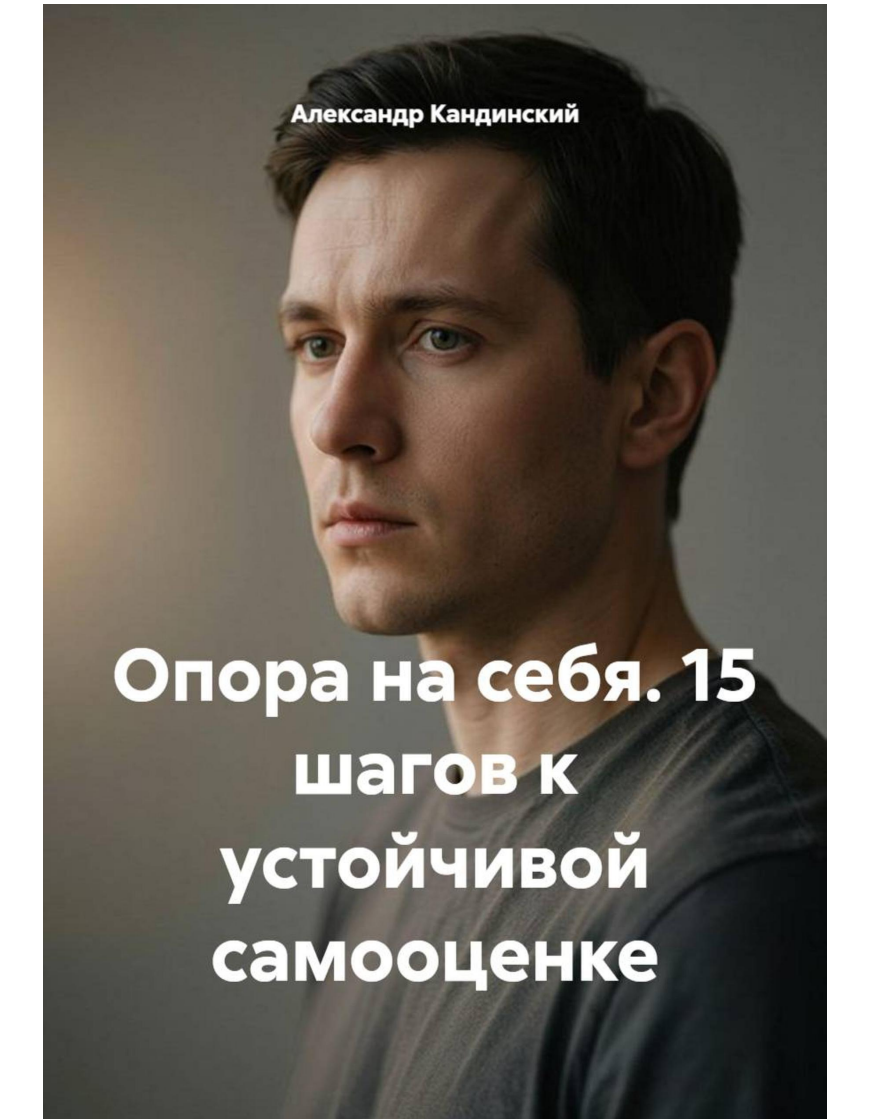


A close-up, three-quarter profile portrait of a young man with dark hair and light-colored eyes, looking off to the side. The lighting is soft and directional, coming from the left, creating a subtle highlight on his forehead and cheek. The background is a neutral, slightly textured grey.

Александр Кандинский

**Опора на себя. 15
шагов к
устойчивой
самооценке**

Александр Кандинский

Опора на себя. 15 шагов к устойчивой самооценке

<https://litres.ru/74668622>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Со мной что-то не так» — хотя объективно всё в порядке? Прокручивали одну ошибку неделями? Соглашались на то, чего не хотели, из страха разочаровать? Чувствовали, что достижения не приносят радости, потому что планка всегда выше?

Если да — эта книга для вас.

Это не очередной сборник мотивационных цитат и не обещание «полюбить себя за семь дней». Это практическое руководство, которое честно объясняет, как формируется самооценка, почему привычные способы «поднять её» не работают — и что делать вместо этого. Для кого эта книга:

Для тех, кто устал от внутреннего критика и хочет научиться говорить с собой иначе. Для тех, кто зависит от чужого мнения и хочет выстроить границы. Для тех, кто боится ошибок и избегает нового. Для тех, кто «всё понимает умом», но не может изменить чувства и поведение. Для тех, кто хочет не «повысить самооценку

раз и навсегда», а выстроить устойчивое отношение к себе, которое выдерживает жизненные колебания.

Содержание

Глава 1. Что такое самооценка на самом деле (и чем она не является)	19
Навигация по главе	19
1.1. Слово, которое означает слишком много	21
1.2. Четыре понятия, которые обычно путают	23
Самооценка	23
Самоценность	24
Уверенность в себе	24
Самоеффективность	25
Сводная таблица	26
1.3. Пять мифов о самооценке	28
Миф 1. «Высокая самооценка — это всегда хорошо»	28
Миф 2. «Низкая самооценка — это про скромность и самокритику»	29
Миф 3. «Самооценку можно поднять раз и навсегда»	30
Миф 4. «Достаточно просто перестать себя критиковать»	31
Миф 5. «Самооценка — это про то, что я о себе думаю»	31
1.4. Почему нестабильная самооценка выглядит по-разному	33

1.5. Что мы будем понимать под «устойчивой самооценкой» в этой книге	35
1.6. Диагностический опросник: что у вас ведущее?	37
Блок А. Оценка себя и сравнение	37
Блок Б. Самоценность и право быть	38
Блок В. Уверенность и самоэффективность	38
Блок Г. Самокритика и внутренний голос	39
Блок Д. Отношения и границы	39
1.7. Резюме главы	42
1.8. Упражнение «Карта моей самооценки»	43
1.9. Вопросы для рефлексии к главе	45
Глава 2. Откуда берется «внутренний голос»: как формируется самооценка	46
Навигация по главе	46
2.1. Почему этот разговор важен — и почему он опасен	48
2.2. Что такое «внутренний голос» и откуда он берется	50
2.3. Четыре механизма формирования самооценки	52
Механизм 1. Прямая интериоризация: «я слышу — я усваиваю»	52
Механизм 2. Идентификация: «я становлюсь тем, кем меня видят»	53
Механизм 3. Ролевое научение: «я делаю	54

то, что видел»	
Механизм 4. Накопление опыта: «я делаю выводы из того, что происходит»	55
2.4. Почему похвала не всегда помогает, а критика не всегда вредит	57
2.5. Почему бесполезно «повышать самооценку» без анализа источника убеждений	59
2.6. Что делать с этим знанием (краткий анонс)	61
2.7. Упражнение «Карта сообщений, которые я усвоил(а) о себе»	62
Часть 1. Сбор сообщений	62
Часть 2. Анализ	64
Часть 3. Один шаг	65
2.8. Одно важное предупреждение	66
2.9. Резюме главы	67
2.10. Вопросы для рефлексии к главе	68
Глава 3. Внутренний критик: как распознать и обезоружить	69
Навигация по главе	69
3.1. Кто такой внутренний критик	71
3.2. Зачем нужен внутренний критик: пять функций	73
Функция 1. Защита от разочарования	73
Функция 2. Мотивация через страх	74

Функция 3. Сохранение связи со значимыми людьми	74
Функция 4. Иллюзия контроля и предсказуемости	75
Функция 5. Поддержание идентичности	75
3.3. Полезная рефлексия vs. токсичное самообвинение	77
Полезная рефлексия	77
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Александр Кандинский

Опора на себя. 15 шагов к устойчивой самооценке

Введение. Зачем вам эта книга (и чего в ней нет)

**О чем вы обычно думаете, когда слышите слово
«самооценка»**

Скорее всего, вам представляется что-то вроде аффирмаций перед зеркалом, списка «моих достижений» или совета «просто перестать себя критиковать». Возможно, вы уже читали книги в этом жанре — и заметили странную вещь: пока читаешь, всё кажется логичным и вдохновляющим, но через неделю возвращаешься к привычному: сомнениям, самокритике, ощущению, что с вами «что-то не так», зависимости от чужого мнения.

Эта книга построена иначе. Она не обещает, что вы «полюбите себя» за семь дней и перестанете реагировать на критику. Она не утверждает, что достаточно изменить мысли — и жизнь изменится. И она не предлагает «повысить самооценку» в том смысле, в каком об этом обычно говорят: как будто самооценка — это стрелка на приборе, которую можно подкрутить вверх и зафиксировать.

