

Илья Качай

Рабочая тетрадь

УВЕРЕН —  
В СЕБЕ

# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

УВЕРЕН —  
В СЕБЕ

УВЕРЕН —  
В СЕБЕ

УВЕРЕН —

Как отстаивать *свои интересы*  
и не зависеть от чужого одобрения

УВЕРЕН —



# **Илья Качай**

## **Уверенность в себе. Как отстаивать свои интересы и не зависеть от чужого одобрения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63584418](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63584418)*

*ISBN 9785005197641*

### **Аннотация**

Вы боитесь критики и осуждения? Хотите больше не зависеть от чужого мнения? Вам надоело всем угождать и быть для всех хорошим? Вам трудно отказывать значимым людям? Вы соглашаетесь выполнять то, чего вам не хочется делать? Вы устали подавлять свои эмоции, желания и потребности в угоду чужим интересам? Хотите, чтобы люди перестали пользоваться вашей добротой? В этой рабочей тетради представлены техники и алгоритмы, освоив которые вы сможете корректно и уверенно отстаивать свои границы и интересы.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. ПРИРОДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОДОБРЕНИЯ	8
Эмоциональные качели	8
Карусель негативных эмоций	10
Обесценивание собственных интересов	11
Самосбывающееся пророчество	12
Порочный круг зависимости от одобрения: личные отношения	14
Порочный круг зависимости от одобрения: рабочие отношения	16
Иррациональные убеждения о необходимости одобрения	18
Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений	20
ГЛАВА 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОДОБРЕНИЯ	23
Осознайте, что самоуважение зависит только от ваших мыслей	23
Осознайте, что негативная оценка – проблема другого человека	25
Осознайте условность критики	27
Поймите, что критика – это не катастрофа	29

Поймите, что критика – это вообще не катастрофа!	31
Проясните степень своей ответственности	33
Поймите, что всем понравиться невозможно	35
Поставьте себя и свои интересы на первое место	37
Учитесь принимать себя безусловно	39
Откажитесь от вторичных выгод	41
Упражнение 2. Выгоды и издержки конформизма	43
Упражнение 3. Совладание с худшим сценарием	45
Упражнение 4. Пять причин незначимости неодобрения	48
Упражнение 5. Пять причин выносимости неодобрения	50
Упражнение 6. Декатастрофизация неодобрения значимых людей	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# **Уверенность в себе Как отстаивать свои интересы и не зависеть от чужого одобрения**

**Илья Качай**

© Илья Качай, 2020

ISBN 978-5-0051-9764-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

На сегодняшний день создано огромное количество книг и материалов, освещающих различные способы развития уверенности в себе и преодоления застенчивости и нерешительности. Настоящую рабочую тетрадь отличает ясность, чёткость и доступность изложения теоретического материала, а также краткость и наглядность представления практических алгоритмов различных навыков уверенного поведения. Это издание позволит вам разобраться в том, что такое зависимость от одобрения и как её преодолевать, узнать о том, каковы характеристики уверенного в себе человека и чем уверенное поведение отличается от агрессивного и неуверенного, прояснить для себя особенности межличностных и официальных отношений и пути преодоления часто возникающих в этих отношениях барьеров общения. Но самое главное – с помощью этой рабочей тетради вы сможете проработать иррациональные убеждения, мешающие вам быть по-настоящему уверенным в себе, а также на практике отработать базовые навыки уверенного поведения, которые помогут вам корректно отстаивать свои интересы и действовать более решительно.

Стоит отдельно подчеркнуть, что методологической основой настоящего издания стали работы и материалы виднейшего специалиста по уверенному поведению Владими-

ра Георгиевича Ромека и рационально-эмоционально-поведенческого терапевта и философа Елены Анатольевны Ромек, у которых мне посчастливилось обучаться. При создании данной рабочей тетради также использовались материалы других крупнейших представителей когнитивно-поведенческой психотерапии, таких как Аарон Бек, Дэвид Бернс, Джеффри Брэнтли, Джеффри Вуд, Рут Гринберг, Дорис Идинг, Петра Кунце, Роберт Лихи, Мэтью Маккей, Ивон Рубин, Гари Эмери и других.

