

Гайд от практикующего психолога

Как поднять свою самооценку



Введение

Привет! Наверное, тебе любопытно, почему я решила, что могу учить кого-то работе с самооценкой?



Меня зовут Дарья Руднева, и я психолог, который горит своим делом и использует краткосрочную терапию в работе со своими клиентами. Это означает, что результат не заставляет себя ждать и заметен с первой консультации. Повысить самооценку, найти в себе силы сменить работу, открыть для себя новое хобби, встретить достойного пар-

тнера — на самом деле, это не так сложно, как считают некоторые. И вы вовсе не обязаны годами носить свои тревоги психоаналитику, чтобы с ними разобраться. Большое количество проблем можно решить за 3-5 сеансов.

Самооценка — одна из моих любимых тем. Во-первых, потому что я и сама прошла большой путь от неуверенной девочки, которую все обижали, до человека, который добился всех своих жизненных целей и не думает останавливаться. Сегодня я востребованный специалист, любящая жена, счастливая молодая мама, надежный друг и мудрый наставник. За моими плечами выступления на международных конференциях и публикации в крупных научных изданиях. Но когда смотрю в прошлое — на маленькую Дашу, которой “лучше не высываться”, которая вроде как “не к месту”, которая “помолчи, ты же девочка” — становится очень больно за неё. И за всех, кто до сих пор не верит в себя по каким-либо причинам.

Я постараюсь расписать наиболее эффективные способы повысить самооценку и буду рада, если они кому-нибудь помогут. Но если не помогут — я буду ждать вас на консультациях, которые я веду с помощью авторского психосинтеза. Так бывает, если трудности слишком глубоко проникли внутрь личности и самому разобраться с этим почти невозможно.

Итак!

Если вы читаете этот гайд, значит, уже смогли оценить, насколько самооценка может испортить качество жизни, отношений и работы. Неадекватная самооценка вынуждает нас чувствовать тревогу, беспокойство и вину, позволять использовать нас всем и каждому, ограничивает и наш доход и наше счастье.

Но рано отчаиваться! Ведь я пишу этот гайд специально, чтобы у вас в руках оказались уникальные техники самопомощи. Ну что, вперёд?

Природа самооценки

Для начала, разберёмся, как возникает самооценка и проверим, какая она у вас.

Самосознание — это одно из главных отличий человека от других живых существ. Благодаря самосознанию мы можем определять, кто мы и какие у нас есть компетенции и преимущества и затем решать, нравятся они нам или нет, а также улучшать свои умения — заниматься спортом, учиться новым навыкам и т.д. Однако, нестабильная, зависмая самооценка и бесконечный суд над собой причиняют огромную боль, и я знаю это не понаслышке.

Благодаря сотням исследований, стало ясно, что у большинства людей самоуважение зависит от стиля родительского воспитания в течение первых 3-4 лет жизни. Причём, человек может иметь несколько высших образований и денежную долж-



ность, благодаря воспитанию, и благодаря этому же воспитанию ненавидеть себя и считать, что он мог бы добиться большего, или заниматься чем-нибудь совсем другим.

У части людей на самооценку влияют внешние обстоятельства — маленькая зарплата, маленькая квартира, внешность и т.д.

Но дело в том, что связь между самооценкой, воспитанием и обстоятельствами не является прямой. Здесь есть ещё один важный фактор — ваши мысли.

Грубо говоря, у разных людей в одной и той же ситуации может быть разным ответ психики. Для кого-то маленький рост может стать травмирующим фактором, но для других это не будет проблемой. Почему у одних людей возникает психотравма, а у других нет — над этим вопросом наука ещё пока работает.

Однако, что понятно уже сейчас. Проблема возникает из-за определённых обстоятельств.

Для того, чтобы решить любую проблему — есть два варианта. Либо изменить обстоятельства, либо изменить свои мысли о них.

Нет, я не заставляю вас оставаться навечно жить в маленькой квартире и с маленькой зарплатой,

просто не думать об этом. Как правило, если начинаешь любить себя, мыслить позитивнее и строже относиться к обществу — актуальные обстоятельства жизни тоже меняются.