Я предлагаю смотреть на самооценку как на **навык** — такой же, как умение плавать, готовить или вести перегово-

ры. Навык, который формируется, тренируется, иногда дает сбой и восстанавливается. Навык, который не отменяет плохих дней, но меняет то, как вы с ними обходитесь.

Проблема, с которой приходят к этой теме

Люди редко начинают интересоваться самооценкой из любопытства. Обычно есть конкретная боль. Вот несколько формулировок, которые я слышу чаще всего (и которые, возможно, отчасти знакомы и вам):

«Я всё время чувствую, что недостаточно хорош(а), — как будто другие знают какой-то секрет, а я нет».

«Я не могу принять похвалу — кажется, что меня просто вежливо обманывают».

«Одна ошибка — и я прокручиваю её неделями, будто доказала себе, что я ничтожество».

«Я соглашаюсь на то, чего не хочу, потому что боюсь разочаровать».

«Я достигаю целей, но радости нет — только страх, что следующая планка окажется мне не по силам».

«Я знаю, что надо себя поддерживать, но внутри звучит только один голос — критикующий».

За этими фразами стоят разные механизмы: перфекционизм, синдром самозванца, зависимость от одобрения, страх отвержения, выученная беспомощность. Но общее у них од-

но: человек оценивает себя не как «достаточно хорошего по умолчанию», а как проект, который постоянно нуждается в доработке и подтверждении. И это истощает.

Важно сразу оговориться: речь идет не о клинических состояниях. Если вы переживаете тяжелую депрессию, тревожное расстройство, последствия травмы или расстройства пищевого поведения, книга может быть полезным дополнением, но не заменой работе со специалистом. В главе 15 мы отдельно поговорим о том, когда самопомощи недостаточно — и почему это не поражение.

Чем эта книга отличается от «мотивационной» литературы

Есть несколько ловушек, в которые попадают книги о самооценке. Мне хотелось их избежать — и я хочу, чтобы вы понимали, чего здесь не будет.

Здесь не будет обещания «стабильно высокой самооценки». Идея, что можно всегда чувствовать себя уверенно и хорошо, — это миф, и миф вредный. Он создает новую планку: «если я иногда сомневаюсь в себе, значит, я всё делаю неправильно». На самом деле колебания — норма. Устойчивость — не в отсутствии сомнений, а в способности возвращаться к себе после них.

Здесь не будет позитивного мышления в чистом ви-

де. «Просто думай о хорошем» — совет, который игнорирует реальность: и физиологию стресса, и объективные трудности, и то, что негативные мысли часто выполняют защитную функцию. Мы будем разбираться, *зачем* психика использует самокритику, — и только потом искать, чем её заменить.

Здесь не будет обвинения родителей и детства. Понимание истоков важно — без него изменения часто оказываются косметическими. Но эта книга не про то, чтобы найти виноватых. Она про то, чтобы вернуть себе авторство: прошлое объясняет, откуда взялись убеждения, но не определяет, что с ними делать сейчас.

Здесь не будет универсального рецепта. Люди приходят к нестабильной самооценке разными путями: у одних она проявляется в избегании, у других — в гипердостижении, у третьих — в обесценивании окружающих. Поэтому в книге много вариантов: вы сможете выбрать то, что откликается именно вам, а не выполнять все упражнения подряд из чувства долга (что, кстати, было бы очень в духе перфекционизма).

И наконец, здесь не будет обещания быстрого результата. Навык формируется через практику и повторение. Кому-то хватит нескольких недель заметных сдвигов; кому-то понадобятся месяцы. Это не гонка. Скорость — не критерий успеха.

Что такое самооценка на самом деле (краткий анонс главы 1)

Здесь стоит сразу обозначить ключевое различие, которое мы подробно разберем в первой главе, потому что от него зависит всё остальное.

В обыденной речи «самооценка» означает примерно «насколько хорошо я к себе отношусь». Но под этим словом смешиваются разные вещи:

Самооценка — оценка себя по каким-то критериям (успешность, компетентность, привлекательность). Она по определению относительна и колеблется.

Самоценность — базовое ощущение, что вы имеете право быть и что ваши потребности важны, независимо от достижений. Она не зависит от результатов.

Уверенность в себе — вера в способность справиться с конкретной задачей в конкретной области. Она ситуативна: можно быть уверенным в профессии и робеть в компании.

Самоэффективность — накопленный опыт «я делал(а) трудное и справлялся(ась)». Она растет через действие.

Многие проблемы возникают именно из-за смешения: человек пытается «поднять самооценку» через достижения — но достижения дают лишь временное ощущение, потому что планка сдвигается. Или пытается «полюбить себя» без изменения поведения — и это не работает, потому что самоценность без опоры на реальность становится хрупкой.

В этой книге мы будем работать со всеми четырьмя уров-

нями — но с разными акцентами. И начнем с диагностики: в конце главы 1 вы найдете опросник, который поможет понять, какие именно механизмы у вас ведущие.

Как устроена книга

Книга состоит из 15 глав, объединенных в четыре части. Логика такая: сначала понять — потом научиться базовым навыкам — потом применить их в действии и отношениях — потом закрепить и защититься от откатов.

Часть I (главы 1–4). Диагностика и понимание.

Здесь мы разбираемся, что такое самооценка, откуда берется внутренний критик, какие ловушки маскируются под «работу над собой». Без этого этапа любые техники повисают в воздухе: непонятно, что именно менять и зачем.

Часть II (главы 5–8). Базовые навыки: отношение к себе.

Смена парадигмы: от «повышения самооценки» к состраданию. Принятие без капитуляции. Работа с телом и состоянием как фундамент. Границы и независимость от чужого мнения.

Часть III (главы 9–12). Действия и отношения.

Цели, которые не разрушают. Ошибки и обратная связь.

Отношения, в которых вас не обесценивают. Работа с прошлым без обвинений.

Часть IV (главы 13–15). Закрепление и профилактика.

Самосаботаж. Что делать, когда «откатывает». Сборка личной системы и план на 30 дней.

В каждой главе есть теоретическая часть (объяснение механизмов — без академизма, но и без упрощений), практические упражнения и вопросы для рефлексии. В конце книги — сводная таблица техник, чтобы можно было возвращаться к нужному инструменту, не перечитывая всё.

Как работать с книгой

Есть несколько способов — и все они легитимны.

Последовательное чтение. Самый основательный вариант: главы выстроены так, что каждая опирается на предыдущие. Если вы готовы выделять время на упражнения, это оптимальный путь.

Выборочное чтение по запросу. Если у вас есть конкретная боль — например, вы понимаете, что главная проблема в отношениях или в перфекционизме, — можно начать с соответствующей главы. В начале каждой главы есть короткая навигация: «если вам знакомо это — читайте дальше».

Чтение без упражнений. Тоже вариант. Иногда полезно сначала просто понять, как всё устроено, и вернуться к практике позже. Но имейте в виду: эта книга — не столько про инсайты, сколько про навыки. Инсайт без практики дает облегчение на несколько дней; практика меняет привычные реакции.

Несколько важных правил:

Не превращайте книгу в очередной проект «докажи, что ты достаточно хорош». Если вы поймали себя на мысли «я должен(на) выполнить все упражнения иначе я неудачник» — это ровно тот механизм, с которым мы работаем. Сделайте паузу. Пропустите упражнение. Это тоже часть работы.

Ведите дневник. Не обязательно красивый и структурированный. Достаточно заметок в телефоне: что откликнулось, что вызвало сопротивление, что захотелось попробовать. Сопротивление — такой же материал для работы, как и интерес.

Не сравнивайте свой прогресс с чужим. В книге будут собирательные примеры — они нужны, чтобы проиллюстрировать механизмы, а не чтобы вы примерили на себя чужую скорость.

Дайте себе время. Навык формируется через повторение в реальных ситуациях. Первые недели может казаться, что ничего не меняется. Это нормально — изменения часто заметны не изнутри, а ретроспективно.

Чего вы можете ожидать (и чего — нет)

Честно о результатах.

Вы можете ожидать:

лучшего понимания, откуда берутся ваши реакции и почему они повторяются;

набора конкретных инструментов для работы с самокритикой, тревогой оценки, перфекционизмом, зависимостью от чужого мнения;

изменения отношений с ошибками и обратной связью;

более ясных границ и умения отказывать без чувства вины;

способности быстрее восстанавливаться после сбоев;

более реалистичного и доброжелательного взгляда на себя — не идеального, но рабочего.

