

Игорь Саторин

# Стоимость ЭГО

16+



**Принять себя со всеми потрохами**

*Для подготовки обложки издания  
использована художественная работа автора*

# Игорь Саторин

## Стоимость ЭГО

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44788852](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44788852)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Жаждешь успеха, чтобы надеть корону потяжелей? Избегаешь неудач, чтобы не осыпать голову пеплом, встав на колени? Превозносишь себя до небес и тут же опускаешься до уровня грязи? Боишься разоблачения? Вдруг выяснится, что ты не тот ловкий и сильный человек, кем хочешь казаться, а кто-то дурной – может, и не человек даже, а нечто бесполое? Как устроена уверенность и неуверенность в себе? Почему самооценка шатается – то ты важный, то дешевый? Откуда берется зависимость от чужого мнения, скованность и нерешительность? Как их преодолеть и обрести уверенность? Вы найдете ответы в этой книге.

# Содержание

Лучшая жизнь	5
Самооценка: крутизна по целисию	9
Что делать с завышенной самооценкой?	17
Мир взрослых детей	18
Чувство собственной важности	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Для подготовки обложки издания использована художественная работа автора.

# Лучшая жизнь

*Предупреждение охотникам и охотницам за лучшим.*

Мы все учились сравнивать с раннего детства. Кто живет лучше, у кого игрушек больше. С первой жгучей завистью начинаешь верить, что оказывается жил все это время «плохо». И понять это можно в любых условиях. Пятизвездочный отель покажется убогим на фоне рекламы лучшей жизни.

Хочется лучше, чем сейчас? То самое священное «сейчас» – это его раскручивают все духовные мастера... Но хочется лучшего. Ты веришь, что «этого достоин». Ха! И начинается томление. Устремление к иллюзорному идеалу.

Сегодня за один час мы можем вкусить больше ярких сюжетов, чем наши предки за месяцы. Просто включаешь очередной блокбастер, или топ-ролики ютуба. И объедаешься... Уже не цепляют книги. Требуются сочные образы и вкусы. Социально одобренная наркомания. Когда-то было много интересов, остался один – ментальная мастурбация.

Потерянный покой обычно возвращается через жесткий облом. Когда перечеркиваешь все надежды. Это может быть длительный ретрит, армия, тайга, любые значимые потери, самое мощное – боевые условия и серьезные болезни, когда ожидаешь диагноза с затаившимся ужасом.

И тут-то начинаешь понимать, какое счастье – просто быть.

Мы не замечаем, как перегружаем себя лавиной всевозможных «надо». Тужимся успеть миллион мелочей. Даже за отдыхом частица души продолжает надрывную гонку. Живет будущим успехом. И не представляет, как можно удовлетворяться настоящим.

Потом психика не выдерживает и ставит самой себе подножку. Ты как бы нечаянно запарываешь дела, рушишь брак, опаздываешь на рейс, или попадаешь на скорой помощи в стационар... Чтобы успокоиться... Проходишь там все стадии принятия. «Какого черта?! Эй, тело! Не мешай мне!».

Стадия отрицания... Хотелось достижений? Не смехи Бога! Перечеркни все одним движением. Какой к черту успех? Какие планы? На фоне физического проседания терпишь поражение по всем статьям.

Стадия торга... «Так и быть! Отдохну и продолжу...» Но опоры продолжают выскальзывать из под ног. Легко не отделаться. Один облом за другим... Уже не претендуешь на изящество и важность.

Стадия отчаяния... Сдаешь все позиции. И начинаешь успокаиваться.

Наступает неожиданное облегчение.

Оказывается, бесконечные «надо» и «должен», как пиявки сосали твою душу. А ты даже не замечал. И вдруг их не стало. Ты словно пробудился от беспокойного сна, где хаотично метался в напряженной гонке за лучшим. Твой ум был захвачен смерчем иллюзорных событий, и вдруг ты очнулся.

Словно выздоровел... И все затихло.

Все «надо» исчезли. Душа, наконец, освободилась. Остались «можно». Хорошо просто быть. Ты понимаешь: если тело не изнуряет, – это прекрасные условия для счастья.

Когда жизнь в тебе замирает, ты завораживаешься от своей же внутренней кристальности. Чистейшие моменты покоя. Устремления, как пыль оседают, и нутро начинает отражать тишину пространства. Словно все самое главное происходит здесь.

Ты можешь смотреть на дерево за окном полчаса подряд, удивляясь его естественной красоте. Можешь чувствовать – вот же она, жизнь: в этих живых линиях, которые составляют момент.

