

18+

Олеся Чащихина

---

**Первые  
шаги  
на пути  
к себе**

# Олеся Чащихина

## Первые шаги на пути к себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62861217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62861217)*

*ISBN 9785005162182*

### Аннотация

Главной задачей психологии является исследование внутреннего мира человека. Предлагаемая книга затрагивает и раскрывает читателю возникновение в жизни проблем и то, как от них избавляться. Эта книга, написанная живым и образным языком, научит не откладывать жизнь на потом, любить себя, радоваться приятным мелочам и поможет избавиться от настойчивых тревог и стресса, не принимая антидепрессанты.

# Содержание

Введение. Психология	5
Заниженная самооценка	7
Преодоление трудностей	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Первые шаги на пути к себе**

**Олеся Чащихина**

© Олеся Чащихина, 2020

ISBN 978-5-0051-6218-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение. Психология

Психология – удивительная и ценная наука о психической деятельности человека. В переводе с древнегреческого психология – это наука о душе.

Как известно, человек всегда был и остаётся загадкой даже для самого себя. А психология, занимаясь исследованием психики человека, другими словами его внутренним миром, позволяет тем самым приоткрыть плотную завесу неизвестного, чтобы помочь хоть немного разобраться в себе. Так как у каждого человека индивидуальный внутренний мир со своими строгими законами, то поведение большинства людей в одних и тех же ситуациях является абсолютно непредсказуемым. Смысл психологии заключается в возможности подобрать ключ к познанию человеком самого себя.

Каждый разумный человек неоднократно задаётся вопросом о смысле жизни. Если вы читаете эту книгу, то вы тоже задались этими немаловажными вопросами, и вам не безразлично, кто вы и зачем живёте. В жизни нередко приходится переживать не только хорошие мгновения, но и плохие, часто сталкиваясь с проблемами. Приходится и преодолевать серьёзные трудности, страдать и испытывать боль, поэтому вполне естественно хочется знать: «Для чего нам всё это нужно?». Для чего мы движемся? Как изменить качество собственной жизни? Как найти свой путь? В чём же вообще

смысл жизни? Между тем, ответы на подобные вопросы всегда находились и находятся по сей день внутри нас самих. Так вот психология нужна для того, чтобы человек смог найти в себе эти ответы и жить в гармонии с собой.

Знания психологии позволяют человеку быть более внимательным, наблюдательным и проницательным; они помогают избавиться от различных фобий, стресса и вредных привычек, которые мешают человеку жить счастливой жизнью. Знания психологии научат человека управлять своими эмоциями, которые, к сожалению, зачастую не подвластны нашему сознанию; эффективно решать проблемы, стоящие перед человеком, сохраняя при этом устойчивое психологическое состояние. Люди давно заметили, что качество жизни человеком выражается его собственным отношением к себе, в его самооценке, самопринятии и самоуважении. Если человек относится к самому себе внимательно и с любовью, то формируются такие же отношения и с окружающими. Как говорила норвежская фигуристка Соня Хени: «Если вы сами цените себя невысоко, мир не предложит вам ни на грош больше». У каждого человека есть реальный шанс изменить свою жизнь в лучшую сторону, нужно, просто выйти за рамки шаблонного поведения. А в том, как это сделать наилучшим образом, поможет психология. У австрийского психолога и психиатра Зигмунда Фрейда есть замечательная фраза: «Признание проблемы – половина успеха в её разрешении».

# Заниженная самооценка

Важно знать и чётко осознавать, что самооценка – это мощная сила, которая оказывает огромное влияние на весь жизненный путь человека.

В современном обществе одной из важнейших и самых часто встречающихся проблем на пути к успешной и счастливой жизни, является низкая самооценка, которая серьёзно портит существование человека. На самом деле, любой ребёнок рождается с высокой самооценкой. Он абсолютно точно знает, чего хочет и обладает бесконечной верой в себя. Но затем и, к сожалению, практически всегда сами же родители своими словами и действиями разрушают его абсолютную уверенность в себя, заменяя её на:

- чувство вины;
- неудовлетворённость собой,
- неуверенность в себе;
- желание всем угодить;
- недопустимость стать счастливым

Список можно продолжить и дальше...

Это происходит, когда ребёнка не просто не поддерживают родители, но ещё и постоянно выбивают почву уверенности из-под его ног, из-за которых формируется низкая самооценка, в виде шаблонных фраз. Например:

- «Ладно, хватит, давай, я сама, а то ты уронишь» и ре-

бёнок тут же воспринимает себя абсолютно неуклюжим и не будет пытаться пробовать что-то делать ещё, дабы не сделать хуже.