Вы не можете ожидать:

что перестанете иногда сомневаться в себе (это часть человеческого опыта);

что окружающие изменятся в ответ на ваши изменения (некоторые — да, некоторые — нет; это отдельная тема);

что исчезнут все трудные чувства;

что книга заменит терапию, если она вам показана.

Небольшое предупреждение

Работа с самооценкой — это не только приятные открытия. Иногда будет неприятно: вы можете обнаружить, что часть ваших отношений держалась на вашей готовности быть удобным(ой); что некоторые «достижения» были способом заслужить любовь; что привычная самокритика выполняла защитную функцию, и без неё сначала будет тревожно. Это нормальная часть процесса. Мы будем разбираться с этим по мере продвижения — и в главе 14 отдельно поговорим о том, что делать, когда «накрывает».

Если по ходу чтения вам станет тяжело — сделайте паузу. Вернитесь к главе 7 (работа с телом и состоянием). Поговорите с кем-то, кому доверяете. Книга никуда не денется.

С чего начать прямо сейчас

Прежде чем перевернуть страницу, предлагаю одно небольшое упражнение — оно займет пять минут и задаст тон всей работе.

Упражнение «Три вопроса перед началом»

Возьмите лист бумаги или откройте заметки и ответьте письменно:

Что именно привело меня к этой книге? Опишите конкретную ситуацию или ощущение, которое повторяется. Не обобщайте («у меня низкая самооценка»), а опишите эпизод: что произошло, что вы почувствовали, что подумали о себе.

Что я надеюсь изменить? Сформулируйте не «стать уверенным(ой)», а конкретно: «перестать прокручивать ошибки неделями», «научиться отказывать без чувства вины», «перестать соглашаться на то, чего не хочу».

Чего я боюсь в этой работе? Честно: что может измениться такого, что меня пугает? Например: «если я перестану быть удобной, от меня отвернутся» или «если я перестану себя критиковать, я перестану расти». Эти страхи — не помеха, а материал. Мы будем к ним возвращаться.

Сохраните эти ответы. В конце книги (в главе 15) мы вернемся к ним — и вы посмотрите, что изменилось, а что осталось прежним. Возможно, изменится не столько сам ответ, сколько ваше отношение к нему. И это тоже будет результатом.

Добро пожаловать в работу. Она не будет волшебной — но она может быть честной. А честность с собой, как вы увидите, и есть первый шаг к устойчивой опоре на себя.

Глава 1. Что такое самооценка на самом деле (и чем она не является)

Навигация по главе

Если вам знакомо это — читайте дальше:

«Я не понимаю, почему мне так важно, что обо мне подумают».

«Я вроде неплохо справляюсь, но внутри — ощущение, что я недостаточно хорош(а)».

«Я читал(а) книги о самооценке, но так и не понял(а), что именно нужно „повышать“».

«Мне кажется, у меня одновременно и завышенная, и заниженная самооценка — как это возможно?»

«Я не могу принять похвалу и не могу принять критику — и то и другое ранит».

Что вы получите в этой главе:

Различение четырех понятий, которые обычно смешивают: самооценка, самоценность, уверенность в себе, самоэффективность — и понимание, почему это смешение создает проблемы.

Разбор пяти мифов о самооценке, которые мешают двигаться вперед.

Понимание, почему «высокая самооценка» — не всегда хорошо и почему нестабильная самооценка проявляется по-разному у разных людей.

Диагностический опросник, который поможет определить, какие механизмы у вас ведущие.

1.1. Слово, которое означает слишком много

В русском языке слово «самооценка» удивительно удобно — и удивительно коварно. Мы говорим «у него низкая самооценка», «ей нужно поднять самооценку», «у нее завышенная самооценка» — и каждый раз имеем в виду что-то свое. Психолог услышит одно, человек с улицы — другое, а сам носитель «низкой самооценки» — третье.

Проблема не в слове как таковом. Проблема в том, что под одним термином скрываются **разные психологические реальности**, которые работают по разным законам и требуют разных подходов. И пока мы их не различаем, мы лечим не ту болезнь.

Представьте, что у вас болит голова. Вы идете в аптеку и просите «таблетку от головы». Фармацевт может дать обезболивающее, может — препарат от давления, может — от мигрени. Если причина — повышенное давление, а вы пьете обезболивающее, голова может пройти на час, но причина останется. С самооценкой — то же самое. Человек покупает книгу «Как повысить самооценку», выполняет упражнения на аффирмации — и не понимает, почему через неделю всё возвращается. Потому что он работал не с тем механизмом.

Поэтому первый шаг — не «поднять самооценку», а **понять, что именно у вас не в порядке**. И для этого нужно

разобраться в терминах.

1.2. Четыре понятия, которые обычно путают

Самооценка

Самооценка — это оценка себя по каким-то критериям. Как я справляюсь с работой? Насколько я привлекателен(на)? Умен(на) ли я? Хороший(ая) ли я родитель? Насколько я соответствую своим представлениям о том, каким(ой) должен(на) быть?

Ключевое слово — **оценка**. Самооценка по определению относительна: она предполагает сравнение — с другими людьми, с собственными ожиданиями, с неким «эталонном». И она **колеблется**. Сегодня вы получили повышение — самооценка выросла. Завтра вас раскритиковали на совещании — упала. Это нормально: любая оценка ситуативна.

Из этого следует важный вывод, который многих удивляет: **самооценка не может быть стабильно высокой**. Она по природе динамична. Человек, который «всегда уверен в себе», — либо не оценивает себя реалистично, либо прячет колебания за фасадом. И то и другое — не то, к чему стоит стремиться.

Самоценность

Самоценность — это базовое ощущение, что вы имеете право быть. Что ваши потребности, чувства и желания важны — не потому, что вы чего-то достигли, а потому, что вы человек. Самоценность не зависит от результатов. Она не растет от повышения и не падает от ошибки.

Это разные вещи. Можно иметь высокую самооценку в профессии (я хороший специалист) — и низкую самоценность (но я не имею права уставать, болеть, просить о помощи). Можно иметь низкую самооценку в конкретной области (я плохо готовлю) — и при этом устойчивую самоценность (но я всё равно достоин(на) уважения).

Парадокс в том, что **многие люди пытаются «поднять самооценку», хотя на самом деле им не хватает самоценности**. Они достигают, достигают, достигают — а ощущение «я недостаточен(на)» не уходит, потому что достижения кормят самооценку, но не самоценность. Самоценность не зарабатывается. Она восстанавливается — через отношение к себе, через опыт принятия, через работу с внутренним критиком.

Уверенность в себе

Уверенность в себе — вера в способность справиться

с конкретной задачей в конкретной области. Она **ситуативна и специфична**. Человек может быть уверен в себе как в профессионале — и робеть на свиданиях. Может уверенно водить машину — и бояться публичных выступлений. Это не противоречие: уверенность привязана к контексту и навыку.

Уверенность растет через **опыт успешного действия**. Не через аффирмации, не через «поверь в себя», а через реальные повторения: делал(а) — получалось — запомнил(а). Поэтому в главе 9 мы будем говорить о целях и микро-шагах, а в главе 10 — об ошибках: именно опыт преодоления ошибок, а не их отсутствие, формирует уверенность.

Самоэффективность

Самоэффективность — близкое к уверенности понятие, но с акцентом на накопленный опыт: «я знаю, что я могу, потому что я это делал(а)». Это своего рода внутренняя статистика: сколько раз я сталкивался(лась) с трудностью и справлялся(лась). Самоэффективность — самый «прокачиваемый» из четырех параметров: она растет буквально от любого завершеного действия, даже небольшого.

Психолог Альберт Бандура, введший это понятие, выделял четыре источника самоэффективности: личный опыт успеха (самый сильный), наблюдение за другими («если он смог — и я смогу»), вербальное убеждение (похвала, поддержка) и физиологическое состояние (когда тело в ресур-

се, вера в себя выше). Обратите внимание: похвала — лишь третий по силе источник. Поэтому «просто говорить себе, что я молодец» работает слабо: нужен опыт, а не слова.

