

Автор этой книги, Мелани Феннел, работает в отделении клинической психологии госпиталя Варенфорд в Оксфорде. Самоучитель «Как повысить самооценку» позволит читателю глубже понять причины своего состояния и, вооружившись этими знаниями, разорвать порочный круг, на котором основано негативное представление о себе. Вы научитесь относиться к себе в позитивном ключе и измените свою жизнь к лучшему. Итак, данная книга:

- объясняет причины, приводящие к низкой самооценке и повышенной самокритичности;
- содержит полную программу работы над этими проблемами и специальные бланки отчетности, чтобы вы могли оценивать результаты своей работы.

Все предложенные методы работы клинически проверены и подтверждены результатами научных исследований в области когнитивной психологии. Когнитивная терапия лечит эмоциональные расстройства, меняя негативные шаблоны мышления. На данный момент это основной метод борьбы с такими длительными психологическими недугами, как повторяющиеся приступы паники, депрессия, тревожное состояние, необоснованный риск и некоторые расстройства питания.

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Мелани
Феннел

Как повысить самооценку

Когнитивная психология —
основной метод борьбы
с приступами паники,
депрессией, тревожным
состоянием

АСТРЕЛЬ

Мелани

Феннел

Как ПОВЫСИТЬ самооценку



Астрель
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
Ф 42

Оформление
Дизайн-студия «Дикобраз»

Перевод с английского А.С. Марушкиной, Е.Ю. Терентьевой
Все права защищены

Данное издание представляет собой
перевод книги М. Fennell «Overcoming Low Self-Esteem»
Публикуется по соглашению с издательством
CONSTEBLE & ROBINSON (Великобритания) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Подписано в печать 25.10.2006. Формат 84×108/32.
Гарнитура «Ньютон». Усл. печ. л. 15,12
Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 7315.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2: 953000 -- книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

Феннел, М.

Ф42 Как повысить самооценку /Мелани Феннел; пер. с
англ. А.С. Марушкиной, Е.Ю. Терентьевой. — М.: Астрель: АСТ, 2007. — 287, [1] с. — (Сам себе психолог).

ISBN 5-17-023281-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-08613-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-85487-725-9 (англ.)

Книга Мелани Феннел «Как повысить самооценку» поможет вам
понять причину их состояния и вооружит вас необходимыми знаниями
для преодоления негативных представлений о самом себе.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 5-17-023281-0
(ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-08613-5
(ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 1-85487-725-9 (англ.)

© М. Fennell, 1999
© ООО «Издательство Астрель», 2001

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
ЧАСТЬ I: Заниженная самооценка: что это?	8
1. Что мы понимаем под самооценкой?	8
ЧАСТЬ II: Заниженная самооценка как она есть	28
2. Как развивается заниженная самооценка	28
3. Что способствует понижению самооценки	54
ЧАСТЬ III: Повышение самооценки	71
4. Как освободиться от тревожных предчувствий	71
5. В борьбе с излишней самокритичностью	104
6. Как работать над положительным самовосприятием?	135
7. Как изменить свои жизненные установки	171
8. Разрушаем негативную внутреннюю линию	213
9. Обобщение и планы на будущее	255

ВВЕДЕНИЕ

Почему именно поведенческая психотерапия?

За прошедшие два-три десятилетия в области психиатрии произошли серьезные изменения. Фрейд и его последователи оказали сильное влияние на общепринятые представления о психотерапии, и потому психоанализ и психофункциональная терапия преобладали в течение всей первой половины XX века. Рекомендовались методы длительного лечения, с помощью которых причины заболеваний можно было «обнаружить» еще в детстве больного. Но лечение оказалось дорогим, и мало кто мог себе его позволить. Была попытка нескольких врачей-активистов из службы здоровья видоизменить такой курс лечения (например, сделать его короче или использовать групповую терапию), но просьб о помощи было так много, что это не дало результатов. К тому же, несмотря на то, что многие люди были убеждены в эффективности психотерапии, врачи, казалось, были мало заинтересованы в демонстрации этих методов.

Как реакция на особое предназначение средств психофункциональной терапии и их слабую эффективность, в 50-х и 60-х годах получил развитие ряд методов, получивший название «терапия поведения». Их объединяли две основные черты. Во-первых, целью их применения было устранение симптомов заболевания (например, беспокойства, тре-

воги) путем борьбы с самими симптомами, а не их причинами, сокрытыми в прошлом пациента. Во-вторых, это были методы, мало связанные с тем, что психологи узнали о механизмах обучения, и которые определялись проверенными терминами. Действительно, врачи, практикующие терапию поведения, должны были использовать проверенные средства. Областью психотерапии, в которой эти методы могли пройти наиболее тщательную проверку, было лечение нервных расстройств, особенно специфических фобий (таких, как боязнь животных или высоты) и агорафобии: и та, и другая разновидность заведомо трудно поддаются лечению с помощью общепринятой психотерапии.

Но вскоре появилось много противников лечения поведенческой психотерапией. Одной из причин был тот факт, что терапия поведения не касалась внутренних мыслей человека, которые являются основной причиной заболевания. То, что терапия поведения оказалась недостаточной для лечения депрессии, послужило основанием для серьезной проверки данного метода. В конце 60-х и начале 70-х годов получила развитие методика, использующаяся специально при лечении депрессии, под названием «познавательная терапия». Открыл ее американский психиатр, профессор Аарон Т. Бек, развивший теорию о депрессии. В ней говорилось о значимости тех мыслей, которые овладевают людьми, склонными к этой болезни. Также он заговорил о новом методе психотерапии. Труд Бека изменил всю природу психотерапии, причем не только в области депрессии, но и в целом ряде психологических проблем.

В последние годы методы познавательной психотерапии, представленные Бекем, были соединены с методами психотерапии поведения. Это стало теоретической и практической основой того, что известно сегодня как «терапия поведения и сознания». Эта форма лечения стала значимой в области психотерапии по двум причинам. Во-первых, терапия сознания для лечения депрессии, описанная впервые Бекем и затем разработанная его преемниками, была подвергнута самой тщательной научной проверке и опре-

делена как высокоэффективный метод при лечении заболеваний депрессией. Она оказалась очень полезной, т. к. исследования показали, что люди, лечившиеся при помощи данного метода, менее подвержены возможным рецидивам. Во-вторых, стало ясно, что психологические проблемы часто возникают из-за специфических особенностей мышления. Практика показала, что использование вышеуказанного метода в данном случае наиболее эффективно. Методы терапии поведения и сознания разрабатывались как для лечения состояний повышенной тревожности: паническая боязнь, общее состояние тревоги, специфические фобии и *социофобия*, маниакальные состояния и ипохондрия (болезненная озабоченность собственным здоровьем), так и для лечения других заболеваний: «*игромания*» (compulsive gambling), алкоголизм, наркомания и различные формы булимии. Также ее используют при оказании помощи людям с заниженной самооценкой или проблемами в семейной жизни.

В настоящее время почти 10% от всего населения страдают депрессией, и более 10 % подвержены состоянию болезненной тревожности в той или иной форме. У остальных часто наблюдается подавленность проблемами личного характера и признаки психических отклонений. И то, что эффективные методы лечения развиваются, имеет колоссальное значение. Однако возникает серьезная проблема: курс лечения стоит дорого. Люди, чьи средства не позволяют пройти эти курсы, начинают заниматься самолечением. А это чаще всего приводит к обострению болезни. Например, человек, страдающий агорафобией, просто сидит дома, опасаясь пугающих его объектов; больной булимией будет просто стараться не есть те продукты, от которых можно потолстеть. Такая тактика может решить некоторые проблемы, лежащие на поверхности, но она не избавляет от проблемы-первоисточника и потому не устраняет те трудности, которые проявляются впоследствии.

В связи с проблемой появилось объединение врачей, решивших помочь этим людям. Они разработали принци-

пы и методы терапии поведения, подходящие к различным случаям нарушения психики, и представили это в различных руководствах по самолечению. Таким образом, проверенные методы терапии поведения и сознания делаются доступными для широкой аудитории.

Конечно, эти руководства по самопомощи ни в коем случае не являются целью заменить врачей. Несмотря на большой успех терапии поведения и сознания, некоторые люди не смогут вылечиться с помощью ее методов и будут нуждаться в других способах лечения. И тем не менее для очень многих людей такое руководство окажется достаточным для решения своих проблем без помощи врача.

Многие люди думают, что сами виноваты в своем недуге, и стыдятся открыться кому-нибудь. Они не обращаются за помощью, хотя в ней очень нуждаются. Для многих таких людей пособия по терапии поведения окажутся единственным способом побороть свою болезнь.

*Профессор Пумер Купер,
The University of Reading*

Часть первая

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА: ЧТО ЭТО?

1. ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД САМООЦЕНКОЙ?

Имидж

Представление о себе

Самовосприятие

Самоуверенность

Эффект, производимый на окружающих

Удовлетворенность собой

Чувство собственного достоинства

Самоуважение

Самооценка

С помощью этих понятий мы определяем свое отношение к самим себе и то, какое значение придаем себе в этом мире. И каждое понятие немного отличается от остальных.

Понятия «имидж», «представление о себе» и «самовосприятие» указывают на ту общую картину, которую мысленно составляет о себе каждый человек. С их помощью человек не всегда оценивает себя именно как личность; они могут использоваться и для общей характеристики. Так могут выражаться:

— принадлежность к определенной национальности (или указание на изначальное место жительства): например, *Я англичанин; Я из Йоркшира;*

— расовая и религиозно-культурная принадлежность (*Я негр; Я иудей;*

— социальный статус, профессия (*Я — мама; Я полицейский;*

— возраст (*Мне 13; Я старик;*

— внешние признаки (*Я высокий; У меня карие глаза;*

— вкусы (*Я люблю футбол; Я не выношу шпинат;*

— регулярно производящиеся действия (*Я играю в бейсбол; Я пользуюсь компьютером;*

— психологические характеристики (*У меня есть чувство юмора; Я очень вспыльчивый.*

В отличие от первых трех, понятия «самоуверенность» и «эффект, производимый на окружающих» мы используем тогда, когда говорим о чем-то, что у нас получается, или когда уверены в том, что производим очень хорошее впечатление. Человек, уверенный в себе, говорит: «*Я могу это сделать и знаю, что могу.*» Так могут утверждаться:

— наличие определенных способностей (*Я талантливый математик; Я хорошо ловлю мяч;*

— свобода в общении с окружающими (*Я легко уживаюсь с новыми людьми; Я хороший слушатель;*

— способность управлять ситуацией (*Если я чего-то хочу, то обычно добиваюсь; В трудный момент на меня можно положиться.*

С помощью понятий «удовлетворенность собой», «чувство собственного достоинства», «самоуважение» и «самооценка» определяются не только положительные или отрицательные качества, которые мы себе приписываем, и наша способность совершить какой-то поступок. Скорее, они служат для выражения нашего мнения о себе. Мнение о себе может быть как положительным (*Я хороший; Я стоящий человек*), так и отрицательным (*Я плохой; Я бесполезный человек*). И когда мы приписываем себе негативные черты, это означает, что у нас заниженная самооценка.

Как узнать, что у меня заниженная самооценка?

Прочитайте десять вопросов, которые вы видите ниже. Ставьте галочку после каждого вопроса в том случае, когда чувствуете, что ваше состояние полностью совпадает с описанным. Отвечайте честно — здесь нет верных или неверных ответов, а только правда о вас самих.

	Да, определено	Да, в большинстве случаев	Да, иногда	Нет, в большинстве случаев	Нет, никогда
Мой жизненный опыт научил меня ценить себя таким, какой я есть					
Я о себе хорошего мнения					
Я хорошо к себе отношусь и слежу за собой					
Я себе нравлюсь					
Я в равной степени оцениваю как свои сильные, так и слабые стороны					
Я вполне себя устраиваю					
Я чувствую, что имею право на внимание и время других людей					
Я сужу себя точно так же, как и других людей — не более, не менее					
Я более склонен поощрять себя, нежели заниматься самокритикой					

Заниженная самооценка может стать причиной возникновения трудностей и проблем в вашей жизни. В этой книге вы найдете много интересного и нового для себя. Здесь вы узнаете, как повысить свою самооценку и изменить отношение к себе и окружающему миру.

Влияние заниженной самооценки на жизнь человека

Самооценка является тем общим представлением о нас как о личности, и о том, какое значение мы придаем своим поступкам. Мы детально рассмотрим, как заниженная самооценка влияет на жизнь человека. Это даст вам возможность понять, какого вы о себе мнения и как это влияет на ваши чувства, мысли, повседневную жизнь.

*Заниженная самооценка:
ваше основное мнение о себе*

Обычно ваши представления о себе как о личности основаны на определенных фактах. На первый взгляд такие факты кажутся правдивой картиной, которую вы о себе составили. Однако на самом деле это просто частное мнение, которое вы о себе составили на основании вашего собственного жизненного опыта. Если у вас в жизни многое получалось, то и мнение о себе вы составите положительное. Если же что-то вам удалось лишь отчасти (как бывает у большинства людей), то ваше мнение о себе меняется в зависимости от обстоятельств, в которых вы оказываетесь. Но если дела идут совсем плохо, то столь же плохо вы начинаете думать и о себе. Это становится основанием для занижения вашей самооценки.

Как заниженная самооценка влияет на человека

Негативные мысли о себе, приводящие к понижению самооценки, выражаются по-разному. Чтобы убедиться в этом, представьте себе человека, у которого, на ваш взгляд, заниженная самооценка. Лучше, если это будет кто-то посторонний, а не вы сами. Думая о себе, очень трудно составить объективную картину — ведь речь идет

о проблемах. Вспомните ваши последние встречи с этим человеком. Что было тогда? О чем вы разговаривали? Как он (она) выглядел (а)? Что он (она) делал (а)? Как вы ощущали себя, общаясь с этим человеком? Постарайтесь мысленно составить о нем (ней) объективно ясную картину. Теперь — вопрос: как вы поняли, что у вашего собеседника заниженная самооценка? Что натолкнуло вас на эту мысль?

