

у меня есть я, и **мы** справимся

Елена Рисберг



Дерзкое
руководство
по укреплению
самооценки

Искусство самопринятия

Елена Рисберг

**У меня есть Я, и МЫ справимся.
Дерзкое руководство по
укреплению самооценки**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Рисберг Е. А.

У меня есть Я, и МЫ справимся. Дерзкое руководство по
укреплению самооценки / Е. А. Рисберг — «Эксмо»,
2021 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-159707-8

Самооценка – это наша репутация в собственных глазах. Это наше отношение к себе: своим возможностям, способностям, чертам характера и поступкам. В этой книге Елена Рисберг, мотивационный тренер и эксперт в области кризисных состояний, предлагает авторскую методику повышения самооценки. Она рассказывает, как перестать переживать стыд и вину, усмирить внутреннего критика и вырастить в своем сердце мощного и теплого внутреннего родителя, который откроет для вас мир возможностей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-159707-8

© Рисберг Е. А., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Вступление. От самооценки к самоценности	6
О своем пути – с иронией и любовью	9
Часть 1. Дефицитарный мир – Территория самооценки	13
Глава 1. Территория самооценки	14
Внутренний критик	14
Дефицитарный мир	15
Глава 2. Симптомы раненой самооценки	16
Изнуряющая тревожность	16
Нерешительность. Страх ошибки	17
Кандалы перфекционизма	18
Псевдоделикатность – дочь трусости	19
Неумение обращаться за помощью	20
Синдром Золушки	20
Глава 3. Причины недостаточной самооценки	22
Первая причина – пластичность детской психики	22
Вторая причина – Тирания долженствованием	23
Третья причина – Давление социума	23
Четвертая причина – критика как средство мотивации	25
Пятая причина, самая молодая из всех описанных, – проектный подход в воспитании	26
Страх рулит	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елена Рисберг
У меня есть Я, и МЫ справимся. Дерзкое
руководство по укреплению самооценки

© Елена Рисберг, текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление. От самооценки к самоценности

Ты можешь накачать себе пресс кубиками и попу орехом.

Ты можешь пройти 100 500 тренингов и получить миллион дипломов и сертификатов.

Ты можешь круто проработать скилы: переговорные, коммуникативные и управленческие.

Ты можешь нанять стилиста и бренд-менеджера и упаковаться по полной.

Ты можешь даже набить тату или закачать силикон во все мыслимые и немыслимые места.

Но если самооценка не в порядке, ты все равно будешь бесконечно сомневаться, терзаться и не решаться...

...даже если ты будешь трижды «достойна»!

Основные маркеры недостаточной самооценки: нерешительность, боязнь непринятия или отказа, неуверенность в своих силах и собственной привлекательности, ревность, осторожность, застенчивость, чрезмерная обидчивость, опасение показаться смешной.

С таким багажом в современном социуме гарантированы невыгодные стартовые условия. Ибо в цене проактивность, целеустремленность, уверенность, лидерство и драйв – это маркеры высокой самооценки.

Кто они, счастливицы, которым всегда везет?

Ты их сто раз видела. Ты их хорошо знаешь. Они не умнее и не красивее тебя, но они бесстрашно претендуют на высокие должности, солидные оклады, перспективные проекты, внимание окружающих и другие жизненные «плюшки». И получают их, к твоему изумлению. Пока ты замираешь от ужаса, представляя, как тебе откажут или какая грозная кара настигнет тебя, если ты согласишься, а потом накосячишь.

Время от времени и они косячат.

И справляются со случившимся.

И это бесит-бесит-бесит.

И особенно бесит, что они не испугались, а ты съежилась от страха, потому что за ошибки никто безжалостней, чем ты сама, тебя не накажет. Потому что этот отказ первым произнес голос в твоей голове.

И бесит, что некому предъявлять претензии, ведь ты сама приняла решение не использовать шанс. Каждый раз, когда маячит возможность, ты пугаешься, втягиваешь голову в плечи и заранее проигрываешь. Сама себе.

Промахнулась или не выстрелила, какая разница?

Результат одинаковый...

Самооценка – это наша репутация в собственных глазах. Это наше отношение к себе: своим возможностям, способностям, чертам характера и поступкам.

Без устойчивой самооценки невозможно дотянуться до реального уровня своей жизни: ни в отношениях, ни в работе, ни в зарплате – того уровня, который соответствует твоим реальным способностям.

От самооценки напрямую зависит уровень дохода и притязаний, масштаб собственных целей.

Достойная самооценка разворачивает плечи, выпрямляет спину, привлекает восхищенные взгляды и дарит уверенность в своих силах. Женщине с высокой самооценкой многое по плечу.

Недостаточная самооценка бывает похожа на вялотекущую болезнь со стертыми симптомами.

Со стороны, да и себе самой, ты можешь казаться воспитанной, скромной, деликатной. Беда в том, что в душе от этой «вынужденной деликатности» накопилось много слез, обиды и досады – оттого, что опять желаемое (должность, премия, мужчина, позиция, бонус) пококетничало с тобой и ушло в другие руки.

Недостаточная самооценка не позволяет взять у жизни свое, заслуженное. Приходится в нерешительности топтаться рядом в надежде, что однажды никто не станет претендовать на желаемое, и оно достанется тебе само.

«Фокусы» самооценки состоят в том, что она «снаружи пришла, но внутри угнездилась». Все время есть соблазн поставить ее в зависимость от мнения других: если люди меня высоко оценят, значит, я молодец, вот тогда моя самооценка и вырастет наконец!

Да не тут-то было!

Если и вырастет – долго не продержится. Раненая самооценка очень чувствительна к обратной связи, особенно отрицательной. Как только «прилетело» обесценивание, пренебрежение – тут же и рухнула. Хорошей обратной связи человек с раненой самооценкой тоже не доверяет. Это может показаться лестью или манипуляцией с целью получить что-нибудь.

По этому поводу у меня для тебя две новости: хорошая и плохая.

Плохая новость состоит в том, что прокачивать самооценку – это как бежать к линии горизонта. Сил уходит масса, а горизонт постоянно отдалается. Сколько ни прокачивайся, всегда есть те, кто круче и относительно кого ты лузерша.

Хорошая новость состоит в том, что укреплять можно не самооценку, а самоценность. Ее реально можно повысить самостоятельными целенаправленными усилиями, опираясь на задания и практики книги. Это будут верные шаги по становлению уверенности.

И для этого совершенно не надо учиться нарочито демонстрировать показную уверенность и изображать из себя ту, кем не являешься. Есть способы бережнее по отношению к себе и экологичнее по отношению к окружающим.

Надо перестать себя бесконечно ОЦЕНИВАТЬ и начать себя ЦЕНИТЬ.

Собственно, эта книга и будет говорить о том, как переключить «ментальный рубильник» из положения ОЦЕНКА в положение ЦЕННОСТЬ.

Это можно сделать прямо в том состоянии, в котором ты сейчас находишься. Поверь мне, у тебя для этого достаточно оснований, нет необходимости худеть или получать еще одно образование.

В этой книге – пошаговая методика переключения.

Эта книга – тренинг для тебя, если тебе сложно протянуть руку и взять у судьбы то, что тебе давно положено. По праву и по делу... Она тебе будет полезна, если:

- тебе не хватает одобрения окружающих, важно, чтобы о тебе думали только хорошо;
- ты по рукам и ногам связана долгом и необходимостью;
- ты часто переживаешь стыд и вину;
- ты склонна к зависимым отношениям;
- проблемы и неурядицы сопровождают тебя в качестве постоянных «спутников жизни»;
- тебя недооценивают на работе;
- твое настроение сильно зависит от того, что о тебе думают окружающие;
- ты болезненно принимаешь критику в свой адрес или вовсе ее избегаешь;
- неудачи заканчиваются долгим и болезненным самокопанием, чрезмерными сомнениями, самоанализом и отказом от деятельности.

Шаг за шагом ты пройдешь по пути нового диалога с собой. Выгрузишь из заплечного мешка с опытом камни и кирпичи чужих долгов и обязательств и возьмешь с собой чистую воду для свежести и легкую пищу для стремительного движения.

А еще ты:

- Увидишь свои сильные стороны.
- Напитаешь их вниманием и признательностью.
- Обнаружишь твердые внутренние опоры.
- Слезешь с иглы внешней оценки и одобрения.
- Вырастишь в собственном сердце мощного и теплого внутреннего родителя, который сможет противостоять внутреннему критику.
- Внимательно переберешь «сундук» с достоинствами и недостатками, увидишь, какие сокровища находятся в нем.
- Узнаешь, зачем тебе недостатки.
- Пройдешь собственный квест и почувствуешь, что обрела возможность зайти в тот самый «темный лес», который раньше страшил.

В этой книге не будет воды, лозунгов и морализаторства.

Недостаточную самооценку ты сбросишь, как прошлогоднюю кожу. Возможно, быстро и решительно, возможно, аккуратно и бережно к себе, чешуйка за чешуйкой.

Вместо побитой молью самооценки вырастет новая кожа – переливающаяся достоинством самооценность.

Будет много откровений и практик. Каждая из них будет открывать тебе глаза на особенности внутреннего диалога, делать его более дружественным, каждая практика будет исцелять и окрылять.

