

КСЕНИЯ ЛАДОЖСКАЯ

ХВАТИТ СЕБЯ РУГАТЬ

*Как повысить самооценку
без affirmаций и марафонов*



Ксения Ладожская

**Хватит себя ругать. Как
повысить самооценку без
аффирмаций и марафонов**

«Автор»

2026

Ладожская К.

Хватит себя ругать. Как повысить самооценку без affirmаций и марафонов / К. Ладожская — «Автор», 2026

Вы всё делаете хорошо, а внутри всё равно уверены, что недостаточно хороши. Отбиваетесь от комплиментов, извиняетесь по сто раз в день, соглашаетесь на то, чего не хотите, и сравниваете себя с чужими сторис. А в голове звучит строгий голос: «Ну конечно. Опять. Как всегда». Это книга-тренинг на четыре недели без affirmаций у зеркала и мотивационных марафонов. Вы научитесь слышать своего внутреннего критика и отвечать ему, распознавать ловушки, в которые он заманивает, перестанете мерить себя чужой линейкой, скажете первое спокойное «нет» и соберёте доказательства того, что вы уже умеете. В каждой главе упражнение на 10-15 минут и маленькая практика на неделю. Понадобится только школьная тетрадь, которая станет вашим дневником пятёрки. Все истории в книге собирательные.

Содержание

Вместо введения. Пять за сочинение, два за поведение	5
Глава 1. Кто у вас в голове ставит двойки	7
Глава 2. Что бы вы сказали подруге	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Хватит себя ругать. Как повысить самооценку без affirmаций и марафонов

Вместо введения. Пять за сочинение, два за поведение

У нас в школе была завуч, Галина Аркадьевна. Высокая, с пучком на затылке и с классным журналом, который она носила прижатым к груди, как щит. Она умела сказать «садись, два» так, что двойка ощущалась не оценкой за урок, а приговором за всю жизнь. Я её боялась до дрожи в коленках, хотя была отличницей и ни одной двойки от неё так и не получила.

Школу я окончила с золотой медалью. Потом был институт с красным дипломом и работа, где я шесть лет делала всё, о чём просили, и ещё немного сверху. Мне было за тридцать, когда я вдруг заметила, что Галина Аркадьевна никуда не делась. Она переехала ко мне в голову, со своим журналом и пучком, и продолжает ставить двойки. За отчёт с одной опечаткой. За то, что не ответила подруге сразу. За второй кусок торта. За то, что я вообще решила, будто имею право чего-то хотеть.

Если вы взяли эту книгу, у вас, скорее всего, тоже есть такая завуч. Может быть, у неё другое имя и другая причёска, может быть, она говорит голосом мамы, бывшего мужа или учительницы музыки. Но вы точно знаете этот тон: «Ну конечно. Опять. Как всегда». И вы точно знаете, как это бывает, когда снаружи всё вроде бы хорошо, работа есть, люди вас ценят, а внутри всё равно сидит уверенность, что вы недостаточно хорошая. И что вот-вот все это заметят.

Почему не зеркало

Сразу скажу, чего здесь не будет. Здесь не будет совета каждое утро смотреть в зеркало и говорить себе «я прекрасна и достойна любви». Я пробовала. Хватило меня на четыре дня, и на пятый я стояла перед зеркалом с зубной щёткой во рту и думала: «Кого ты обманываешь». Стало хуже, чем до.

Потом я узнала, что это не только у меня. В 2009 году канадские психологи под руководством Джоанн Вуд проверили, как действуют такие фразы. Оказалось, что людям с высокой самооценкой они почти ничего не дают, а людям с низкой делают хуже. Когда человек, который считает себя никчёмным, повторяет «я достоин любви», внутри сразу поднимается голос: «Да неужели?» И этот голос побеждает.

Поэтому в этой книге мы будем действовать по-другому. Мы не будем перекрикивать вашу завуч красивыми словами. Мы сначала её услышим, потом научимся ей отвечать, а потом соберём такие доказательства, с которыми она ничего не сможет поделать.

Как устроена книга

Книга рассчитана на четыре недели, в каждой неделе по две главы. Первая неделя про то, чтобы услышать внутреннего критика и перестать принимать его слова за правду. Вторая про то, чтобы перестать мерить себя чужой линейкой. Третья про то, чтобы перестать быть удобной для всех, кроме себя. И четвёртая про то, чтобы построить опору, которая не рассыплется от первого косого взгляда.