Кратко запишите все, что привело вас к этому убеждению. Вспомните, что говорил ваш собеседник. Может быть, вы слышали, что он (она) слишком много критикует себя или постоянно оправдывается? Что в его (ее) поведении наводит вас на мысль о себе? Вспомните его (ее) поступки, то, как он (она) общается с вами и другими людьми. Например, показательным может быть то, что он (она) тихо ведет себя в компании и скучает. Вспомните манеры вашего собеседника, выражение его лица, взгляд. Может быть, он горбится, держится замкнуто и избегает встречаться с кем-либо взглядом? О чем вам это говорит? Подумайте также, какие могут быть чувства и эмоции у вашего собеседника. Каково ощущать себя на его (ее) месте? Он кажется грустным? Может быть, ему все надоело или он чем-то расстроен? Он чего-то боится, его что-то тревожит? Как внешние перемены могут повлиять на подобные эмоции и чувства? Возможно, вы обнаружите ключи к разгадке в самых разных местах.

Мысли и отзывы о себе

Негативные мысли на свой счет выражаются в том, что люди обычно о себе говорят и думают. Заниженная самооценка способна сосредотачивать внимание на слабостях и недостатках, делая незаметными положительные стороны.

Поведение

Заниженная самооценка видна по тому, как человек ведет себя каждый день. Присмотритесь: возможно, ваш собеседник с трудом может отстоять свои права, высказать свое мнение. Он постоянно находится в позиции самозащиты, отказывается от новых возможностей и приглашений. Он избегает смотреть людям в глаза, у него тихий голос, он нерешителен.

Эмоции

Заниженная самооценка влияет и на эмоциональное состояние человека. Присмотритесь: может быть, он кажется грустным, тревожным, виноватым, стыдящимся чего-то, расстроенным или обозленным.

Самочувствие

Часто эмоциональное состояние человека сказывается и на состоянии его здоровья. Он может казаться утомленным, вялым, находящимся в постоянном напряжении.

Все эти признаки демонстрируют вам, как плохое отношение к себе отражается на всех сторонах жизни, действуя на мысли человека, его поведение, эмоциональное состояние и самочувствие. Подумайте, насколько все это может быть применимо к вам. Если бы вы так же тщательно понаблюдали за собой, как наблюдали за другим человеком, что бы вы увидели? Какие признаки низкой самооценки вы могли бы найти у себя?

Как заниженная самооценка влияет на нашу жизнь

Отражаясь на внутреннем мире человека, заниженная самооценка воздействует на многие стороны его внешней жизни.

Школа и работа

Так, часто у таких людей наблюдается нежелание выгодно подать себя, они избегают принимать новые предложения; а иногда им свойственно постоянное стремление к совершенству, они беспрерывно и тяжело работают, подгоняемые страхом перед неудачами. Люди с пониженной самооценкой не адекватно воспринимают собственные достижения, они не верят, что добились хорошего результата благодаря *своему* умению и стараниям.

Отношения с окружающими

В отношениях с окружающими люди с заниженной самооценкой могут страдать болезненной застенчивостью, быть чрезмерно чувствительными к критике и осуждению своих поступков. Они отличаются чрезмерным стремлением угодить, понравиться, но часто избегают любой возможности близости или контакта.

Некоторые стремятся всегда быть душой любой компании, они всегда выглядят уверенными и спокойными. Эти люди уверены в том, что если не будут вести себя таким образом, другие просто не захотят с ними общаться.

Досуг

Заниженная самооценка влияет и на то, как такие люди проводят свой досуг. Они стараются не заниматься ничем таким, где их могут критиковать (например, творчеством или спортом). Некоторые думают, что не заслуживают одобрения или удовольствий и потому не имеют права расслабиться или развлечься.

Забота о себе

Люди с заниженной самооценкой часто не заботятся должным образом о своей внешности. Они могут не ходить

в парикмахерскую или к зубному врачу; они не заботятся о покупке новой одежды, они много пьют, курят или употребляют наркотики. Но может быть и другая крайность: люди с заниженной самооценкой могут часами тщательно приводить себя в порядок, так как убеждены, что хорошо выглядеть — это единственный способ быть привлекательным для окружающих.

Роль низкой самооценки, ее статус

Не на всех оказывает влияние плохое мнение о себе. Иногда заниженная самооценка является следствием ежедневных проблем.

Бывает, что негативное отношение к себе — результат перемены собственного настроения. Люди в состоянии клинической депрессии почти всегда смотрят на себя с плохой стороны. Это бывает и с теми, кто успешно лечится антидепрессантами, и с теми, у кого депрессия имеет прочную биохимическую основу. Вот некоторые признаки клинической депрессии:

- плохое настроение (постоянная грусть, подавленность, ощущение внутренней опустошенности);
- общее снижение способности интересоваться и наслаждаться чем-либо;
- нарушение аппетита, изменения в весе (резкое увеличение или уменьшение);
- нарушение сна;
- беспокойство, возбуждение, неспособность сидеть на месте или, напротив, чрезмерная медлительность, обычно вам не свойственная (это могут заметить и окружающие, не только вы сами);
- усталость, пониженная активность;
- ощущение какой-то тяжелой вины, бесполезности;

— вам трудно сконцентрироваться, логически мыслить, принимать решения;

— ощущение, что дела так плохи, что лучше умереть; желание причинить себе вред, боль.

Все вышеперечисленное не имеет отношения к кратким депрессивным состояниям, которые время от времени испытывает каждый, когда его дела идут неважно. Здесь говорится о тяжелой форме депрессии, которая носит постоянный и разрушающий характер. Ее можно распознать и назначить курс лечения, когда по меньшей мере пять из перечисленных выше признаков (включая плохое настроение или потерю интереса к удовольствиям) появились последовательно и на долгое время.

Если вы стали плохо думать о себе в состоянии клинической депрессии, то успешное ее лечение вернет вам веру в себя, и тогда вам не придется вести интенсивную борьбу с заниженной самооценкой. В этой книге вы сможете найти несколько полезных советов. Особенно это касается глав 5, 6 и 7, где говорится о том, как прогнать самокритичные мысли, как сфокусировать внимание на своих лучших качествах и испытывать удовлетворение от собственных достижений, и о том, как перестать следовать ненужным в жизни правилам.

*Заниженная самооценка может появиться
и в результате других проблем*

Потеря доверия к самому себе может быть вызвана чередой разных проблем. Постоянное беспокойство, тревога (в том числе явно неконтролируемые приступы страха) ограничивают возможности человека и таким образом «разрушают» его уверенность в себе, приводя к появлению ощущения собственной некомпетентности и неадекватности.

Подобное влияние могут оказывать постоянные трудности в общении, лишения, сильные длительные стрессы

хронические заболевания. Устранив проблему-первоисточник, вы сможете избавиться от остальных проблем.

Например, люди, которые учатся «управлять» своими чувствами страха и тревоги, часто приобретают прежнюю уверенность в себе, не работая при этом отдельно над самооценкой.

Если у вас такая же ситуация и ваше доверие к себе утрачено вследствие вышеперечисленных проблем, то в этой книге вы сможете найти несколько полезных советов. Они помогут вам вернуть веру в себя.

Иногда заниженная самооценка становится благодатной почвой, на которой вырастают ваши трудности. Это может произойти в детстве или ранней юности. Исследования показали, что заниженная самооценка (постоянно плохое мнение о себе) может привести к возникновению ряда проблем, включая депрессию, склонность к суициду, нарушение аппетита и социофобию (чрезмерную застенчивость). Если вам кажется, что ваши сегодняшние трудности возникают в основном из-за вашей заниженной самооценки, то работа по их преодолению, несомненно, принесет свои плоды, но ваше мнение о себе при этом существенно не изменится. И если не устранить саму причину понижения самооценки, то вполне вероятно, что вы останетесь уязвимы для трудностей в будущем. В этом случае вы можете извлечь большую пользу из этой книги, используя ее в качестве «путеводителя» в последовательной и систематической работе над самооценкой. Она поможет улучшить мнение о себе, и тогда для вас откроются новые радостные перспективы.

Какое влияние может оказать заниженная самооценка?

Являясь следствием различных причин, заниженная самооценка по-разному влияет на жизнь людей. В этой таблице вы найдете подтверждение этому заявлению:

Заниженная самооценка: ее влияние

1. Сомнения в себе появляются в исключительно важных, решающих ситуациях, когда вам предлагают что-то новое или куда-то приглашают. В этом случае с данной проблемой можно управиться без труда и стресса. Изменить ситуацию здесь сравнительно легко, т. к. проблемы не укореняются во внутреннем мире человека.

2. Сомнения в себе, самокритичность появляются под влиянием множества ситуаций. Каждодневные проблемы видятся вам как неотъемлемая часть вас самих. В этом случае прогнозировать какие-либо изменения сложно.

Человек с заниженной самооценкой может оказаться в любой колонке. Слева находятся люди, сомневающиеся в себе изредка, в исключительных случаях (например, когда проходят собеседование при приеме на работу или приглашают на первое свидание). Такие сомнения являются совсем небольшой помехой в жизни. Люди могут испытывать их в ситуации выбора, но справиться с ними будет не трудно, если не придавать сомнениям большого значения.

Когда у таких людей возникают проблемы, они стараются решить их, а не ищут причину трудностей в себе самих. Их самооценка складывается не только на сомнениях в себе, но и на положительных качествах. Они легко общаются с другими людьми и спокойно могут обратиться к ним за помощью. Такие люди довольно легко избегают ситуаций, где можно усомниться в себе; при этом они укрепляются и усиливают положительное мнение о себе. Они учатся

быстро прогонять тревожные мысли и управляться с негативными мыслями на свой счет.

В правую колонку попадают люди, сомневающиеся в себе и осуждающие себя с большим или меньшим постоянством. Для таких полное отсутствие у себя положительных качеств может быть вполне приемлемо. Вся их жизнь видится им в черном цвете. Самый ничтожный пустяк может вызвать поток критики на свой счет. Таким людям трудно поверить в возможность счастливых перемен или прочных близких отношений с другими людьми. Опасения, самокритичность могут оказаться достаточными для того, чтобы разрушить жизнь. Они заставляют упустить возможность, спрятаться от перемен, испортить отношения с окружающими, отталкивают от удовольствий, мешают достижениям и приводят во многом к поражению и саморазрушению. Когда у таких людей случаются проблемы, они не пытаются их решить, а видят причину трудностей в собственном «я» («Это все я», «Это то, что я из себя представляю»). Поэтому им трудно внимательно изучить свои проблемы на расстоянии и начать решать их, не прибегая к посторонней помощи. Но даже и тогда прогресс вряд ли возможен, так как поверить в то, что ситуация может улучшиться, очень трудно, если это приходит не сразу.

Большинство из нас находится где-то посередине. Эта книга может чем-то помочь людям «из левой колонки», хотя скорее содержит для них лишь полезные советы.

Для тех, кто попал в правую колонку, эта книга сама по себе может оказаться недостаточной. Однако она может быть полезной в качестве одной из составляющих программы терапии под руководством врача — специалиста по когнитивной бихевиористской терапии.

Больше всего книга может помочь людям, находящимся в большом количестве где-то посередине, — людям, чья

заниженная самооценка не дает им что-то исправить, но которые готовы отказаться от привычного мнения о себе и поискать альтернативные варианты.

Как пользоваться книгой

Случается, что вы уверены в себе, но в определенных ситуациях у вас возникают проблемы. Или вас мучают самокритичные мысли и вам трудно отыскать в себе что-то хорошее. Это означает, что вы находитесь где-то посередине. И каким бы сильным не было влияние вашей низкой самооценки, эта книга поможет вам стать более уверенным в себе. Ее цель — помочь вам найти причину вашего плохого мнения о себе и понять, как ненужные мысли и саморазрушение создают это плохое мнение. Вы научитесь тщательно исследовать себя, а это станет основой для перемен, которые помогут вам уничтожить дурное и развить хорошее мнение о себе.

Не надо думать, что книга перевернет вашу жизнь и сделает другим человеком. Основное здесь — это:

- 1) научиться оценивать себя справедливо;
- 2) желание проводить эксперименты с новыми идеями и навыками;
- 3) желание потратить время и силы на регулярное изучение себя как в теории, так и на практике.

Здесь вам предоставится много возможностей подумать о том, как развивалась у вас заниженная самооценка, и о том, какое влияние она оказывает на вашу повседневную жизнь. Здесь много практических упражнений и письменных заданий. Они помогут вам выбрать то, что относится именно к вам. Как конкретно вы будете пользоваться книгой — решать вам. Может быть, вы захотите быстро

пролистать ее, выбрав один-два совета. А может быть, просмотрев названия глав, вы решите, что стоит потратить время и силы на систематическую работу.

Если это так, то лучше всего читать книгу постепенно. Каждая глава строится на основных принципах предыдущей, и в ней содержатся идеи и упражнения, которые вам пригодятся. Для начала прочитайте всю главу быстро, чтобы составить общее представление о ее содержании. Так вы сможете отметить подходящие вам истории и примеры и понять, в какой степени эта глава вам подходит. Затем вернитесь к началу и изучите текст более внимательно, подробно, вместе с упражнениями.

Не переходите к следующей главе до тех пор, пока не почувствуете, что хорошо усвоили всю информацию, и научились пользоваться описанными методами. От быстрого чтения не будет никакой пользы. В этом случае идеи не окажут значительного влияния на вас.

Систематическая работа с книгой займет немало времени. Возможно, вы извлечете больше пользы, если каждый день будете посвящать этому немного времени (скажем, 20—30 минут), чтобы прочитать, подумать, составить план действий и просмотреть свои записи. Это похоже на настоящее судебное разбирательство, особенно когда вам встретятся вопросы о неприятных событиях и случаях вашей жизни.