Тебе больше незачем будет опираться на внешние атрибуты «успешного успеха» вроде статусов, силикона, последней модели гаджета или импортного авто.

Внешние атрибуты – ничто. Силикон может выйти из моды или вызвать осложнения, татушка – надоесть, телефон могут украсть, авто – разбить. Если при этом тебя увольняют по сокращению или ты рассталась с парнем – самооценка снова поломается, и ты спикируешь на эмоциональное дно. А если с тобой внутренние опоры, их невозможно угнать или стащить.

Когда самооценность станет твоей, присвоенной, тебе будет известно, какими путями эти опоры обретаются. Ты будешь знать туда дорогу как к источнику. Что бы ни произошло, как бы ни тряхнула судьба, ты всегда будешь понимать, куда можно припасть, чтобы и дальше с энтузиазмом и азартом двигаться в квесте судьбы.

Глоток свежего воздуха и свободный длительный выдох станут лучшим подтверждением, что ты меняешь отношение к себе на глубинном уровне, на уровне понимания собственной уникальности.

О своем пути – с иронией и любовью

Я очень хорошо знакома с истоками неуверенного поведения. Я их прямо-таки ощущаю, как спортсменка мышцы – каждую в отдельности.

Каждый раз, когда отменяется или переносится встреча или звонок, изнутри точит подозрение, что я не очень важна и разговором/встречей со мной можно пренебречь ради более важных задач.

Каждый раз, когда мне нужно попросить о помощи, я переживаю, что буду обузой для кого-то или просто эксплуатирую чью-то вежливость.

Каждый раз, когда я запускаю новый курс, я переживаю, что он может «не собраться», потому что то, что я делаю, весьма банально и не я первая это придумала.

Привычные страхи и установки я тащу с собой из глубокого детства, они со мной, сколько себя помню.

Я росла медлительным, неуверенным в себе, робким и боязливым ребенком. Мама нересурсная, хотя всю жизнь на людях старалась держаться молодцом – это у нас фамильное.

Первые пятнадцать лет жизни мне никак не удавалось сладить с тем темпом, который удовлетворил бы мамушку, урожденную грузинскую княжну Этери Парменовну Чарбадзе. Так я и росла с напутствием: «Из тебя ничего толкового не получится».

У каждой медали две стороны. У меня сформировался такой дефицит внимания и принятия, что я была готова на очень многое, чтобы заслужить одобрение.

Именно это и заставило меня двигаться вперед – перешагивать через страхи, преодолевать нерешительность.

Маме досталось. Родилась в 1936 году, старшая из пяти детей. Ее отец, грузинский князь, которому от состояния остался только кинжал, хотел сына. Первой появилась дочь – огромное разочарование, и все оно обрушилось на мамушку. Потом были еще три дочери, которые, как младшенькие, достались ей в подопечные. Они были гораздо меньшим ударом для отца – по привычке.

Очень красивая от природы, темпераментная, яркая, эрудированная, мама долго ждала ту самую блестящую светскую жизнь, которой она заслуживала. Рождение ребенка и переезд в пригород сделали эти планы и вовсе призрачными. Какого-то жестокого неблагополучия не помню, но мама мной мало интересовалась, пока я была совсем маленькая, – добротный уход и не более того, эмоциональный контакт отсутствовал.

Сколько я помню, она всегда сосредоточенно думала свои думы о несправедливости судьбы и вынашивала планы захвата мира. Мне кажется, родись она сегодня, когда можно стать спикером, блогером, селебрити, – ее судьба сложилась бы совершенно по-иному.

Зато, когда я пошла в детский сад, я нащупала «кнопку управления миром». Если я на занятиях слеплю или нарисую очень хорошо, то мою поделку поставят на первое место. Воспитательница выставляла наше творчество по рейтингу качества работ. Когда Я ПЕРВАЯ, мама не торопит меня с одеванием и я могу возиться с непокорными шнурками и пуговицами сколько угодно. Мамушка беседует с воспитательницами и родителями, излучает благополучие и энергию, блистает остроумием и прекрасным русским языком, обсуждая «творческие работы». Мы с ней – центр Вселенной! Кусочек блестящей светской жизни наступил! По дороге домой мама много улыбается или смеется, обычно в эти дни мы ждем кого-нибудь из соседей, чтоб неспешно идти вместе и «поболтать по дороге». Вечером мама обязательно расскажет об этом папе и бабушке. Они будут хвалить меня вместе и гордиться мной. Если я не первая, я – рохля. Одеваться надо быстрее. Все заканчивается тем, что мама торопливо одевает меня сама и, думая о бренности мира, быстрее тащит домой. «Надо убраться, приготовить ужин...»

На душе горько, мама меня не замечает. Жизнь безрадостна. Дома на глаза лучше не показываться.

Я не оправдала ожиданий.

Я – никчемная.

Все так...

А я так ждала слов, что, с маминой точки зрения, у меня очень классный рисунок и это у воспитательницы недостаточно отточенный вкус или своеобразное видение.

Короче, благополучие семьи в моих руках, но для этого надо быть самой лучшей – лучше всех! Я ОК, когда я лучшая.

Надо кому-то объяснять, почему я такая старательная и амбициозная? Детская психика очень пластична. Я неосознанно переняла у мамы эту манеру и теперь довольна собой, когда вижу подтвержденные кем-то достижения: аттестат с отличием в школе, технический институт с красным дипломом. Мир мне рад, когда я молодец, и он в упор меня не замечает, когда я не отличилась.

И я себя тоже не замечаю, когда не отличилась. Кроме «встроенной мамы» в голове, у меня есть еще и «встроенная воспитательница»,

которая оценивает мои заслуги, сравнивая мои работы с поделками других детей.

Вторая в рейтинге? Несчитово.

Вот такой багаж на выходе в самостоятельную жизнь. Не худший, надо сказать. Но очень требовательный. Сколько себя помню – сжатые булки. Вот они – мои бесчисленные дипломы. Это мои поделки, которые я расставляю в своей голове. Я все время должна чего-то достигать, в чем-то расти и развиваться. Количеством и качеством дипломов превосходить воображаемого конкурента. Невольно в голове всплывает анекдот:

– Нагнулась шнурки завязать, а на меня седло накинули!

– И что?

– Да ничего, пришла первой!

Накоплено столько, что со мной очень трудно сравниться в объеме и качестве регалий.

• В корпоративном прошлом я занимала солидные управленческие позиции в крупнейших банках России и Европы.

• У меня четыре образования и более 30 (30, Карл!) повышений квалификации.

• Я член правления Ассоциации русскоязычных коучей.

• Меня приглашают проводить тренинги и курсы в бизнес-школы нескольких вузов.

• Я руководитель одной из программ Российской академии народного хозяйства и Государственной службы при Президенте РФ.

Согласитесь, это недурной послужной список для человека, который вечно всего боится, не уверен в благополучном исходе дела, трусит и перестраховывается.

И тем не менее все эти блестящие регалии не давали мне уверенности и опоры. Я все время продолжала доказывать маме в своей голове и миру, что заслуживаю любви и внимания. И все никак не могла доказать.

Свои «доказательства» стремительно сама обесценивала и начинала гонку за новыми сквозь страх и неуверенность.

До недавнего времени я даже не умела сама себя поддерживать и утешать в сложные времена.

Для этого судьба преподнесла мне недобрый урок.

У меня примерно полтора года не случалось успехов и достижений. Специфика работы состояла в том, что свои сильные качества там было сложно проявить.

Я чувствовала себя чудовищно плохо и на ментальном, и на физическом уровне: изнуряющая бессонница, тошнота от непонимания смысла того, чем вынуждена заниматься. Да еще и кризис среднего возраста накрыл. Уходить в никуда, бросать завидное корпоративное кресло невообразимо страшно. С принятым решением пересидела полгода. Ушла, сказав сама себе: «Леночка, дорогая моя девочка, в моей жизни больше никогда, слышишь, никогда (!) ТАК не будет!»

Оглядываясь назад, понимаю, что сделала три ценнейших вывода.

Первый вывод.

Если мне очень плохо, то не надо оставлять все «как есть».

Второй вывод.

Чтобы понять, что себя саму надо поддерживать, пришлось оказаться в жуткой эмоциональной ж***.

Третий вывод.

Каждый раз, когда мне предстоит сделать что-то требующее от меня грандиозных усилий, я себя спрашиваю:

- Это кому сейчас больше всего нужно?
- Кто повесит мне «медальку» на грудь?

Все чаще, к своему ужасу, я понимала, что это еще одна запоздалая попытка преподнести маме в моей голове свидетельство, что «у меня получилось» и что у нее теперь достаточно оснований «долюбить меня как следует».

По-хорошему, без жесткого опыта этого урока у меня никак не получалось развернуться к себе лицом.

И начался мой путь совсем иного отношения к себе – бережного и заботливого.

1. Требовательный и критичный подход к себе я сменила на бережный и любящий.

2. Стала уделять время и внимание не исправлению недостатков, а развитию сильных сторон, изучению собственных сильных мест: органических и приобретенных навыков. Неожиданно выяснилось, что мое «бойкое перо» годится не только для отчетов по тренингам, я стала заметной фигурой в интернет-пространстве. После очередного онлайн-потока к нам с партнером обратилось издательство «Эксмо» с предложением написать книгу по материалам курса. Книга «Бизнес-ведьмы» вышла и наделала изрядно шума. И теперь я пишу эти строки в статусе автора «Эксмо».