Планы высасывали тебя по капле. И вдруг растворились в окружающей тебя пустоте. Можно жить тихо и бесполезно. Можно трудиться. Как душа попросит.

В моем детстве наш черно белый телевизор «Рекорд» показывал два канала. И он казался волшебным.

Пока не сравниваешь свою жизнь с чем-то превосходящим, тебе хорошо. И даже отлично! Ты сливаешься с моментом. Тебе не надо рваться из своей шкуры. С тобой и твоей простой жизнью все в порядке. Ты счастлив, потому что можешь пить чай с пряниками, оглядывать пространство, додрагиваться до вещей, говорить с людьми – какой это кайф играть словами...

И все. Больше не требуется.

Маленькая рекомендация:

Если не хочется жестко обламываться, полезно помнить непростые правды настоящего: ты не знаешь будущего, тебе ничего там не гарантировано; у тебя есть только этот миг.

Большинству удается выбросить все «надо» из головы на время отдыха в дали от дома. Используйте его. Попробуйте на контрасте покоя взглянуть на привычную колею свежим взглядом. Чтобы заметить, как теряешь равновесие, потребуется недюжая осознанность – чуткая внимательность к себе.

# Самооценка: крутизна по целисию

Как устроена уверенность и неуверенность в себе? Почему самооценка шатается – то ты важный, то дешевый? Откуда берется зависимость от чужого мнения, скованность и нерешительность? Как их преодолеть и обрести уверенность? Об этом – далее.

Как устроена неуверенность?

Представьте, что у вас в душе живут энергоинформационные сущности – фиктивные подставные лица, которыми вы поочередно становитесь. Это буквально так и происходит.

В одной ситуации чувствуешь себя вечным победителем. В другой – лажаешь – и вдруг превращаешься в жалкого неудачника. Меняется все: поведение, интонация, осанка и даже мировоззрение.

Например, с начальниками – ты съездившийся и скромный. С подчиненными – внезапно крутой и важный. С друзьями – расслабленный. С возлюбленными вся уверенность, когда она так нужна, предательски улетучивается – становишься нерешительным и робким.

Неуверенность в себе – это непонимание, кто же ты на самом деле. Это постоянный страх разоблачения, когда вдруг выяснится, что ты не тот ловкий и сильный человек первого сорта, а кто-то дурной – может и не человек даже, а нечто бесполое.

Мы ведь хотим всегда быть сильными, вечными победителями. А не получается. У нас для каждой ситуации наготове – отдельная роль. Хочется встречать очередной вызов жизни героически. А в итоге всплывает какой-то слабак и становится твоим актуальным «я». Знакомо?

Наше тело – словно информационное табло для множества ролей, друг с другом не связанных. Эти роли – «острова» для отождествления, по которым наша самооценка плавает.

Откуда все эти ложные личности взялись?

С рождения мы день за днем проживаем тысячи ситуаций – и формируем новые мнения о жизни и о себе.

Может, когда-то в детстве удалось блеснуть, получить медальку; друзья признали твою важность – и в душе появился новый островок для отождествления: «Я-лучше всех». Думал, ты – обычный... А оказалось, – особенный!

И поверилось, что это навсегда – теперь ты стал важным пожизненно. Захотелось это закрепить и повторять изо дня в день.

Но побеждать постоянно невозможно. Поэтому самооценка в позиции вечного победителя не задерживается. И в очередной ситуации, когда лажаешь, она снова падает.

Может, однажды ошибся, как-то смешно упал, или описался. Дети посмеялись – и ты почувствовал себя жалким, смешным изгоем. И появилась очередная ложная личность – «я смешной».

И каждую роль принимаешь за чистую монету. От всей души кайфуешь от своих важных ролей и терзаешься над презренными.

В итоге всю жизнь живешь в смутных предчувствиях, кем окажешься в очередной ситуации. Ложные личности подсказывают, что нужно для их появления.

Внутренние короли требуют успеха – и ты неосознанно стремишься к победам. Так же и негативные роли подсказывают: «стоит тебе облажаться – и я стану тобой!».

Когда в голливудских фильмах говорят, что человек не умеет проигрывать, подразумевают его болезненную реакцию на проигрыш. Жаль, что никто нас этому не учит – проигрывать достойно. И никто не учит выигрывать, не зазнаваясь.

Большая часть всех человеческих терзаний связана с падением самооценки.

Когда к психологу обращаются с проблемой неуверенности, всегда говорят о скованности и нерешительности. Понимаешь головой – надо бы действовать. Но какой-то смутный страх мешает.

Мы бежим от ситуаций, где допускаем проявление своих негативных ролей. Предчувствуем, как они всплывут на поверхность и зажимаемся.