– Также часто на неудобный вопрос ребёнка многие родители отвечают: «Маленький ещё. Вырастешь – узнаешь» или «Не лезь не в своё дело. Займись лучше уроками» или «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали» тем самым, зарождая в ребёнке тревогу, и малыш начинает додумывать сам и в итоге приходит к выводу, что «он никому не нужен».

– «Хорошие девочки так себя не ведут» или «Настоящие мальчики не плачут». Ребёнок начинает оценивать себя путём сравнения с другими «хорошими» детьми, учитывая их достижения.

– «Я только вчера с трудом отстирала твою куртку. А ты опять её испачкал. Ну-ка быстро домой». Родитель таким образом манипулирует ребёнком, культивируя в нём навязанное чувство вины.

– «Когда я вырасту, я хочу стать настоящей актрисой», а в ответ получает высмеивание. Таким образом родители внушают ребёнку неадекватные установки.

И вот став взрослым человеком с искажённым восприятием себя, с хроническим чувством вины, постоянно давящем на его психику, он становится чрезмерно строгим по отношению к самому себе. Любой, даже малейший упрёк со стороны посторонних людей, приводит его к вспышкам невыносимого стыда. А у человека, испытывающего на постоянной ос-

нове сильное нервное перенапряжение, происходит возникновение хронического стресса, способный довести личность до депрессии. Он ещё больше загоняет себя в строгие рамки, занимается самокопанием, самобичеванием и сам же себя наказывает, не позволяя себе жить счастливо. И, как следствие, его самооценка падает с каждым разом ещё ниже и ниже.

Главной проблемой в такой ситуации является то, что люди с заниженной самооценкой – это настоящий подарок судьбы для манипуляторов, которые ловко используют такую слабость в своих корыстных целях.

*Что же делать? Как повысить самооценку?*

**– Не стремитесь всем нравиться и не волнуйтесь о том, что кто-то вас там недолюбливает.**

Для многих, к сожалению, мнение окружающих имеет огромное значение. Я понимаю, хочется, чтобы все нас любили, ценили, признавали наши заслуги и одобряли совершенные поступки. Но на вкус и цвет, как известно, товарищей нет. Нравиться абсолютно всем невозможно, попытаться, конечно, вы вправе, но эта попытка с треском провалится. Как говорит французский писатель-романист Марк Леви: «Я не стремлюсь нравиться людям. Тем, кому надо, я уже нравлюсь». Восприятие абсолютно всего, исключительно индивидуально, часто одному нравится то, что другому не нравится совсем, а иногда и вовсе раздражает. Это нормально. Как гласит шутка: «Ну нельзя же нравиться всем под-

ряд, нужно кого-то и раздражать для разнообразия». Ведь стремясь понравиться всем и каждому, человек лишает себя возможности жить так, как нравится именно ему, потому что приходится тратить слишком много сил на одобрение со стороны окружающих. А вместо этого появляется и умножается чувство обиды, злости и зависти. Все неудачи человек принимает близко к сердцу, что портит его настроение, не на один день. Лучше посвятить своё драгоценное время на что-то более важное. Это может быть всё что угодно: заняться любимым делом, проведать близких или просто прибраться в доме, в гараже. Помните, что оценки окружающих не делают человека счастливым, счастливым его делает внутренняя уверенность в себе.

***– Стараться избегать тех людей, которые рубят все ваши начинания на корню, ехидно высмеивая. Вам с ними точно не по пути.***

Таких людей часто называют *манипуляторами*. Так как они испытывают недостаток чувства собственного достоинства, то стараются «выезжать» на чувствах другого. Они находят слабые места, ставя человека в неловкую ситуацию и тем самым подрывают его уверенность в себе, добиваясь подчинения, чтобы получить желаемое. Им важно контролировать человека с помощью эмоциональных манипуляций, формируя чувство вины за то, что человек и не совершал вовсе, разрушая личность человека. Чтобы избежать конфликтов с такими токсичными людьми, необходимо

научиться игнорировать их разрушительную критику. Важно понимать, что манипуляция – это нездоровое поведение! Поэтому, столкнувшись лицом к лицу с манипулятором, нужно помнить, что диалог будет выстраиваться с психологически ненормальным человеком, поэтому идти на поводу больного – значит уподобиться ему.