В каждой главе есть упражнение на сегодня, минут на десять-пятнадцать, и маленькая практика на всю неделю, буквально на пару минут в день. Можно читать быстрее и делать

медленнее, можно растянуть всё на два месяца. Главное, делать руками, а не только читать. Я сама прочитала, наверное, двадцать книг про самооценку, прежде чем поняла, что от чтения она не растёт. Растёт от того, что ты делаешь.

Дневник пятёрок

Вам понадобится отдельная тетрадь. Лучше настоящая школьная, в клетку, за тридцать рублей из ближайшего магазина. На обложке напишите «Дневник», как в школе. Это будет ваш дневник пятёрок.

Галина Аркадьевна всю жизнь ставила двойки. В этой тетради будем ставить пятёрки. Не за подвиги, а за обычные вещи, которые вы делаете и которых обычно не замечаете. С первой главы вы начнёте ставить себе по одной пятёрке в день. Звучит глупо, я знаю. Я тоже чувствовала себя первоклассницей. (Первую неделю я прятала эту тетрадь под матрас, чтобы никто случайно не увидел.)

Через месяц эта тетрадка станет самой важной вещью в вашей сумке. Поверьте пока на слово, а в конце книги проверим.

Честно о себе и о книге

Я не психотерапевт и не волшебница. Я человек, который много лет жил с громкой внутренней завучихой и постепенно научился делать её тише. Я читала, ходила к специалистам, ошибалась и пробовала снова. Всё, что здесь написано, я проверила на себе и на людях вокруг.

Истории в книге собирательные, имена и детали изменены. Но все они правдивы в главном: так бывает, и так было у многих.

Если ваша самооценка не просто низкая, а вам уже долгое время плохо так, что ничего не хочется, пожалуйста, начните сразу с девятой главы. Там я рассказываю, когда дело уже не в самооценке и куда тогда обращаться.

Ну а если вы готовы, купите тетрадку. Завтра она понадобится. А начнём мы с того, чтобы познакомиться с вашей завучихой лично.

Глава 1. Кто у вас в голове ставит двойки

Неделя первая. Услышать завуча

Утро понедельника. Вы опоздали на пять минут, потому что маршрутка встала в пробке. Входите в офис, все уже сидят, начальница поднимает глаза от монитора и ничего не говорит. Просто смотрит секунду и возвращается к работе.

А у вас в голове уже идёт целое представление. «Ну конечно. Опять опоздала. Она теперь думает, что ты безответственная. И правильно думает. Вечно ты всё портишь. В прошлый раз отчёт сдала с ошибкой, теперь это. Скоро тебя тут вообще держать перестанут».

Начальница, между прочим, просто дочитывала письмо. Она даже не заметила, во сколько вы пришли. Но вы этого не знаете, и весь день ходите с камнем в животе, стараетесь работать лучше всех, задерживаетесь на полчаса, а вечером всё равно чувствуете себя виноватой.

Это не ваш голос

У меня этот голос звучал как Галина Аркадьевна. Тот же тон, те же интонации, даже те же слова: «Как всегда», «Ну и что это такое», «Я от тебя такого не ожидала». Однажды я поймала себя на том, что мысленно говорю себе «садись, два» за пересоленный суп, и мне стало смешно. А потом совсем не смешно, потому что я поняла, сколько лет живу с этой женщиной в голове.

Психологи называют этот голос внутренним критиком. Он есть у всех, даже у самых уверенных людей. Просто у одних он ворчит изредка, как сосед за стенкой, а у других не замолкает ни на минуту и командует всей жизнью. Самое коварное в нём то, что он звучит как наши собственные мысли. Мы не слышим, что это чья-то интонация. Нам кажется, что это мы сами так думаем, а значит, это правда.

А ведь если прислушаться, у критика почти всегда есть конкретный голос. Мама, которая говорила «а вот у Светы пятёрка». Отец, который молча отворачивался, если ты приносила четвёрку. Учительница, бабушка, старшая сестра, первый муж. Ребёнок слышит эти слова так часто, что они становятся частью его головы. А взрослый человек продолжает их повторять, давно забыв, откуда они взялись.

Моя мама, к слову, до сих пор говорит «а вот Света из третьего подъезда». Света из третьего подъезда, если вам интересно, в сорок лет живёт с мамой и разводит хомяков. Но в маминых рассказах она по-прежнему на голову выше меня во всём.

Зачем знакомиться с критиком

Пока критик сливается с нашими мыслями, спорить с ним невозможно. Это всё равно что спорить с погодой. Но как только мы начинаем его слышать как отдельный голос, появляется маленький зазор. Между «я никчёмная» и «Галина Аркадьевна опять говорит, что я никчёмная» огромная разница. Во втором случае уже можно спросить: «А с чего вы взяли?»