# **ГЛАВА 1. ПРИРОДА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОДОБРЕНИЯ**

## **Эмоциональные качели**

Зависимость от одобрения – склонность оценивать собственную состоятельность и личностную ценность, ориентируясь на то, что другие говорят или думают о человеке. Если вы зависите от чужого одобрения, ваша самооценка с оглушающим свистом будет обрушиваться, когда вас кто-то критикует, негативно оценивает или отвергает, и, наоборот, взлетать до небес, когда другие люди одобряют, хвалят или поддерживают вас. Так происходит оттого, что вы убеждены в том, что ваша ценность как человека якобы обуславливается только тем, как относятся к вам другие и, особенно, значимые люди. При наличии системы иррациональных убеждений, обслуживающих тожество личностной значимости и одобрения окружающих, вы неизбежно будете качаться на эмоциональных качелях, поскольку ваше настроение будет во многом зависеть от реакции на вас других людей. Вера в то, что чужое одобрение жизненно необходимо вам для того, чтобы уважать себя, ведёт к тому, что вы часто беспокоитесь о том, удастся ли вам получить позитивную оценку



от значимых для вас людей или понравится им. И даже если это вам удаётся, вы начинаете переживать о том, что можете рано или поздно лишиться с таким трудом доставшегося одобрения или разонравиться важным людям.

# Карусель негативных эмоций

Так или иначе, вы вынуждены беспокоиться о том, что думают о вас другие люди и всё ли в порядке в ваших межличностных и официальных отношениях, а также переживать о том, что тщательно скрываемые вами личностные недостатки и дефекты рано или поздно обнаружатся другими людьми, что неминуемо приведёт к отвержению с их стороны. Поэтому когда кто-то не одобряет вас или даже негативно высказывается в ваш адрес, вы можете испытывать подавленность, поскольку убеждены в том, что ваша ценность как личности зависит только от того, насколько хорошо другие говорят или думают о вас. Апатия и уныние в таких ситуациях могут усиливаться из-за самокритики и самобичевания, одним словом – из-за мыслительной жвачки о том, какой вы всё-таки ничтожный и жалкий, раз подверглись критике, а также в силу неустанных размышлений о том, что вы должны были поступить по-другому, чтобы избежать критики и получить одобрение. При этом вы можете часто испытывать избыточные чувства стыда и вины, если, как вам кажется или как вам напрямую говорят другие люди, вы перестаёте соответствовать их ожиданиям. И конечно же, вашим частым спутником является злость, ведь люди далеко не всегда по достоинству оценивают и одобряют вас, хотя «должны», и, более того, ещё и критикуют вас, хотя «не должны».

# **Обесценивание собственных интересов**

Опасаясь неодобрения и, как кажется, следующего за ним отвержения, вы стремитесь сделать всё, чтобы угодить окружающим, и зачастую выполняете то, чего вам не хочется делать, становясь объектом манипуляций более уверенных в себе людей. Стремясь быть удобным и хорошим для других людей и подстраиваясь под их желания, иными словами, используя такую дисфункциональную стратегию поведения, как конформизм, вы игнорируете или обесцениваете собственные интересы и потребности и со временем перестаёте понимать, чего вы на самом деле хотите. Вам кажется, что без одобрения и принятия других ваша ценность медленно но верно девальвируется, если постоянно не поддерживать её признанием (а лучше – восхищением!) окружающих, для чего вам кровь из носа нужно сделать всё, чтобы получить заветное принятие и одобрение – а иначе не избежать мучительной ломки.

# Самосбывающееся пророчество

Вы также можете быть убеждены в том, что если вам не удастся всем понравиться и быть для всех хорошим, то о счастливой жизни и благополучии можно забыть навсегда, ведь в этом случае вы до конца своих дней останетесь в одиночестве, что будет просто «ужасно» и «невыносимо». Именно по этой причине вы стремитесь сделать всё и даже больше, чтобы другие люди позитивно оценили, приняли и полюбили вас, а также верите, что принятие со стороны значимых людей должно быть постоянным и не должно никогда прекращаться. Важно отметить, что конформистские стратегии нередко приводят к самосбывающемуся пророчеству: стремление угодить и понравиться значимым для вас людям весьма часто отталкивает их, поскольку воспринимается как попытка манипулирования и ощущается как льстивая неискренность, которая редко кому доставляет удовольствие. В то же время отсутствие требуемого вами принятия или восхищения со стороны других людей автоматически и безосновательно трактуется вами как злонамеренное отвержение, что нередко ведёт к напрасному разрыву отношений, инициатором которого можете являться вы. Таким образом, зависимость от чужого одобрения не позволяет вам чувствовать себя свободным человеком, быть полноправным хозяином своей жизни и брать на себя ответственность за са-

мостоятельное принятие тех или иных решений.