Сводная таблица

Понятие

Что это

От чего зависит

Как меняется

Самооценка

Оценка себя по критериям

Сравнение, достижения, обратная связь

Колеблется ситуативно

Самоценность

Базовое право быть и быть важным

Отношение к себе, опыт принятия

Восстанавливается через работу с собой

Уверенность в себе

Вера в способность справиться

Контекст, навык, опыт

Растет через практику в конкретной области

Самоэффективность

Накопленный опыт «я справлялся(лась)»

Завершенные действия

Растет от любого завершенного действия

Практический вывод: прежде чем что-то «повышать», определите, чего именно вам не хватает. Если проблема в самооценности — бесполезно накачивать достижения. Если в уверенности — бесполезно работать над «любовью к себе» в отрыве от практики. Если в самоэффективности — нужны действия, а не разговоры. А если в самооценке — нужно учиться отделять оценку от себя: «я сделал(а) это плохо» ≠ «я плохой(ая)».

1.3. Пять мифов о самооценке

Теперь разберем убеждения, которые чаще всего мешают двигаться. Каждое из них содержит зерно правды — и именно поэтому так живуче.

Миф 1. «Высокая самооценка — это всегда хорошо»

Звучит логично: чем выше самооценка, тем лучше. Но исследования и практика показывают более сложную картину.

Во-первых, **высокая самооценка бывает разной**. Есть устойчивая, реалистичная — она опирается на опыт и допускает ошибки. А есть хрупкая, защитная — она требует постоянного подтверждения и рушится от любой критики. Человек с такой самооценкой может выглядеть уверенным, но внутри он зависит от внешнего одобрения не меньше, а иногда и больше, чем человек с «низкой» самооценкой.

Во-вторых, **погоня за высокой самооценкой может вредить**. Если ваша цель — «всегда чувствовать себя хорошо», то любое сомнение становится угрозой. Вы начинаете избегать ситуаций, где можете почувствовать себя не на высоте: не беретесь за новое, не задаете вопросы, не признаете ошибок. В результате — застревание и тревога.

В-третьих, есть данные, что **чрезмерно высокая са-**

мооценка связана с меньшей эмпатией и большей обидчивостью: человек, который слишком уверен в своей правоте, хуже слышит других. Так что цель — не «высокая», а **устойчивая и реалистичная:** я вижу свои сильные и слабые стороны, принимаю ошибки, не рушусь от критики и не нуждаюсь в постоянном подтверждении.

Миф 2. «Низкая самооценка — это про скромность и самокритику»

Многие представляют человека с низкой самооценкой как тихого, застенчивого, который всё время себя ругает. Но это лишь одна из форм.

Нестабильная самооценка может проявляться **полярно:**

Избегание: «я не буду пробовать, всё равно не получится», отказ от возможностей, прокрастинация.

Гиперкомпенсация: «я докажу всем, что я лучше», перфекционизм, обесценивание других, потребность в постоянном восхищении.

Контроль: «если я всё проконтролирую, никто не увидит, что я не справляюсь», трудоголизм, неумение делегировать.

Угодничество: «я буду удобным(ой), чтобы меня не отвергли», неумение отказывать, страх конфликта.

Все это — разные лица одной и той же проблемы: **ощущения, что моя ценность не гарантирована и требу-**

ет подтверждения. Поэтому не удивляйтесь, если узнаете себя в нескольких описаниях сразу — или если внешне вы «успешны», а внутри чувствуете то же самое.

Миф 3. «Самооценку можно поднять раз и навсегда»

Идея «поднять самооценку» предполагает, что есть некая фиксированная планка, достигнув которой можно успокоиться. Но самооценка динамична по своей природе: она реагирует на контекст, на обратную связь, на физическое состояние, на жизненные обстоятельства.

Это не значит, что работать бесполезно. Это значит, что **цель другая:** не «достичь высокой самооценки», а **выстроить устойчивое отношение к себе**, которое выдерживает колебания. Разница примерно как между «всегда быть в хорошей физической форме» и «иметь здоровые привычки, которые помогают восстанавливаться после болезней и стрессов». Второе реалистичнее и полезнее.

В главе 14 мы будем говорить об «откатах» — и о том, почему они не означают регресса. Устойчивость — это не отсутствие падений, а скорость и способ возвращения.

Миф 4. «Достаточно просто перестать себя критиковать»

Самокритика — самый заметный симптом, и потому кажется, что достаточно ее убрать. Но у самокритики есть функция. Часто она:

защищает от разочарования («заранее себя опущу, чтобы не было больно, когда другие опустят»);

создает иллюзию контроля («если я себя поругаю, я исправлюсь»);

поддерживает связь с прошлым («так со мной говорили значимые взрослые — и это ощущается как „свое“»);

мотивирует (пусть и через страх).

Если просто «заклеить рот» внутреннему критику, не разобравшись, зачем он нужен, — он вернется в другой форме: через прокрастинацию, через психосоматику, через обесценивание достижений. Поэтому в главе 3 мы будем не «уничтожать» критика, а **разбираться с его функциями и учиться отвечать ему** — как адвокат отвечает прокурору: не отрицая фактов, но предлагая другую интерпретацию.

Миф 5. «Самооценка — это про то, что я о себе думаю»

На первый взгляд логично: самооценка — это мысли о се-

бе. Но мысли — лишь верхний слой. Самооценка проявляется в **поведении**: в том, на что вы соглашаетесь, от чего отказываетесь, какие отношения выбираете, как реагируете на критику, какие цели ставите. И формируется она не только через размышления, но и через **действия и опыт**.

Именно поэтому в этой книге так много упражнений, а не только объяснений. Можно сколько угодно думать «я достоин(на) уважения» — но пока вы продолжаете соглашаться на то, что вас разрушает, ощущение не изменится. Изменение идет от поведения к ощущению не меньше, чем от ощущения к поведению. Об этом — вся часть III.

1.4. Почему нестабильная самооценка выглядит по-разному

Люди часто удивляются: «У меня же есть достижения, почему я чувствую себя недостаточно хорошим(ей)?» или «Я боюсь выступить, но при этом уверенно веду переговоры — как это совмещается?»

Причина — в том, что самооценка **не единый монолит**, а набор оценок в разных областях. Психологи говорят о «многомерной самооценке»: профессиональная, социальная, телесная, интеллектуальная, ролевая (как родитель, как партнер) и т. д. Можно быть «плохим» в одной области и «хорошим» в другой — и общее ощущение будет зависеть от того, какая область для вас центральная.

Отсюда несколько практических следствий:

1. Проблема может быть локальной. Если вы чувствуете себя неуверенно только на свиданиях или только в публичных выступлениях — это не «низкая самооценка вообще», а конкретная зона уязвимости. С ней можно работать точечно, и это быстрее, чем «переделывать себя целиком».

2. Центральная область определяет многое. Для одного человека главное — профессиональная компетентность; для другого — отношения; для третьего — внешность. Если удар приходится по центральной области, ощущение «я недостаточен(на)» захватывает всё. Задача — не

игнорировать эту область, а **распределить опору**: чтобы самооценка не держалась на одном столбе.

3. Генерализация — главный враг. Самая частая когнитивная ошибка: «я ошибся(лась) в отчете → я плохой работник → я вообще никчемный(ая) человек». Одна неудача в одной области распространяется на всё. В главе 10 мы будем учиться разделять уровни: факт, область, интерпретацию, общий вывод о себе.

1.5. Что мы будем понимать под «устойчивой самооценкой» в этой книге

Чтобы у нас была общая точка отсчета, давайте зафиксируем рабочее определение. Оно не претендует на академическую полноту, но задает направление всей книги.

Устойчивая самооценка — это не «всегда высокое мнение о себе», а способность:

Видеть себя реалистично — и сильные, и слабые стороны, без обесценивания и без идеализации.

Отделять оценку действия от оценки себя — «я сделал(а) это плохо» не превращается в «я плохой(ая)».

Выдерживать обратную связь и ошибки, не рушась и не защищаясь агрессивно.

Действовать в соответствии со своими ценностями, даже когда это неудобно или страшно.

Возвращаться в равновесие после сбоев — не мгновенно, но предсказуемо.

Обратите внимание: здесь нет ни слова «всегда», ни слова «идеально». Устойчивость — это про **способность**, а не про состояние. Как иммунитет: он не гарантирует, что вы не заболите, но определяет, как вы переносите болезнь и как быстро восстанавливаетесь.