Возможно, иногда вы будете заходить в тупик и не знать, что делать дальше, или не сможете найти альтернативы привычному образу мыслей. Не злитесь на себя и не бросайте начатого — просто отложите работу на время и затем вернитесь к ней, когда вы будете спокойнее. Может быть, вы захотите читать эту книгу вместе со своим другом. Две головы лучше, чем одна, а беспокоящие вас мысли, возможно, отличаются от его (ее) мыслей. Вы сможете по-

мочь друг другу, вдохновляя на упорный труд, придавая себе уверенность в том, что экспериментируете с абсолютно новыми вещами. Вы сможете сосредоточиться на своих положительных качествах и научиться смотреть на себя глазами ценящего, любящего и уважающего вас человека.

Предупреждение

Эта книга не поможет любому человеку с низкой самооценкой. Иногда книги бывает недостаточно. Самый пространственный способ прогнать мучающие нас мысли — это рассказать кому-нибудь о них. Часто разговор с любимым родственником или хорошим другом оказывается достаточным для того, чтобы прогнать тяжелые мысли и заставить по-другому посмотреть на себя. Однако иногда этого бывает недостаточно. Мы можем нуждаться в профессиональной помощи специалиста — врача, консультанта или психотерапевта. Если вы почувствовали, что влияние вашей заниженной самооценки очень сильное и вы не можете воспользоваться предлагаемыми советами, — возможно, вам стоит обратиться за помощью к специалисту. Это стоит сделать, особенно если вы чувствуете приступы депрессии, описанные выше, начинаете слишком паниковать вместо разумных действий, или если чувствуете, что можете причинить себе какой-либо вред.

В обращении за помощью к психологу нет ничего стыдного — как нет ничего стыдного в том, что вы ставите свою машину в гараж, когда она ломается, или когда нанимаете адвоката, если возникают проблемы с законом. Если вы не обращаетесь за помощью, это означает, что вам придется бороться с вашим недугом в одиночку.

Если вам подходит метод, описанный в этой книге, в таком случае наилучшим помощником для вас может стать специалист по когнитивной поведенческой терапии.

Подход: когнитивная терапия поведения

Когнитивная поведенческая терапия является одной из форм психотерапии. Она была разработана в США профессором Аароном Т. Бекон, психиатром, работающим в Филадельфии. Это подход, имеющий солидную базу в области психологии и клинических исследований. Впервые его эффективность была замечена при лечении депрессии в конце 70-х годов XX века. С тех пор сфера его действия расширилась, и сегодня он успешно используется при лечении людей с гораздо более широким спектром заболеваний, включая тревожность, панический страх, проблемы в отношениях с родными, сексуальные расстройства, пищевые расстройства (такие, как анорексия или булимия), алкогольную и наркотическую зависимость, посттравматический стресс.

Когнитивная терапия поведения идеально подходит для устранения низкой самооценки. Она легко находит причины всех трудностей, что дает возможность понять, как они развивались. В частности, когнитивная терапия поведения сосредоточена на мыслях, отношениях и мнениях (это включено в термин «когнитивная»). А как уже было замечено, мнение человека о себе находится в самой основе низкой самооценки.

Не беремся утверждать, однако, что понимание и интуиция являются достаточными сами по себе. Когнитивная терапия поведения располагает практически проверенными и эффективными методами для достижения решительных перемен. Она не ограничивается абстрактно-вербальной стороной — это не просто «речевая терапия». Она поможет вам повысить самооценку и найти ей применение в вашей жизни. Эта терапия работает с разных сторон, изучая влияние ваших действий на ваше самочувствие (это и есть «поведенческий» элемент). Это близкий к реальной действительности

ти подход, занимающийся первопричинными вопросами. Он поможет вам прислушаться к тому, что вы о себе думаете, и изменить ваши взгляды на себя, окружающих и жизнь. С его помощью вы также овладеете методами экспериментального подхода — наблюдения за своим поведением в повседневных ситуациях, за тем, как влияет только что усвоенное вами на вашу работу, отношения с друзьями и родными, как вы оцениваете себя, даже когда остаетесь дома одни.

Когнитивная терапия поведения дает вам возможность стать своим собственным врачом, приводя к внутренним переменам и определяя результаты ваших действий. Навыки, приобретаемые и используемые вами, пригодятся вам на всю жизнь.

Конечным результатом станут перемены во всех перечисленных нами в начале главы сферах:

- более объективное самовосприятие: вы обращаете внимание на все стороны вашего характера, а не сосредотачиваетесь только на отрицательных качествах, не замечая позитивов;

- утвержденный имидж и представление о себе.

- возросшая уверенность в себе и в эффекте, производимом на окружающих: теперь у вас не такое низкое представление о своих способностях, качествах, достоинствах, умениях и сильных сторонах — следовательно, ваше самоуважение возросло;

- новая, высокая самооценка, осознание своей цены.

Содержание книги

Во второй главе подробно рассматривается, откуда берется заниженная самооценка. Вам дается возможность подумать над тем, что в жизни способствовало формированию вашего низкого мнения о себе. Вы увидите, как такое

мнение превращается в постоянное ощущение, влияющее на вашу жизнь.

Глава 3 повествует о том, что обеспечивает негативно-му самоощущению существование в повседневной жизни. И как укоренившиеся в сознании мысли и бесполезные поступки образуют порочный круг, тем самым препятствуя развитию самооценки.

В главе 4 предлагается первый способ, как вырваться из этого круга; здесь вы учитесь обдумывать и задавать вопросы своим негативным мыслям, способствующим понижению самооценки.

Главы 5 и 6 взаимно дополняют друг друга. Глава 5 научит вас обращать внимание и находить ответ на самокритичные мысли и таким образом уничтожить плохое мнение о себе. В главе 6 предлагаются варианты активного создания и закрепления более положительного мнения о себе.

В главе 7 вам предлагается рассмотреть варианты изменений вашей жизненной установки, а также выбрать способы, с помощью которых можно повысить свою самооценку.

В 8 главе обсуждаются варианты работы над общим мнением о себе, которое заложено в основание низкой самооценки.

Наконец, в 9 главе все вышеизложенное резюмируется и закрепляется, а также даются советы о том, как вам действовать дальше.

В последнюю очередь описываются те способы, с помощью которых можно переменить мнение о себе. Это может показаться странным. Действительно, почему бы с самого начала не прогнать негативные мысли о себе? Дело в том, что переменить укоренившееся мнение обычно гораздо легче, если сначала понять, какое влияние оно оказывает на ваше повседневное поведение. Рассмотреть развитие

этого мнения полезно и интересно, но гораздо сильнее в перемене нуждается то, что его породило. Перемена мнения о себе в целом (как и любая другая) может потребовать недель, месяцев. Поэтому, начав работу на столь широком, абстрактном уровне, вы тем самым начнете с наиболее сложного. Это может замедлить ваши действия и даже отбить охоту заниматься этим.

С другой стороны, перемена вашего образа мыслей и действий может оказать сильное влияние на вашу самооценку. Радикальные изменения могут произойти уже через несколько дней. Работая над своими мыслями и чувствами в повседневных ситуациях, вы сможете понять, каково ваше мнение о себе и какое влияние оно оказывает на вашу жизнь. Это сформирует прочную основу для дальнейших исправлений. Также это окажет влияние на вашу плохую самооценку еще до того, как вы начнете работать непосредственно над ней.

По мере продвижения также можно задавать себе вопросы, например:

— Как это может повлиять на мое мнение о себе?

— Как такое мое настроение может быть связано с моими плохими мыслями о себе?

— Какие перемены в моей самооценке это может принести?

Возможно, вы обнаружите, что те небольшие изменения, которых вы достигли в своем сознании и поведении, постепенно повышают ваше мнение о себе. Вы можете даже обнаружить, дойдя до главы 8, что этот камень уже так мал, что достаточно всего нескольких заключительных ударов. Но даже если вы не уменьшили его до таких размеров, проделанная работа по уничтожению плохих мыслей о себе и сосредоточиванию на своих положительных качествах вам пригодится, когда вы будете бороться с абстрактными

первопричинами ваших трудностей. Глава 8 во многом опирается на ту работу, что была проделана в предыдущих главах. Это означает, что вы извлечете большую пользу, если к тому времени усвоите то, что было изложено в предыдущих главах.

Удачи. Счастливого пути!

Резюме

1. Самооценка является отражением нашего мнения о себе, тем представлением, которое мы о себе имеем, и той мерой, в которой мы оцениваем себя как личность.
2. Заниженная самооценка означает, что мы плохо думаем о себе, оцениваем себя с неблагоприятной стороны и придаем себе мало значения.
3. Первопричиной низкой самооценки являются негативные мысли о себе. Они отражаются в наших повседневных действиях и могут значительно влиять на многие стороны нашей жизни.
4. Роль низкой самооценки может быть различной. Она может являться видом или следствием текущих проблем или приводить к ряду иных трудностей. Какую бы роль она ни играла, вред, наносимый ею в повседневной жизни, причиняется разным людям в различной степени.
5. Эта книга предлагает программу когнитивной терапии поведения для того, чтобы вы смогли понять, как развилась у вас заниженная самооценка и что дает ей возможность развиваться. Также здесь предлагаются практические способы устранения негативных мыслей о себе и утверждения и закрепления новых, более близких к реальной действительности и пригодных альтернативных вариантов.

Часть вторая

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА КАК ОНА ЕСТЬ

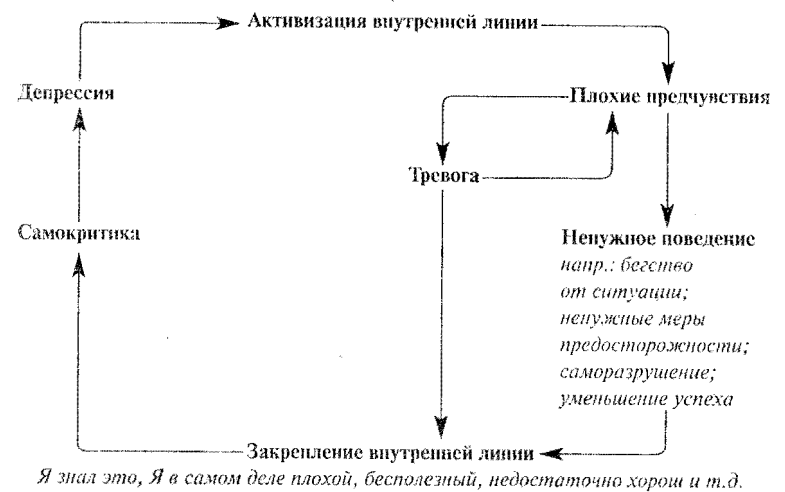
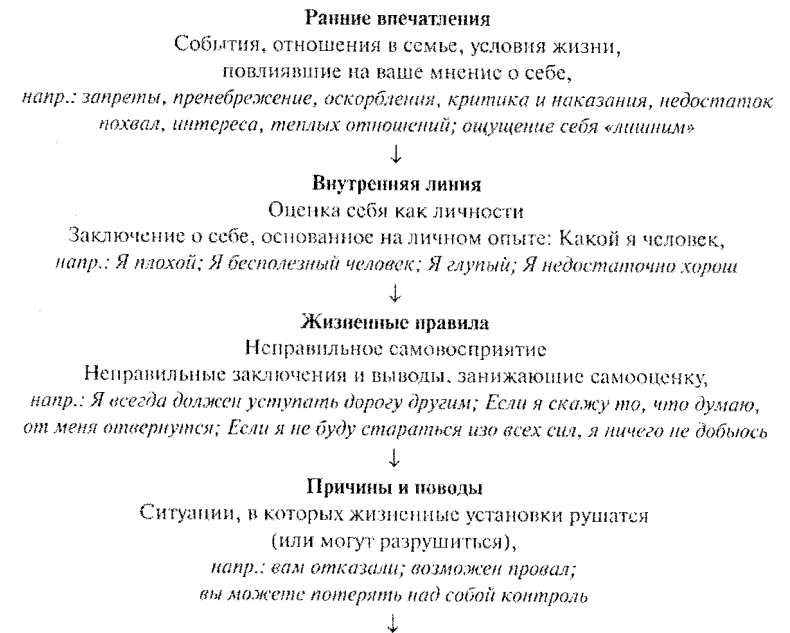
2. КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

Введение

В основе заниженной самооценки лежит негативное мнение о себе. Оно может казаться объективным настолько же, насколько объективными фактами являются ваш рост, вес и место жительства. Если вы не обманываете (может быть, вам хочется казаться выше или тоньше, чем вы есть на самом деле; или вы хотите, чтобы окружающие думали, что вы живете в более престижном районе города) или не владеете информацией в достаточном количестве (вы могли давно не мерить свой рост и не взвешиваться; или вы только что переехали и можете не вспомнить свой новый адрес), то в таком случае подобные факты являются бесспорными — и в самом деле, их истинность легко может быть проверена и подтверждена вами и другими людьми.

То же самое нельзя сказать о справедливости наших суждений о себе. Ваш взгляд на себя — ваша самооценка — является мнением, а не фактом. А мнения могут быть ошибочными, пристрастными и неточными или неверными. Ваши мысли являются следствием вашего жизненного опыта. Если жизненный опыт носил в основном позитивный и успешный характер, то и мнение о себе вы,

Табл. 1. Заниженная самооценка: карта местности



скорее всего, также составите положительное. Напротив, если в основном вы сталкивались с негативными и разрушительными явлениями, то и мнение о себе у вас будет скорее негативное.

В этой главе объясняется, как жизненный опыт приводит к понижению самооценки и усиливает это понижение. Процесс снижения самооценки показан в верхней половине таблицы на стр. 29. Здесь показано восприятие низкой самооценки с точки зрения когнитивной поведенческой позиции. Учитывайте это при чтении главы. И, читая, думайте о том, насколько написанное может относиться непосредственно к вам. Что вам подходит, а что нет? Что помогает вам понять свои мысли о себе? Какие из описанных историй могли бы произойти с вами? Что в жизни привело к понижению самооценки в вашем случае? Какова ваша внутренняя линия? Какие у вас жизненные правила?