Пока отсиживаешься в зоне комфорта, можешь чувствовать себя королем в своей квартире. А стоит высунуться – рискуешь стать ничтожеством.

У нас для ошибок и неудач наготове самые жалкие роли – плаксивые слабаки. Никто не хочет с ними отождествляться. И чтобы не рисковать самоонением, приходится избегать новых ситуаций, оставаться пассивным и нерешительным.

Распространенный пример – робость влюбленного.

Если влюбился, будет на руку в любви признаться – получаешь шанс на взаимность и отношения. Но шанс упускаешь от страха. Боишься отказа.

Казалось бы, что страшного? Ничего не теряешь, это совсем не больно. Но все равно страшно, потому что заранее знаешь, кем почувствуешь себя из-за отказа.

Обычно при отказах себя чувствуют ненужными и неприятными неудачниками. А потом еще злятся на возлюбленных, за то, что те своим отказом вроде как унизили. Но унижение это мы проделываем сами в своей голове.

Большая часть всей нашей злости по жизни – от неуверенности в себе.

Чужое неуважение не трогает, пока не берешь его на свой счет. Допустим, собеседник съязвил, а ты понимаешь – дело не в тебе, а в нем – может, человеку сегодня нездоровится.

А если чужие слова задевают, значит, они резонируют с чем-то из глубин твоей души – напоминают о чем-то неприятном, подавленном.

Если в душе среди прочих ролей обосновалось какое-нибудь презренное ничтожество, любой намек на него, даже случайный и невинный, покажется просто уничтожающим.

Может, в прошлом ты был излишне гибким – и позволял другим наглотать. А сегодня не позволяешь, у тебя другая самооценка. И вот, собеседник делает безобидное замечание, а оно цепляет так, будто намеренно втоптали в грязь.

В это время кажется, словно собеседник залез под кожу, увидел там тебя вчерашнего, приниженного – и пригласил им снова стать.

И ты возмущаешься: «Он это имеет в виду? Он так ко мне относится? Какого черта?! Не позволю!»

Этот протест проявляется, как внешняя злость. На деле в это время протестуешь против своей вчерашней самооценки – против того, что сам о себе думаешь в глубине души.

А в глубине души мы все иррациональны, и можем допускать на свой счет запредельнейшую дичь. Можем себя превозносить до небес, и тут же опускаться до уровня грязи. Духовные искатели этим занимаются особенно увлеченно.

Можно почувствовать себя божеством, сказочной химерой, чем-нибудь темным и скользким, можно приписать себе ауру и энергетику любого качества. Все это самовнушения. Как веришь – так и чувствуешь.

Ты можешь верить, будто тебя окружают нормальные люди: настоящие врачи, учителя, менеджеры. А ты один – неправильный и странный.

На самом деле никто не чувствует себя нормальным. Все мы аномальные. Зачатые из сперматозоида и яйцеклетки. Запрограммированные естественным отбором. Все мы лишь

стараемся быть нормальными и цивилизованными. Вопреки своим животным инстинктам.

Как себя оценивать адекватно?

Интересно, что мы отождествляемся с уже случившимся. Сначала совершаем ошибку, а потом чувствуем себя дураками. То есть, этот внутренний дурак даже не совершает ошибки. Он – последующая реакция на ошибку. Сначала ошибаешься – и уже потом с глубин души всплывает субличность дурака.

У неуверенного человека его неустойчивая самооценка может дергаться от чего угодно. Даже упущенный автобус будет ему намекать: «ты по жизни неудачник». А если он не выспался и вялый, будет думать, что это он, какой-то тупой вообще – и все плохо. Не осознает, что это – временные состояния.

Поэтому я рекомендую воспринимать себя с позиции многих дней и месяцев.

Помните о том, какой вы в русле последнего полугода. Вы могли иногда ошибаться, иногда побеждать, иногда быть бодрым, иногда вялым. Помните, что бываете разным. Не делайте глобальных выводов по частным ошибкам, или победам.

Так и живем. В вечном предчувствии возвышения и унижения. Жаждем успеха, чтобы надеть корону потяжелей. Избегаем неудач, чтобы не посыпать голову пеплом, встав на колени.

Как перестать себя бояться? Как двигаться по жизни уверенно и твердо?

Для этого нужно себя исследовать: каждую свою роль – поднимать с глубин души и внимательно осматривать. У иллюзий есть свойство – растворяться, когда присматриваешься к ним внимательней.

Клиентам я советую проделывать эту практику, записывая все увиденное. Открываете блокнот и расписываете в подробностях каждую роль. Можно в две колонки.