И еще одно важное следствие: если устойчивая самооценка — это навык, значит, **ее можно тренировать**. Не «поднять», не «обрести», не «полюбить себя однажды и навсегда», а тренировать — через практику, повторение, осознание сбоев. Это хорошая новость: навык доступен каждому, кто готов вкладываться. И плохая: волшебной таблетки нет.

1.6. Диагностический опросник: что у вас ведущее?

В конце главы — практический инструмент. Он не заменяет профессиональную диагностику и не ставит «диагноз». Его задача — помочь вам **заметить**, какие механизмы у вас преобладают, чтобы дальше выбирать упражнения осознанно.

Инструкция. Прочитайте утверждения и оцените, насколько каждое вам подходит, по шкале от 0 до 4:

0 — совсем не про меня

1 — скорее не про меня

2 — иногда/отчасти

3 — скорее про меня

4 — очень про меня

Отвечайте быстро, не задумываясь подолгу: первое впечатление обычно точнее.

Блок А. Оценка себя и сравнение

Мне важно, как я выгляжу в глазах других.

Я часто сравниваю себя с окружающими — и обычно не в свою пользу.

Похвала скорее смущает меня, чем радует.

Я болезненно реагирую на критику, даже конструктив-

ную.

Мне трудно назвать свои сильные стороны без оговорок.

Блок Б. Самоценность и право быть

Мне кажется, что я должен(на) заслужить право на отдых, помощь или заботу.

Я часто ставлю чужие потребности выше своих.

Мне трудно просить о помощи — даже когда она нужна.

Я чувствую вину, когда делаю что-то для себя.

Мне кажется, что мои чувства менее важны, чем чувства других.

Блок В. Уверенность и самоэффективность

Я избегаю новых задач, потому что боюсь не справиться.

Мне трудно начинать дела, которые кажутся большими.

Я редко довожу начатое до конца — или довожу, но ценой огромного напряжения.

Мне кажется, что мои успехи — случайность, а неудачи — закономерность.

Я не верю, что могу изменить свою ситуацию.

Блок Г. Самокритика и внутренний голос

Внутри меня звучит голос, который постоянно комментирует и критикует.

Я прокручиваю ошибки в голове часами, иногда — днями.

Я ругаю себя словами, которые не сказал(а) бы даже врагу.

Мне трудно остановить поток самокритики, даже когда я понимаю, что он бесполезен.

Я замечая, что самокритика иногда «помогает» мне — например, заставляет делать.

Блок Д. Отношения и границы

Мне трудно отказывать — даже когда я понимаю, что это в моих интересах.

Я соглашаюсь на то, чего не хочу, чтобы избежать конфликта.

Я выбираю отношения, в которых меня критикуют или обесценивают.

Я боюсь, что если перестану быть удобным(ой), от меня отвернутся.

Мне трудно выдерживать паузу в разговоре — я сразу соглашаюсь или оправдываюсь.

Подсчет. Сложите баллы по каждому блоку отдельно (максимум — 20 на блок).

Интерпретация — не приговор, а ориентир:

Наибольший балл в блоке А — ведущая тема: зависимость от внешней оценки и сравнение. Начните с глав 4, 8 и 10; упражнения на отделение оценки от себя — ваши ключевые.

Наибольший балл в блоке Б — ведущая тема: дефицит самооценности и права быть. Начните с глав 5, 6 и 8; работа с самосостраданием и границами — приоритет.

Наибольший балл в блоке В — ведущая тема: неуверенность и низкая самооэффективность. Начните с глав 9, 10 и 13; микро-шаги и опыт завершенных действий — ваш фокус.

Наибольший балл в блоке Г — ведущая тема: самокритика. Начните с глав 3, 5 и 7; работа с внутренним критиком и телом — основа.

Наибольший балл в блоке Д — ведущая тема: границы и отношения. Начните с глав 8, 11 и 12; отказ без вины и аудит окружения — приоритет.

Важно:

Баллы могут быть высокими в нескольких блоках — это нормально, механизмы связаны.

Если разница между блоками небольшая — читайте книгу последовательно.

Если какой-то блок вызвал у вас сильную эмоциональ-

ную реакцию (например, вы поймали себя на слезах или раздражении) — это важный маркер. Запишите, какое именно утверждение задело, и вернитесь к нему позже. Часто самое «больное» — и есть самое важное.

Опросник **не является диагнозом**. Если вы подозреваете у себя депрессию, тревожное расстройство, последствия травмы или расстройство пищевого поведения — обратитесь к специалисту. Книга не заменит терапию, но может быть полезным дополнением.

Сохраните результаты. В главе 15 мы вернемся к этому опроснику — и вы сможете сравнить. Не для того, чтобы «доказать прогресс» (это было бы ловушкой перфекционизма), а чтобы заметить сдвиги, которые изнутри часто незаметны.

1.7. Резюме главы

Самооценка, самооценność, уверенность в себе и самоэффективность — разные вещи. Смешение этих понятий приводит к тому, что люди «лечат» не тот механизм и разочаровываются.

Самооценка динамична по природе. Цель — не «стабильно высокая самооценка», а устойчивое отношение к себе, выдерживающее колебания.

Высокая самооценка — не всегда хорошо. Хрупкая, защитная самооценка требует постоянного подтверждения и может вредить. Реалистичная и устойчивая — полезнее.

Нестабильная самооценка проявляется по-разному: избегание, гиперкомпенсация, контроль, угодничество. Внешне «успешный» человек может переживать то же самое.

Самокритика выполняет функцию. Просто «убрать» ее нельзя — нужно разобраться, зачем она нужна, и учиться отвечать ей.

Самооценка — это навык. Его можно тренировать. Волшебной таблетки нет, но есть практика, повторение и возвращение после сбоев.

1.8. Упражнение «Карта моей самооценки»

Это упражнение займет 15–20 минут. Возьмите лист бумаги (или откройте документ) и выполните три шага.

Шаг 1. Области.

Нарисуйте круг и разделите его на сектора — области вашей жизни, которые важны для самооценки. Например: работа/учеба, отношения/семья, друзья, внешность/тело, интеллект/образование, творчество, финансы, здоровье. Сектора могут быть разного размера — как вам кажется правильным.

Шаг 2. Оценка.

В каждом секторе поставьте оценку от 1 до 10 — насколько вы чувствуете себя «достаточно хорошим(ей)» в этой области. Не «насколько я объективно успешен(на)», а **насколько я ощущаю себя на высоте**. Это важное различие: можно быть успешным в работе и ощущать себя на 4 из 10.

Шаг 3. Вопросы для рефлексии (ответьте письменно):

Какая область самая уязвимая? Что именно задевает — критика, сравнение, ошибки, отсутствие результата?

Есть ли область, где вы чувствуете себя устойчиво? Что в

ней особенного — что там есть такого, чего нет в уязвимой?

Если бы ваша самооценка не зависела ни от одного из секторов, что бы изменилось? Что было бы страшнее всего потерять?

Какие сектора кажутся вам «чужими» — то есть вы оцениваете себя по критериям, которые вам на самом деле не близки (например, карьерные достижения, потому что так принято, а не потому, что вам это важно)?

Что вы чувствуете, глядя на эту карту? Запишите первое ощущение, не редактируя.

Не анализируйте слишком долго. Цель — не идеальная карта, а первое приближение. Вы вернетесь к ней в главе 15.

1.9. Вопросы для рефлексии к главе

Ответьте письменно — хотя бы коротко:

Что из этой главы оказалось для вас новым? Что подтвердило то, что вы уже знали?

Какое из четырех понятий (самооценка, самооценнность, уверенность, самоэффективность) отозвалось сильнее всего — и почему?

Какой из пяти мифов вам ближе всего? В чем именно вы с ним согласны — и что в нем, возможно, стоит пересмотреть?

Если бы вы могли задать один вопрос автору после этой главы — какой?

Какое одно небольшое действие вы можете сделать на этой неделе, опираясь на прочитанное? (Не «поднять самооценку», а что-то конкретное: например, заметить три случая самокритики и записать их.)

Глава 2. Откуда берется «внутренний голос»: как формируется самооценка

Навигация по главе

Если вам знакомо это — читайте дальше:

«Я слышу внутри голос родителей (или учителя, или бывшего партнера) — даже когда их нет рядом».

«Я понимаю умом, что я не хуже других, но чувствую обратное — и не могу это изменить».

«Мне говорили, что я „не стараюсь“, и теперь я сам(а) себе это говорю».

«Я не понимаю, откуда у меня эти убеждения о себе — вроде в детстве всё было нормально».