Но есть вещи, которые изменить нельзя — наше детство, наши физические параметры типа роста и цвета глаз. Однако, в большинстве своём, они не критичны и не должны определять нашу самооценку. Поэтому сейчас мы поработаем над самооценкой, а позже в вашей жизни исправится то, что реально можно исправить — доходы, отношения, недвижимость и прочее.

В этом гайде мы разберем наиболее популярные механизмы возникновения и поддержания низкой самооценки и способы борьбы с ними. Надо сделать оговорку — на самом деле, механизмов низкой самооценки в разы больше и никакого гайда не хватит, чтобы их описать, поэтому я всем рекомендую прийти ко мне на первую сессию, чтобы уточнить причины и методы борьбы с низкой самооценкой.

Но для начала давайте посмотрим, насколько всё плохо.

В качестве самодиагностики я предлагаю вам тест **Мэрилин Сонерсен**. Чтобы пройти тест — ставьте 1 балл за каждое утверждение, с которым согласны. Если нет — 0 баллов. Затем суммируйте баллы.

Тест

1. Беспокоюсь сильно, когда не знаю, что делать, попадая в непривычную для меня ситуацию.
2. Сильно переживаю критику других людей обо мне.
3. Боюсь, что могу глупо выглядеть.
4. Очень обращаю внимание на свои неудачи, и не замечаю своих успехов.
5. Я часто критикую себя и других, отношусь к себе и другим жестко.
6. Как правил, я чувствую, что у меня депрессия и психическое истощение.
7. Мои фоновые ощущения — беспокойство и страх.
8. Уверен в том, что люди относятся ко мне несправедливо совершенно заслуженно.
9. Мир для меня враждебен и опасен. Людям я не доверяю.
10. Очень часто виню себя, что все делаю неправильно.
11. Постоянно переживаю о том, хорошо ли я выгляжу.

12. Мне очень тяжело сказать «нет» другим людям.
13. Постоянно ожидаю критики и недовольства других людей.
14. Мне страшно ошибиться, так чтоб это заметили другие
15. Если я что-то не сделал вовремя, испытываю ужасный дискомфорт.
16. Боюсь что-то менять из-за страха совершить ошибку.
17. Я всегда очень сильно защищаюсь с сильными эмоциями, когда кто-то меня критикует.
18. Не знаю, могу ли чего-то добиться в жизни, не знаю своих способностей.
19. Решения принимаю поспешно, в страхах и сомнениях по поводу выбора.
20. Часто жду чего-то плохого.
21. Во время секса не могу расслабиться, чувствую напряжение и дискомфорт.
22. Рассказываю о себе лишнее, больше чем надо, или, наоборот, что не надо говорю.
23. Часто так сильно волнуюсь, что не могу сказать ни слова.
24. Обычно в течении нескольких дней после

принятия решения сомневаюсь, правильно ли оно, и очень переживаю об этом.

25. Избегаю конфликтов, и боюсь их.

26. Другие часто мне говорят, что я слишком чувствительный.

27. Иногда чувствую, что я полное ничтожество.

28. Думаю, что со мной что-то не в порядке.

29. Я часто в ущерб себе помогаю другим.

30. Постоянно занимаюсь сравнением себя с другими.

31. Часто думаю очень негативно о других и о себе.

32. Чувствую, что меня пытаются использовать, относятся ко мне плохо.

33. Постоянно прокручиваю в голове кто мне что сказал/сделал, и что я сказал/сделал другим.

34. Я не занимаюсь своим здоровьем, и не слежу за собой как нужно.

35. Боюсь сказать, сколько стоят мои услуги. Всегда соглашаюсь работать за маленькие деньги.

36. Не верю, что у меня есть какие-то уникальные способности и таланты.