# **Порочный круг зависимости от одобрения: личные отношения**

Если вы зависимы от чужого одобрения, то часто испытываете тревогу из-за катастрофических мыслей о возможной критике и последующем отвержении важных для вас людей, полагая, что отвержение – это ужасно и невыносимо и к тому же означает, что с вами что-то не так. В силу этих верований вы стараетесь быть хорошим и удобным для этих людей и всячески угождать им, чтобы получить заветную и «необходимую» для счастья дозу одобрения или любви, отказываясь от собственных интересов и потребностей. При этом вы тщательно следите за реакциями значимого человека, ища в них признаки отвержения, относите любое его неудовольствие на свой счёт и фокусируетесь сугубо на негативных аспектах ваших взаимоотношений, боясь упустить тот момент, когда вы перестанете соответствовать его ожиданиям, что станет причиной отвержения. В то же время вы игнорируете или обесцениваете позитивные реакции значимого другого, ведь они не гарантируют, что он рано или поздно не отвергнет вас, поэтому прибегаете к поискам заверений: «Всё же хорошо?», «Ты же меня любишь/ценишь/уважаешь?» и т. п. Такие навязчивые поиски заверений и требования гарантий могут привести к тому, что человек действительно отвергнет вас, но не потому, что с вами что-то

не так, а всего лишь из-за того, что будет уставать от вашей ненасытной жажды получения одобрения и любви.



# **Порочный круг зависимости от одобрения: рабочие отношения**

По схожему сценарию могут разворачиваться события в официальных и профессиональных отношениях: стремясь получить одобрение от начальника или коллег, вы берёте на себя их работу, напрасно тратя свои силы, время и другие ресурсы. Однако надолго полученного одобрения не хватает, и вам требуется ещё большая доза позитивных реакций со стороны начальника или коллег, чтобы чувствовать себя принятым и значимым, поэтому вы снова взваливаете на себя очередные обязательства, чтобы в очередной раз заслужить похвалу и одобрение, показав себя «хорошим», «ответственным», «порядочным» и «добросовестным» сотрудником и человеком. Но со временем коллеги по работе привыкают к тому, что вы и так выполняете за них всю «грязную» работу, и осознанно или не очень осознанно лишают вас «положенного» и «заслуженного» одобрения и трепетно ожидаемой вами похвалы. Расхождение между ожидаемыми и реальными реакциями коллег вызывает у вас злость и обиду, ведь отсутствие «должного» одобрения трактуется вами как несправедливость. Но самое интересное, что вы не можете открыто выразить своё недовольство, поскольку боитесь, что в этом случае вас посчитают плохим командным игроком и несговорчивым сотрудником, осудят и, в конечном счёте,



уволят, бросив на произвол судьбы без средств к существованию.



# **Иррациональные убеждения о необходимости одобрения**

Зависимость от одобрения и вытекающие из неё конформистские стратегии поведения являются следствием иррациональных убеждений и веры в эти нереалистичные правила, наиболее типичными из которых являются следующие:

- «Если другие люди не одобряют или критикуют меня, значит со мной что-то не так».
- «Неодобрение со стороны окружающих означает, что я никчёмный и бесполезный».
- «Когда другой человек критикует меня, это означает, что меня есть за что критиковать».
- «Если значимый человек похвалил меня, значит со мной всё в полном порядке».
- «Я должен нравиться всем людям без исключения, а иначе я какой-то не такой».
- «Без одобрения и любви значимых людей быть счастливым просто невозможно».
- «Я должен быть удобным для людей и угождать им, а иначе они меня отвергнут».
- «Если важный для меня человек отвернётся от меня, это будет ужасно и невыносимо».
- «Если я не нравлюсь тому, кто нравится мне, значит я никому никогда не понравлюсь».