Положите рядом с собой лист бумаги или блокнот и записывайте все, что приходит в голову во время чтения — любые идеи, воспоминания, предчувствия. Наша цель — дать вам возможность понять, как складывается мнение о себе и как найти то, что привело к понижению вашей самооценки. Вы увидите, что ваше мнение о себе является естественной реакцией на случившиеся с вами события; возможно, человек с подобным жизненным опытом имеет о себе такое же мнение.

Понимание станет первым шагом к изменениям. Вы увидите, как сделанные вами когда-то заключения (возможно, много лет назад) все это время влияли на ваши мысли, чувства и поступки. Следующая глава даст вам понять, как ваши теперешние действия позволяют низкой самооценке развиваться, то есть как устойчивая реакция на все происходящее не позволяет вам переменить мнение

о себе. Это — главный вывод, который надо сделать из усвоенного: мнение можно изменить. В следующих главах более подробно описываются способы, с помощью которых можно добиться таких изменений, а также уничтожить прежнее негативное мнение о себе, укрепить и усилить более позитивную, хорошую и доброжелательную точку зрения.

Как жизненный опыт влияет на понижение самооценки

Когнитивная терапия основывается на утверждении, что наше мнение о себе (также как и о других людях и о жизни) полностью известно. Его корни — в нашем жизненном опыте. В таком случае ваше мнение о себе является тем заключением, к которому вы пришли после того, как с вами произошли определенные события. Это означает, что несмотря на то, что эти события ничего не значат и устарели, тем не менее их можно осмыслить — ведь однажды они вызвали определенные чувства, получившие продолжение.

Осмысление возможно разными способами — прямой опыт, наблюдения, различные средства, с помощью которых вы можете слушать, что говорят и делают вокруг другие люди. Наглядный опыт, получающий мысленное оформление, часто (хотя и необязательно) проводится нами в раннем возрасте. Увиденное, услышанное, пережитое в детстве в семье, в обществе, в котором вы жили, в школе, среди ровесников оказывает влияние на формирующееся мышление, и эти особенности сохранились до сего дня. Ряд пережитых событий может вызвать дурное мнение о себе. Некоторые из них описаны ниже. Затем каждое рассматривается более подробно.

Табл. 2. **Жизненный опыт, приводящий к снижению самооценки**

В раннем возрасте:

- регулярные наказания, пренебрежение, запреты
- несоответствие родительским требованиям
- несоответствие принятым среди ровесников стандартам
- наблюдение и переживание чужих стрессов
- принадлежность к семье или социальной группе, к которым относятся с пренебрежением
- отсутствие положительных факторов (напр., похвал, любви, теплого отношения, интереса)
- ощущение себя «изгоем» дома
- ощущение себя «изгоем» в школе

В зрелом возрасте:

- дискомфорт на работе, запугивание и т.д.; оскорбления от родственников, вызывающие стресс и приводящие к лишениям, незащищенности от травм

Регулярные наказания, пренебрежительное отношение, запреты

Ваше мнение о себе и самооценка могут быть результатом того, как с вами обращались в детстве. Если с детьми обращаются плохо, то часто они думают, что это — реакция на их недостатки и их надо как-то исправить. Если вас часто наказывали (особенно если наказания были слишком строгими, необоснованными и бессмысленными) или к вам пренебрежительно относились, оставляли на произвол судьбы, многое запрещали — все это оставило следы в вашей психике.

Дядя (брат отца) и его жена удочерили **Брайони** после того, как ее родители погибли в автокатастрофе. Девочке

было семь лет. У ее приемных родителей уже были две старшие дочери. В семье Брайони стала козлом отпущения. Во всем винили ее. Она ничего не могла сделать хорошо. Брайони была нежной маленькой девочкой. Она изо всех сил старалась быть хорошей, но ничего не действовало. Каждый день ее снова наказывали. Ее лишили возможности общаться с друзьями, заставили бросить занятия музыкой, которую она любила. Она работала по дому больше, чем была должна. Брайони все больше запутывалась. Она не могла понять, почему все, что она делает, неправильно.

Однажды в полночь (Брайони было одиннадцать лет) ее приемный отец тихо вошел к ней в комнату. Он закрыл ей рот рукой и изнасиловал ее. Он сказал ей, что она грязная и отвратительная. Что она сама его об этом попросила, и если Брайони расскажет кому-нибудь о случившемся, ей никто не поверит, потому что все знают, что она грязная маленькая лгунья. После этого девочка в ужасе еле перешагнула по дому. Никто не замечал ее и не позаботился о ней. В этот момент и сформировалось ее мнение о себе. Она — плохая. Другие могли это заметить и потому обращались с ней соответственно.

Несоответствие родительским требованиям

История Брайони — крайний случай. Для формирования плохого мнения о себе совсем необязательно, чтобы с вами обошлись именно так. Менее жестокое обращение и критика также могут оставить свой след. Если окружающие обращались с вами так, будто все, что бы вы ни сделали, недостаточно хорошо; если смотрели исключительно на ваши ошибки и недостатки, не обращая при этом внимания на ваши успехи и сильные стороны; если вас дразнили, высмеивали, «затыкали» и принижали — все это (даже с не-

меньшей интенсивностью) могло привести к понижению самооценки.

Отец Джесса был страховым агентом. Он не смог удовлетворить свои амбиции и стать менеджером. Объяснял это тем, что его родители в свое время не поддержали его, когда он учился в школе. Они никогда особенно не интересовались, чем он занимается. Он беспрепятственно прогуливал школу и не делал домашних заданий. Он решил не допустить подобную ошибку с собственными детьми. Каждый вечер, за ужином, отец спрашивал их о том, что они выучили. Каждый должен был ответить, и ответить прилично.

Джесс помнил, как он боялся, когда машина отца подъезжала к дому. Это означало очередную допрос. Мальчик был уверен, что все выветрится у него из головы, и он не в состоянии будет о чем-то думать и что-то отвечать. Когда такое случилось, на лице отца изобразилось недовольство. Джесс увидел, что разочаровал его. Он чувствовал, что вполне заслуживает последующего строгого допроса. «Если ты не можешь ничего сделать лучше, — произнес отец, — ты ничего не добьешься в жизни». Джесс полностью был с ним согласен. Было ясно, что он недостаточно хорош: он бы никогда не смог этого добиться.

Несоответствие общепринятым стандартам среди ровесников

Дети и молодые люди могут быть подвержены сильному влиянию не только со стороны своих родителей, но и со стороны ровесников. Особенно это происходит в юности, формируется различие полов, и каждый подросток входит во взрослый мир. Ощущение того, что вы не в состоянии соответствовать принятым среди ваших ровесников стандартам, может быть очень болезненным и оказать дальнейшее влияние на вашу самооценку.

Карен была привлекательной, сильной, энергичной девушкой, любящей спорт и танцы. Она выросла в то время, когда идеалом считалась чрезвычайно тонкая фигура при высоком росте. И хотя Карен не много весила, ее фигура была далека от этого идеала. Мать девушки старалась придать ей уверенности, говоря ей, что она «хорошо сложена». Столь нелепое утверждение не придало девушке уверенности в себе, а вызвало обратную реакцию. Хорошая фигура не была ее самоцелью. Друзья Карен были помешаны на моде и часами могли бегать по магазинам и примерять одежду. Карен рада была к ним присоединиться, но, находясь в примерочной, она начинала мучиться от сознания своей неуклюжести и смущалась. Каждое зеркало говорило ей, как далека ее фигура от идеала. Ее широкие плечи и полные бедра были совершенно не такими, как надо.

Карен решила сесть на диету. За две недели она сбросила несколько фунтов. Друзья находили, что она выглядит превосходно. Карен была в восторге. Она продолжала ограничивать себя в еде и терять вес. Но почему-то, сколько она ни старалась, ей не удавалось достичь своего идеала. И ей постоянно хотелось есть. В результате она бросила диету и вновь стала есть нормально, и даже объедаться. Это положило начало обжорству. Карен никогда не была довольна своей физической формой. Она всегда считала себя толстой и некрасивой.

Переживание чужих стрессов

Даже в любящей семье, где родители искренне любят и по достоинству оценивают детей, различного рода обстоятельства могут создать подавляющую атмосферу и вызвать стресс, который окажет сильное влияние на детей. Родители, находящиеся в состоянии стресса, загруженные рабо-

той и домашними делами, могут не иметь достаточно терпения и снисхождения к естественному для детей непослушанию и их неумению всегда себя контролировать и все успевать.

Джефф рос энергичным, смелым, любознательным мальчиком. С первых шагов он должен был все потрогать. Увидев что-то, он тотчас бросался это изучать. Он почти ничего не боялся; едва начав ходить, он забирался на деревья и нырял в глубоких местах, не раздумывая. Его мать говорила, что ей следовало бы иметь глаза на затылке, чтобы она могла уследить за ним. Родители Джеффа гордились любознательным и пытливым умом сына и находили его забавным и очаровательным.

Когда Джеффу было три года, родились двойняшки. В то же самое время отец потерял работу и ему пришлось устроиться на менее оплачиваемую должность. Семья переехала из собственного дома с садом в тесную квартирку на четвертом этаже блочного дома. Двое малышей вносили хаотический беспорядок. Отец Джеффа потерял интерес к работе, сделался мрачным и раздражительным. Мать постоянно уставала. В тесной квартире Джеффу некуда было выплеснуть свою энергию. Его интерес и любознательность приводили к беспорядку.

На мальчике начали срывать гнев и раздражение. Так как он был еще маленький, он не понимал, отчего такая перемена. Джефф изо всех сил старался сидеть спокойно и не создавать проблем, но вновь и вновь на него кричали и даже иногда шлепали. То, что он непослушный и неуправляемый мальчик, прочно укрепилось в его сознании. Даже будучи взрослым, стоило ему услышать неодобрение или критические замечания, Джефф начинал испытывать старое ощущение собственной неправильности и безнадежности — иными словами, неприемлемости своих действий.

Положение вашей семьи в обществе

Может быть и так, что ваше мнение о себе основано не только на том, как с вами лично обращались. Иногда причиной низкой самооценки является тот образ жизни, который ведет человек, его семья или его положение в обществе. Например: вы выросли в бедной семье, у ваших родителей были серьезные проблемы, из-за которых соседи презрительно к ним относились, вы были членом расовой, культурной или религиозной группы, к которой все относились с враждебностью и презрением. Это могло вас задеть настолько, что теперь вы на всех смотрите снизу вверх.

История, произошедшая с **Арраном**, показывает нам, как живой и подвижный ребенок пришел к выводу, что он ни на что не годен, потому что общество, в котором он живет, не приняло его семью.

Арран был средним из семи детей семьи путешественников. Его воспитывали мать и бабушка по материнской линии; отца у мальчика не было. Жизнь была тяжелой. Постоянные денежные затруднения, отсутствие стабильности. Бабушка Аррана, яркая женщина с поразительно светлыми волосами, пьянствовала. Арран хорошо помнил, как его тащили по улицам в школу: бабушка толкала вперед старую детскую коляску, куда были втиснуты двое малышей, а старший и только что начавший ходить младший с хныканьем тащились позади. Из-за нехватки денег дети носили одежду из сэконд-хэнда, которая переходила от старших к младшим. Их свитера грязные, ботинки стоптанные, лица чумазые, волосы стоят дыбом. Время от времени бабушка останавливалась и кричала старшим детям, чтобы те потоптались.

Особенно ярко в памяти Аррана запечатлелись лица людей, идущих им навстречу, когда те смотрели на приближающуюся к ним семью. Он видел ухмылки, косые, неодобрительные взгляды. Видел, как все избегают встречаться с ними глазами. Слышал их комментарии. То же самое было и в школе. На спортивной площадке и дети, и родители держались от его семьи на расстоянии.

Бабушка Аррана также знала об отношении людей к ее семье. И была горячим защитником семьи, конечно, на свой манер. Она могла начать вопить и ругаться, и выкрикивать угрозы.

В течение всех дней, проведенных в школе, Арран испытывал глубокий стыд. Он ощущал себя изгоем, и нападение могло быть единственной защитой. Он постоянно дрался, перестал учить уроки, ушел из школы и оказался в компании молодых преступников. Он становился довольным собой только тогда, когда удачно нарушал закон — украл и не был пойман, избил и не был наказан.

Недостаток хорошего в жизни

Легко увидеть, как печальный жизненный опыт (подобный описанным выше) может заставить вас считать себя дурным, неадекватным, низким, слабым и непривлекательным человеком. Но иногда причина вашего плохого мнения о себе является для вас загадкой. В детстве с вами не происходило ничего чрезвычайного — откуда тогда у вас проблемы с самооценкой?

Вполне возможно, что проблема не в *наличии* в вашей жизни каких-то драматических событий, а скорее, в ежедневной *нехватке* хорошего, которое позволило бы вам оценить себя по достоинству. Например, может быть, вами *недостаточно* интересовались, *недостаточно* хвалили и поощряли, вам *не хватало* тепла и любви, подтверждения то-

го, что вы любимы, желанны и ценны. Возможно, у вас в семье, несмотря на видимое отсутствие жесткости, любовь и симпатии не выражались открыто. Если это так, то это могло повлиять на ваше мнение о себе.

Кейт выросла в Англии и была воспитана пожилыми родителями, принадлежащими к чопорному среднему классу. В глубине души это были хорошие люди, стремящиеся изо всех сил достойно воспитать свою единственную дочь и обеспечить ей будущее. Однако традиционные принципы не позволяли открыто выражать свои чувства. Единственным проявлением их любви к дочери было обеспечение ее всем необходимым. Родители тщательно следили за тем, чтобы у Кейт были приготовлены уроки, чтобы она сбалансированно питалась, была хорошо одета и имела много хороших книг и игрушек.