Ещё одна категория особого вида людей – *сплетники*. Их несложно узнать по характерной болтливости. Они умышленно плетут интриги, распуская заведомо ложные слухи, из-за которых впоследствии разрушаются семьи, происходят потери друзей, наносится непоправимый вред карьере и многое другое, и всё для того чтобы, «сжить человека со свету» или «уничтожить конкурента. Самыми уязвимыми «жертвами» сплетников становятся люди исключительно с заниженной самооценкой. Которые итак нередко сами изводят себя и доводят свои переживания до нервного срыва. Здесь важно понимать, что добиться того, чтобы о вас не сплетничали, просто невозможно. Как бы человеку не хотелось отстраниться от данной проблемы, всегда и везде найдутся те, кто захочет перемыть все косточки. Как говорит известный психотерапевт Михаил Литвак: «Если человек ничего хорошего не может сказать о себе, а сказать очень хочется, он начинает говорить плохое о других».

Мой совет, перестаньте эмоционально реагировать на жалкий трёп сплетников, поработайте над своей самооценкой, пытайтесь не оправдываться, хотя, я понимаю, что

заражаясь токсичным характером манипулятора, сплетника это довольно сложно, но не нужно опускаться до их уровня, поверьте, это низкий уровень. Лучше обратить всё в шутку, довести до абсурда, как будто услышали прикольный анекдот. Как говорил великий мастер боевых искусств Брюс Ли. «Если вас критикуют, то значит вы всё делаете правильно. Потому что люди нападают на всякого, у кого есть мозги».

***– Гармонизировать отношения с собой.***

Для этого нужно поработать над внутренним состоянием, чтобы полюбить себя. Полностью примите себя со всеми сильными и слабыми качествами. Научитесь прислушиваться к тихому голосу своих желаний и потребностей. Доверяйте себе и не сомневайтесь в уже принятых решениях. Никогда не сравнивайте себя с другими, сравнивайте себя только с собой вчерашним.

Именно из этого складывается выражение любви по отношению к себе, которая затем и приведёт к гармонизации отношений с собой. И, как следствие, значительно повысит самооценку.

В заключение, хочется сказать, что у человеку даётся только одна жизнь и она имеет свойство заканчиваться. Как написал Булгаков в произведении Мастер и Маргарита: «Да, человек смертен, но это ещё победы. Плохо то, что он иногда внезапно смертен...». Так проживите свою жизнь максимально приятно и комфортно для вас, а не для кого-то дру-

того.

## **– Зависимость от чужого мнения**

Нередко человек, сталкиваясь с непониманием и неодобрением со стороны окружающих, признаётся самому себе в том, что боится того, что о нём подумают другие. Потому что каждому очень хочется получить важное для себя одобрение друзей, коллег или даже малознакомых людей за совершённый благородный поступок.

Здесь важно знать, что зависимость от чужого мнения – это общая система убеждений и установок поведения, проявляющаяся в постоянном игнорировании и подавлении своих желаний ради получения одобрительной оценки другими людьми, оказываясь заложником общественного мнения. Общество требует от человека придерживаться определённых норм и правил, и если кто-то выбивается из границ привычных рамок социума, то воспринимается, мягко говоря, чужаком. К сожалению, у многих зависимость от чужого мнения перерастает в настоящую фобию, понижается самооценка; развивается невроз: боязнь оценки и критики окружающих. И человек начинает осознанно угнетать свои желания, ставя на первое место мнение других людей. Жизнь человека с такой зависимостью постепенно сводится к постоянным саморазрушающим вопросам:

– «А что обо мне подумают соседи?»»

– «Как отреагируют родители?»»

– «А вдруг меня не поймут друзья?»

Для того чтобы понять, откуда берётся зависимость от чужого мнения, необходимо на минуточку мысленно перенестись в далёкое детство. Именно там закладывается фундамент стадности с помощью глубинных родительских установок.

– **«Сними эти джинсы немедленно, лучше надень это платье; тебе в нём лучше. Девочки должны носить платья!»** А удобно или неудобно в платье свободно бегать, кататься на велосипеде и скатываться с горок мнение девочки никого не интересует. Но, чтобы не потерять любовь родителей, ребёнок вынужден каждый раз отказываться от своих желаний и возможности вести себя естественно.