- «Если кто-то не одобряет меня, значит, скорее всего, не одобряют и все остальные».
- «Если человек критично настроен по отношению ко мне, я должен его избегать».
- «Я могу считать себя состоявшимся в жизни только при наличии любящего человека».
- «Думать о своих желаниях и потребностях в первую очередь – значит быть эгоистом».
- «Я должен пренебрегать своими личными потребностями в угоду интересам других».
- «Лучше делать то, что мне не хочется, чтобы угодить другим, чем быть отвергнутым».
- «Если значимый человек о чём-то меня просит, я не имею права ему отказывать».
- «Люди не примут и отвергнут меня, если я покажу им своё истинное лицо».
- «Мне жизненно необходима поддержка других людей, а иначе я не справлюсь».

# Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений

Выберите пять актуальных для вас иррациональных убеждений и продиспутируйте каждое, опираясь на нижеприведённые вопросы. Для каждого иррационального убеждения сформулируйте новое – более рациональное, реалистичное, гибкое и помогающее, на которое вы теперь будете опираться в повседневной жизни.

- Какого числа и кому вы задолжали быть для всех удобным и хорошим?
- Какой договор или закон вы нарушаете, если выражаете свои желания и интересы?
- Откуда вы узнали, что должны всем угодить и отказываться от своих потребностей?
- Возможно ли в принципе всем угодить, всем понравиться и для всех быть хорошим?
- Логично ли думать, что если вы перестанете быть удобным, то все от вас отвернутся?
- Отвергли бы вы другого человека только за то, что он в чём-то не согласился с вами?
- Когда вы критикуете другого человека за что-либо, думаете ли вы при этом, что он – полное ничтожество?
- Уверены ли вы в том, что, критикуя вас, другие люди собрали о вас всю необходимую информацию?

– Как вам помогает ни на чём не основанная уверенность в том, что другие люди знают вас лучше, чем вы сами?

– Вы на самом деле считаете, что чужое мнение – это точное отражение вашей ценности?

– На самом ли деле критика со стороны других людей делает вас плохим и дефектным?

– К каким последствиям приводит ваше стремление быть для всех хорошим и удобным?

– Уверены ли вы в том, что люди одобряют вас только потому, что вы к этому стремитесь?

– Продуктивно ли избегать общения с друзьями, если в компании есть какой-то критик?

ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ	ДИСПУТИРОВАНИЕ УБЕЖДЕНИЯ	РАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ

# **ГЛАВА 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОДОБРЕНИЯ**

## **Осознайте, что самоуважение зависит только от ваших мыслей**

Важно понимать, что только ваше отношение к одобрению или критике, а не сами по себе позитивные или негативные высказывания в ваш адрес, влияют на ваше настроение. Иными словами, только ваши мысли по поводу похвалы или осуждения со стороны других людей могут вызывать у вас положительные или отрицательные эмоции. Вы не сможете почувствовать себя хорошо, когда вас одобряют, если сами не поверите в позитивные замечания другого человека. Равным образом у вас не получится расстроиться, когда вы слышите критику в свой адрес, если вы с ней не согласны. В этом отношении важно отличать одобрение или критику окружающих от своего собственного принятия или осуждения, происходящего в вашей голове одновременно с позитивными или негативными высказываниями о вас других. Итак, только зависимость от одобрения, поддерживаемая убежденностью в том, что ваша личностная значимость обуславливается мнением о вас окружающих, заставляет вас прини-

мать и оценивать себя позитивно только при наличии одобрения со стороны значимых людей. Поэтому изменение собственных искажённых мыслей по поводу тех или иных критических высказываний других людей позволит вам гораздо меньше переживать и расстраиваться, а со временем и вовсе пропускать мимо ушей негативные замечания окружающих и не принимать их на свой счёт. Опираясь на новые, более реалистичные, логичные и помогающие мысли и убеждения, вы сможете извлекать из критических замечаний пользу для своего развития и не заикливаться на необоснованной или несправедливой критике.