Когда девочка подросла, родители позаботились о том, чтобы она пошла в хорошую школу. Они водили ее на уроки этикета и плавания, оплачивали ее поездки с друзьями на каникулах. Но они почти не дотрагивались до нее — не было объятий, поцелуев, ласковых прозвищ. Вначале Кейт не вполне это сознавала. Но заметив, как открыто любят в других семьях, она делала все возможное. Во время прогулки она пыталась взять отца за руку — и чувствовала, как он отпускает руку как можно быстрее. Она пробовала обнять мать — и чувствовала, как та буквально деревенеет. Она пыталась рассказать о том, что у нее на душе, — и видела, как родители начинают неловко себя чувствовать и быстро меняют тему разговора.

Кейт сделала для себя вывод: реакция родителей вызвана тем, что с ней что-то не в порядке. Ее родители выполнили свой долг по отношению к ней — но не больше. Это означает, что в действительности она не была любима.

«Изгой» в семье

Еще одно интересное обстоятельство, приводящее к понижению самооценки, — это когда человек является «лишним», то есть не совсем «подходящим» для своей семьи. Может быть, вы были ребенком с художественными склонностями в семье академиков; или энергичным, спортивным ребенком в тихой семье; или вы любили читать и размышлять, а родители постоянно куда-то спешили. Вы ничем не отличаетесь от своей семьи, но по какой-то причине вы не вписываетесь в семейные рамки и не соответствуете принятой норме. Возможно, вы испытывали лишь легкое смущение или порой видели добродушные насмешки. Но иногда люди в подобной ситуации начинают думать, что не соответствовать норме, — значит быть странным, недостойным человеком, хуже других.

У **Сары** был необычайный художественный талант. Однако ее родители, преподаватели, считали научное образование самым главным в жизни. Они открыто восхищались двумя старшими сыновьями, которые очень хорошо учились в школе, затем продолжили обучение в университете и стали врачом и юристом. Сара же была средней ученицей. У нее не было особых проблем с учебой — просто она не блистала так, как хотели бы родители.

Ее талант заключался в ее руках и глазах. Она делала наброски и писала красками, и ее коллажи были полны движения и цвета. Родители Сары пытались оценить ее художественный талант, но рассматривали искусство и ручной труд как нечто тривиальное, как пустую трату времени. Они никогда открыто не критиковали ее. Но она замечала, как они открыто радовались успехам старших сыновей, а к ее работам относились равнодушно. Казалось, у них всегда есть более важные дела, чем рассматривать ее коллажи («Прекрасно, дорогая»).

И Сара сделала вывод, что она хуже других, более умных людей. Став взрослой, она с трудом могла по достоинству оценивать свои работы, и перестала получать от них удовольствие. Если она попадала в компанию, где замечала кого-то умнее и образованнее, то сидела тихо, мысленно критикуя себя.

«Изгой» в школе

Такое же несоответствие в школе может привести к формированию плохого мнения о себе. Дети и молодые люди, чем-то отличающиеся от других, могут подвергаться жестоким насмешкам и быть изгнаны. Для многих детей быть другим — означает быть хуже других. Это касается различий во внешности (цвет кожи, очки), по характеру (застенчивость, чрезмерная чувствительность), поведению (грубое произношение, откровенная любовь к родителям в том возрасте, когда это уже считается непрестижным), способностям (слишком высокий интеллект и успеваемость в школе или медленное усвоение материала).

Крис рос счастливым ребенком. Но в школе у него начались проблемы из-за невыявленной легастении (дислексии). Он отставал по чтению и письму, и не мог понять, в чем дело. Крису были назначены дополнительные занятия с учителем, и он был вынужден учиться читать дома по особому методу, которым никто больше не пользовался.

Другие дети стали смеяться над ним, обзывать тупицей и дураком. Он компенсировал такое отношение, став классным клоуном. На него всегда можно было рассчитывать, если надо было надерзить учителю или глупо напроказничать. Учителя начали терять терпение и объясняли все его промахи ленью и невнимательностью. Когда родителей в очередной раз вызвали в школу для обсуждения его поведения, он сказал им: «А чего вы хотите? Я же дурак».

Проблемы в зрелом возрасте

Заниженная самооценка не всегда формируется с детства. Даже очень уверенные в себе люди могут перестать оценивать себя по достоинству в результате каких-то событий, происшедших с ними уже в зрелом возрасте (в том случае, если эти события оказали мощное влияние и имели продолжительный эффект). Например, когда человека запугивают и третируют на работе или вовлекли в грязную компанию; человек морально сломлен постоянным стрессом или материальными затруднениями и незащищен от травм.

История **Джима** показывает нам, как достаточно сильная уверенность в себе может быть разрушена таким образом. Джим был пожарным. По работе он сталкивался со множеством несчастных случаев и пожаров и не раз спасал людям жизнь. У него было счастливое детство, он чувствовал, что родители его любят и ценят. Он считал себя сильным, компетентным человеком, способным отразить любые жизненные невзгоды. Поэтому работал он хорошо, оставался целым, невредимым и веселым, несмотря на свою трудную, рискованную и ответственную профессию.

Однажды, когда он ехал на машине по многолюдной улице, какая-то женщина неожиданно сошла с тротуара и оказалась прямо перед его автомобилем. К тому моменту, когда он смог остановить машину, она уже оказалась под колесами. У Джима под рукой всегда была аптечка первой медицинской помощи, и он выскочил из машины, чтобы посмотреть, что можно сделать. Затем, однако, он почувствовал сильную тошноту и шок и вернулся к машине.

Как и многие люди, ставшие свидетелями ужасных катастроф, позднее Джим начал страдать от симптомов посттравматического стресса. Он постоянно думал о случив-

шемся. Ему казалось, что пострадавшая «охотится» на него. Его мучило сознание своей вины — он должен был остановить машину и помочь бедной женщине. Он был напряженным и раздражительным — совсем не такой, как всегда.

Обычно, желая разделаться со своими трудностями, он говорил себе, что жизнь продолжается, что надо оставить проблемы в прошлом и жить настоящим. Поэтому Джим старался не думать о случившемся и не давать волю чувствам. К сожалению, он перешел границу. То, что он не смог предотвратить аварии, что ушел к машине и не смог справиться со своими чувствами, означало, что вместо сильного, компетентного человека, каким он себя считал, в действительности он оказался слабым и неадекватным человеком, находящимся на грани нервного срыва.

Между прошлым и настоящим: внутренняя линия

Все эти истории показывают нам, как жизненный опыт формирует самооценку. Подрастая, люди прислушиваются к тому, что говорят о них окружающие, чье мнение для них важно. Необязательно, чтобы это было мнение родителей. Другие члены семьи (например, дедушка с бабушкой), учителя, друзья и одноклассники — все они могут оказать громадное влияние на степень уверенности человека в себе. Мы начинаем так же резко критиковать себя, как они критикуют нас, называть себя теми же запятыми именами, так же сравнивать себя с другими людьми. Именно поэтому наше теперешнее мнение о себе формируется часто в результате отзывов, слышимых нами о себе в детстве.

Работая в том же направлении, мы можем вновь переживать прежние эмоции и ощущения. Например, Сара,

представляя свои картины на выставках, слышала терпеливый голос матери («Ну, наверное, если тебе это нравится, дорогая...») и чувствовала, как в ней сразу же все опускается, как в детстве. Джефф, будучи в прекрасном настроении и полон идей и энергии, внезапно мог мысленно увидеть перед собой искаженное гневом и криком лицо отца и сразу же начинал ощущать себя плохим человеком.

Почему так происходит? В конце концов, мы уже не дети. У нас опыт взрослых людей. Но каким же образом далекие события продолжают влиять на наши сегодняшние действия?

Ответ мы находим в том, какое основное представление о себе мы составили под влиянием пережитого и какие выводы о себе делаем. Такое заключение можно назвать своей «внутренней линией». Внутренняя линия — это та точка зрения, которая является основой для нашей самооценки. Внутреннюю линию часто можно охарактеризовать единственным предложением, начинающимся словами «Я являюсь...». Вернитесь к раньше прочитанным историям. Можете ли вы увидеть внутреннюю линию людей, чья судьба в них описана?

Табл. 3.

Внутренняя линия

<i>Брайони</i>	Я плохая
<i>Джесс</i>	Я недостаточно хорош
<i>Карен</i>	Я толстая и некрасивая
<i>Джефф</i>	Я невыносим
<i>Арран</i>	Я ничего не стою
<i>Кейт</i>	Меня не любят
<i>Сара</i>	Я ничего из себя не представляю; Я изгой
<i>Джим</i>	Я сильный и компетентный — У меня нервный срыв

Печальные мысли приходят этим людям в голову естественным образом — вследствие пережитого ими. Их мнение о себе сформировано тем, что с ними произошло. Но когда вы читали эти истории, вы были согласны с таким мнением? Вы действительно подумали, что Брайони плохая, что Джесс — неудачник, Карен — толстая и некрасивая, Джефф — постоянно виноват? По вашему мнению, Арран заслужил того, чтобы стать изгоем? Вы согласны с тем, что Кейт была непривлекательной, Сара — ничего из себя не представляющей, Крис — глупым, а Джим — неадекватным и слабым человеком? Как посторонний, вы можете четко увидеть, что Брайони не может отвечать за то, что с ней сделали, что только амбиции отца заставили Джесса плохо думать о себе, что единственный недостаток Карен был несоответствием ложному идеалу, что из-за обстоятельств и стресса родители Джеффа стали с ним по-другому обращаться. Вероятно, вам стало ясно, что Арран не был виноват в том, что вызывал осуждение окружающих; что собственные недостатки родителей Кейт мешали им любить свою дочь так, как они могли бы; что талант Сары не был оценен по достоинству из-за ограниченности ее родителей; что медленное обучение Криса не имело ничего общего с тупостью; и что несчастное состояние Джима было естественной и объяснимой реакцией на ужасное событие, а вовсе не являлось признаком слабости и неадекватности.

Теперь подумайте о вашем отношении к себе и о своем жизненном опыте, который стал их причиной. Какая, на ваш взгляд, у вас внутренняя линия? Что вы говорите о себе, когда критикуете себя? Какими именами вы называете себя, когда обозлены или расстроены? Какие слова использовали окружающие вас люди по отношению к вам, когда они сердились на вас или были в вас разочарованы?

Какие отзывы вы о себе слышали от ваших родителей, других членов семьи или ровесников? Если бы вам удалось выразить ваше мнение о себе в одном высказывании (Я — _____), что бы вы сказали?

Помните, что ваша внутренняя линия не появилась на пустом месте. С рождения вы не думали о себе плохо. Такое мнение основывается на жизненном опыте. На каком конкретно? Что приходит вам в голову, если вы задастесь вопросом, когда впервые вы подумали о себе то, что думаете сейчас? Было ли это единственным событием, сформировавшим ваше мнение о себе? У вас сохранились какие-нибудь особенные воспоминания? Или это была цепь событий? А может быть, вы росли в атмосфере холодности и осуждения? Запишите свои мысли. Вы сможете использовать эту информацию в качестве основы для перемены мнения о себе.

Обнаружив источник низкой самооценки, вы сделаете первый шаг к перемене. Вы можете видеть: мнение о себе, сделанные Брайони и остальными, основаны на непонимании того, что с ними произошло. У этих людей не было четких, зрелых представлений, с помощью которых они могли бы сформировать близкое к реальности мнение; или они были слишком подавлены, чтобы мыслить достоверно.

Этот факт является ключевым в отношении внутренней линии, являющейся основой низкой самооценки. Каким бы мощным и убедительным он ни казался, в какой бы степени этот факт ни зависел от происшедшего с вами, он обычно носит пристрастный и неточный характер, так как основан на точке зрения ребенка. Ваша внутренняя линия формировалась, когда вы были слишком малы и не могли поддержать себя.

Подумайте о своей внутренней линии. Возможно, ваши выводы, сделанные о себе, основаны на подобном оши-

бочном представлении? Вы обвинили себя в том, в чем не были виноваты? Вы взяли на себя ответственность за поведение другого человека? И определенные трудности рассматриваете как показатель своей незначительности? Стремитесь соответствовать чужим стандартам? Будете ли вы так же придиричиво осуждать поступки человека, оказавшегося в вашей ситуации? Или же сделаете неоднозначные выводы? Как бы вы поняли и объяснили то, что произошло с вами, если бы подобное случилось с другим человеком? Если внутренняя линия оказывает на вас сильное влияние, то очень трудно посмотреть на себя со стороны.

Это происходит потому, что она связана с особенностями мышления, благодаря которым вы легко замечаете и придаете значение вещам, схожим с ней, и не обращаете внимание на остальное. Это способствует разработке жизненных правил: как управлять собой, как обращаться с другими людьми и окружающим нас миром.

Искажение мышления

Две разновидности мышления приводят к занижению самооценки. Это: искажения нашей самооценки, искаженное видение мира (искаженное восприятие).

Искаженная самооценка

Когда ваша самооценка занижена, вы уже заранее готовы к тому, чтобы замечать все, связанное с вашими негативными мыслями о себе. Это может касаться вашего внешнего вида (например, у вас слишком маленькие глаза), вашего характера (например, вы недостаточно мобильны), сделанных вами пустяковых ошибок («Никогда больше! Как я мог сделать такую глупость?»), или вы не полностью соответствуете какому-то стандарту или идеалу

(например, не выполняете все 110 процентов обещанного). Все ваши недостатки, изъяны и слабости обнажаются и бросаются вам в глаза.

И наоборот, вы заранее готовы отбросить все, что не связано с вашим основным мнением о себе. Вам трудно составить ясную картину о своих сильных сторонах, лучших качествах, достоинствах и талантах. И в результате вы сосредотачиваетесь только на своих ошибках.