«Меня хвалили, но я всё равно чувствую себя недостаточно хорошим(ей) — почему?»

Что вы получите в этой главе:

Понимание, как формируется самооценка — без обвинений родителей и без упрощений.

Различение четырех механизмов, через которые чужие оценки становятся «своими» (интериоризация, идентификация, ролевое научение, накопление опыта).

Понимание, почему похвала не всегда помогает, а критика — не всегда вредит.

Ответ на вопрос «почему бесполезно просто повышать самооценку без анализа источника убеждений».

Упражнение «Карта сообщений, которые я усвоил(а) о себе».

2.1. Почему этот разговор важен — и почему он опасен

Есть соблазн начать книгу о самооценке с фразы «всё родом из детства» — и этим ограничиться. Соблазн понятный: это простое объяснение, которое многое расставляет по местам. Но у него есть две проблемы.

Первая проблема — упрощение. «Всё из детства» звучит так, будто детство — это приговор: что сформировалось, то не изменить. Это неправда. Самооценка формируется на протяжении всей жизни: в отношениях, в профессии, в кризисах, в опыте преодоления. Детство задает **начальные условия**, но не финальный результат.

Вторая проблема — обвинение. Когда мы говорим «это из-за родителей», мы незаметно перекладываем ответственность и создаем позицию жертвы: «они виноваты, поэтому я ничего не могу сделать». Но эта книга — не про поиск виноватых. Она про возвращение авторства. Понимание истоков нужно не для того, чтобы обвинить, а для того, чтобы **перестать платить по счетам, которые выставляли другие.**

Поэтому давайте сразу договоримся о рамке:

Мы разбираемся, **как** формировались убеждения о себе, — чтобы увидеть их как **выученные**, а не как «объективную правду».

Мы не ищем виноватых — потому что даже если виноватые есть, это не дает инструментов изменения.

Мы не отменяем ответственность — потому что изменения возможны только с позиции «я могу что-то сделать», а не «со мной это сделали».

С этой рамкой можно двигаться дальше.

2.2. Что такое «внутренний голос» и откуда он берется

Вы уже сталкивались с ним в первой главе — это внутренний критик, который комментирует, оценивает, ругает. Но важно понимать: **это не «вы» в каком-то чистом виде. Это интериоризированный опыт** — то есть чужие голоса, которые стали звучать изнутри.

Понятие **интериоризации** (от латинского *interior* — «внутренний») ввел психолог Лев Выготский. Суть проста: то, что сначала происходит **между** людьми, постепенно становится тем, что происходит **внутри** человека. Ребенок слышит: «Ты не стараешься!» — сначала это голос взрослого снаружи. Потом ребенок начинает говорить это себе сам — сначала вслух, потом шепотом, потом «про себя». Взрослый уходит, а голос остается.

Это нормальный механизм. Он нужен: именно так мы усваиваем правила, нормы, способы справляться. Проблема не в самом механизме, а в **содержании** того, что усвоено. Если усвоено «ты не стараешься» — это будет звучать изнутри десятилетиями. Если усвоено «ты справишься, я рядом» — тоже будет звучать, но по-другому.

Важно: интериоризация не всегда связана с прямыми словами. Ребенок усваивает и то, что **не говорилось**, — через поведение взрослых, через их реакции, через атмосферу.

Молчание, вздох, изменение лица — всё это тоже «сообщения». Иногда самые сильные убеждения о себе формируются не из слов, а из **того, чего не было**: не было похвалы, не было внимания, не было защиты.

2.3. Четыре механизма формирования самооценки

Чужие оценки становятся «своими» через несколько разных механизмов. Различать их полезно, потому что они требуют разной работы.

Механизм 1. Прямая интериоризация: «я слышу — я усваиваю»

Самый очевидный путь. Взрослый говорит ребенку что-то о нем — и это становится частью его представления о себе.

Примеры:

«Ты у нас некрасивый, зато умный» → «я некрасивый».

«Вечно ты всё портишь» → «я всё порчу».

«Не реви, ничего страшного не случилось» → «мои чувства не важны».

«Ты молодец, но мог бы лучше» → «я никогда не достаточно хорош(а)».

Обратите внимание на последний пример: **похвала с оговоркой** — один из самых коварных механизмов. Ребенок слышит «молодец», но запоминает «но мог бы лучше». В результате формируется убеждение, что достижение никогда не бывает достаточным. Многие люди с нестабильной са-

мооценкой выросли в среде, где их хвалили — но всегда с условием.

Что с этим делать: выявлять конкретные фразы и проверять их на актуальность. Не «родители меня не любят» (обобщение, с которым трудно работать), а «мне говорили: „ты не стараешься“ — и я до сих пор это повторяю». Конкретная фраза — конкретная работа.

Механизм 2. Идентификация: «я становлюсь тем, кем меня видят»

Иногда ребенок не просто усваивает слова — он **строит идентичность** вокруг того, как его определяют. Если ему говорят «ты проблемный», он начинает вести себя как проблемный — потому что это единственная доступная роль. Если говорят «ты умный», он может начать бояться ошибок: ведь ошибка разрушит идентичность.

Идентификация работает и через **ярлыки**, и через **роли в семье**:

«Ты старший — ты должен быть примером» → «я не имею права на слабость».

«Ты у нас чувствительный» → «я хрупкий(ая), меня надо беречь» (или «я не выдержу»).

«Ты всегда был трудным ребенком» → «со мной что-то не так по природе».

Опасность идентификации в том, что она **сливается с са-**

моощущением: человек не говорит «мне говорили, что я проблемный», он говорит «я проблемный». Разотождествление — первый шаг: «это роль, которую мне дали, а не моя суть».

Что с этим делать: замечать, какие роли вы играете автоматически, и задавать вопрос: «Это я выбрал(а) — или мне это предписали?» В главе 12 мы будем работать с этим глубоко.

Механизм 3. Ролевое научение: «я делаю то, что видел»

Дети учатся не только на словах, но и на **моделях поведения**. Если родитель критикует себя вслух («я такая дура, опять всё испортила»), ребенок усваивает: так с собой обращаться — нормально. Если родитель не умеет принимать похвалу («да ладно, ничего особенного»), ребенок учится обесценивать достижения. Если в семье принято сравнивать («а вот сын у Петровых...»), сравнение становится автоматическим.

Этот механизм часто остается незамеченным, потому что **никто не говорил ребенку «делай так»** — он просто видел, как это делается. И теперь делает так же, не понимая, откуда взялась привычка.

Что с этим делать: наблюдать за своими автоматическими реакциями и спрашивать: «Где я это видел(а)? Кто

так делал?» Часто ответ оказывается неожиданным — например, привычка извиняться за всё взята у бабушки, а не «характер».

Механизм 4. Накопление опыта: «я делаю выводы из того, что происходит»

Не всё идет от взрослых. Ребенок **сам делает выводы** из своего опыта — и эти выводы могут быть неточными, потому что у него мало данных.

Примеры:

Ребенок не получает роли в спектакле → «я бездарный» (хотя причина могла быть в распределении ролей, а не в нем).

Ребенок не может решить задачу, которую решают другие → «я глупый» (хотя мог просто не иметь нужных знаний).

Ребенка не приглашают на день рождения → «меня не любят» (хотя могли просто забыть).

Взрослый человек с большим опытом может пересмотреть эти выводы. Но если вывод закрепился в детстве и не был оспорен, он остается — и продолжает влиять на интерпретацию нового опыта: человек замечает подтверждения и не замечает опровержений (это называется «предвзятость подтверждения»).

Что с этим делать: учиться отделять **событие** от **вывода**. «Меня не пригласили» — событие. «Меня не любят»

— вывод. Вывод может быть верным, а может — нет. В главе 10 мы будем разбирать это подробно.

2.4. Почему похвала не всегда помогает, а критика не всегда вредит

Это важный момент, который часто упускают. Принято думать: «критика разрушает самооценку, похвала укрепляет». Но реальность сложнее — и это объясняет, почему многие люди, которых в детстве хвалили, всё равно страдают от нестабильной самооценки.

Похвала помогает, если она:

конкретна («ты хорошо подготовился к контрольной») — а не глобальна («ты умница»);

привязана к усилию, а не к качествам («ты потрудился» vs. «ты талантливый»);

искренна и не содержит скрытой оговорки;

не обесценивает другие качества и не создает условной любви («вот если бы ты всегда так...»).