# **Осознайте, что негативная оценка – проблема другого человека**

Что вы скажете на то, что критические замечания в ваш адрес, исходящие от другого человека, – это не объективное отражение и доказательство вашей плохости, а следствие искажённого мышления самого критика? Причём здесь вы, если негодование и злость другого человека вызывается его собственными иррациональными убеждениями, в частности, жёсткими требованиями, которые он предъявляет к окружающим и от которых, в первую очередь, страдает он сам? Весьма часто люди, высказывающие негативные оценочные сверхобобщающие суждения о других людях как о личностях, неосознанно задействуют механизм проекции, потому как имеют негативное представление о самих себе и сами боятся получить негативную оценку от других. Важно также учитывать, что негативное мнение в обществе нередко складывается как раз о тех, кто предлагает нестандартные решения и новые идеи, идущие вразрез с привычными и ригидными убеждениями пассивного большинства. Помимо этого, агрессивное поведение критиков и обесценивание ими других людей часто является формой их защиты (в виде упреждающего нападения) по причине имеющихся у них психотравм. Иными словами, люди могут «кусаться» лишь потому, что в своё время были «укушены» кем-то другим,

что стало для них болезненным переживанием, повторения которого они опасаются и поэтому предпочитают на всякий случай нападать первыми. Готовы ли вы оплачивать всем таким людям психотерапевтические сеансы и ждать, пока они захотят измениться? Если да, то вы попросту разоритесь, ведь всегда будут находиться люди, критически настроенные по отношению к вам или вашей деятельности.

# Осознайте условность критики

Критика со стороны других людей, если она обоснована, может быть направлена только на ваши действия, но не на то, какой вы человек в целом. Говоря иначе, другой человек попросту не может объективно оценить вашу «значимость», даже если пытается это сделать, прибегая к необоснованной критике или даже к хамству. Однако из этого никак не следует, что другие не должны необоснованно вас критиковать и должны критиковать вас только обоснованно или вовсе не критиковать, а только хвалить. Даже если вы будете вести себя «идеально», всё равно найдутся люди, которые будут выражать недовольство вашим поведением или даже вами самими. Каким бы хорошим и удобным вы ни старались быть для других людей, вам всё равно не избежать критики, конфликтов и даже отвержения. Однако это не является свидетельством того, что с вами что-то не так, поскольку другой человек может критиковать вас в силу своих сложившихся под влиянием воспитания и жизненного опыта убеждений (не всегда рациональных!), в которые вы, будучи другим человеком, просто не вписываетесь. И если кому-то больше нравятся блондинки, чем брюнетки, делает ли это всех брюнеток никчёмными? К тому же можете ли вы быть на сто процентов уверены в том, что люди всегда критикуют вас на основании всестороннего анализа ваших действий

и никогда не делают поспешных выводов, исходя из своих эмоций, внешних факторов, конкурентных соображений, «замыленности» глаза, нежелания меняться, неспособности принять чужую точку зрения? В действительности большинство людей живут своими жизнями и не проявляют подлинного и всестороннего интереса к жизни и деятельности других.

# **Поймите, что критика – это не катастрофа**

Если бы негативное и несправедливое мнение о других людях действительно было бы ужасным в значении катастрофы или конца света, тогда многие выдающиеся деятели искусства или науки моментально завершили бы свою деятельность и не существовало бы ни научных открытий, ни произведений искусства. Многие выдающиеся профессионалы своего дела очень часто подвергаются травле и троллингу, однако это не является ужасным, поскольку они всё равно продолжают свою деятельность по принципу «собака лает – караван идёт». Избежать негативных оценок и критических замечаний можно только в том случае, если сидеть в своей «норе» и не высовываться. Но даже в этом случае могут поползти слухи: «А почему этот человек притих и бездействует?» Вы также можете беспокоиться о том, что если кто-то негативно оценит и раскритикует вас, то все остальные, узнав об этом, поймут, какой вы на самом деле никчёмный, осудят вас и навсегда прекратят с вами общаться. Однако весьма маловероятно, что абсолютно все люди, услышав негативное мнение о вас, моментально с ним согласятся и пойдут на вас единым осуждающим фронтом. Конечно, могут быть и те, кто слепо согласится с критикой. Но так ли вам важно мнение людей, которые выносят негативные суж-

дения о вас как о личности, исходя только из слов раскритиковавшего вас человека? Разве их отвержение не станет для вас подарком и не будет всего лишь иллюстрацией поговорки «баба с возу – кобыле легче»? На самом ли деле так ужасен разрыв контакта с человеком, который часто необоснованно критикует вас или быстро соглашается с критикой в ваш адрес? И вообще: даже если вы кому-то не понравились – и что? Что тогда? Жизнь на этом закончилась?