Искаженное восприятие

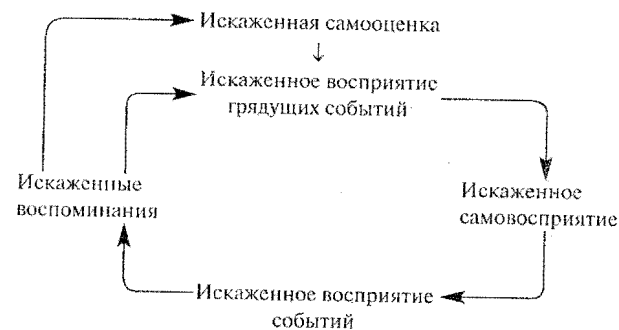
Заниженная самооценка искажает не только ваше представление о себе, но и взгляд на мир. Если что-то не в порядке, вы готовы принять это за основу для глобального и чрезмерно обобщенного самоосуждения. Поэтому даже вполне незначительные ошибки и неудачи могут казаться вам отражением того, чего вы стоите как личность. Нейтральный и даже позитивный опыт может быть истолкован так, чтобы соответствовать уже составленному мнению. Если, например, кто-то делает вам комплимент, говоря, что вы хорошо выглядите, вы делаете вывод, что до этого выглядели довольно плохо. Или же вовсе не обращаете внимание на комплимент (исключение подтверждает правило, они просто были добры ко мне и т.п.). Мысленно вы постоянно склоняетесь к самокритике, вместо того чтобы вдохновлять, ценить, одобрять и хвалить себя.

Конечный результат

Такое искажение приводит к выработке определенной системы. Так как ваше мнение о себе носит в целом негативный характер, вы заранее ожидаете, что события примут плохой оборот (в дальнейшем мы поговорим об этом подробнее в гл. 4). Такое предубеждение заставляет вас мгновенно реагировать на любой признак того, что события дей-

ствительно оборачиваются, как вы предсказывали. Вдобавок все события вы видите в черном цвете. В результате ваши воспоминания о происшедшем также будут носить негативный характер. И то, и другое усилит ваше плохое мнение о себе и заставит вас ожидать худшего в будущем.

Табл. 4. Заниженная самооценка: искажение мышления



Постоянное мысленное искажение не дает вам возможности понять, что ваша самооценка — всего лишь простое мнение. Оно, основанное на опыте, достаточно правдивое и, возможно, очень убедительное — но при этом всего лишь мнение. И оно становится сильнее благодаря искаженным взглядам на мир. Кристин Падески, врач из Соединенных Штатов, предложила рассматривать негативные мысли человека о себе как что-то вроде предубеждения. «Предубеждение» относится к таким мыслям, которые не учитывают всех фактов полностью и основываются на искаженных представлениях о действительности. Пропорциональная разница по отношению к истинному положению дел может быть огромной. Примеры подобных представлений, оказывающих сильное влияние, можно увидеть

вокруг — это предубеждения против людей, относящихся к определенным расовым, культурным или религиозным группам, людей определенной возрастной категории, пола или сексуальной ориентации. Подобные категоричные мнения, не имеющие очевидных оснований, могут даже привести к войне.

Ваше искаженное представление о себе порождает негативные мысли о вас самих. Это делает вас беспокойным и несчастным, ограничивает вашу жизнь и мешает получить более широкие, более уравновешенные и точные представления о том, каким человеком вы в действительности являетесь.

Жизненные правила

Даже если вы уверены в своей некомпетентности и неадекватности или вы плохого о себе мнения — вам все равно надо утвердиться в этом мире. Жизненные правила помогут вам в этом. Придерживаясь их, вы приобретете обособленное чувство комфорта. Они дают людям возможность действовать в ситуации более эффективно, несмотря на характер их внутренней линии.

В то же время, как это ни парадоксально, они могут не давать внутренней линии развиваться и таким образом удерживают низкую самооценку на прежнем уровне. В этой книге мы рассмотрим правила, выработанные людьми, о которых шла речь выше. Вы увидите, как они поняли содержание своей внутренней линии в контексте происходящего. Узнаете, как они пытаются на практике защитить себя и свою самооценку.

Каждое сформулированное этими людьми жизненное правило может быть понято как попытка исправить свою внутреннюю линию. Ежедневно они получают выражение

через определенную линию поведения и стратегии. Например, правила, выработанные Брайони относительно опасности быть используемой и относительно сокрытия своего «я», привели к тому, что она выбрала тактику избегания близких родственным отношений. Она свела свои контакты с окружающими к минимуму. Если ей приходилось вместе с кем-то проводить время, она вела несерьезный разговор и избегала отвечать на вопросы о себе. Она всегда была бдительна и рьяно обороняла свое личное пространство.

В какой-то степени такая тактика срабатывает. Например, завышенная планка у Джесса, страх перед провалом и критикой заставляли его быть постоянно на высоком уровне и позволили ему добиться больших успехов в работе. Но это ему дорого обошлось. Благодаря жизненным правилам, он всегда находился в состоянии напряжения, не мог расслабиться и получить удовлетворение от своих достижений. Вдобавок его стремление соответствовать высшему уровню означало, что работа у него доминировала над жизнью, заменяя семью и свободное время.

Табл. 5.

Жизненные правила

Внутренняя линия		Жизненные правила
Брайони	Я плохая	Если я подпущу к себе кого-нибудь близко, то меня станут обижать и эксплуатировать. Я не должна никому позволять видеть мое «я».
Джесс	Я недостаточно хорош	Если я не буду всегда делать свою работу хорошо, я никогда ничего не добьюсь в жизни. Если меня кто-то критикует, это значит, что я провалил дело.
Карен	Я толстая и некрасивая	Моя привлекательность зависит от моего веса.
Джефф	Я неуправляем	Я должен постоянно держать себя под жестким контролем.

Арран	Я бесполезный человек	Выжить можно, только давая сдачу, Что бы я ни делал, никто не будет ко мне хорошо относиться.
Кейт	Меня никто не любит	Если я не буду всегда делать то, чего от меня ждут, я буду никому не нужна.
Сара	Я ничего собой не представляю	Если я кому-то неинтересна, то это потому, что я сама ничего не стою. Я изгой, Все, что бы я ни делала, не стоит внимания, если окружающие не выражают своего одобрения.
Крис	Я глупый	Чем терпеть неудачу, лучше вообще не пытаться что-то сделать.
Джим	Я сильный и компетентный человек	Я должен уметь справляться со всем, что мне встретится на пути. У меня нервный срыв, Давать волю своим эмоциям — признак слабости.

В главе 7 вы подробнее узнаете о жизненных правилах, о том, какое влияние они могут оказать на ваше мышление и чувства и как они управляют вашей жизнью. А также как можно поменять эти правила и избавиться от выполнения их требований.

Резюме

1. Ваши негативные мысли о себе (ваша внутренняя линия) — это мнения, а не факты.
2. Они являются теми заключениями, которые основываются на вашем жизненном опыте (обычно в раннем детстве, но это необязательно). Этому может способствовать целый ряд событий, имеющих много негативных и мало позитивных сторон.
3. Иногда внутреннюю линию, уже получившую определенное развитие, трудно поменять. Это происходит потому, что она появилась и утвердилась благо-

даря неверному мышлению. Это означает, что все, относящееся к характеру внутренней линии, легко принимается во внимание, в то время как другие события игнорируются и не принимаются в расчет.

4. Внутренняя линия способствует развитию жизненных правил, стандартов или установок, которым вы должны следовать и подчиняться. Они созданы для того, чтобы помочь вам функционировать в этом мире, оправдывая характер внутренней линии. В действительности же они не дают ей измениться, а лишь укрепляют заниженную самооценку.

3. ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОНИЖЕНИЮ САМООЦЕНКИ

Введение

Негативное отношение к себе может возникнуть еще в детстве и до сих пор влиять на вашу жизнь. Иначе вы бы не стали читать эту книгу! Эта глава поможет вам понять, как ежедневный образ мыслей и поведения приводят к понижению самооценки и не дают вам расслабиться, оценить себя и получить удовлетворение от своих поступков.

Мы рассмотрим порочный круг, который начинает действовать, когда вы попадете в ситуацию, где можете разрушить прежние жизненные установки и таким образом внести изменения в характер внутренней линии. Этот круг описан во второй части схемы на стр. 29, и ниже дается его подробное описание. В главе 3 вы узнаете, как это работает на практике и как преждевременное беспокойство и самокритика влияют на ваше самочувствие и поступки в повседневной жизни. Вы можете применить к себе эти идеи и посмотреть, насколько они соответствуют вашим мыслям, чувствам и поведению. Какие ситуации вызывают в вас тревожные предчувствия? Как эти предчувствия влияют на ваши эмоции и самочувствие? Что вы делаете (или не делаете) для того, чтобы не дать им сбыться? Каковы подтверждения ваших мыслей о себе? Откуда вы знаете, что все это так? Какова природа ваших самокритичных мыслей? Какое воздействие они оказывают на ваши чувства и поступки — особенно на ваши мысли о себе?

По мере того как вы будете читать эту главу, вам понадобится ручка и бумага, чтобы нарисовать свой собственный «порочный круг». Используйте представленные здесь идеи

как возможность заглянуть в себя и глубже понять, как заниженная самооценка влияет на вашу повседневную жизнь.

Как срабатывает система: нарушение правил

В предыдущей главе была представлена идея о том, что разработанные вами жизненные правила и стратегии поведения на каждый день не дают развиваться заниженной самооценке. На самом деле они дают ей развитие, потому что выдвигают требования, которым невозможно соответствовать, — например, совершенство, всеобщая любовь и одобрение, жесткий контроль над собой и всей своей жизнью. Это означает, что такое благополучие очень хрупкое. Если вы оказываетесь в ситуации, когда вам грозит опасность нарушения правил (например, вы справляетесь не на все 100 процентов; или кому-то не нравитесь; или ваши действия не получают одобрения; или вы теряете над собой контроль), внутренняя линия начинает проявляться в полную силу. Появляются сомнения в себе, вы начинаете испытывать неуверенность.

Конкретная причина ситуации, «активизирующей» вашу внутреннюю линию, зависит от ее природы и от тех правил, которые вы разработали для того, чтобы с ней бороться. Например, вы обеспокоены отношением к вам других людей, значит ваши правила составлены с расчетом на то, чтобы обеспечить к себе хорошее отношение. В таком случае проблемной ситуацией для вас будет та, где отношение может быть испорчено. А если, например, внутренняя линия направлена на достижение каких-либо целей, на успех или компетентность, и ваши правила содержат стремление к высокому уровню, то угрожающими вам будут казаться те ситуации, в которых вы можете не дотягивать до поставленной планки. И так далее.

Вспомните людей, о которых шла речь в прошлой главе. Внутренняя линия каждого начинает действовать в тех ситуациях, когда подтверждается их отношение к себе.

Табл. 6. Ситуации, приводящие в действие Внутреннюю линию

Брайони	Ситуации, когда ее (плохую) сущность могли увидеть все, или уже увидели.
Джесс	Ситуации, когда он боялся не дотянуть до той высокой планки, которую себе установил, или когда его критиковали.
Карен	Когда она замечала, что прибавляет в весе. Когда при покупке одежды ее охватывал страх, что она обращает на себя пристальное внимание или ей мал размер одежды, который она себе выбрала.
Джефф	Когда в нем было много энергии и его переполняли эмоции (включая положительные). Когда он сталкивался с малейшим неодобрением.
Аррап	Ситуации, когда он был уязвим для нападения или неприятия, включая родственные отношения.
Кейт	Когда она не могла сделать то, чего от нее ожидали. Когда ей приходилось просить о помощи.
Сара	Когда она выставляла свои работы.
Крис	Когда ему приходилось писать, особенно на глазах у других людей. Когда ему приходилось принимать любой вызов (особенно вызов, касающийся умственной деятельности).
Джим	Когда он замечал, что до сих пор чем-то расстроен и не находится в нормальном состоянии.

Таким образом, ситуациями, приводящими внутреннюю линию в действие, являются такие, при которых правила могут быть нарушены (или уже нарушены). Это ситуации, в которых вы начинаете все больше сомневаться в себе и которые непосредственно влияют на ваше самовосприятие. Это могут быть значительные события, например, разбитая семья, потеря работы, тяжелая болезнь или отъезд из дома в детстве. Однако есть много и более простых ситуаций, способствующих возрастанию неуверенности в себе. Бывают маленькие взлеты и падения, из-за которых вы даже не сильно огорчитесь, или мысли, которые можно отместить со словами: «Не глупи!» или «Ну же, возьми себя в руки!».

Если вы хотите наиболее полно узнать о том, что дает развиваться вашей самокритике, то исследование подобных незначительных событий будет решающим шагом. В последующих главах вы узнаете о том, как начать наиболее четко реагировать на смену вашего настроения, говорящую о том, что внутренняя линия начинает действовать, и как после этого рассматривать свои мысли, ощущения и поведение. А теперь подумайте о прошедшей неделе. Вспомните момент, когда вы ощущали тревогу, вам было не по себе, в душе было чувство дискомфорта, вы сомневались, что можете держать ситуацию под контролем. Возможно, вы чувствовали, что не можете сделать все настолько хорошо, как вам хотелось? Ощущали себя бесполезным человеком, или вас беспокоила реакция окружающих? Временами вам казалось, что вы завалены делами по горло, или что вы работаете не на том уровне, какого от себя ожидали?

Запишите эти ситуации. Вы заметили какие-то закономерности? Если да, то что вам это говорит о ваших жизненных правилах? Какие требования вы предъявляете к себе? Что вам нужно от других людей для того, чтобы ладить с са-

мим собой? Какие правила вы нарушили (или есть опасность того, что нарушите)? Что вы думали о себе в этих ситуациях? Вы сознавали, что отзываетесь о себе нелестно? Эти отзывы могли отразить ваше общее мнение о себе (вашу внутреннюю линию).

Реакция на угрозу: тревожные предчувствия

Если внутренняя линия начала активно действовать, то неуверенность в себе, вызванная ситуацией, дает рост специфическим тревожным предчувствиям (боязни того, что может случиться).