37. Вру иногда, когда думаю, что меня начнут критиковать и осуждать за правду.
38. Могу, когда боюсь показаться некомпетентным или глупым.
39. У меня нет никаких конкретных целей на год.
40. Я живу там, где нет порядка.
41. Часто не могу разобраться, что я чувствую.
42. Родители часто ругали меня за плохое поведение и ошибки.
43. Считаю, что моя жизнь намного тяжелее, чем у остальных людей вокруг меня.
44. Чтобы не чувствовать страх, иногда ухожу от ситуаций.
45. Слишком много времени трачу на то, чтоб я и все остальное выглядело идеально.
46. Не могу быть наедине с собой, мне нужно постоянно заполнять пустоту общением и делами.
47. Слова и дела других людей — основная причина злости.
48. Мне сложно сконцентрироваться, когда я переживаю, не могу ничего делать в таком состоянии.

49. Мне не повезло с мужем/женой, родителями, страной, работой, образованием.

50. Чтобы принять решение мне обязательно нужно узнать мнение других людей.

Обработка теста и интерпретация

0-7 баллов — у вас все в порядке с самооценкой.

8-15 баллов — иногда вы не верите в себя, самооценка на среднем уровне. Нужно уделить этому внимание.

16-25 баллов — самооценка низкая. Это сигнал тревоги! С такой самооценкой вы обрекаете себя на неудачу, и в отношениях, и в работе.

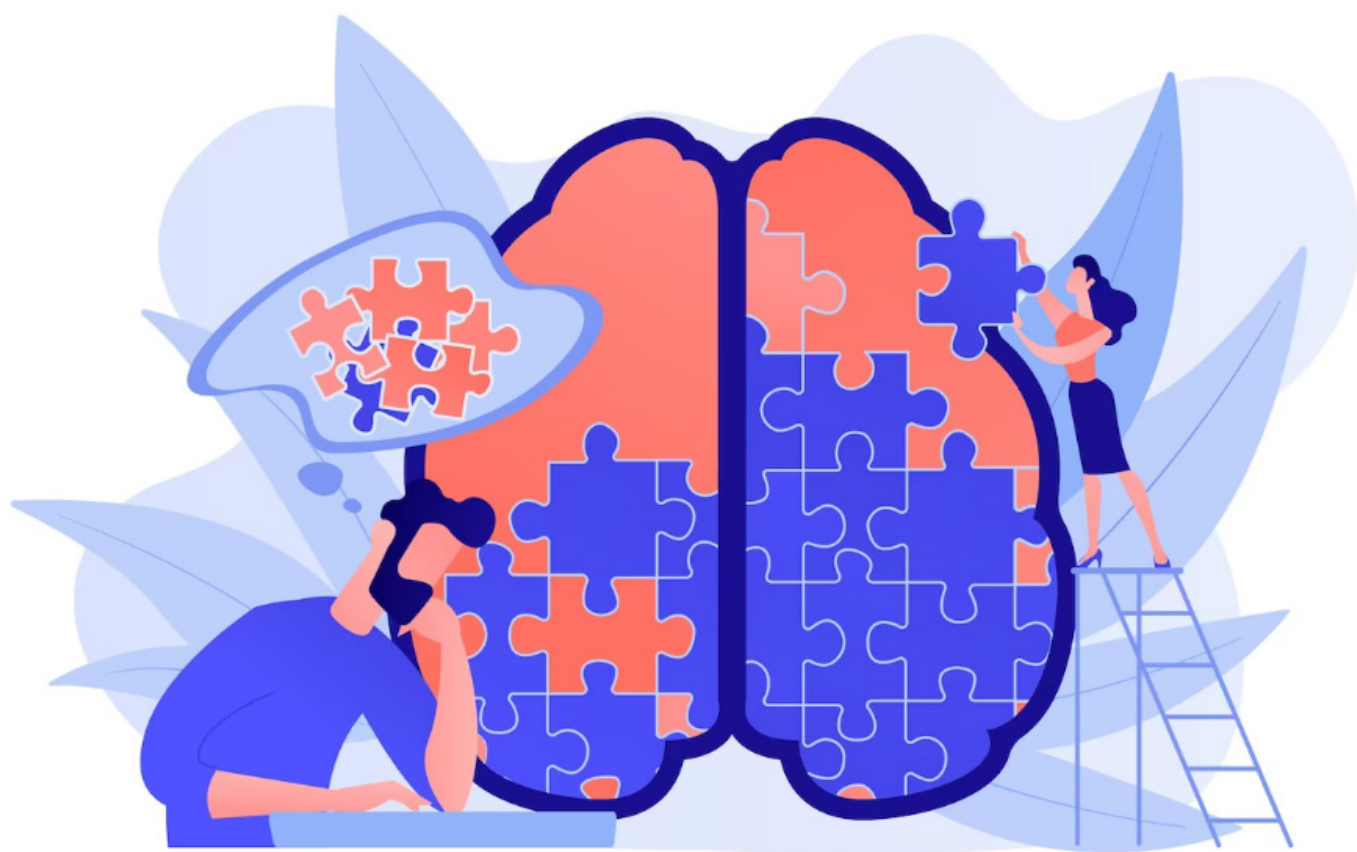
26-50 баллов — крайне низкая самооценка. Скорее всего, вам нужна профессиональная помощь психолога как можно скорее.