3. Организовала целый квест по поиску внутренних и внешних опор:

- людей,
- фактов,
- смыслов,
- проектов,

которые в решающий момент смогут подставить мне плечо, очертить зону моей «окейности». Это очень важно – иметь «прикрытую спину», обрести внешние и внутренние опоры. На мой отчаянный вопль в мир «Свободная касса!» откликнулись предыдущий работодатель и случайные знакомые из Facebook. Начали подтягиваться предложения. На первых порах не выбирала – все было интересно.

4. Стала позволять себе глупости, то есть абсолютно нерациональные хотелки, продиктованные лишь горячим желанием внутреннего ребенка и авантюризмом. Прошла паломнической тропой Путь святого Иакова в Испании и там учинила глобальный разбор всякого хлама в голове. А заодно убедилась, что травмирующий детский опыт действительно можно переписать набело. И жить с этим становится намного интереснее.

5. Исполнила свою самую большую и безрассудную мечту – одиночный трек в Гималаи, чтобы собственными глазами посмотреть на самую высокую вершину мира – Эверест. Для

этого пришлось не только осознать себя ценной, но и доказать себе самой, что мои мечты – это не глупости.

6. Изменила отношение к собственным недостаткам. Это удивительно, но они несут в себе массу интересных функций, в основном охранных, и по жизни выручают нас не реже достоинств.

7. И самое главное мое открытие – работа над ошибками! Это просто опыт. Если ошибку можно исправить – значит, я еще не ошиблась. Мне долго не удавалось усвоить эту простую вещь. Делая ошибку, я получала в школе низкую оценку, а на работе кого-то подводила. И запускалась круговерть: ошибка – вина – наказание – искупление вины. Ошибки – это не страшно, за них не расстреливают! Если смотреть на неожиданный результат с любопытством – он преподносит массу интересных открытий. Можно перестать есть себя поедом за ошибки.

И в какой-то момент я осознала себя Мюнхгаузен, который вытащил себя из болота за волосы. Опыт оказался полезным. Он помог не только мне, но и тем, кого я консультировала, да и просто моим читателям в Facebook. Я читаю отзывы участниц моего курса, наблюдаю их движение и понимаю, что задания и практики, опробованные «на собственной шкуре», работают не только со мной. Это помогает мне быть убедительной и буквально провожать за руку из дефицитного мира в мир самооценности.

Наконец-то пришло понимание, что не надо никому предъявлять лучшую версию себя, производить впечатление, взбираться на броневилок или рядиться в белое пальто.

Атрибутика – дипломы и регалии, – безусловно, хороша, но гораздо важнее череда фактов, подтверждающих, что я справляюсь, и опора на свое собственное мнение.

Чтобы стартовать в выбранном направлении, не надо никому ничего доказывать, не надо быть Д'Артаньяном и спасать королеву, не надо ждать чужого одобрения. Имеет смысл начинать движение к себе и своим намерениям, а положительные оценки и полученный опыт становятся просто приятными бонусами.

Опирайтесь на себя, цените себя и быть на своей стороне – это гораздо более выгодная стратегия, чем бесконечно отчитывать себя за сделанное и несделанное.

Я готова провести тебя по этой тропе, потому что хорошо ее знаю. Знаю, как это – спотыкаться, срываться, падать – иногда лицом в грязь.

Знаю, как подниматься, и готова поделиться с тобой этим навыком.

А если и не хватает смелости, компетентности или уверенности, ничего страшного – памперс нам в помощь! Это гениальное изобретение человечества скрывает следы большого испуга.

И можно даже не поправлять лицо, а ввязываться в авантюры с тем, которое есть. Если есть большое желание, чтобы получилось, – судьба пойдет навстречу и все получится!

На основе этого опыта и практик я создала курс «Роман с собой». И каждый поток я не только ведущая курса, но и постоянная участница. И в качестве активного пользователя социальных сетей с огромным удовольствием наблюдаю, как меняется жизнь участниц курса, как они смело заявляют о себе, анонсируют свои курсы и мероприятия, благодарят меня и упоминают о курсе «Роман с собой» как о стартовой площадке.

Приглашаю тебя сделать шаг из черно-белого мира самооценки в яркий, разноцветный и изобильный мир самооценности. Уверю тебя, там классно! Ты научишься видеть сигналы этого мира, получать ресурс и поддержку, холить и лелеять свою самооценку.

Поехали?

Часть 1. Дефицитарный мир – Территория самооценки

*Все мы родом из детства.
Антуан де Сент-Экзюпери*

Дефицитарный мир

В мире дефицита ресурсов на всех не хватит – достанется только лучшим.

Деньги – это власть и легитимная возможность продемонстрировать превосходство, это сверхценность. С деньгами в этом мире расстанутся трудно и болезненно, ибо они тяжело зарабатываются и их всегда не хватает.

Модель устройства – иерархия. В этом мире все всех оценивают. По результатам оценки каждый завоевывает в этой иерархии свою позицию.

В дефицитарном мире не формируется лояльности. Экономика выживания требует расчета и материальной выгоды.

Ошибаться нельзя, за это следует неминуемое наказание. Надо соответствовать идеалу. Несоответствие вызывает стыд и тревогу.

Чтобы достичь значимых результатов в этом мире, надо отчаянно пахать в режиме забега вверх по спускающемуся эскалатору.

Глава 1. Территория самооценки

Когда мы говорим о самооценке, мы в любом случае находимся на территории оценки. Как только возникает понятие «оценка», сразу появляется напряжение. Привычным образом мы сваливаемся к созерцанию своих недостатков и зон уязвимости; начинаем сравнивать себя с каким-либо идеалом, зачастую недостижимым или решительно отфотошопленным. Проигранное сравнение ввергает нас в пучину боли и печали из-за собственного несовершенства. Чем больше времени мы проведем на этой территории, тем ниже становится качество нашей жизни: мы грустим, тревожимся, стыдимся, злимся, прячем за наигранной бравадой эти мысли.

Внутренний критик

Кто тебя отправляет на эту неуютную территорию? Знакомься – это его величество внутренний критик: привычка ругать и осуждать себя за содеянное и несодеянное. Разные авторы по-разному называют эту сущность: и «критикующий родитель», и «внутренний фашист», и «внутренний прокурор». Суть от этого не меняется: это голос, который предрекает все самое худшее. И отчаянно торжествует, если что-то, что он предсказывал, сбывается. На территории оценки хозяйничает внутренний критик.

Вслушайся, чьим голосом ты в собственной голове критикуешь себя. Мамы? Бабушки? Воспитательницы? Учительницы? Отца? Разные фразы могут произноситься разными головами. Это твой собственный цензор, которого ты сама непроизвольно создала у себя в голове в глубоком детстве. Он критически оценивал тебя перед предъявлением тем самым живым значимым взрослым: маме, бабушке, воспитательнице, отцу. Эта субличность намного строже реальных взрослых. Внутренний критик действует «с запасом», чтобы реальным взрослым достался совпадающий с их ожиданиями «вариант тебя» и тебе выдали похвалу, и не прилетело «горяченького». Именно поэтому жестче нас самих нас никто не критикует.

И если нам из внешнего мира прилетит нагоняй или разнос, будьте покойны, внутренний критик немедленно к нему присоединится и еще от себя «накидает» – мало не покажется.

Обычно он представляется могущественной фигурой. Именно он удерживает тебя на территории оценки. Он напоминает тебе, какой ты так и не стала.

Он всегда на миллион ватт мощнее тебя. Когда он формировался в твоей голове, его прототипы были велики и значимы. И сейчас ты по-прежнему подкармливаешь его своим вниманием, своим страхом и, следовательно, своей энергией.

Оценка – это всегда сравнение с каким-то идеалом по определенным критериям. Родительская манера приводить в пример каких-то чужих, более благополучных, детей вызывает у маленького ребенка огромную горечь. Ребенок считывает в этом внутреннее сообщение, что он – такой, как есть – любви не стоит. Для него это звучит практически так: «Вот если бы ты была, как Маша, я бы тебя любила. А когда ты у меня такая, как есть, я не могу тебя любить». И деточка чувствует себя отвергнутой. Дочь в этот момент не может ответить той же монетой: «Вот если б ты меня хвалила столько, сколько Машу хвалят за пятерки, я бы училась лучше». Ребенок слишком зависим от матери и вынужден любить ее безусловно.

Подобные сравнения заполняют душу печалью и бессилием. И мы все будем еще долго нырять в эти чувства каждый раз, когда «недоотянем до идеала».

Дефицитарный мир

Это проявления скудного и недружелюбного дефицитарного мира, в котором прошло детство наших родителей. Как ни странно, дефицитарный мир передается по наследству.

В дефицитарном мире ты всегда вынуждена играть роль... Это мир, устроенный не по твоим правилам. Чтобы занять место (в семье, в иерархии), придется играть роль. Для того чтобы роль поплотнее «сидела», хорошо бы и себя убедить в том, что твоя роль – это и есть ты. Если снаружи заметна разница, хороший манипулятор непременно воспользуется этим, например, возьмет «на слабо», подвергнет сомнению компетентность, потребует быть последовательной и довести до конца заявленное, даже когда ты поняла, что это слишком затратно для тебя.