Для иллюстрации возьмем ситуацию, которая многим покажется в чем-то пугающей, но для человека с заниженной самооценкой она может превратиться в настоящую пытку. Допустим, вам пришлось встать и разговаривать с группой людей, т.е. говорить перед публикой. Представьте себе знакомую обстановку — может быть, это происходит на работе, или в вашей церкви, или в вечерней школе, куда вы ходили, в больнице, на школьном собрании или в центре занятости населения. Какова ваша реакция, когда вы себе это представляете? Что вам приходит в голову? «Я бы не смог этого сделать»? «Я бы выглядел круглым идиотом»? «Меня никто бы не стал слушать»? «Я бы так испугался, что выбежал бы вон»?

А может быть, вы составили мысленную картину того, что могло бы случиться? Например, представили, как краснеете, потеете и на вас все смотрят? Или люди поглядывают в окна и кажутся скучающими и раздраженными? Или стараются глядеть на вас благосклонно, но в глубине души называют безнадежным дурачком? Все то, что вы думаете, относится к вашим мыслям о возможном событии и, в частности, к вашему предчувствию возможных промахов. Та-

ким образом, это является вашей персональной точкой зрения на грядущие события — негативные предчувствия, которые, как мы увидим, имеют колоссальное влияние на ваши чувства и поведение.

Человеку с заниженной самооценкой, столкнувшемуся с необходимостью выступить на публике с речью, немедленно придут в голову все возможные обстоятельства, при которых выступление может не удалиться. Он или она, может быть, станет предполагать самое худшее и думать, что ничем (или почти ничем) это нельзя предотвратить. У каждого человека своя природа негативных предчувствий, зависящая от того, на чем заострено его внимание. Например, когда Арран представлял себе свое выступление на публике, он заранее предполагал, что его прогонят еще до того, как он начнет говорить — ведь никто не мог допустить, что человек вроде него может сказать что-нибудь стоящее внимания. Кейт, напротив, казалось, что она может обмануть ожидания слушателей. Сара предчувствовала, что всем будет просто скучно. Джефф думал, что будет выглядеть дураком, сказав что-либо неуместное, и люди подумают, что он выставляется. Джим считал, что он будет нервничать и это все заметят.

Вы смогли увидеть, как предчувствия берут начало из того представления, которое человек о себе имеет, а также из установок, которые он для себя вырабатывает, чтобы компенсировать такое представление. Зная истории этих людей, вы понимаете, что их опасения имеют большие основания. В главе 4 вы узнаете, как разобраться в собственных тревожных предчувствиях, наблюдая за своей реакцией в ситуациях, действующих вам на нервы. А также за своими мыслями, словами и тем, что вы себе воображаете, когда вашей самооценке угрожает опасность быть поколебленной. Это важно, так как неоспариваемые негативные

предчувствия имеют колоссальное влияние на ваше эмоциональное состояние и поведение. Таким образом, это способствует дальнейшему понижению самооценки. Давайте рассмотрим это на примере все того же публичного выступления.

Как негативные предчувствия влияют на ваше эмоциональное состояние

Мысленно вернитесь к своему выступлению. Представьте себе самое худшее, что только может произойти. Приблизьте ваше предчувствие к реальности, насколько это возможно. Какое при этом ваше эмоциональное состояние? Какие перемены в себе вы замечаете?

Ожидание того, что дела пойдут плохо, обычно приводит к тревоге. Возможно, вы и не употребили бы именно это слово — вам может быть очень страшно, вы нервничаете, напряжены, испуганы, паникуете, даже испытываете ужас. Вы узнаете все эти признаки страха. Теперь обратите внимание на свое самочувствие, когда вы испуганы. Какие перемены вы замечаете? Как бьется ваше сердце? А что с дыханием? А до какой степени напряжены мускулы? Какие мускулы особенно напряжены? Вы покрываетесь потом — может быть, в поту лоб или ладони? Вас трясет? Вы чувствуете тяжесть в желудке?

Все это физические признаки беспокойства — реакция организма на грозящую опасность.

Человеку с заниженной самооценкой эти обычные реакции могут послужить источником для дальнейших тревожных предчувствий (этот малый замкнутый круг проиллюстрирован на правой стороне нижней части таблицы на стр. 29). Если, например, во рту у вас пересохло, вы пугаетесь, что не сможете говорить. Если вы чувствуете, как у вас

трясутся руки, вы предполагаете, что ваше нервное состояние станет заметно слушателям и они посчитают вас некомпетентным или чудаком. Если в тревожной ситуации у вас из головы вылетают все мысли, то вы будете бояться предстать перед публикой косноязычным и ваша речь будет бессвязной. Такая реакция усиливает признаки беспокойства, увеличивая стресс.

Как тревожное предчувствие влияет на ваше поведение

Тревога может повлиять на ваше поведение так, что вы окажетесь во множестве неприятных ситуаций. Чтобы посмотреть, как это происходит, вернемся вновь к воображаемому выступлению.

Тревожные предчувствия могут привести к бегству

Если вы всерьез доверились предчувствиям, может возникнуть желание избежать этой ситуации. Вы позвоните организаторам вашего выступления и скажете им, что вы больны и не в состоянии выступать. Или можете просто не прийти.

Так вы не сможете проверить, верны или неверны были ваши предчувствия. В действительности дела могут обернуться гораздо лучше, чем вы ожидали, — в реальности все менее страшно, чем в воображении. Бегство от ситуации не даст вам в этом убедиться на собственном примере. Оно хотя и может улучшить ваше самочувствие на короткое время (какое облегчение — вы от этого избавились!), но в конечном счете приведет к дальнейшему снижению самооценки.

Из всего этого следует вывод, что для развития уверенности в себе и повышения самооценки необходимо будет

идти навстречу тем ситуациям, от которых вы убегали. Иначе ваша жизнь будет постоянно наполнена страхами и вы никогда не узнаете, что вам нужно для того, чтобы увидеть себя с реальной, положительной стороны.

*Тревожные предчувствия
могут привести к принятию
ненужных мер предосторожности*

Вместо того чтобы совсем убежать от ситуации, вы можете решить прийти и выступить, но при этом примете целый ряд предосторожностей. Благодаря им вы будете уверены, что ваши самые ужасные предчувствия не сбудутся. Таким образом, вы сумеете последовать своим жизненным правилам и оставить свою самооценку в неприкосновенности. Так, например, Кейт потратила бы много времени на то, чтобы обдумать, что люди хотят от нее услышать, и включить в свою речь все варианты. Во время выступления ей постоянно бы казалось, что люди не испытывают радости, слушая ее. Джесс, в свою очередь, был бы уверен, что самое важное — это казаться уверенным и компетентным. Он перед выступлением постоянно повторял бы свою речь, чтобы все до мелочей было на высшем уровне. Он сделал бы свою речь как можно длиннее, чтобы потом не осталось времени на вопросы, на которые он не способен ответить.

А если бы вы должны были произносить речь, что бы вы сделали для того, чтобы быть уверенным, что ваши худшие предчувствия не оправдаются?

Проблема в том, что, несмотря на ваши маневры и удачный ход вещей, вы испытываете такое чувство, будто успех не полный. Если бы вы не приняли этих мер предосторожности, все было гораздо хуже. Но опять-таки не будет возможности узнать, были ли ваши страхи действительно обоснованны, а меры предосторожности излишни или

даже бесполезны. Для того чтобы выработать в себе чувство уверенности и самоудовлетворения, надо действовать без предосторожностей в ситуациях, где вы обычно подстраховывались. Только так вы поймете, что они бесполезны.

Тревожные предчувствия могут сорвать выступление

Может случиться и такое, что беспокойство просто не даст вам выступить. Вы станете заикаться, а лист с планом выступления начнет дрожать у вас в руках. Такое случается и с бывалыми ораторами. Предположим, это произошло с вами: какой будет ваша реакция? Что придет вам в голову?

Люди с устойчивой самооценкой воспримут эти признаки нервозности как вполне понятную реакцию на стрессовую ситуацию. Они будут уверены в том, что нервничать в подобных обстоятельствах — это нормально, и что их беспокойство гораздо менее заметно для окружающих, чем для них самих. А если даже кто-то это заметит, они не придадут этому большого значения. В общем, для уверенных в себе людей тревожное состояние не играет большой роли. Их жизненные правила отнюдь не ограничиваются удачным выступлением, и они не станут рассматривать его как показатель значимости их как личностей.

Однако если у вас заниженная самооценка, вы склонны рассматривать любые трудности или недостатки как свидетельство собственной бесполезности, некомпетентности и т.д. Иными словами, они свидетельствуют о вас *как о личности*. И это вполне естественно также приводит к дальнейшему снижению самооценки. В жизни происходит то, что происходит: вы не всегда действуете так, как бы вам хотелось. Для повышения самооценки следует начать рассматривать свои слабые места и совершаемые вами ошибки просто как часть себя, а не как причину для тотального самоосуждения.

Тревожные предчувствия

могут привести к снижению успеха

Несмотря на ваше беспокойство, выступление в действительности может пройти очень удачно. Вы говорите то, что хотели сказать, люди кажутся заинтересованными, ваше нервное состояние находится под контролем, вам задают несколько интересных вопросов, на которые вы находите интересные ответы. Предположим, такое произошло с вами: какой будет ваша реакция? Вы довольны собой: вы хорошо поработали и заслуживаете одобрения? Или в вашу голову закрадывается предательская мысль о том, что вы просто дешево отделались? Просто слушатели были добрые люди, вам повезло, или звезды были за вас. Но уж в *следующий* раз...

Даже если все в порядке, заниженная самооценка не даст вам получить удовлетворение от своих достижений. Она заставит вас проигнорировать, признать неверным или не обращать внимание на все, что не подтверждает вашего плохого мнения о себе. «Предубеждение» против себя, описанное в главе 2, не даст вам принять то, что ему противоречит. Поэтому одним из этапов повышения самооценки является то, что вы начнете замечать и испытывать чувство удовлетворения от своих достижений и положительных моментов в вашей жизни. В главе 6 об этом будет рассказано подробнее.

Укрепление внутренней линии

Когда вы полностью избегаете перемен, огораживаетесь от трудных ситуаций ненужными мерами предосторожности, осуждаете себя или не признаете удачный ход вещей, то в конце концов появится ощущение, что ваша

внутренняя линия закрепились окончательно. Вы были абсолютно правы: вы действительно бесполезный, никем не любимый и никому не нужный человек. Также закрепление внутренней линии может выражаться через внутреннее состояние (грусть, отчаяние) или перемену в самочувствии (тяжесть и дрожь в желудке). Какую бы форму ни приняло такое закрепление, его неотъемлемой сущностью будет следующее: то, что вы всегда знали про себя как про личность, в очередной раз подтвердилось и вы действительно являетесь тем человеком, каким себя воображаете. И процесс здесь может не остановиться.

Самокритичные мысли

Ощущение того, что ваши негативные предположения на свой счет оправдались, часто вызывает поток самокритичных мыслей. «Самокритика» здесь не означает спокойного исследования того, что у вас не вышло так хорошо, как вы ожидали, или чьей-то негативной реакции на ваши действия. Она означает осуждение вами себя как личности. Самокритичные мысли мгновенно «вспыхивают» у вас в голове. Или вы почувствуете, как вас засасывает череда иногда весьма жестоких нападений на самих себя. Например, Джесс (мальчик, отец которого смеялся над ним за ужином) сказал бы себе, когда из-за поломки компьютера у него пропал важный документ, работу над которым он стремился закончить в срок:

Только взгляни, что ты наделал. Ты полнейший, круглый идиот. Как ты мог быть таким глупым? Ты всегда все портишь — это для тебя абсолютно типично. Ты никогда ничего не добьешься — у тебя просто нет подходящих качеств. Почему ты всегда такой бесполезный? Почему никогда не можешь сделать что-то правильно?

То, в чем на самом деле он вовсе не был виноват, было взято Джессом за основу закрепления своего негативного мнения о себе. Возможно, вы представляете себе ту смесь разочарования и отчаяния, которую Джесс испытывал в этой ситуации, и как трудно было ему все спокойно привести в порядок.

Самокритичные мысли, как и тревожные предчувствия, имеют колоссальное влияние на то, как мы себя ощущаем и как управляемся со своими делами. Они способствуют укреплению заниженной самооценки. Подумайте о том, какой была бы ваша реакция, если бы дела у вас шли плохо. Что приходит вам в голову в подобных ситуациях? Вы становитесь несправедливы к себе? Вы унижаете и обзываете себя, как Джесс? Умение обнаруживать и оспаривать свои самокритичные мысли, а также приобретать более близкий к реальности и доброжелательный взгляд на вещи — один из шагов на пути к повышению самооценки. В главе 5 об этом будет рассказано подробнее.

Эмоциональное воздействие самокритики

Когда у Джесса сломался компьютер, он совершенно забросил свой проект. Он был подавлен и не мог заставить себя начать все сначала. Он засел дома и практически ничего не делал. Размышляя о будущем, Джесс был уверен, что ничего не изменится, в таком случае, зачем продолжать работу?

Самокритика влияет на настроение. Проверьте это на себе. Что вы чувствуете, когда унижаете себя или становитесь к себе несправедливы? Как это влияет на вашу готовность справиться с проблемами и трудностями, которые вам могут встретиться в жизни? Постоянная критика себя, особенно если вы уверены в своих обвинениях, может привести к депрессии. Это может быть кратковременная

грусть, которая быстро проходит, когда вы проводите время с любящими вас людьми или начинаете заниматься чем-то интересным и увлекательным. Но она может развиваться и перерасти — как произошло с Джессом — в серьезную депрессию, из которой довольно сложно бывает выйти. Если это ваш случай, то вам нужно заняться непосредственно депрессией, до того как вы приметесь за повышение своей самооценки (см. гл. 1 о том, как узнать, что вашу депрессию надо лечить).