– Девочка, отстаивая своё мнение в детском саду, скорее всего, защищалась от хулигана, услышав фразу: **«Зачем ты укусила Лёшу? Что теперь о тебе люди подумают? Ты же девочка, должна вести себя нормально!»** больше никогда не будет проявлять себя истинную, и, скорее всего, постепенно начнёт развиваться синдром жертвы. Или

– Желая гордиться успехами своего ребёнка, родители эмоционально бросают фразу: **«Господи! В кого ты вообще такой? Вон, у тёти Вали сын в свои пять лет уже бегло читает! Вот, что она о тебе может подумать?»** Не задумываясь, что сами своими словами втаптывают в грязь его самооценку, ещё и прививая комплекс вины.

Установки с негативно-эмоциональной окраской малень-

кие дети впитывают моментально; они абсолютно беззащитны перед родительской критикой. Повзрослев, такие дети нередко прекращают всякое общение с родителями из-за нежелания продолжать терпеть давление с их стороны. Но повзрослевший ребёнок, не умея действовать по-своему, находит друзей, которые продолжают не давать человеку высказывать своё мнение. Поэтому, чтобы ребёнок не был подвержен влиянию общественного мнения, необходимо научить его слушать себя и пытаться реализовывать свои желания и мечты.

Как же избавиться от этой зависимости чужого мнения?

### **– Познайте себя**

Дать оценку другому человеку для каждого из нас – раз плюнуть, а вот о себе человек знает практически... ничего. Большинство людей рассматривает себя сквозь розовые очки эгоизма. Для того чтобы, скажем так, поближе познакомиться с самим собой, стоит попробовать написать большой список вопросов касательно самого себя, а затем честно ответить на них, возьмите, если можно так выразиться, у себя интервью. Человеку важно чётко осознавать, что происходит в его собственной душе, в его мыслях, к чему он действительно стремится, для того, чтобы избавиться от ненужных комплексов, от негативных привычек, бестактно вселившихся во внутренний мир человека, и научиться получать удовольствие от жизни в настоящее время, а не когда-нибудь в далёком будущем и попытаться обрести гармонию с собой.

Как говорил древнегреческий философ и математик Пифагор: «Не гоняйся за счастьем: оно всегда в тебе самом».

### **– Научитесь формулировать своё мнение**

У каждого человека по любому вопросу существует своё собственное мнение, но нужно уметь правильно его формулировать, а для этого необходимо отделять эмоции от фактов. Например, когда-то человека укусила соседская собака, то на эмоциональном фоне у него складывается однобокое мнение, что все собаки – опаснейшие враги, ведь пережив неприятный опыт, вряд ли этому человеку удастся сформировать объективное мнение по поводу опасности собак в целом. А по факту, отложив в сторону любые эмоции и чувства, постараться разобраться в этом вопросе с разных сторон, действительно ли это так. Для этого желательно пообщаться с разными людьми, у которых есть собаки разных пород. Возможно, изучив эту проблему разносторонне, ваше мнение либо укрепится, либо кардинально изменится. В любом случае, мнение будет полностью сформировано и подкреплено непоколебимыми фактами.

### **– Начните выбирать сами**

Порой человек ловит себя на том, что границы его личности вероломно нарушаются. Вдруг понял, что всю жизнь действовал исключительно в чужих интересах, всегда подстраивался под других, стремясь получить одобрение со стороны окружающих, а его собственные решения принимались кем-то за него. Но в итоге это оказалось неверным путём к гар-

моничной жизни. И в момент осознания этого просто необходимо прекратить тратить своё драгоценное время и начать выстраивать свою жизнь по-новому. В этой новой жизненной позиции, пройдя все страхи и сомнения выбирайте только то, что подходит именно Вам. Какие-то отношения с близкими, друзьями тоже примут новую заданность. А кому-то, конечно, придётся навсегда уйти из вашей жизни. К этому нужно быть готовым.

### – Забудьте о критике

Критика может быть положительной и отрицательной. Но сейчас я рассматриваю именно неконструктивную, т.е. отрицательную, тянущую человека на дно. Если слова критикана не содержат никаких предложений для решения проблемы, то её следует пропускать мимо ушей и уж тем более не воспринимать как личное оскорбление. То, что кто-то не одобряет Ваших поступков, ещё не означает, что Вы не правы. Чужие успехи часто вызывают зависть у людей, у которых в силу отсутствия самодисциплины, ничего не получается. Именно они становятся критиканами и пытаются своим злословием сломить тех, кто не боится трудностей на пути к успеху. Каждый раз, сталкиваясь с критикой, вспоминайте слова американского писателя Элберта Хаббарда: «Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть».