Этот зазор мы и будем расширять всю первую неделю.

Упражнение на сегодня: протокол завуча

Сегодня и ещё два дня вы будете вести протокол. В конце тетради, с последней страницы, напишите заголовок «Протокол». Каждый раз, когда вы замечаете, что внутри вас кто-то ругает, стыдит или высмеивает, записывайте:

- что именно было сказано, дословно, теми словами, которыми прозвучало в голове;
- в какой ситуации это случилось;
- чей это голос, если похоже на кого-то: мамин, учительский, бывшего, начальника, ничей.

Не спорьте с этими фразами и не пытайтесь их исправить. Просто записывайте, как секретарь на собрании.

Вечером третьего дня перечитайте протокол целиком. И придумайте своей завучихе имя. Можно настоящее, если голос явно чей-то. Можно смешное. У моей подруги критика зовут Тётя Зина, потому что он разговаривает как кондукторша в автобусе. У Оли из нашей бухгалтерии это Инспектор, сухой, вежливый и беспощадный.

Что может случиться

Сначала вы будете забывать записывать, потому что критик говорит так привычно, что его не замечаешь. Ничего страшного. Записывайте то, что вспомнили вечером.

Может оказаться, что фраз очень много, десятки за день. Это не значит, что с вами всё плохо. Это значит, что вы начали слышать то, что раньше звучало фоном. Так бывает, когда в тихой комнате вдруг начинаешь слышать тиканье часов, которое было всегда.

А ещё вас может удивить, насколько эти фразы грубые. Когда я перечитала свой первый протокол, я поняла, что ни одной живой женщине не позволила бы так с собой разговаривать. Ни подруге, ни начальнице, ни соседке. А себе позволяла каждый день.

Практика на неделю: первая пятёрка

Теперь откройте тетрадку с первой страницы. Это дневник пятёрок. Каждый вечер этой недели ставьте себе одну пятёрку. Одну, не больше. За что угодно, что вы сегодня сделали: доделала отчёт, хотя не хотелось; приготовила ужин; сдержалась и не наорала на ребёнка; позвонила маме; просто дожила до вечера в тяжёлый день.

Записывайте так, как в школьном дневнике: дата, «за что» и большая красная пятёрка. Если есть красная ручка, совсем хорошо.

Первые дни будет трудно найти, за что поставить. Критик будет шептать: «За это пятёрки не ставят, это все делают». Не слушайте. Пятёрка ставится не за подвиг, а за то, что вы сделали. Подвиги будем отмечать отдельно.

Завтра мы попробуем сделать то, что поначалу покажется невозможным: поговорить с собой так, как вы говорите с близкой подругой.

Глава 2. Что бы вы сказали подруге

Подруга звонит вечером, голос дрожит. Она завалила презентацию: перепутала слайды, забыла цифру, начальник при всех сказал «подготовьтесь получше в следующий раз». Она уверена, что её теперь уволят и что она вообще ни на что не годится.

Что вы ей скажете? Наверняка что-то вроде: «Да ладно тебе, со всеми бывает. Ты же сто раз делала нормально. Один неудачный раз ничего не значит. Он завтра уже и не вспомнит. Иди налей себе чаю». Вы будете тёплой, терпеливой и, главное, справедливой. Вы видите подругу целиком, а не только эту презентацию.

А теперь представьте, что презентацию завалили вы. Что вы скажете себе? Посмотрите в протокол завуча, там это уже записано. Скорее всего, что-нибудь вроде: «Позорище. Все видели. Ты никогда ничего не можешь сделать нормально».

Одна и та же ситуация, а слова совершенно разные. С подругой мы адвокаты, с собой прокуроры.

Почему мы так жёстко с собой

Мне долго казалось, что если я перестану себя ругать, то расслаблюсь и начну всё делать плохо. Что строгость держит меня в тонусе. Галина Аркадьевна, кстати, тоже так думала: в школе нас воспитывали страхом, и некоторым, вроде меня, это помогало получать пятёрки.

Но если честно посмотреть на свою жизнь, строгость не помогала. Помогала дрожь. Я делала всё хорошо, потому что боялась сделать плохо, и не получала от этого никакой радости. А когда всё-таки ошибалась, ругань не помогала исправить ошибку. Она помогала только чувствовать себя ничтожеством, после чего хотелось лечь лицом в подушку, а не садиться всё переделывать.

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.