Патологический критик

Термин был придуман психологом Юджином Саганом для описания внутреннего критикующего голоса, который вечно обвиняет вас, сравнивает с другими людьми не в вашу пользу, устанавливает нереальные стандарты и ругает за малейшие ошибки. Критик в вашей голове может говорить выдуманным голосом, голосом знакомого или даже родных — для удобства мы будем называть его “он”, но его голос может быть даже голосом вашей матери.

Несмотря на неправоту и ложь критика, мы все ему почти всегда верим. И, несмотря на то, что он — лишь выдуманный вашим подсознанием персонаж, его существование в вашей голове токсичнее любых, даже самых тяжёлых, обстоятельств жизни. И да, это он доводит людей до суицида, вместо того, чтобы подбодрить и помочь действовать.

Критик появляется в нашей жизни в детстве — в



раннем опыте социализации, в общении с родителями. Казалось бы — зачем нам такой токсичный персонаж в жизни?

Дело в том, что он удовлетворяет наши базовые потребности:

- Потребность поступать правильно — так, как “должно”, как это предписывает общество с его нереалистичными ожиданиями, родители, бабушки, дедушки, тети и т.д.;
- Потребность чувствовать свою правоту — иногда вам чудесным образом получается достичь совершенства и тогда ваш критик ненадолго признаёт вас идеальным;
- Принятие критичных родителей — каждый раз, когда вы повторяете родительскую мантру (например: “Эх, Даша, ну ты же девочка!”) — вы чувствуете подкрепление и близость с ними;
- Потребность в достижениях — критик подстёгивает вас и действительно приводит к выполнению задач, но зачастую эти задачи нереалистичны и невыполнимы;
- Контроль негативных чувств — избегание страха неудачи, страха быть отвергнутым, гнева, вины, фрустрации — конечно, критик не убережёт вас от всего этого на 100%, но если он заставит

вас отказаться от ряда задач и планов, заставит вас отвергнуть самого себя первым — очевидно, ваша жизнь будет “проще”. Да, именно в кавычках, ведь в реальности вы могли не быть отвергнутыми, не найти причин для гнева, вины и фрустрации;

- Психическая разрядка — когда от слов критика, который копошится в ваших ошибках, выступают слёзы, а потом — облегчение;

- И многое другое!

Список функций критика практически бесконечен. Он помогает, по сути, либо что-то чувствовать, либо чего-то не чувствовать. Но никакой пользы в этом нет. Если вы обнаружите, что конкретно критик делает для вас и сможете удовлетворить потребности другим способом — ваша жизнь станет ярче, масштабнее и счастливее.

Что делать с критиком?

1. Поймайте его за руку. Начните хотя бы в течение дня (а лучше недели) отслеживать “уколы критика”, все его обесценивающие слова и фразы. Записывайте их.
2. Разберитесь, зачем он это делает. Внимание — будет больно. Вам придётся составить таблицу, разделённую на столбики “критическое вы-

сказывание критика”, “помогает чувствовать/ думать”, “помогает не чувствовать/ не думать”. Подумать и разобрать каждый из уколов — возможно, он будет относиться к “помогает чувствовать”, а возможно “помогает не чувствовать”.