Похвала вредит (или не помогает), если она:

оценочна и условна: «Ты хороший, когда...» — формирует убеждение, что любовь и принятие нужно заслуживать;

глобальна и неконкретна: «Ты гений!» — создает планку, которую страшно не оправдать, и формирует страх ошибки;

сравнительна: «Ты лучше, чем брат» — учит оценивать себя через сравнение;

противоречит опыту: если ребенок знает, что сделал

плохо, а ему говорят «всё отлично», он перестает доверять похвале.

Критика, в свою очередь, не всегда вредит. Конструктивная критика, которая:

касается **конкретного поведения**, а не личности;
сопровождается **поддержкой** и верой в способность исправиться;

не унижает и не обобщает;

— может быть полезной и не разрушать самооценку. Проблема не в критике как таковой, а в **критике личности**: «ты плохой» вместо «этот поступок был неудачным».

Практический вывод: дело не в количестве похвалы и критики, а в их **качестве** и в том, **что именно** они сообщают о ценности человека. Если сообщение — «ты ценен, когда соответствуешь» — никакое количество похвалы не исправит ситуацию. Если сообщение — «ты ценен независимо от результата, но результат важен для тебя самого» — критика не разрушит.

Именно поэтому **просто повышать самооценку похвалой** бесполезно: если глубинный механизм — условное принятие, похвала лишь укрепляет его («вот видишь, ты хорош(а), когда...»).

2.5. Почему бесполезно «повышать самооценку» без анализа источника убеждений

Теперь можно ответить на вопрос, который стоит в навигации к главе. Почему человек читает книги, выполняет упражнения, ходит на тренинги — а ощущение «я недостаточен(на)» возвращается?

Есть несколько причин.

Причина 1. Упражнения работают на верхнем слое. Аффирмации, позитивные установки, «список достижений» — всё это воздействует на **осознанные мысли**. Но убеждения о себе часто живут на уровне **автоматических реакций**, которые не осознаются. Человек может искренне думать «я достоин(на) уважения» — и при этом автоматически соглашаться на неудобное, извиняться за всё, избегать конфликтов. Мысли и поведение расходятся — и поведение обычно побеждает, потому что оно подкрепляется реальным опытом.

Причина 2. Без анализа источника убеждение кажется «правдой». Когда вы не понимаете, откуда взялось «я недостаточен(на)», оно воспринимается как **факт о реальности**, а не как **выученная интерпретация**. С фактом спорить бессмысленно — его можно только принять. Но как

только вы видите: «это говорила мама, когда я получал(а) четверку вместо пятерки», — убеждение превращается в **чужое сообщение**, которое можно проверить и оспорить. Это ключевой сдвиг.

Причина 3. Без анализа источника не работает «переобучение». Самооценка — это навык, а навыки меняются через **новый опыт**, а не через уговоры. Но чтобы получить новый опыт, нужно понять, **какие ситуации** запускают старое убеждение, — иначе вы будете реагировать автоматически, не замечая выбора. Анализ источника дает карту: вот здесь меня «включает», здесь я реагирую по-старому, здесь можно попробовать иначе.

Причина 4. Без анализа источника легко скатиться в самокритику за самокритику. «Я опять себя ругаю — какой(ая) же я неудачник(ца), даже с этим не справляюсь». Это замкнутый круг: попытка изменить самооценку через осуждение себя за плохую самооценку. Понимание механизма разрывает круг: «я ругаю себя, потому что так со мной говорили; это не моя вина, но моя ответственность — что с этим делать».

Иными словами: анализ источника — не самоцель и не «поиск виноватых». Это **инструмент разотождествления**: «это не я, это то, что мне сказали. И я могу решить, оставить это или нет».

2.6. Что делать с этим знанием (краткий анонс)

Понимание того, как формировалась самооценка, само по себе не меняет жизнь. Но оно создает **основу для изменений**:

Вы перестаете воспринимать убеждения о себе как факты. «Я недостаточен(на)» превращается в «я усвоил(а), что недостаточен(на), — и это можно пересмотреть».

Вы видите, какие ситуации запускают старые реакции. Это позволяет замечать момент выбора, а не действовать автоматически.

Вы можете отделить «свое» от «чужого». Не всё, что звучит внутри, — ваше. Часть — голоса других людей, которые вы приняли, не проверив.

Вы получаете доступ к состраданию к себе. Когда вы видите, что ребенок, которым вы были, просто усваивал то, что ему давали, — становится легче не ругать себя за «неправильную» самооценку. Об этом — глава 5.

Дальше в книге мы будем работать с каждым механизмом: с внутренним критиком (глава 3), с ролями и идентификациями (глава 12), с автоматическими реакциями (главы 7–8), с новым опытом (главы 9–11). Но сначала — карта.

2.7. Упражнение «Карта сообщений, которые я усвоил(а) о себе»

Это центральное упражнение главы. Оно займет 30–40 минут. Не торопитесь — и не стремитесь сделать «идеально». Цель — не полная реконструкция детства, а **первое приближение** к тому, что вы носите внутри.

Часть 1. Сбор сообщений

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре колонки:

Кто говорил (или что происходило)

Что именно говорилось / что я понял(а)

Как это звучит сейчас (моими словами)

Насколько я с этим согласен(на) сейчас (0–10)

Заполните как минимум **8–10 строк**. Источники могут быть разными:

родители, бабушки/дедушки, учителя, тренеры;

братья/сестры, сверстники, бывшие партнеры;

ситуации (не сдал экзамен, не взяли в команду, не пригласили);

то, чего **не было** (не хвалили, не замечали, не защищали).

Примеры заполнения (не копируйте — ищите свои):

Кто/что
Что говорилось
Как звучит сейчас
Согласие

Мама
«Ты у нас некрасивый, зато умный»
«Я не привлекателен(на), но умом могу компенсировать»
6

Учительница
«Вечно ты всё портишь»
«Я всё порчу, даже когда стараюсь»
4

Отец
Молчал, когда я приносил(а) четверку
«Мои достижения не важны, если они не идеальны»
7

Сверстники
Не приглашали на дни рождения
«Меня не любят»
3

Важно: записывайте конкретные фразы и эпизоды, а не обобщения. Не «родители меня не поддерживали», а «когда я рассказал(а) о провале, папа сказал: „Надо было лучше готовиться“». Конкретика — материал для работы; обобщения — материал для самокритики.

Часть 2. Анализ

Ответьте письменно на вопросы:

Какие сообщения повторяются? Есть ли тема, которая звучит из разных источников (например, «ты недостаточно стараешься» — от мамы, от учителя, от тренера)?

Какие сообщения вы до сих пор принимаете за правду? Где оценка согласия высокая (7–10)? Что делает их такими убедительными — подтверждения в опыте, эмоциональная сила, авторитет источника?

Какие сообщения вы уже не принимаете? Где оценка низкая (0–3)? Что изменилось — опыт, время, переосмысление?

Какие сообщения противоречат друг другу? Например, «ты умный» и «ты ничего не соображаешь». Как вы справляетесь с этим противоречием — какое сообщение побеждает и в каких ситуациях?

Что из этого — «чужое»? Есть ли сообщения, которые вы приняли, потому что так было принято, а не потому, что вы с ними согласны? (Например, «надо быть сильным(ой)»,

«нельзя показывать слабость» — откуда это?)

Что вы хотели бы услышать вместо этого? Сформулируйте альтернативные сообщения — не «позитивные аффирмации», а **реалистичные и доброжелательные** формулировки. Например: вместо «ты всё портишь» — «ты можешь ошибаться, и это не делает тебя плохим(ой)».

Часть 3. Один шаг

Выберите **одно** сообщение, которое хотите пересмотреть в первую очередь. Не самое «ужасное», а то, которое звучит чаще всего;

сильнее всего влияет на поведение;

кажется вам наиболее «проверяемым» (то есть вы можете представить, как оспорить его).

Запишите его и ответьте: **какие факты из вашей жизни противоречат этому сообщению?** Не «я хороший человек» (общее), а конкретные эпизоды: «я помог(ла) коллеге», «я довел(а) проект до конца», «я извинился(лась), когда был(а) неправ(а)».

Сохраните эту карту. В главе 12 мы вернемся к ней — и посмотрим, какие сообщения удалось пересмотреть, а какие остались.