Высокую позицию в иерархии надо постоянно подтверждать и оборонять. Руководители в этом мире напалом выжигают все незаурядное рядом с собой, дабы обезопасить свое место от посягательств. На незнакомцев реагируют подозрительно и постоянно оценивают, насколько эта персона может быть опасна в качестве конкурента. Если я «недотягиваю», значит, мое место может быть легко оспорено или занято.

В дефицитарном мире самый большой страх – потерять то, что имеешь.

Песня Вячеслава Бутусова «Скованные одной цепью» именно про этот мир.

Никто никого ни о чем не просит – не дадут, самим не хватает. Поэтому процветают манипуляции, укоры и требования. В дефицитарном мире неумолимо действует закон тетриса: удачи сгорают, а ошибки накапливаются. Соответственно, каждый скрывает свои ошибки и фокусирует внимание на чужих. В ходу месть и конкуренция. Доброта считается слабостью. Будущее – беспросветно.

Этот мир существует в головах в виде безусловного знания, что действительность именно такова. И более того, дефицитарный мир в голове никак не связан с состоянием кошелька и банковского счета. Кошей Бессмертный – яркий представитель этого мира. В дефицитарном мире в дефиците все, в том числе и возможности. Поэтому деньги нужно копить и откладывать.

Этот мир родом из:

- постсоветского садика, где каша «должна быть съедена»;
- из школы, где «твое мнение неверное, ты не проштудировала статью Белинского»;
- из воспитания, «ничего твоего тут нет»;
- из взрослой жизни с этими поликлиниками, жэками, паспортными столами, милицией-полицией, выборами...

Ну и скажите мне, где в этом мире место для гордости собой? И к чему в этом мире может привести попытка рассказать о себе? Тебя могут «поставить на место», твои заслуги могут обесценить, на попытку предъявить себя может прилететь такая реакция – мало не покажется. Потому что твое мнение не в счет.

Под давлением такой действительности даже лучшие из нас приобрели специфический набор симптомов негативного самовосприятия.

Глава 2. Симптомы раненой самооценки

Самооценка – сложное слово, в нем два корня. Один корень «цен» – цена, оценка. Другой корень «сам» – указывает на авторство этой оценки. Самооценка – это мнение о самой себе, о своей значимости, о месте в мире людей. Уверенность в себе – это вера в свои силы, в свои способности достичь желаемого места в «человеческой стае». Вере не нужны никакие аргументы, это просто внутреннее решение «я смогу», «я справлюсь» и последующие усилия по достижению цели. Отсутствие уверенности и заниженная самооценка – это тоже своего рода вера. Вера в то, что ничего хорошего у меня не выйдет. У других, может, и получится, а у меня – нет! И у отсутствия веры в себя тоже есть вкус, состояние и окраска.

Проблема не нова, и ключевые симптомы, отчетливо указывающие на проблемы с самооценкой, широко известны:

- запрос на одобрение окружающих;
- кабала вины, стыда и долга;
- склонность к зависимым отношениям;
- угодливость и услужливость;
- болезненное отношение к укорам и критике;
- склонность к самоедству и самобичеванию.

Но, кроме них, есть еще несколько симптомов, которые принято считать если не достоинствами, то, по крайней мере, положительными качествами и маркерами тонкой душевной организации.

Изнуряющая тревожность

Любой человек тревожится в состоянии неопределенности – это естественно. Так заложено природой для выживания. Мозг постоянно мониторит эфирное пространство с целью своевременного обнаружения источника опасности. Мы все по-разному переживаем телесно эти состояния:

- кого-то изнуряет напряжение в плечах;
- кого-то треплет расстройство желудка, как во время экзамена, к которому не готов;
- кого-то подташнивает от ужаса, что упускается момент, когда надо действовать.

Тревога – более размытое понятие, чем страх. Страх – конкретное, концентрированное, острое чувство. Он направлен на конкретный объект и имеет очертания. Мы боимся собак или надвигающегося дедлайна. Вернее, мы боимся понятных последствий или результатов бездействия в этой ситуации. Тут ясен диапазон реакций: бей или беги. Адреналин и норадреналин в крови, страх перерастает в ярость – и наступает развязка.

Если встретишься со зверем, который хочет сожрать, – беги. Если знаешь, что дедлайн завтра, и при этом работы у тебя на сутки – «всех в сад» и пашешь как проклятая.

Страх снабжает тело гормональным коктейлем, который сделает тебя нечувствительной к голоду, усталости и сну. Ни разу не видела человека, который хочет спать, если на него надвигается рассвирепевший пес.

Если тебя спросить, чего ты боишься, ты легко ответишь на вопрос. А если я спрошу, отчего тебе тревожно? Ты на некоторое время зависнешь.

Мозг по умолчанию сканирует окружающую действительность в поиске потенциальных угроз. Нормальная тревога помогает адаптироваться к различным ситуациям, она возрастает в

условиях высокой субъективной значимости выбора, внешней угрозы, при недостатке информации и времени. Мутная и липкая тревожность напрягает, не называет объектов и медленно, но верно день за днем разъедает волю, высасывает силы и эмоции.

При отсутствии физических угроз мозг с успехом находит угрозы социальные, не давая расслабиться и полноценно радоваться жизни. Угрозы нашему ЭГО он трактует так же, как и угрозы нашему телу.

С ведома и позволения цитирую письмо клиентки, которая удивительно точно описала это состояние:

«В голове постоянно рой из обрывков мыслей. Внимание не может сосредоточиться на главном и удержаться на нем хотя бы несколько минут. Все время тянет делать одновременно несколько дел. Хватаюсь, откладываю, цепляюсь за другое и снова возвращаюсь к первому. К вечеру ворох наполовину сделанных дел. Деятельность немного заглушает тревогу. И мусор в голове: обрывки мыслей, задач, страхов, дел, опасений. Я никак не могу вытрясти его оттуда. Даже на столе прибралась – не помогло.

Пытаюсь представить ее себе, расспросить, чья она – эта тревога? Зачем она мне? Но она уворачивается от ответа, ускользает из поля внимания, приводит рациональные доводы в оправдание своего существования. Удивительно, но время от времени накатывают слезы. Настоящие, драгоценные, живые. Что-то моют и оплакивают. Что-то отмораживается.

Просыхают, и снова меня корезжит тревога. Прямо тошнит ею. Так и хожу, пугая домашних».

Боюсь предположить, что 99 % трудоголиков побуждаются к деятельности и 90 % пьяниц – к питию именно этой невнятной тревогой.

Не буду демонизировать тревогу. Нет бесполезных и исключительно отрицательных человеческих состояний. Задача тревоги – ловить тонкие сигналы в моменты неопределенности. Однако тревога и тревожность – это разные понятия.

Воинствующая тревожность сама завладевает твоим вниманием. И в этот момент искажает, деформирует, заслоняет собой эти самые тонкие сигналы внешнего мира. Она призвана природой защитить тебя и обострить восприятие. Но из благих намерений она сделает совершенно обратное: нарисует в воображении картины провалов и неудач и разрушит твою самооценку, твою готовность встретиться с обстоятельствами. К тому моменту, когда тебе надо быть собранной, спокойной и внимательной, когда потребуются отличить реальную угрозу от мнимой, – обескровит напрочь.

Наша повсеместная мания контроля – это попытка создать предсказуемость и унять тревожность.

А представляешь, каков уровень этой тревоги, если ты в очереди за благами видишь себя в хвосте?

Нерешительность. Страх ошибки

Пожалуйста, не путай святую здоровую лень с мучительной прокрастинацией.

Лень обычно сигнализирует, что данную задачу выполнять бессмысленно. Беззаботная творческая лень прекрасна: мозг отдыхает, тело расслабляется. Оставить в своем расписании время на лень и насладиться ею – действие целебное.

Совсем иное дело – трижды клятая прокрастинация. Прокрастинация – это когда не хватает силы воли собраться, потому как предстоящее дело страшит и напрягает сверх всякой

меры. Дело кажется нам слишком сложным, неподъемным для нас сегодняшней, пугает провалом и его печальными последствиями. И вот дело откладывается, а напряжение остается. И, более того, жадно пожирает запас сил. Состояние – мучительное и напряженное бездействие. Чем дольше откладывается, тем больше сил израсходовано на страдание по поводу собственной нерешительности.

А что же не позволяет начать? Мучительный страх ошибки. Нам в школе за ошибки ставили двойки! Так себе опыт: опыт позора и ужас собственной несостоятельности.

Прокрастинация – это отказ приступать к активным действиям, связанный с неуверенностью в собственных выборах и решениях.

Есть опасение, что неуспех или ошибка тебя разрушат.

Мы с удовольствием и энтузиазмом беремся только за то, чему рады и в чем компетентны... и вот уже нерешительность и страх ошибки похоронили собственное дело/проект, проворонили счастливый случай, упустили потрясающую возможность.

Тебе хочется замереть или спрятаться, когда жизнь бросает вызов? А вдруг жизнь снова влечет двойку? Или вялое «удовлетворительно». Еще и весь класс будет ржать.