3. Обезоружить критика. Составьте список цен, которые вы уплачиваете за существование критика. Например: боюсь пробовать новое, чтобы всё не испортить; отказываюсь от более денежных проектов; и т.д. Начните “отвечать” критику, когда слышите его голос: “Я не могу себе позволить этого, ты уже обошелся мне в...”.
4. Найдите для себя слова, утверждающие вашу ценность. Например “Я делаю всё, что могу”, “Я знаю, что я хороший человек”. Придумайте свою аффирмацию и повторяйте её каждый раз, когда сможете ответить на укол критика п3.
5. Сделайте критика бесполезным. Подумайте, как вы могли бы удовлетворять свои потребности и чувствовать и думать, или не чувствовать и не думать вещи, которые мы прописали в п.2. Запишите себе эти идеи в блокнот и возвращайтесь к ним время от времени.

Когнитивные искажения

Когнитивные искажения — это инструменты вашего критика. Это иррациональные убеждения и ложь, которую он навязчиво помещает в ваши мысли. Искажений реальности может существовать много, но я приведу наиболее популярные, токсично влияющие на вашу самооценку:

1. **Свергенерализация** — чрезмерные нереалистичные обобщения, когда одна оплошность означает некомпетентность. Если ваш критик использует такие слова, как “никогда”, “все”, “всегда”, “каждый”, “никто” и тому подобные — можно сказать, что он применяет к вам этот инструмент. Если одна-две опечатки говорят вам о том, что вы безграмотны; если одно опоздание означает, что вы нерасторопный лентяй — эта история про вас.
2. **Глобальное навешивание ярлыков** — приме-



ние стереотипов к целым классам людей, вещей, вариантов поведения и опыта. Этот инструмент похож на сверхгенерализацию, но для нашей психики имеет различия. Ярлыки выглядят так: “я тупой невротик”, “мой дом — свинарник”.

3. Фильтрация — метод, когда критик вынуждает вас не слышать или обесценивать всё хорошее в вашей жизни и делает акцент только на плохом.
4. Поляризованное мышление — мир в чёрно-белых красках, без градаций серого. Вы или трезвенник, или алкологик, или вы заработаете много, или навсегда останетесь бедным, если я разведусь — я навсегда останусь одна. Несчастье этого инструмента в том, что вы всегда оказываетесь на негативной стороне уравнения.
5. Самообвинение характерно тем, что во всех бедах мира и других людей, которые даже незначительно находятся в вашей власти вы чувствуете виноватым себя. Ответственность за свою жизнь — это хорошо, но бесконечное самообвинение — это патология. Поисследуйте свои воспоминания — если вы часто извиняетесь, возможно, самообвинение — основной инструмент вашего критика.
6. Персонализация — вариант мышления с самообвинением. В варианте персонализации вы отвечаете за весь мир и вокруг только враги. Вы пытаетесь быть менее скучным для остальных,

в вашей зоне ответственности развеселить за-
грустившего друга, вы автоматически связыва-
ете все жалобы на жизнь с собой — например,
если ваш родственник не может заработать до-
статочно, автоматически для вас означает, что
вам необходимо пристроить его к себе на работу.
Очень трудно поймать себя самостоятельно на
персонализации. Это та ситуация, когда лучше
всё-таки не обходиться гайдом, а прийти ко мне
на сессию.

7. Чтение мыслей основано на феномене проек-
ции. Характеризуется тем, что вы свято верите,
что знаете, что подумал/почувствовал другой че-
ловек при общении с вами (как правило, нечто
плохое) и приводит к трагическим просчётам в
отношениях. Чтение мыслей фатально для само-
оценки. Примите, что вы не знаете, о чём на са-
мом деле думают другие люди.

8. Искажение контроля предполагает, что ответ-
ственность за весь мир лежит на вас. Вы можете
обнаружить его у себя, если вы считаете, что всё
ещё ничего не сделали для мира во всём мире,
если вы ответственны за поведение каждого го-
стя на вашем празднике, за оценки своего ре-
бёнка, за депрессию у вашей мамы или друга.
Зачастую искажение контроля приводит к ощу-
щению безнадежности и отупляющей депрес-
сии. Друзья, невозможно проконтролировать
всех и всем сделать хорошо. Верните людям от-
ветственность за их жизнь, чувства и решения.