В левой колонке отвечаете на вопросы: «Кем я себя чувствую? Во что я верю?». И описываете отдельную субличность во всех нюансах – это принципиально важно.

Кем вы себя чувствуете? Что заслуживаете? Какая у вас энергетика? Какой сорт? Какая осанка? Какой голос?

А в правой колонке отвечаете на вопрос: «Как на самом деле?». И описываете себя и свою ситуацию, опираясь на здравый смысл. Например, вы можете написать:

«Я не урод и не красавец, я для всех разный.

Я не победитель по жизни, я не проигравший по жизни.

Я и побеждаю, и проигрываю – как и все.

Кому-то дорог, кому-то неприятен.

В чем-то уверен, в чем-то нет.

Когда интересно, вкладываюсь.

Когда стараюсь, что-то получается».

И так нужно пройти по каждому сомнению. Каждую отдельную роль можно исследовать и обезвредить.

В какую чешую про себя я верю? Как на самом деле?

Отвечайте на эти вопросы до исчерпания, когда сказать больше уже будет нечего.

Эта практика укрепляет уверенность в себе. Для заметного эффекта уделяйте ей минимум полчаса за подход.

# Что делать с завышенной самооценкой?

А что, если вы чувствуете себя иррационально прекрасным и важным: каким-нибудь принцем, вечным победителем, или божественным посланником? Идеальные «я» тоже полезно исследовать и обезвреживать – они опасны.

У завышенной самооценки есть три главных опасности:

**Первая:** неадекватное самомнение конфликтует с реальностью. Пространство, события, люди подтверждают только твое реальное положение. Все вокруг ставит тебя на место. Становишься ранимым, жизнь кажется несправедливой.

**Вторая опасность завышенной самооценки:** она всегда падает с инерцией – ниже реального уровня. Чем выше поднялась, тем ниже упадет – и причинит больше унижений.

**Третья опасность:** чем сильнее самооценка завышена, тем в жизни меньше ситуацией, где ее удастся удерживать. Начинаешь бояться самой жизни, выбираешь только те ситуации, где самооценка удерживается. В остальных чувствуешь напряжение и нерешительность. Живешь с вечной угрозой крушения своего ложного величия.

Свои идеальные «я» так же процеживайте через вышеописанную практику.

# Мир взрослых детей

Как психолог, поговорив по душам со многими взрослыми людьми, знаю твердо – уверенных среди нас нет. Есть только те, кто умело маскируется, изображая востребованную сегодняшними стереотипами уверенность, убеждая в ее реальности не только окружающих, но и себя. Завтра стереотипы поменяются, и будут изображать что-нибудь другое.

Среди нас нет по-настоящему взрослых. Женщины ищут себе отцов, чтобы за ними, как за каменной стеной прятаться от непонятной, страшной жизни. С той же целью мужчины, не отдавая себе отчета, мечтают о мамочках, чтобы их каблуками прикрываться от непонимания, что, вообще, со своей жизнью делать.

Никто по-настоящему в жизни не разбирается. Но в глубине души, а порой и явно, каждый уверен именно в своей уникальной беспомощности, будто он один боится жизни, а остальные все понимают, живут во взрослом мире, где все само себя разумеет. Всем все «ясно».

Каждый в этом «понятном» мире, словно самозванец, которому на самом деле вовсе ничего непонятно. Но проколоться и выдать свою неуверенность означает показать, что ты до этого мира не дорос, ты – ненормальный, недоразвитый.

Почти никто не понимает, что душевно взрослых среди

нас нет. Поэтому каждый трясется над своей личной неуверенностью, словно над тайной проказой, которую, во чтобы то ни стало, надо ото всех скрыть. Почти каждый подспудно верит, что он такой беспомощный трус – один, а остальные живут во взрослом мире, до которого надо суметь дотянуться, показать, что ты его достоин.

Но признавать свою неуверенность и беспомощность мы не готовы, потому что продолжаем слепо верить в выдуманный мир достойных, уверенных в себе, взрослых людей, в который положено как-то вписываться. И тогда все будет «ОК».

Представьте пьяницу, который, пытаясь показать, какой он писанный красавец, пускается в пляс. Но вместо изящных и ловких движений, у него выходят несуразные, косолапые кривлянья. Так же и мы в попытках дотянуться до эталонов «взрослого» мира, начинаем гримасничать и рисоваться, представляя, как срываем аплодисменты.