Чаще всего в этот момент ты общаешься с тенью прошлого и заново переживаешь душевные травмы, незаслуженные обиды, нелепые ошибки. И в тот момент, когда ты подступаешь к самому важному, – дрожат руки, осекается голос, сутулится спина, потеют ладони.

И, откладывая дело, ты откладываешь жизнь: уроки, события, успехи, – рационально объясняя это усталостью, недомоганием, неготовностью, недостатком приоритетности или детскими травмами. Иногда даже терапия или еще одно образование становятся не способом достижения цели, а способом повременить, отсрочить ответственный шаг.

Так нерешительность подталкивает нас к инфантильной позиции и постоянному запросу на разрешение свыше: «я еще не очень-то хороша в этом, мне еще надо многому научиться». Что стоит за этой фразой? Страх или трезвый взгляд на собственные возможности? Важно реалистично смотреть на себя саму. Время от времени имеет смысл сверяться с действительностью: брать тайм-аут с понятными критериями возврата к действиям. Нет смысла бросаться в пекло, идя на поводу популярных лозунгов, надеясь, что «безумие, отвага и авось» вывезут.

Готовиться надо – спору нет. Но увязать в подготовке на неопределенное время неэффективно. Можно годами провожать взглядом потрясающие возможности, которыми воспользовались те, кто оснащен намного слабее тебя. Это значит, ты себя объявляешь еще не готовой, некомплектной для должного уровня жизни. Надо еще подтянуться и постараться.

Что-то мне это напоминает...

Но разрешение на попытку ты не даешь себе сама. А отказывает тебе в этом голос, который утверждает, что ты не справишься... И потому еще курсы, еще сертификаты, еще образования...

Кому принадлежит этот голос в твоей голове? И он утверждает, что он бережет твою безопасность? А что он бережет на самом деле? Какими чувствами окрашены плоды его неустанной работы?

Кандалы перфекционизма

Избыточная требовательность к себе – совсем не гарантия хорошего результата. Чаще всего она, как сторожевой пес, лежит на пороге и не дает предъявить результат целевой нише даже на пробу. Если у тебя самой недостаточная самооценка и огромный перечень того, что необходимо улучшить, ты станешь неосознанно выбирать для себя партнеров по взаимодействию, которые будут такую самооценку подтверждать. Вплоть до абьюза.

Нам очень важно быть правыми. До судорог важно. Быть правой для многих важнее, чем быть счастливой.

Не только у тебя так. Когда ты в чем-то убеждена, старательно подтверждаешь это мнение всеми возможными способами и ни за что не откажешься от своих убеждений.

Привычная стратегия – пока ты не так хороша, как те, кому это позволено, ты претендуешь только на то, что гарантированно будет твоим, избегая риска.

По факту – уменьшая свою зону действия и зону комфорта. Как следствие – будешь занимать в этой жизни как можно меньше места. Совсем исчезнешь с радаров. Вот станешь идеальным персонажем, и тогда... А пока – жизнь на черновик.

Манипуляторы всех мастей слетаются, как бабочки на свет, на персону с избыточной требовательностью к себе. Потому что из существа, израненного собственной требовательностью, прямо торчат крючочки, за которые можно цеплять: недостаточно стройна, недостаточно прокачана, недостаточно образованна, слабый оратор. Особенно притягательны такие дамы для манипуляторов, нуждающихся в самоутверждении. Ибо задеть тех, кому хуже и страшнее, чем им, – это сладкая власть.

Не все проявления перфекционизма плохи сами по себе. Высокие стандарты качества – похвально.

Но перфекционизм тебе не союзник, когда он становится поводом не предъявлять миру себя как профессионала или результаты своего труда как готовый продукт.

Если тебя или результаты твоего труда оценивают только другие люди, а у тебя нет права голоса – ты обречена. Повод для критики всегда найдется. И даже если не отыщется конструктивного повода, желающий покриковать всегда с удовольствием создаст повод из ничего.

Если ты не можешь внутри себя отстоять качество своего решения или собственное право на ошибку – это серьезный маркер недостаточной самооценки. Ведь этот диалог проходит именно в твоей голове, и в ней представлен именно такой расклад сил.

Перфекционизм и страх ошибки вкупе могут убить любой талант, который не найдет реализации просто из-за малого количества попыток что-либо сделать.

Псевдоделикатность – дочь трусости

Хорошее воспитание, бесконфликтность, чудесные манеры, щедрость – это, безусловно, добродетели. Рядом с такими людьми находиться приятно и выгодно. Но щедрость щедрости рознь.

Она хороша, если ты отдаешь от избытка. Например, если перед тобой два чудесных варианта, а тебе нужен один, ты второй предлагаешь кому-то, и на душе тепло оттого, что ты сделала хорошее славному человеку.

У людей с раненой самооценкой бывает панический ужас перед конкуренцией или конфликтом. И они сдают желаемое без боя, сохраняя poker-фейс. Потому что очень стыдно сознаться в трусости и неумении отстаивать свои границы даже себе. А когда ты уступаешь, потому что не готова бороться, не можешь протянуть руку и взять то, чего тебе очень хочется (проект, должность, позицию, зарплату), от этого копится горечь и недовольство собой, своей трусостью.

Тебя могут считать сильной, щедрой, состоявшейся, богатой и воспевают тебе хвалу за это. Или открыто использовать факт, что ты легко отдаешь то, что могла бы взять.

С тобой удобно другим. Потому что ты не конкурентная, не агрессивная, не провоцируешь разборок. И это все поощряют: с детства – родители, затем – социум.

Тебе приходило в голову, что это тоже симптом проблем с самооценкой?

Неумение обращаться за помощью

Обратиться за помощью невероятно сложно, даже если речь идет о небольшой, разовой просьбе, например:

- посидеть с ребенком пару часов;
- помочь разобраться в программе или приложении;
- обратиться к помогающему практику – психологу/коучу;
- перехватить небольшую сумму до конца месяца.

Почему так?

Возможно, в голове все еще звучит лозунг: «Не верь, не бойся, не проси» – суровая правда жесткого дефицитарного мира. Ибо без толку. «Нет, я, конечно, могу обратиться за помощью, когда меня совсем припрет. Если я буду в полном отчаянии...» – возразишь ты.

Вот именно это и страшно. Сам факт просьбы в таком понимании является признанием отчаяния, беспомощности. Пока я не попросила – я справляюсь, я ОК. Как только прошу – расписываюсь в несостоятельности. В этот момент я оказываюсь в зоне уязвимости.

Социумные правила игры предписывают нам постоянно демонстрировать атрибуты «успешного успеха». В создание мифа о собственном благополучии много вложено. И чем сложнее ситуация, тем тяжелее бывает попросить о помощи. Просьба – это ведь не приказ и не требование. Это обращение к доброй воле человека, который от тебя не зависит. Те, кого я прошу о помощи, могут отреагировать на нее по своему усмотрению.

- Могут помочь.
- Могут отказать.
- А могут, помимо первого и второго, «потыкать палочкой» в эту мою уязвимость: поучить жить, позлорадствовать, рассказать, как мне нужно было жить, чтобы избежать этой ситуации, напомнить: «Я же предупреждала...»

«Отказ в просьбе лишний раз подтвердит мне, что я никто и ничто», – не раз слышала я во время сессий. Так бывает, если родители театральные, дипломаты, работают на вахте. То есть они далеко, эмоционально недоступны или заняты настолько, что, когда они нужны, у ребенка нет к ним доступа. Крохе их не хватает, в первую очередь матери. Маленький ребенок так и не смог для себя утвердительно ответить: «Я есть? Я присутствую?»

Потому как собственное присутствие малыш ощущает через реакцию других на него. А если они никак не реагируют и не приходят, значит, он не существует.

Это странное рассуждение бродит по закоулкам подсознания и крайне болезненно реагирует на отказы и игнорирование. И повзрослевший человек с подобными глубокими детскими травмами избегает ретравматизации и не просит.

Не может даже рта раскрыть и произнести просьбу. Ему кажется, что отказ его разрушит. Подтвердит самые страшные подозрения.

Синдром Золушки

«Пока все чужие дела не переделаешь, своими нельзя заниматься». Правда ведь обидно, когда едят все, а моешь посуду ты одна? Когда в 18 часов офис опустел, а ты осталась доделывать свою работу, потому что весь день выполняла «дела поважнее» – помогала другим с их делами. Это привычка «жить на благодарность», добывать ее на работе и тянуть из близких.

Если ты втихаря рыдаешь оттого, что в мире нет благодарности, подумай: а есть ли у тебя собственные планы на свою единственную жизнь? Что ты делаешь, чтобы они сбылись? Честно помогаешь другим реализовать их планы в надежде, что они тебе помогут с твоими?

Когда планируешь на бал?

И прошу тебя держать в голове, что Золушку заметила королевская свита и полюбил принц танцующей на балу в красивом платье. Пока она разбирала мак с песком и чистила камин, ею интересовались только мыши и мачеха, чтобы подкинуть обязанностей.

Тревожность и нерешительность как проявления скромности, требовательность к себе и перфекционизм, деликатность и забота о других – то, за что хвалят хороших девочек. И мы честно думаем, что это наши достоинства.

А это всего лишь проявления и симптомы недостаточной самооценки, удобные окружающим.