9. Эмоциональное мышление — когда реальные факты не особенно имеют значение, а мимолётная мысль “я бесполезный” вынуждает вас на определённый период чувствовать себя действительно бесполезным.

Что делать с когнитивными искажениями?

1. Возьмите себе за правило вести табличку по технике “трёх колонок”. Первое время — месяц, два, три — ей стоит уделять особое внимание и вести как можно чаще. Затем у вас выработается привычка осознавать когнитивные искажения и смотреть на мир рациональнее и табличка вам не понадобится.

Сама табличка должна содержать три столбца: заявление, искажение, возражение.

В первой колонке записывайте все заявления вашего внутреннего критика; во второй — к какому искажению из 9 это можно отнести, и, наконец, в третьей — самой сложной для человека с низкой самооценкой — рациональное опровержение заявлений вашего критикана. **Опровержения должны быть:**

- сильными, как если бы их громким голосом говорил ваш тренер, наставник, любимая подруга/друг;

- безоценочными — не надо в противовес слову “глупый!” писать “умный!”, пишите факты: не сдал экзамен по вождению в городе;

- конкретными — не “у меня нет друзей”, а “в данный момент нет человека, которому я мог бы довериться”. Апеллируйте к фактам.

- сбалансированными — включайте и негативное и позитивное — “у меня нет отношений сейчас, но были в прошлом и будут в будущем”.

2. Создайте собственный опровергающий голос. Все возражения, которые вы будете прописывать в табличке должен говорить именно он — визуализируйте себе того человека, который мог бы вас защитить. Возможно, это ваш тренер, возможно, принимающий друг, преданный агент, рациональный учитель или сочувствующий наставник.

Техника создания точной самооценки

Смотрите, нам одновременно не нужна завышенная самооценка (потому что она тоже, как правило, нездорова и также связана с внутренним критиком), но не нужна и заниженная. Нам нужна точная. Именно ей мы сейчас и займёмся. Для начала опишем себя с помощью самоопросника. Напишите как можно больше слов или фраз, чтобы описать себя в следующих областях, включая и **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ** качества, и **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ**.

- Внешность (включая рост, вес, лицо, цвет волос,



состояние кожи, стиля одежды и описание конкретных частей тела).

- Отношение к другим людям (опишите сильные и слабые стороны в отношениях с партнером, друзьями, родителями, коллегами, незнакомцами и т.д.).
- Личность и характер.
- Каким/какой вас видят другие люди.
- Как вы справляетесь с учёбой и работой.
- Как вы справляетесь с повседневными делами.
- Психическое функционирование.
- Сексуальность.
- Все прочие вещи, которые вам кажутся важными.
- Поздравляю, мы составили с вами описание вашей неточной самооценки.

Что делать с вашей неточной самооценкой?

Нам надо поработать с вашим списком.

1. Разобрать ваши недостатки. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь недостатки — они есть буквально у всех. Другое дело — что эти недостатки не нужно использовать для деструктивных нападок на самого себя. Поэтому — за работу. Разделите лист бумаги на две колонки — слева напи-

шите отмеченные минусом пункты (и оставьте снизу каждого пункта немного места, чтобы можно было в будущем переписать пункт или внести изменения). В столбце справа вам нужно пересмотреть все недостатки, используя 4 важных правила:

- не используйте уничижительный язык, например, не “кривые зубы”, а “передние зубы немного выступают вперёд”.
- используйте точный язык — не “толстая”, а “вешу 70кг”, “имею складку на животе, если сижу, сгорбившись”.
- используйте конкретные, а не общие формулировки — уберите все слова со “все”, “всегда”, “никогда”, “полностью” и т.д. Если вы считаете, что не умеете отказывать, например, людям, то пересмотрите этот пункт, указав в каких конкретно отношениях вы не умеете отказывать.
- найдите исключения или соответствующие достоинства.