# **Поймите, что критика – это вообще не катастрофа!**

В то же время наверняка найдутся люди, которых смутят высказывания критика в ваш адрес и которые поддержат вас. Но даже если какой-то значимый человек станет критически обсуждать вас за вашей спиной, то этот человек явно находится не в себе, не так ли? Чтобы прояснить для себя, почему негативные высказывания в ваш адрес – это не ужас и не катастрофа, ответьте себе на следующий вопрос: точно ли вы знаете, что негативное мнение о вас, даже если оно и распространится, не привлечёт внимание других людей, которые по причине антирекламы (но всё же рекламы!) захотят разобраться в сути дела и составить собственное мнение о вас и вашей деятельности, ознакомившись с дополнительной информацией о вас или лично пообщавшись с вами? Действительно, многие люди, слыша или читая глупости о человеке в медийном пространстве, начинают более детально изучать вопрос и приходят к выводу о необоснованности публичной критики этого человека. «А что если кто-то не разберётся и поверит негативному мнению обо мне?» – спросите вы. А это будет естественный отбор тех людей, с которыми вам точно не по пути, что сэкономит ваши силы, нервы и время. Поэтому вы можете только поблагодарить тех, кто потенциально может распускать о вас нелестные слухи.

хи и негативно высказываться о вас в публичном пространстве. «Но разве справедливо, когда я подвергаюсь необоснованной критике?» – парируете вы. А разве есть основания полагать, что кроме вас все остальные люди всегда получают по заслугам и что обо всех других людях всегда судят по справедливости? В мире попросту не существует ни одного человека, о котором всегда говорили бы только хорошо и справедливо.



# **Проясните степень своей ответственности**

Любые ваши слова и действия разными людьми будут восприниматься по-разному. Признайте, что вы не в силах контролировать реакции окружающих и не можете их предугадать. Любой человек может воспринять всё что угодно самым невероятным и самым непредсказуемым образом, поэтому то, как другие люди воспримут ваши слова и действия – это не ваша ответственность. В любом языке мира нет ни одного слова, которое не могло бы показаться другому человеку неуместным или даже грубым, и поэтому что бы вы ни сказали, это может быть воспринято «как-то не так». Поймите, что вы, как и все остальные земляне, неспособны читать мысли других людей, поскольку не имеете доступа к внутреннему контексту другого человека – его мыслям, желаниям, ценностям и потребностям. Но вот попытки избыточно контролировать то, что априори невозможно контролировать – внутренний мир другого, – и стремление за него воспринять ваши собственные слова или действия как раз и приводят к искажённым тревожным мыслям из серии «а что если он подумал...» Поймите, что ваша ответственность состоит только в том, чтобы корректно высказывать своё мнение и делать то, что вы считаете важным для себя, не ущемляя при этом права и интересы других людей.

**В вашей власти находятся только ваши мысли и действия,  
а всё остальное – не ваше!**

## **Поймите, что всем понравиться невозможно**

Ваши настойчивые попытки всем угодить и для всех быть хорошим обречены на провал просто потому, что это не-возмож-но. Однако вы можете быть убеждены в благотворности этой невыполнимой миссии и свято верить в достижимость этой цели. При таком подходе вы неизбежно будете интерпретировать любое неодобрение, не говоря уже об отвержении, как признак своей дефектности и навешивать на не принимающих вас людей негативные сверхобобщающие ярлыки. Помимо этого, столкнувшись с «неподобающей» реакцией человека, которому вы стремитесь угодить, вы можете впасть в отчаяние, поскольку тратите огромное количество сил и времени на завоевание его одобрения и расположения, отказываясь от своих интересов и подстраиваясь под его желания, а он упорно не хочет вас принимать, да ещё и критикует! Что за несправедливость и неблагодарность! Тут, как вам кажется, может быть только два варианта: либо он «тварь бездушная», либо вы – «тварь дрожащая». Однако ни то ни другое неправда. Некоторым людям вы можете быть просто неинтересны. И вовсе не потому, что вы скучный и «душный», а потому, что у них другие вкусы, интересы и предпочтения. А вот стремление любой ценой заполучить одобрение человека, который даже не помышляет о том, чтобы