Раненая самооценка – это вечно обманутые собственные ожидания от жизни.

Узнаешь себя?

Мы все в той или иной мере подвержены колебаниям самооценки. Время от времени появляются какие-то из этих симптомов. Кто-то подхватывает их, как вирус, и переносит в легкой форме. Кто-то переболевает и поправится. Хорошо, если выработает иммунитет. А те, у кого хронически присутствуют три симптома или более из упомянутых в этой главе, испытывают массу негативных эмоций. В результате демонстрации этих потрясающих качеств в награду мы получаем много страхов, горечи, досады и неудовлетворенности.

Это не приговор. Это можно поправить. Именно с такой целью я и писала эту книгу.

Глава 3. Причины недостаточной самооценки

Самое тяжкое бремя, которое ложится на плечи ребенка, – это непрожитая жизнь его родителей.

Карл Густав Юнг

На теле самооценки много ссадин и шрамов.

Откуда берется недостаточная самооценка? Вопрос не праздный. Если станет понятнее происхождение, то будет яснее и решение.

Первая причина – пластичность детской психики

Человеческий детеныш рождается и остается несамостоятельным несколько лет. Его психика сформирована таким образом, что на первых порах задача состоит в том, чтоб максимально принять реалии существующего мира и приспособиться к ним.

Родители в этой картине мира занимают место «представителей действительности». Ребенок делает выводы о мире исходя из взаимоотношений с родителями. В отличие от рыбки или олененка, которые получают информацию о мире из собственных контактов со средой (водой, травой, солнцем), человеческий детеныш имеет дело только с миром своих родителей. Следовательно, родительское мировоззрение, установки, переживания и состояния ребенком воспринимаются как реальность – не больше и не меньше.

Довольные, обеспеченные, хорошо устроенные в этой жизни взрослые могут без ущерба для собственного настроения пережить капризы, недомогания, медлительность или гиперактивность ребенка, радуясь ему и любясь им. Ребенок воспримет их отношение к себе и будет относиться к себе как к поводу для радости и любования.

Вечно недовольные, агрессивные, скандальные родители всем своим поведением донесут до ребенка, что этот мир его не ждал и не рад ему. В этом мире все надо добывать с боем. Любви и преданности нет, кругом насилие, обесценивание и неуважение. Не ждите от человека, выросшего в такой среде, нежности и преданности, их нет в арсенале навыков. Негде было «подсмотреть и списать». Из таких вырастают хорошие бойцы – закаленные, умеющие, сжав зубы, терпеть и не сдаваться.

Усталые, задерганные, нересурсные родители подарят деточке очень скудный мир, в котором проявление любви и баловства – непозволительная роскошь. Мир, где все достается усталостью и измотанностью, любой неоправданный шаг грозит проблемами и жертвами. И эта картина дефицита ласки, дефицита внимания, дефицита благодарности так и будет для ребенка «объективной реальностью», в которой он будет жить очень долго. Может быть, всю жизнь.

Когда ребенок решил, что он явно не удался и лучше ему поменьше «отсвечивать» в этом мире, он еще плохо понимал слова, зато хорошо – интонацию и выражение лица. Чем мрачнее были лица взрослых вокруг, тем более плохоньким и страшненьким представлял себя ребенок.

Маниакальная детская эгоцентричность – черта врожденная. Она неминуемо приводит к мысли: «Если вдруг взрослых так перекоरेжило, значит, я причина этому».

Все дети так рассуждают. И только годам к 13 поймут, что мама была просто задерганной и ей очень кисло жилось, а папа по жизни недоволен вообще всем, не только ребенком. К сожалению, это осознание не изменит мнение о себе. Это только в сказке «Гадкий утенок» подросший птенец увидел свое отражение и понял, что он лебедь. А в человеческой жизни встреча с волшебным отражением в зеркале никак не изменит отношение к себе – деточка «уже все про себя поняла» и не в силах повлиять на вердикт.

Зеркало не будет использоваться для того, чтобы познакомиться с собой или полюбоваться. Зеркало будет служить утилитарно – для чистки зубов, например, для примерки одежды или нанесения макияжа. Потому что при виде своего отражения на лицо непроизвольно наползает мрачное выражение значимого взрослого. А что можно делать с таким выражением лица? Только предрекать неудачи и искать недостатки. И конечно же, находить в нужном объеме. А фортуна отсыпала живой ум, аппетитные ножки, нежную кожу рук с россыпью трогательных родинок, густые локоны, изящные локотки арфистки и чувственную линию рта.

Но зеркало скроет от предвзятой наблюдательницы все это. А покажет несовершенства – то, что делает мрачное выражение лица обоснованным. Чудовищные несовершенства в сравнении с ролевыми моделями инстаграма. Ну и как с этим всем добром идти на собеседование или соответствовать высоким стандартам и требованиям к проведению презентаций?

Сигналы из других миров – принятие, удовольствие, возможности, подарки судьбы – не будут обнаружены и распознаны. Будут считаны как ловушка, проявления глупости или слабости, белый шум, мошенничество и манипуляции.

Нам часто ставят в пример ровесников-европейцев: расслабленных, улыбчивых и толерантных. У поколения их родителей просто лучше с эмоциональным и финансовым благополучием. Недооценивать этот факт по меньшей мере несерьезно. А может быть, и вредно.

Вторая причина – Тирания долженствованием

Когда тебя с младых ногтей все время запихивают в «прокрустово ложе» чужих ожиданий, это вызывает чувство огромной ответственности, что впоследствии приводит к эмоциональной скованности. Сложное и травматичное чувство, которое приходится поневоле испытывать, – ощущение собственной никчемности, если не соответствуешь идеалу. Это может выглядеть примерно так. Взрослые формулируют свою мысль: «Твой отец – солидный человек, поэтому твоё поведение должно быть подобающим, чтобы ты не подвела его».

В подсознании деточки формируется эталонная модель, воплощая которую она станет хорошей и идеальной. Сама малышка больше всех на свете хочет соответствовать этому, но не может в силу естественных причин и юного возраста. Несоответствие между идеалом и имеющейся реальностью отравляет жизнь посланием – такая, как есть, ты не нужна и неинтересна родителям.

Социум, в свою очередь, требует от родителей воспитать ребенка удобным и приличным. Родители и социум поменялись местами. Родители в семье являются представителями социума. А хорошо бы, чтобы родители представляли интересы ребенка в социуме. Особенно болезненно этот факт проявляется после родительских собраний в школе:

- Опять мне пришлось за тебя краснеть!
- Неужели так сложно нормально учиться? Никакого компьютера и подарков, пока...

Такая нагрузка бульдозером раскатывает неокрепшую детскую психику. Знакомо?

Третья причина – Давление социума

Естественная мотивация для ребенка – игра, интерес, желание. Ребенок, предоставленный самому себе, из всех возможных вариантов действий выберет то, которое ему больше нравится, и с энтузиазмом займется им. У социума и родителей есть свое понимание, что ребенок должен делать в этот момент времени. Ты можешь хотеть гулять, но, по мнению взрослого мира, время обедать.

Вечером первоклассник уже никакущий и хочет спать, но он еще не сделал уроки и спать не ляжет, пока не доделает.

Требования школы и социума бывают выше реальных возможностей ребенка, а родители не умеют принимать его сторону. Они становятся трансляторами требований социума и ему в угоду подавляют ребенка.

В песочнице подрались дошкольники. Вполне себе пацанское занятие: выяснять, кто сильнее и кто по праву сильного будет капитаном корабля. Однако родители обеих семей по поводу фингалов или царапин устроили такую истерику в детском саду и так истрепали нервы воспитательнице, что теперь мальчишеская стычка приравнена к особо тяжкому преступлению. Даже за взгляд исподлобья и инстинктивно сжатые кулачки можно схлопотать солидную порцию нравоучений, несоразмерное наказание и ярлык записного драчуна.

И с этого момента ни у кого не будет сомнений, «кто первый начал». Ибо драться запрещено. Дома тоже злость сорвать не на ком – все старше, виноваты и стыдят. И вот естественная животная агрессия, призванная защищать интересы и границы, вытравлена виной и стыдом как нечто абсолютно недопустимое. Вина и стыд нападают каждый раз, когда требуется отстоять собственные интересы, потому что непроизвольно возникают агрессия и злость. А уж девочкам и подавно запрещено злиться. Это ж будет целая сцена с заламыванием рук и трагическими сентенциями: «Как ты можешь, ты же девочка!»

Дети обучаются очень быстро. Дети сами себе запретят естественные проявления, которые приводят к отвержению взрослыми, дорогими или влияющими. Привитые стыд и вина будут, как черберы, охранять социум и семью от естественных проявлений.

И что остается ребенку? Запретить себе чувствовать. Ибо как только он что-нибудь почувствовал: злость, обиду, страх, – он тут же стал неуютен. Из социально поощряемых эмоций можно вспомнить только радость и жалость. Но эмоции нельзя отключить выборочно – только оптом, все сразу. И такая деточка сразу становится очень хорошей, послушной.

Раз отключены собственные мотивы «интересно», «хочу», значит, на это место можно что-то пристроить. И тут же подгоняются «надо и должен» – очень эффективные методы управления поведением.

Ну дальше все понятно ведь? Надо хорошо учиться, уважать старших, жить по режиму, быть милой девочкой, не иметь пятен на платье и репутации.