2. Признайте свои достоинства. Перечитайте их, постарайтесь вспомнить другие качества и способности, которые вы упустили. Запишите, если вспомнили. Теперь подумайте о людях, которых вы особенно сильно любили или восхищались ими. Запишите, какие их качества заставляли вас чувствовать любовь и восхищение? Поисследуйте — есть ли они у вас, какие примеры из про-

шлого или настоящего могли бы доказать, что эти качества в вас есть. Вы удивитесь, обнаружив, что обладаете некоторыми из этих качеств. Запишите их.

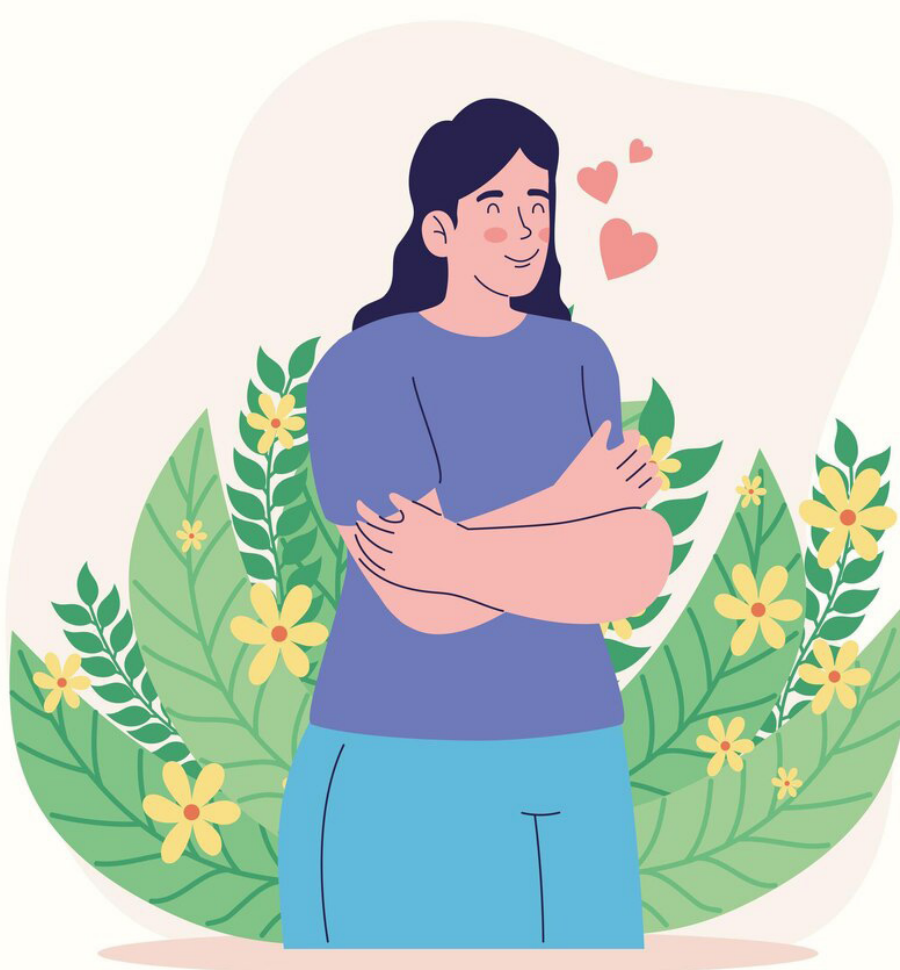
3. Составьте точное самописание, объединив новые сильные и слабые стороны и возвращайтесь к нему в периоды грусти.

В заключение

Да, я могу сказать вам честно и без экивоков — ваша жизнь качественно изменится, если вы научитесь отвечать патологическому критику, отрабатывать когнитивные искажения и оценивать себя точно.

Но также честно я могу сказать, что есть ещё огромное количество упражнений для работы с собой и за руку с психологом идти к здоровой самооценке, и, как следствие, лучшей жизни, вам будет проще и быстрее.

Поэтому жду на своих консультациях всех, кто почувствовал, что ему нужен верный соратник в борьбе с внутренним критиком, который отравляет ваш разум и делает жизнь почти невыносимой.



<https://vk.com/otherpsychology>