Конечно, перестать зависеть от общественного мнения нелегко, но если постараться, проявив терпение, то спра-

виться с этой проблемой возможно. На этом нелёгком пути, возможно, будут не только взлёты, но и падения. Не бойтесь в чём-то совершить ошибку. Ведь ошибка – это опыт. Помните, что часы жизни тикают для всех одинаково и однажды они остановятся. Сделайте первые шаги к тому, чтобы стать неидеальным, но довольным своей жизнью.

# Преодоление трудностей

Необходимость в преодолении различных жизненных трудностей возникает в нашей жизни постоянно.

Что же такое трудность? Трудность – это, своего рода, невидимый строгий учитель, дающий урок или, лучше сказать, показывающий возможность стать более уверенной и успешной личностью, и которую этот учитель настоятельно требует пройти человеку, чтобы больше не сталкиваться с подобными ситуациями, чтобы перейти, так сказать, на другой уровень, подняться на одну ступеньку вверх. Порой человеку приходится сталкиваться с серьёзными трудностями на жизненном пути, он переживает, что не сможет всё это преодолеть, но, делая шаг за шагом, вдруг понимает, что превозмог, справился, одержал победу. А затем по прошествии времени как-нибудь, сидя в одиночестве, вспомнит пережитое и поймёт: «Не так уж и сложно было всё на самом деле». Прожить жизнь без трудностей невозможно, они возникают у всех всегда и везде с самого раннего детства, когда приходится преодолевать очень много наисложнейших задач, например, научиться держать в руках ложку, научиться ходить, успевать добежать до горшка. Но в таком раннем возрасте человек даже не задумывается, что, оказывается, это была трудность. «Это ж я просто был маленький, а потом вырос», – рассуждает человек. Да, совершенно верно! Чело-

век тогда даже не смел и подумать, что у него что-то может не получиться, именно поэтому всё получалось. А вот с возрастом, столкнувшись лицом к лицу с социумом (детский сад, школа и так далее), в котором встречаются не всегда исключительно вежливые, воспитанные и интеллигентные люди, высмеивающие неудачные попытки в чём-либо, человек начинает вдруг комплексовать, забиваться в самый тёмный угол своего подсознания и уже там, сам превращает безобидный промах в огромную неразрешимую трудность. А немного погодя вообще твёрдо решает отказаться от решения этой проблемы. Но... повторяюсь, жизнь – строгий учитель. Добрый, понятливый, но строгий. Это как в компьютерной игре, пока не пройдёшь один уровень, на другой не попадёшь, правда, игру можно взломать, а вот Жизнь – не получится. Придётся сталкиваться с той же самой проблемой до тех пор, пока не найдёшь решение. Как же преодолевать эти высоченные каменные, часто двойные, заборы трудностей, обнесённые дремучим лесом и залитые глубоким рвом с голодными крокодилами? Давайте всё-таки попытаемся разобраться, *как не бояться* и решать жизненные трудности.

Во-первых, ни в коем случае нельзя их игнорировать, закрывая на всё глаза, или, тем более, мириться с возникшей трудностью, пуская всё на самотёк. Проблему необходимо эффективно разрешить, естественно с пользой для себя.

Во-вторых, не нужно сгущать краски, потому что, на самом деле никаких страшилок с заборами и крокодилами нет,

это исключительно злые игры страха, который старается выбить человека из колеи, смещая его внимание с решения задачи на внутреннее бесполезное переживание, и, кстати, при этом ещё придётся впустую потратить кучу драгоценного времени. Понятно, что это естественная реакция организма защитить вас от всяких там опасностей, но такой метод ведёт к очередному падению самооценки, заикленности на одной наиболее пугающей проблеме, мешая увидеть в сложившейся ситуации положительные стороны, к приступам злости, зависти, а там и до депрессии рукой подать. Действительно, я встречала людей, которые так лихо из небольшой проблемки настолько преувеличивают значимость трудности, что Стивен Кинг нервно курит в сторонке.

Ну а в-третьих, следует запомнить, что трудность – это огромная возможность научиться чему-то новому и не просто чему-то, а тому, что необходимо в жизни конкретного человека. Важно разглядеть в возникшей проблеме то качество характера, которое нужно улучшить, чтобы справиться с задачей. Как говорил Уильямс Филлипс: «Трудности порождают в человеке способности, необходимые для их преодоления». Конечно, на пути к разрешению трудности будут неумолимо происходить перемены, которых так страшатся многие, заставляя менять привычный образ жизни, безжалостно разрушая тот островок «спокойствия», на котором «застрял» человек.

# 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.