На память мгновенно приходит бородатый еврейский анекдот:

– Фима, домой.

– Мама, я замерз?

– Нет, ты хочешь кушать!

Заметили?

Вот таким немудреным способом из слов «САМОсознание», «САМОценность», «САМОценка» удаляется часть слова «САМО-» – связанная с собственной причастностью ко всем этим сущностям. Без этого корня теряется внутренняя опора.

Отныне и во веки веков сознание, ценность, оценка станут исключительно внешними категориями – такими вожжами, находящимися в руках значимых взрослых и родительских фигур. Употребляя термин «родительские фигуры», я имею в виду не только родителей, но и начальников, учителей и менторов, «старших товарищей» и прочих лиц «в авторитете».

Внутренние ориентиры, диалог с телом и эмоциями окажутся отключены, ибо часто приводят к страданиям и отвержению. А потому – опасны. И ты теряешь возможность «быть на своей стороне», так как дезориентирована и не понимаешь, где она, твоя сторона.

Мы, поколение хороших девочек и славных парней, не можем отстоять собственные границы и цели. Агрессия подавлена, и нам просто нечем их защитить. Вот и плачем в подушку, проклиная собственную мягкотелость. Привыкаем опираться не на собственные ценности и

потребности, а на шаблонные указания социума о том, что «полагается хотеть». А это как фальшивые новогодние игрушки. Внешне неотличимы от настоящих, только не радуют.

В этих условиях бесполезно пытаться имитировать поведение уверенных людей с крепкими опорами на себя самих в психике. А многие курсы по воспитанию уверенности именно этим и грешат – учат воспроизводить внешние, поведенческие проявления. Попытки ввести в свою жизнь практики уверенности и самооценности: говорить громко, проявлять инициативу, расправить плечи и держать спину ровно, – все это до первого «облома». Пока все идет в штатном режиме, можно пытаться сохранять лицо. А когда все пошло не так – в зале душно и присутствующие зевают, аудитория задает каверзные вопросы, чулок пополз... Все наносное осыпалось, как пыльца с крылышек: мысли перепутались, плечи упали, голос задрожал, лицо выразило испуг и муку...

И тогда наступает горькое разочарование:

- Все это не для меня...
- У всех получается, а у меня не выходит...
- Я самая настоящая лузерша...

Четвертая причина – критика как средство мотивации

Пожалуй, эта причина наделала больше всего дыр в самооценке. Намерение родители имеют самое светлое – воспитать ребенка так, чтоб его жизнь была лучше. Но форма выражения просто чудовищная. Наверняка и в твоей голове сейчас возникла целая череда обидных и незаслуженных родительских фраз.

«Вечно ты все делаешь отсохшими лапами!» – вот с таким заплечным мешком и шагаю по жизни. Понятно, что намерения были позитивными, что мама искренне хотела, чтобы «что-нибудь толковое вышло», иначе бы из меня действительно ничего не получилось. Но скажите, как ребенок может их распознать за такой формой выражения?

Я до сих пор пишу простым карандашом черновики и наброски, чтобы не было мазни, если надо что-то исправить. И не люблю под чьим-то пристальным взглядом пробовать делать впервые какую-то операцию. Сквозь всю жизнь я пронесла понимание, что я – рохля.

Мы все знаем, как болезненно для самооценки бесконечное одергивание и постоянные разносы.

Искренне люблю фразу «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». А пробовали провести видимую линию между первым и вторым?

Для того чтобы продолжать попытки, нужна поддержка. Пусть немного, пусть не слово, просто одобрительный взгляд. Но когда родитель не справляется со своими ожиданиями и вываливает на ребенка торопливое осуждение за попытку (пусть даже и удачную, просто медленную), ничего, кроме горечи и «ментально отбитых рук», не остается.

Наверное, не хочется думать об этом, но у каждой из нас есть горькие воспоминания, когда неожиданная критика, неловкое слово, скоропалительное осуждение, прилетевшее в минуты большой опасности или высокого напряжения, надолго выбивали из колеи, заставляли расклеиться, а потом снова и снова по кусочкам собирать разлетевшуюся вдребезги самооценку.

Пятая причина, самая молодая из всех описанных, – проектный подход в воспитании

Это подход продвинутых современных родителей, но он уверенно опирается на первые четыре причины поражений самооценки.

Это болезнь современного благополучного общества – модель воспитания ребенка в заданном формате: великую балерину, олимпийского чемпиона, врача, который всегда будет в доступе у семьи. Прежняя главная цивилизационная задача – обеспечить детям выживание, сытость и здоровье – сейчас в общем и целом решена в благополучных странах. И все чаще мы сталкиваемся с тем, что нынешние родители «натягивают на детей» свои ожидания и непрожитые жизни. Потребность исправить ошибки собственной жизни родители превращают в желание «сразу писать набело» жизнь ребенка.

Я «скатилась в эту яму» дважды. Сначала я была маминым проектом. Яркая и амбициозная мама так и не смогла реализоваться. И весь груз родительских ожиданий повис на моих плечах. До сих пор хожу на массаж воротниковой зоны, хотя маму похоронила больше десяти лет назад. И лет до пятидесяти частично отыгрывала матушкины сценарии, потому что была хорошей дочерью и стоически тащила эту ерунду, принимая за свои задачи.

Моему сыну тоже досталось не по-детски. Рано обнаружив в нем задатки технаря, мы с супругом ринулись «оправлять» этот дар природы. Сын пошел в лучшую в районе гимназию, попасть в которую было родительской доблестью. Диагностично, не правда ли?

Кто молодец? Родители молодцы! Не прощелкали, вовремя заметили, создали условия! В старшую школу он перешел в головной лицей МИФИ через адский конкурс и горнило экзаменов. В сам МИФИ поступил на бюджет досрочно, по результатам олимпиад. И все время рядом была героическая мама. Которая, вместо того чтобы заниматься своей судьбой, с азартом строила чужую.

Слава господу, у меня хватило ума и выдержки после поступления сына в лицей заняться собой и выйти на работу внаем. Это непростое решение я приняла, наблюдая за своей мамой. К этому времени мама оказалась совершенно дезадаптирована, так как «жила для детей» (читай – пряталась от жизни за их спинами). Чтобы не повторить ее печальную судьбу, я решила, что пришло время выходить «в открытый космос» – надо рисковать: искать и находить работу, действовать, принимать решения в своей судьбе и нести за них ответственность. Мама не накопила опыта преодолений, который оказался бы для меня ценен и который я бы мечтала скопировать. Содержание бесед с ней сводилось к пересказу сюжетов сериалов. Стало понятно, что меня ждет та же участь, если я не предприму решительных шагов. Адаптационный стресс будет долго держать мозг работоспособным.

И несмотря на это, когда сын бросил институт на третьем курсе и ушел в армию, переживала я ужасно. Помимо того, что боялась за единственного ребенка, я еще и «себя – успешную маму» потеряла. Но это позволило мне дорасти до настоящей любви и дало возможность поддержать сына приездами и заботой. Нам всем на пользу пошла такая жестокая сепарация. Я ему благодарна за этот опыт.

Если ребенок – это проект, нам, родителям, не удастся выполнить свою главную родительскую миссию – дать ему поддержку в неудаче. Потому, когда он накосячил – грозит обрушиться НАШ ПРОЕКТ. В этот момент мы не справляемся со своими эмоциями. А ребенок получает инъекцию отвержения и никогда не забудет, как «жжет и саднит» неуспех. И больше он не принесет нам неудачу. Он, как дачный кот, будет нам таскать только придушенных им «мышей успеха». Про все остальное мы знать не будем. А он продолжит думать, что такой, как есть, он никому не нужен. Любить будут только за успехи. За безусловной любовью он потом пойдет к терапевту. За деньги.

Поэтому у нас такое засилье «успешного успеха» и «гуру в белых пальто». Тех, кто нас сейчас научит секретному секрету, как избегать неудач и с одного толчка залетать на вершину успеха.

Только родитель, который не ставит на ребенка, как на лошадь, не гоняется за орденами «героических родителей», способен принять, понять и обнять ребенка, который с чем-то не справился и не преуспел.

Я не знаю, смогла бы я написать эту книгу о постепенном выстраивании теплого и уважительного отношения к себе, если бы у меня не было бесконечного перечня страхов и всех пяти причин, для того чтоб быть «неокейной» и неуверенной в себе.

Но факт остается фактом – я себя очень уважаю за пройденный путь.

Страх рулит

Обратите внимание, за любой из перечисленных причин недостаточной самооценки вырастает призрак страха:

- страх отвержения;
- страх ошибки;
- страх несостоятельности;
- страх успеха;
- страх неуспеха.

У страха охранная роль. Он должен оберегать драгоценную жизнь. Для этого страх возник в процессе эволюции нервной системы высших млекопитающих. Страх – очень сильная, разрушительная, практически непереносимая эмоция. В крови адреналин, мозг воеет пожарной сиреной, сердце колотится прямо в горле. Драться или уносить ноги. Всю живность, у которой не доставало чувства страха, – съели. Выжили и принесли потомство только самые осторожные. Страх уберег их. Сейчас другие времена. Людей не едят. Но меньше ли от этого у нас страхов?