Одобрять вас или вовсе о вас не думает, может возыметь противоположный эффект: чем больше вы де-факто показываете другому, что без его похвалы вы ничего из себя не представляете, тем менее привлекательным вы выглядите в его глазах. Не лучше ли оставить в покое тех, кто о вас не думает, и проводить время с теми, кто вас принимает безо всяких торгов?

# **Поставьте себя и свои интересы на первое место**

Если вы зависимы от чужого одобрения, то наверняка привыкли задвигать свои желания и потребности на второй план, опасаясь, что в противном случае прослывёте эгоистом. Но важно понимать, что всё, что человек делает в своей жизни, он делает исключительно ради самого себя. Так, родитель покупает своему ребёнку игрушку на самом деле не для него, а для себя, поскольку становится счастлив от того, что ребёнок улыбается. Однако здоровый эгоизм стоит отличать от эгоцентризма как использования других сугубо для удовлетворения своих корыстных целей. Только здоровый эгоизм может быть источником подлинного альтруизма, заключающегося в бескорыстном действии во благо других при отсутствии корыстного желания получить что-либо взамен. Неспроста Мишель Монтень, яркий философ эпохи Возрождения, замечал, что жизнь для других часто оказывается средством реализации корыстных интересов. Возьмите за правило в первую очередь жить для себя, поскольку, живя только для других, вы лишаете себя возможности саморазвития и становитесь несчастным, а будучи таковым, не можете способствовать счастью других. Недаром итальянский гуманист всё того же Возрождения Лоренцо Валла полагал, что человеку стоит заботиться в первую очередь о себе, а о сво-

их близких — только во вторую. Действительно, если вы будете в первую очередь учитывать свои интересы и желания, то сможете проявлять искреннюю заботу и о своих близких. Однако, начав заявлять о своих желаниях, вы можете столкнуться с неодобрением других людей, привыкших, что вы делаете максимум для их благополучия. Они могут манипулировать вами через чувство вины: «Ты стал эгоистом! Думаешь только о себе!» Будьте готовы к этому и не ведитесь на их провокации.

# Учитесь принимать себя безусловно

Главная причина, по которой вы придаёте чрезмерно большое значение мнению о вас окружающих и стремитесь получать от них одобрение, состоит в том, что вы не принимаете себя таким, какой вы есть, и оцениваете себя положительно только при наличии внешней позитивной оценки. Вы беспокоитесь о том, что подумают о вас другие, и впадаете в уныние при негативных высказываниях в ваш адрес потому, что не принимаете себя. Чтобы перестать зависеть от чужого одобрения, придётся учиться принимать себя безоценочно и безусловно – любим. А б с о л ю т н о л ю б ы м. Конечно, безусловное самопринятие – стратегическая и долгосрочная цель, являющаяся дальним маяком любой психотерапевтической работы над собой. Но если вы начнёте больше и чаще принимать себя таким, какой вы есть, безо всяких условий, то будете менее остро реагировать на критику и получать больше удовольствия от похвалы, считая её приятным бонусом, а не непременным условием самоуважения, которое «трудно найти», но «легко потерять». Самое интересное, что когда вы принимаете себя без торгов и с уважением к себе относитесь, то становитесь более интересны для других, в то время как попытки компенсировать собственное неприятие невротическим поиском одобрения отталкивает людей, а это отвержение трактуется вами как доказатель-

ство вашей плохости. Люди с меньшей вероятностью отвергнут вас, если вы не одержимы стремлением им понравиться и предстаёте таким, какой вы есть, не корча из себя супергероя. Вы меньше тревожитесь о том, что в какой-то момент ваша маска безукоризненного человека съедет, обнажив вашу дефектность. Запомните: если вы не уважаете себя, то рассчитывать на уважение других крайне сложно.