Тот ликующий тип самоуверенности, за которым обычно охотится личность, по-настоящему может быть достигнут, наверное, какими-то бессмертными божествами, чьи опоры движения по реальности – вечны и нерушимы. Мы же, простые смертные, можем разве что временно имитировать тот идеальный, божественный блеск, упиваясь самоуверенностью, пока «идет карта».

Реальная уверенность простого смертного, какой она только может быть, – это согласие с фактами. В глубине ду-

ши мы все – испуганные дети, оказавшиеся на перекрестке двух дорог – хаоса и неизвестности. Некоторые из нас чувствуют себя чуть старше, но остаются детьми.

Никто не знает, как правильно жить, но каждый усиленно тужится, пытаясь этому «правильно» соответствовать. «Не дай бог проколоться». Многих раздражают необычные асоциальные личности. Раздражают на самом деле не потому, что они «плохие» и ущербные, а из зависти, – потому что те настолько «обнаглели», что не считают нужным наравне со всеми тужиться, и нести на своих плечах тяжкое ярмо всеобщей нормальности.

Но даже среди самых раскованных личностей нет абсолютно здоровых и зрелых душой. Само понятие здоровья подразумевает нечто целостное, неповрежденное, способное на «правильную» жизнедеятельность. Нигде не колет, не болит, «работает, как часы». В общем, здоровая психика – явление условное и относительное. Она словно миф – все о ней слышали, но никто не видел, не щупал.

Тело растет самостоятельно. Его нужно лишь подкармливать. А психика самостоятельно не растет. Психический рост требует опыта, который не лежит общедоступно на прилавках, а добывается подобно метеоритному алмазу – непредсказуемо, каждый раз в уникальных условиях.

Потом, психика не развивается равномерно. Можете представить себе взрослого человека с детскими ручками – он выглядел бы аномально. И вот нечто подобное по сути и

происходит с нашей психикой. Взрослея телом, мы во многом остаемся детьми душой – капризными и наивными.

В последующих главах я расскажу, что такое реальная твердая уверенность, и как ее в себе раскрыть.

# Чувство собственной важности

Обычно чувство собственной важности («ЧСВ») рассматривают как явление деструктивное, но в то же время избавиться от него никто не спешит. ЧСВ приравнивают к гордыне и самоутверждению, осуждают и называют чуть ли не главным препятствием для душевного роста. Я и сам в одной из ранних статей в своем блоге на [progressman.ru](http://progressman.ru) говорил о ЧСВ, как о чем-то однозначно бесполезном. И если воспринимать ЧСВ как смесь эгоизма, самоутверждения и спесивой гордыни, то выигрыш от него действительно сомнительный. Но так ли тут все однозначно? Ведь если бы ЧСВ и вправду было настолько очевидно невыгодной чертой нашей жизни, вряд ли мы бы так крепко за него держались. Далее – о противоречивости этого неоднозначного явления.

В психологии есть такое понятие – «вторичная выгода», которое используют, когда говорят о скрытой позитивной стороне какого-то в целом негативного явления. Так, например, больной не спешит выздоравливать, пока в силу своей болезни получает желанную дозу внимания и жалости. Точно также и в потакании чувству собственной важности есть свои явные и скрытые выгоды.

По своей сути внешние проявления ЧСВ сводятся к действиям, за которые мы надеемся понравиться другим. Так вот, изначально ничего порочного в этом желании нет. Это

действительно выгодно. Ведь, когда нас ценят и любят, к нам по простому хорошо относятся: нас приглашают, ждут, нам помогают, с нами сотрудничают, наше общество других радует.

Эта сторона внешнего проявления собственной важности – просто один сплошной «подарок»! Чем выше наша ценность в глазах окружающих, тем сильнее нам стараются угодить. Эта очевидная невинная закономерность сама по себе не приносит никаких проблем. А проблемная сторона ЧСВ – в другом. И она вполне отделима от выгодной. Надо только уметь их различать и фильтровать.

В чистом виде наша важность для других – это вполне естественное проявление личной силы, за которую нас ценят и любят. Но беда в том, что эта любовь – настолько приятна и желанна, что помимо естественных проявлений своей важности, мы начинаем фабриковать искусственные, надеясь таким образом выдоить из окружающих как можно больше «лайков» – уважения и любви.

Естественная личная сила – это следствие реальных качеств. А вот наигранная личная «сила», вскормленная чисто ради повышения личных рейтингов – это уже следствие потребности в халявной и зачастую незаслуженной любви окружающих. Почувствуйте разницу. Искусственный имидж создается на потеху самолюбию, а выдается за нечто истинное и спонтанно проявленное. Естественная личная сила отличается от наигранной – как дешевая никудышная поддел-

ка от качественного подлинника.

# 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.