Кто первый начал пугать, когда ничего опасного для жизни нет, заменяя реальную опасность символами: словами и цифрами? Оцените, какую злую шутку играет с нами абстрактное мышление, наличие которого отличает нас от животных.

Это очень удобно – сфабриковать причинно-следственные связи в мозге ребенка между его неудобным поведением и пугающими событиями. И соединить их прочным стежками. Тогда пульт управления человеком остается в руках социума и родителей. И даже когда их нет рядом, голоса будут звучать в голове и предупреждать о воображаемой опасности.

Мне самой интересно: злится ли кошка, в пятнадцатый раз возвращая любопытного котенка за шкуру в логово? Или просто обеспечивает любознательному чаду защиту? Чего от нее требует материнский инстинкт? Накормить и защитить. Вылизать и приласкать по возможности. Сделала что смогла – и молодец!

Вряд ли в интересах кошки воспитать котят так, чтобы они не высовывали носа из логова. У кошки нет намерения самоутвердиться за счет котенка, когда он станет взрослым. Или рассчитывать, что он будет вечно ее кормить.

А в социальном мире иное положение дел.

Биологический вид, который живет в самой безопасной в мире обстановке, усердно фарширует мозг ребенка страхами. Лазить по деревьям, пачкать платье, ходить по лужам, получать тройки, сбежать с уроков, спорить со старшими – это правда «тяжкие грехи»?

Вообще-то детям это нравится. А родителям нет. Пришли ли к успеху те, кто дисциплинированно избегал этих занятий? Вряд ли. Скорее это приведет к унынию и отсутствию мотивации.

За удобным поведением человеческого детеныша стоит только родительская потребность в безопасности.

Совсем маленькие дети мечтают ярко и бесстыдно, всем своим существом немедленно требуя от оторопевших родителей исполнения желаний. В желаниях сила и энергия, жизнь и отвага. И немедленная реализация задуманного. И что с этим делает большинство родителей? Объясняет, что ЭТОГО и ТАК хотеть неправильно. Мороженого хотеть вредно (простуда, кариес, да что там – верная смерть), а брокколи хотеть полезно.

А что в этот момент происходит во внутреннем мире ребенка? Он убеждается, что руководствоваться собственными желаниями и интересами – ужасно опасно. Они всегда ведут к беде. Для этого используются старые как мир методы подчинения ребенка своим ожиданиям. Любовь «выдается» ребенку лишь при хорошем поведении. При этом просвещенному родителю самому важно оставаться «хорошим». Потому в ход идут не окрики и затрещины. Используются страшилки – случится непоправимое, если ребенок будет делать то, что захочет.

С самого детства в неокрепший мозг произвольно вживляется большая красная кнопка. Эта кнопка нажимается словами, произнесенными благообразным тоном, когда ребенок делает что-то неудобное родителям для себя, из любопытства. В интонациях сквозит демонстративная забота: «это для твоего же блага», «вырастешь – поймешь». Возразить или усомниться в правоте нет никакой возможности. Нежелательное поведение пресекается.

Это больше напоминает дрессуру, чем воспитание. Как заинтересованное лицо, ребенок не присутствует в этом процессе. При всех благих намерениях он в этой паре – только предмет манипуляций.

Вы когда-нибудь задумывались, к какой части речи относятся слова:

- надо;
- должна;
- стыдно;
- необходимо;
- боязно;
- требуется?

После всех этих слов должен стоять глагол в инфинитиве. Эти слова являются глаголами и предикативными наречиями и обозначают категорию состояния. Они говорят мне, что моими действиями управляет чужая воля. Читая эти слова, я понимаю, какое это состояние – состояние бессилия и обесчеченности.

То, что я должна, зафиксировано в налоговом кодексе, все, что не должна, – в уголовном. Остальное – на мое усмотрение.

Однако ребенку это преподносится исключительно под соусом воспитания и подготовки к самостоятельной жизни. На самом деле это его отгораживает от жизни. На все, что происходит вокруг, ребенок обучается смотреть из-за частокола родительского и родового опыта. Родители не монстры и не боги. Они обычные люди, которые поступают со своими детьми так, как родители поступали с ними самими: ругали, пугали, умилялись, уважали, тискали или лупили. Или строго наоборот. Наши родители не прожили свою жизнь так, как хотели. Поэтому выпустили в нас мощный заряд: «Наши дети должны жить лучше нас». Опять это проклятое – должны!

И «лучше» у них свое, а не наше. И нас никто не спрашивал, хотим ли мы так. Программа устанавливается без нашего ведома и одобрения. И вот уже обложили чадо страхами – как волка флажками. В мозгу беспрестанно воеет упомянутая сирена, адреналин закачивается в мышцы, но надо каким-то неведомым образом научиться не разрушаться от этого: не злиться, не протестовать, не отстаивать свое право действовать по обстоятельствам. Действовать надо

по строгим лекалам с непринужденной улыбкой, естественно, как будто это все происходит по собственному выбору и желанию.

Примерной девочке следует...

Настоящей женщине необходимо...

Хорошая мать должна...

И когда мы переходим ко второй части фразы, где и описывается, что, собственно, «она должна», «ей следует», становится тошно. Потому что надо отказаться ОТ СЕБЯ ради:

- большой любви;
- детей;
- родины;
- построения коммунизма, прости господи!

А то...

Безапелляционно так, с повелительными интонациями. И вот «с молодых ногтей» чадо накрепко пристегивается ремнями «надо» и «должен» и запускается по предсказуемой траектории. Приходится за свой счет беречь чужие иллюзии...

В зачет идут только трудности

Когда я шла по Камино де Сантьяго¹, меня ежедневно обгонял плечистый парень в красной футболке с легким заплечным мешком. Он просыпался и выходил на путь позже меня. И всегда приходил в город ночлега раньше, поэтому ему непременно находилось место в альберге². Мне два раза за путь не нашлось такого места. Пришлось выкручиваться, искать решения и возможности. В первом случае мне пришлось отмахать еще 10 км по горам. В итоге мой дневной переход закончился в темноте и составил 42 км. Во второй раз я телом помнила, какова цена такого решения. Мы с попутчицей-американкой забронировали номер в отеле и доехали до него на такси. Так я потеряла свою «пилигримскую девственность». Зато узнала, что перестать быть самоотверженной и правильной для меня страшнее, чем в незнакомой стране остаться ночью на улице. И эту «самоотверженность и правильность» заказывала я себе сама – ментальная прошивка срабатывала. Никому другому дела не было до моей состоятельности в качестве пилигрима.

Парень в красной футболке шел налегке – рюкзак пересылал прямо в тот город, в котором собирался ночевать. Я невыносимо злилась, глядя, как удалялась его спина. А кто мне запретил идти налегке? Сначала я не знала о такой возможности. Потом думала, что это довольно дорогая услуга. И примешивались мысли, что «настоящие пилигримы» так не делают. Это какое-то «не вполне себе Камино» без рюкзака и трудностей – игрушечное.

Большим сюрпризом оказалось, что это мой личный выбор. И осознала я это не от хорошей жизни – здорово приболела. Понимая, что пройти надо будет по горам 32 километра, я решила и переслала рюкзак на предпоследний этап. Вот и стало понятно, что в голове у меня накрепко связаны неудобство и значимость. Все, что тяжело дается, – настоящее, подлинное. А легко, с удовольствием и заботой о своем комфорте, ничего «стоящего» не делается.

¹ Паломническая дорога к предполагаемой могиле апостола Иакова в испанском городе Сантьяго-де-Компостела.

² Пристанище для пилигримов, недорогое койко-место.

Обратный вывод тоже верен, как в математике. Если мне тяжело, если я себя преодолеваю – значит, делаю что-то важное и хорошее. Интересно, где я подцепила этот вирус?

Догадайтесь с трех раз, как это отражалось на моем качестве жизни. И вот идешь ты по жизни, несешь свои добродетели – кротость, смирение, терпение, послушание, трудолюбие, – заботливо инсталлированные социумом и родителями. И провожаешь взглядом тех, кто по той же дороге идет налегке и обгоняет тебя...

Так, как они, – не могу, меня удерживает страх. Страх осуждения и отвержения. Вот так я воочию увидела, как мои собственные страхи и тараканы в голове снижают мою скорость и увеличивают нагрузку. Я долго вспоминала тот эпизод и сопоставляла это наблюдение с карьерными траекториями, собственным и наблюдаемым поведением. Выводы были горьки, как молочко одуванчика. И все-таки их следовало сделать и пропустить сквозь себя.

И самый страшный страх – потерять лицо и не оправдать ожиданий. И этот страх затормозил меня тысячу раз. И тысячу раз я через него перешагнула и ринулась в неизвестное. Я не знаю, что и у кого стоит в красном углу, а моя икона – памперс.

Очень боюсь поражений и неудач – вечно сомневающийся, осторожный и неуверенный в себе человек. За свои полвека так и не переборола в себе это. Просто приспособилась с этим жить. Все, что вам во мне может показаться уверенностью и решительностью, – благоприобретенное и натренированное. При мысли о возможном провале у меня слабеют колени и пересыхает в горле. Я хочу замереть, затаиться, исчезнуть. И чтоб неприятность меня как-нибудь миновала, ну или не заметила.

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.