# Откажитесь от вторичных выгод

Многим зависимым от внешнего одобрения людям весьма сложно уверенно выражать свои желания и отстаивать собственные интересы, в силу чего некоторые из них прибегают к «помощи» телесных симптомов напряжения, которые часто позволяют им избегать неприятного общения, привлекать повышенное внимание близких, вызывать жалость и сочувствие окружающих, снимать с себя ответственность за принятие важных решений, оправдывать свою безынициативность и т. д. Если вы замечаете за собой аналогичные стратегии поведения, самое время понять, что ваши симптомы, являющиеся следствием перенапряжения, сигнализируют о накопившихся проблемах, которые вы предпочитаете замалчивать, опасаясь спровоцировать неодобрение окружающих. Вы защищаетесь и прикрываетесь многочисленными меняющимися симптомами и бежите от страха критики и осуждения в «болезнь», попутно получая заветную дозу принятия. Но полезно осознать, что, стремясь компенсировать собственное неприятие себя принятием других, достигаемым за счёт «торговли» симптомами, вы получаете лишь псевдопринятие, поскольку в этом случае окружающие вынуждены демонстрировать вам своё принятие не потому, что искренне хотят этого, а потому, что «должны», ведь вы «болеете». Отказаться от осознанного или не очень осознан-

ного использования вторичных выгод вам поможет формирование навыков уверенного поведения, которое позволит вам открыто выражать свои эмоции и желания и отстаивать свои интересы без напрасных страданий от телесной симптоматики, вызванной избыточным эмоциональным напряжением, которое, в свою очередь, накопилось из-за того, что вы привыкли подавлять, а не выражать свои эмоции.

## **Упражнение 2. Выгоды и издержки конформизма**

Подумайте и запишите плюсы (преимущества, выгоды) и минусы (недостатки, издержки) конформизма, чтобы определить, продуктивно ли стремиться быть удобным для всех людей. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. В течение двух недель каждое утро перечитывайте выгоды и издержки конформизма.

ВЫГОДЫ КОНФОРМИЗМА	ИЗДЕРЖКИ КОНФОРМИЗМА

## Упражнение 3. Совладание с худшим сценарием

Подумайте и запишите, что самого худшего из всех вероятных вариантов развития событий может случиться, если какой-то человек вас отвергнет, а также наметьте пути совладания с этими негативными исходами. Это позволит вам определить варианты продуктивных действий на случай возможного отвержения, ведь беспокойство по этому поводу не является профилактикой отвержения. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. На протяжении двух недель каждое утро осознанно перечитывайте пути совладания с худшими сценариями и представляйте себе, как вы достойно справляетесь с отвержением. Ниже представлены вспомогательные вопросы для разработки путей совладания с худшими сценариями:

- Какие действия вы бы совершили для смягчения последствий худшего сценария?
- Каким образом вы могли бы справляться с этими трудностями?
- Что бы помогло вам легче пережить этот негативный исход?
- Что бы вы делали, чтобы достичь комфорта в этих условиях?
- Что бы позволило вам не терять оптимизма в случае та-

кого исхода?

– Есть ли среди ваших знакомых люди, которые сталкивались с этим?

– Как эти люди смогли совладать с социальным отвержением?

ХУДШИЙ СЦЕНАРИЙ	ПУТИ СОВЛАДАНИЯ

## **Упражнение 4. Пять причин незначимости неодобрения**

Подумайте и запишите пять небольших железобетонных рациональных аргументов, почему критика и неодобрение со стороны других людей не делает вас менее ценным. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. Каждое утро в течение двух недель осознанно перечитывайте и вдумывайтесь в эти аргументы.



№	ПЯТЬ ПРИЧИН НЕЗНАЧИМОСТИ НЕОДОБРЕНИЯ
1	
2	
3	
4	
5	

## **Упражнение 5. Пять причин выносимости неодобрения**

Подумайте и запишите пять причин, почему критика и неодобрение – это неприятно, но отнюдь не ужасно и не невыносимо. Можете использовать какие-то мысли из вышеизложенного материала. Каждое утро в течение двух недель осознанно перечитывайте и вдумывайтесь в эти аргументы.

№	ПЯТЬ ПРИЧИН ВЫНОСИМОСТИ НЕОДОБРЕНИЯ
1	
2	
3	
4	
5	

## **Упражнение 6. Декатастрофизация неодобрения значимых людей**

# 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.