2.8. Одно важное предупреждение

Упражнение может вызвать сильные эмоции. Это нормально — вы прикасаетесь к тому, что долго лежало в основе. Если во время выполнения вы почувствуете, что «накрывает»:

сделайте паузу, вернитесь к телу (дыхание, движение, вода);

не заставляйте себя «доделать во что бы то ни стало» — это было бы тем же перфекционизмом;

если поднимаются тяжелые воспоминания, с которыми трудно справиться самостоятельно, — обратитесь к специалисту. Это не слабость, а забота о себе.

И еще: не превращайте это упражнение в обвинительный приговор родителям. Цель — не «доказать, что они всё испортили», а **увидеть, откуда взялись убеждения.** Большинство родителей действовали из лучших побуждений — или из собственных неразобранных травм. Понимание этого не отменяет вашей боли, но освобождает от необходимости тратить силы на обвинение.

2.9. Резюме главы

Внутренний голос — это интериоризированный опыт. Чужие оценки становятся «своими» через нормальный механизм, который нужен для усвоения норм. Проблема не в механизме, а в содержании.

Четыре механизма формирования самооценки: прямая интериоризация (слова), идентификация (роли и ярлыки), ролевое научение (модели поведения), накопление опыта (собственные выводы).

Похвала не всегда помогает, а критика не всегда вредит. Дело в качестве сообщения: привязано ли оно к ценности человека или к его соответствию условиям.

Без анализа источника убеждения кажутся фактами. Анализ превращает их в «чужое сообщение», которое можно проверить и пересмотреть.

Понимание истоков — не обвинение, а разотождествление. «Это не я, это то, что мне сказали. И я могу решить, оставить это или нет».

Карта сообщений — первый шаг к пересмотру. Конкретные фразы и эпизоды работают лучше обобщений.

2.10. Вопросы для рефлексии к главе

Какое сообщение о себе вы слышите чаще всего — и от кого оно изначально?

Есть ли сообщение, которое вы уже пересмотрели? Что помогло?

Что из усвоенного вы хотите оставить — потому что это действительно ваше, а не чужое?

Как вы относитесь к идее, что часть внутреннего голоса — не ваш голос? Что это меняет?

Какое одно сообщение вы готовы проверить на этой неделе — и как именно?

Глава 3. Внутренний критик: как распознать и обезоружить

Навигация по главе

Если вам знакомо это — читайте дальше:

«Внутри меня постоянно звучит голос, который комментирует каждое мое действие».

«Я ругаю себя словами, которые не сказал(а) бы даже врагу».

«Я понимаю, что самокритика бесполезна, но не могу ее остановить».

«Иногда мне кажется, что если я перестану себя критиковать, я вообще перестану что-либо делать».

«Одна ошибка — и я прокручиваю ее часами, иногда днями».

Что вы получите в этой главе:

Понимание, что такое внутренний критик и какие функции он выполняет (да, у него есть функции).

Различение полезной рефлексии и токсичного самообвинения — по конкретным критериям.

Понимание, почему «просто перестать себя критиковать» не работает.

Технику «Внутренний адвокат» — пошаговый алгоритм ответа критику без самообмана.

Дневник самокритики — инструмент для фиксации триггеров и работы с ними.

3.1. Кто такой внутренний критик

В предыдущей главе мы говорили о том, что внутренний голос — это интериоризированный опыт: чужие оценки, которые стали звучать изнутри. Внутренний критик — это **та часть этого голоса, которая оценивает, осуждает и требует.**

Он может звучать по-разному:

Громко и агрессивно: «Ты ничтожество, ты всё испортил(а), у тебя ничего не получится».

Тихо и въедливо: «Ну, неплохо... но мог(ла) бы и лучше».

Рационально и «по делу»: «Ты не подготовился(лась), поэтому провалился(лась) — это объективно».

Через сравнение: «Посмотри на других — они справляются, а ты нет».

Через долженствование: «Ты должен(на) был(а) сделать иначе, ты не имеешь права на ошибку».

Важно понимать: **внутренний критик — не враг и не «сбой» в психике.** Это часть вас, которая когда-то была нужна. Она сформировалась, чтобы защищать, мотивировать, сохранять связь с другими. Проблема в том, что **методы**, которые она использует, устарели и вредят — даже если намерения были хорошими.

3.2. Зачем нужен внутренний критик: пять функций

Если вы попытаетесь «просто убрать» критика, вы столкнетесь с сопротивлением — своим собственным. Потому что он выполняет реальные функции. Понять их — значит понять, что именно нужно заменить, а не просто «выключить».

Функция 1. Защита от разочарования

Логика: «Если я сам(а) себя опущу заранее, то чужая критика не будет такой болезненной. Я уже готов(а) к худшему».

Это стратегия упреждения боли. Ребенок, которого критиковали, учится критиковать себя первым — чтобы не оказаться в позиции жертвы. Во взрослой жизни это проявляется как привычка обесценивать свои достижения до того, как их обесценят другие: «Да ладно, ничего особенного», «Мне просто повезло».

Что за этим стоит: страх отвержения и потребность в контроле над ситуацией. Критик дает иллюзию: «Я контролирую, как меня воспримут, потому что я уже сказал(а) худшее о себе».

Функция 2. Мотивация через страх

Логика: «Если я себя не поругаю, я расслаблюсь и ничего не сделаю. Критика — это кнут, который заставляет двигаться».

Многие люди искренне верят, что без самокритики они «разленятся». Это убеждение часто подкрепляется опытом: действительно, в какой-то момент критика помогала собраться. Но есть нюанс: **критика мотивирует через страх, а страх истощает**. В краткосрочной перспективе она работает; в долгосрочной — приводит к выгоранию, прокрастинации и потере интереса.

Исследования показывают: самосострадание (о котором мы будем говорить в главе 5) мотивирует не хуже, а часто лучше — потому что оно связано с интересом и желанием, а не с избеганием наказания. Но чтобы это проверить, нужно рискнуть и попробовать.

Функция 3. Сохранение связи со значимыми людьми

Логика: «Если я буду себя критиковать так же, как это делали они, я сохраню с ними связь. Я буду „своим(ей)“».

Это один из самых глубоких механизмов. Ребенок, которого критиковали, может усвоить критику как способ **оста-**

ваться частью семьи: «Я такой(ая) же, как они, я разделяю их взгляд на меня». Отказ от самокритики в этом случае ощущается как **предательство** — как будто вы отказываетесь от родителей или от своей идентичности.

Именно поэтому работа с критиком часто вызывает сопротивление: «Если я перестану себя ругать, что от меня останется? Кем я буду?» Это важный вопрос, и мы вернемся к нему в главе 12.

Функция 4. Иллюзия контроля и предсказуемости

Логика: «Если я всё время начеку и критикую себя, я не пропущу ошибку. Я контролирую ситуацию».

Тревога и самокритика часто идут рука об руку: критик сканирует реальность в поисках угрозы и немедленно сообщает о ней. Это создает ощущение контроля — пусть и неприятное, но привычное. Отказ от критики ощущается как отказ от бдительности: «А вдруг я что-то упущу?»

Функция 5. Поддержание идентичности

Логика: «Я — человек, который себя критикует. Это часть меня. Если я изменюсь, я перестану быть собой».

Это парадоксально, но многие люди держатся за самокритику, потому что она — **знакомая**. А всё знакомое, даже бо-

лезненное, кажется безопаснее неизвестного. «Лучше привычное страдание, чем неизвестность» — так работает психика.

Практический вывод: прежде чем «бороться» с критиком, полезно спросить: **какую функцию он выполняет в вашей жизни?** Что произойдет, если он замолчит? Чего вы боитесь? Ответы на эти вопросы — ключ к работе.

3.3. Полезная рефлексия vs. токсичное самообвинение

Не всякая критическая мысль о себе — враг. Умение замечать свои ошибки, анализировать поведение, делать выводы — необходимый навык. Проблема не в критичности как таковой, а в **форме**, которую она принимает.

Давайте различать.

Полезная рефлексия

Характеристики:

Направлена на поведение, а не на личность. «Я плохо подготовился(лась) к встрече» — а не «я бездарь».

Конкретна. «Я не проверил(а) данные перед отправкой» — а не «я всё порчу».

Содержит возможность изменения. «В следующий раз я сделаю чек-лист» — а не «так всегда будет».

Не обобщает. Одна ошибка — одна ошибка, а не доказательство «я несостоятелен(на)».

Не унижает. Тон — как у хорошего наставника, а не у прокурора.

Завершается действием или принятием. «Я понял(а), что делать» или «Я принимаю, что это невозможно было изменить».

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.