Являются ли такие перемены в вашем настроении мимолетными, или с ними трудно справиться — в любом случае, депрессия завершает замкнутый круг. Из нашего разговора о когнитивной терапии мы знаем, что депрессия сама по себе непосредственно влияет на образ мыслей. Впав в депрессию, какой бы ни была причина перемены настроения, вы легко начнете критиковать себя под ее влиянием и смотреть в будущее с унынием и пессимизмом. Итак, депрессия активизирует внутреннюю линию и побуждает вас к продолжению ожидания самого худшего. Этот постоянный процесс, который вполне может образовать замкнутый круг, если вы его не остановите, на долгий период времени.

Рисуем свой собственный замкнутый круг

В этой главе время от времени вам задавались вопросы о вашей реакции на некоторые ситуации и о ваших тревожных предчувствиях, — о том, как они влияют на ваше эмоциональное состояние и поведение. А также о том, что вы ощущали, когда ваше негативное мнение о себе получало подкрепление, и о ваших самокритичных мыслях — о том влиянии, какое они оказывают на ваше самочувствие и способность справиться с ситуацией. Если вы еще этого не сделали, то сейчас

есть возможность обобщить все свои наблюдения, нарисовав ваш собственный замкнутый круг. В качестве образца вы найдете замкнутый круг Джесса, нарисованный им после того, как сломался его компьютер (стр. 69).

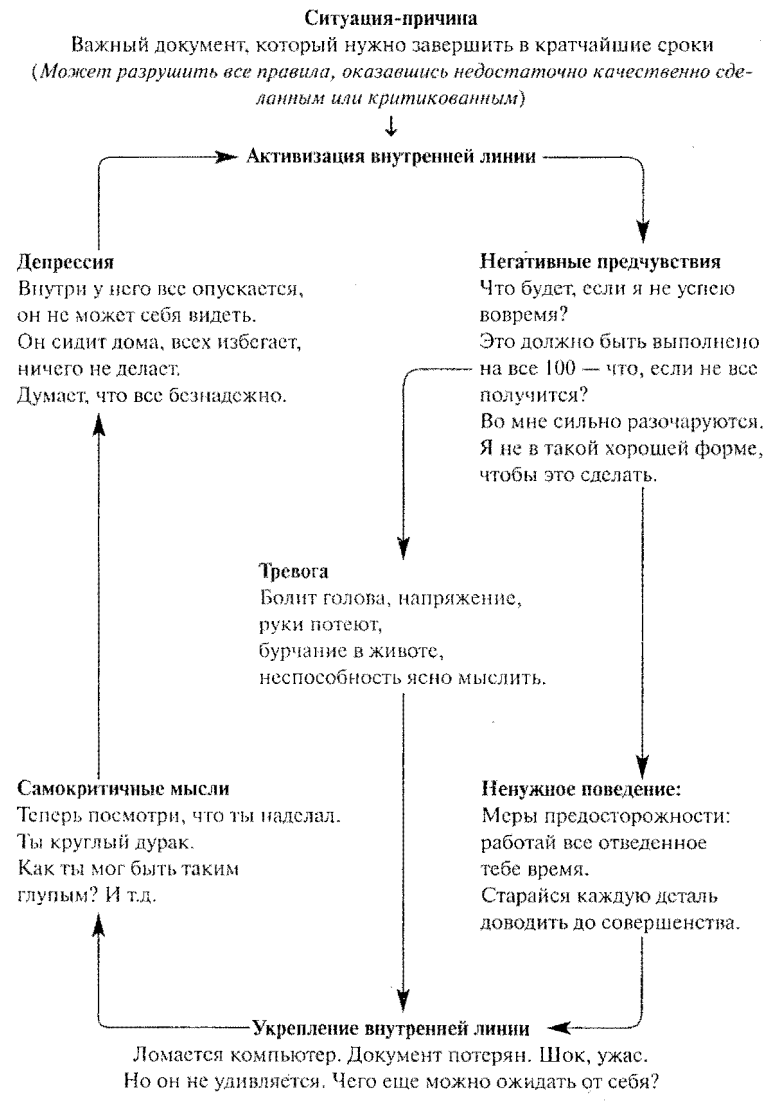
Вначале подумайте о том, в каких ситуациях вы действительно чувствуете тревогу и неуверенность в себе. Теперь подумайте о каком-то таком недавнем случае. Убедитесь в том, что вы хорошо помните этот эпизод и можете четко представить себе свои тогдашние чувства и мысли. Пройдитесь по всему кругу, используя заголовки в таблице на стр. 69, и записывайте ваши личные впечатления и реакции под каждым заголовком. Вы сможете нарисовать такой круг к любой беспокоящей вас ситуации. Таким образом, вы больше узнаете о том, как беспокойство и самокритика приводят к дальнейшему понижению самооценки. Это ваш первый шаг к тому, чтобы разорвать круг и двигаться дальше.

Разрываем круг

В последующих главах вы узнаете о разных способах разрыва замкнутого круга, который не дает заниженной самооценке повыситься. Вы научитесь замечать рост своих тревожных предчувствий, давать им достойный отпор и экспериментально проверять, насколько они оправданны, таким образом вы сможете действительно выяснить для себя, что происходит. Вы узнаете, как распознавать самокритичные мысли и избавляться от них, пресекая тем самым развитие депрессии. Вы узнаете, как справиться с предубеждением против себя с помощью концентрации на своих умениях, достоинствах, положительных качествах и сильных сторонах, а также путем обращения к лучшим сторонам жизни. Благодаря этому, вы сможете поменять свои

Табл. 7.

Замкнутый круг, способствующий понижению самооценки: Джесс



жизненные правила. В течение всего этого времени вашей целью будет повышение заниженной самооценки, не дающей вам оценить себя по достоинству, а также развитие и укрепление новой, более доброжелательной и полезной для вас позиции.

Резюме

1. Внутренняя линия, являющаяся основой заниженной самооценки, появляется в ситуациях, когда ваши жизненные правила могут быть нарушены. Начав действовать, она образует замкнутый круг, который способствует дальнейшему понижению самооценки.
2. Неуверенность в себе, колебания, в свою очередь, вызывают негативные предчувствия — ожидание самого худшего и стремление в большей или меньшей степени это предотвратить.
3. Негативные предчувствия порождают тревогу со всеми ее внешними признаками и симптомами (обычная реакция организма на внешнюю угрозу).
4. Они также влияют на поведение, приводя к бегству от ситуации, принятию ненужных мер предосторожности. Даже если дела продвигаются успешно, предубеждение против себя усложняет задачу распознать и оценить это.
5. Конечным результатом является ощущение того, что внутренняя линия окончательно укрепилась.
6. Это приводит к развитию самокритики.
7. Самокритика, в свою очередь, всегда приводит к перемене настроения, которая может перейти в настоящую депрессию.
8. Плохое настроение обеспечивает дальнейшее развитие внутренней линии, завершая, таким образом, круг.

Часть третья

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ

4. КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТРЕВОЖНЫХ ПРЕДЧУВСТВИЙ

Введение

Известно, что кошки могут предчувствовать землетрясения — так же и людям свойственно предчувствовать и предвидеть многие вещи (примеры могут быть самые простые: «Если я нажму на кнопку, зажжется свет», «Если я буду стоять под дождем, то промокну», «Если слишком много выпью, рискую проснуться с головной болью»). Наши поступки часто продиктованы именно ими. Разные жизненные ситуации и наши непосредственные действия формируют эти незамысловатые заключения. Предложенная здесь схема работы с тревожными предчувствиями (многие из которых могут настолько глубоко укорениться в нашем сознании, что мы не можем выразить их словами) довольно эффективна при условии, что вы не станете замыкаться в себе, будете восприимчивы к новой информации и не оставите желание бороться с ненужными тревогами в тех или иных обстоятельствах (скажем, если вы слишком уверены в том, что свет непременно зажжется, стоит только нажать на кнопку, то короткое замыкание может доставить вам массу неприятных ощущений).

Низкая самооценка зачастую становится причиной того, что человек не может адекватно распоряжаться своими предчувствиями. Обычно они принимают такую форму: «Я не справлюсь», «Все решат, что я просто идиот», «Если я открою свои чувства, то со мной никто не захочет иметь де-

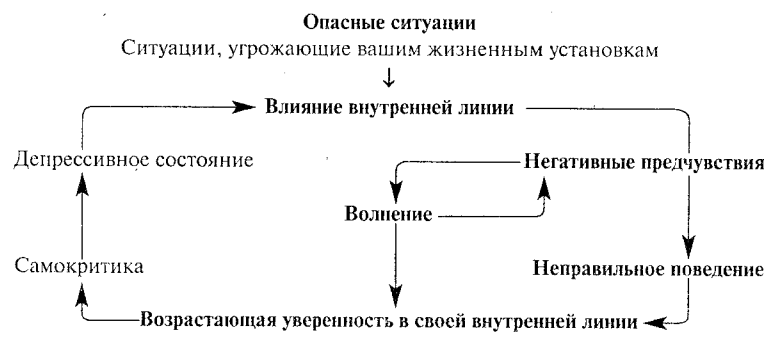
ло». Причем эти суждения воспринимаются как факты, которые вполне могут не подтвердиться. Трудно спокойно оценить реальную ситуацию и убедиться, что определенные тревоги совершенно напрасны. В результате дальнейшая оценка событий будет основываться на поспешных заключениях.

При низкой самооценке тревожные предчувствия возникают в ситуациях, когда под угрозой оказываются личные жизненные установки и ваша внутренняя линия дает о себе знать. Если вы уверены, что не смогли сделать так, как диктовала вам ваша установка, волнение проходит, зато крепнет внутренняя линия, — вы начинаете критиковать себя, наступает депрессивное состояние. Если есть сомнения по поводу того, сработала установка или нет, то непременно возникает чувство тревоги.

Человек, охваченный сомнениями и колебаниями, не знает, что произойдет в следующий момент, и начинает строить догадки. Справлюсь ли я? Получу одобрение окружающих? Может быть, я испорчу все дело? Ответы на такие вопросы — неприятные предчувствия того, что может случиться, — провоцируют тревогу и заставляют прибегать к различным маневрам, чтобы предотвратить худшее. К сожалению, эти маневры сглаживают лишь поверхностное впечатление. Несмотря на то, что вас перестают мучить сомнения, вы только сильнее убеждаетесь в своей внутренней линии.

Эта глава расскажет вам, как искать выход из «порочного круга», на котором строится низкая самооценка. Вы научитесь опознавать свои тревожные предчувствия, ставить под сомнение их адекватность и проверять свои выводы, отбрасывая излишние предосторожности в тех обстоятельствах, которые обычно вас пугают. Вот та часть «порочного круга», над которой мы будем здесь работать.

Табл. 8. **Порочный круг: каким образом тревожные предчувствия поддерживают низкую самооценку**



Обстоятельства, провоцирующие волнение

Вспомните тех людей, о которых мы говорили в главах 2 и 3. Список «опасных ситуаций», приводивших в действие их внутреннюю линию, приведен на стр. 56. Вы увидите, что во всех этих ситуациях под угрозой оказываются защитные установки того или иного человека, и каждый раз он оказывается в чем-то не уверен, он колеблется. Джесси, *вероятно*, не удастся соответствовать своим высоким стандартам, но он не может утверждать этого наверняка. Перед тем как пойти в магазин за новой одеждой, Карен начинает сомневаться в том, что ее тело в порядке. Ей кажется, что она будет его стесняться, но конкретных свидетельств этому нет.

Элемент сомнения — ядро возникающего беспокойства. Он создает вакуум, который мы заполняем страшными картинками — предчувствиями самого страшного, что только может произойти. В глубине души мы, может быть, понимаем, что вероятность этого очень мала, а если все-таки что-нибудь неприятное и случится, то мы сможем с этим

справиться. Но в этом нет твердой уверенности, и чем больше мы нервничаем, тем больше теряемся.

Влияние тревожных мыслей

Тревожные мысли возникают тогда, когда нас вынуждают идти против ключевых для нашей самооценки установок. Глава 7 этой книги посвящена работе с этими установками, их адаптации к реальности. Но сначала необходимо научиться выходить из «порочного круга», благодаря которому развивается низкая самооценка. Для этого нужно определить и обезвредить предчувствия, заставляющие вас нервничать в той или иной ситуации.

Обычно тревожные предчувствия основываются на неадекватных представлениях, провоцирующих неуверенность и страх. Вот они:

Слишком твердая уверенность в том, что случится что-нибудь плохое.

Если человек оказывается в ситуации, которая противоречит его жизненным установкам, он начинает бояться того, что что-то произойдет не так. В качестве примера рассмотрим ситуацию с Кейт. Вы помните, что родители Кейт редко проявляли нежные чувства по отношению к ребенку. Поэтому ее внутренняя линия состояла в том, что ее не любят, а жизненные установки направлены на то, что если она не будет оправдывать чьих-то ожиданий, то с ней не будут иметь дело, а если она о чем-нибудь попросит, то ей непременно откажут. Кейт работала в парикмахерской. Среди сотрудников был договор по очереди покупать что-нибудь на обед. Как-то раз начальник забыл отдать ей деньги за свой бутерброд. Кейт не нашла в себе силы напомнить о том, что ей должны были отдать. Она была полностью уверена в том,

что начальник сочтет ее корыстной и начнет презрительно к ней относиться. И это несмотря на то, что внушительный опыт работы проявил в нем доброжелательного, заботливого человека и руководителя, думающего о достатке своих работников. Она даже не подумала о том, что он сам может смутиться, извиниться и тут же отдать ей долг.

Переоценка драматичности последствий.

Кроме уверенности в том, что что-то пойдет не так, вас еще больше пугают последствия этого. Тревожные предчувствия обычно мешают осознать, что если что-то неприятное и произойдет, то это будет лишь минутное неудобство, которое вы быстро забудете, и жизнь пойдет дальше своим чередом. Все тревожные предчувствия базируются на одном представлении: случится только самое плохое.

Так что Кейт, например, просчитывая последствия ее просьбы, не могла предположить, что ее начальник будет сначала несколько смущен, а потом и вовсе забудет об этой мелкой неприятности. Она искренне полагала, что этот случай сильно повлияет на их отношения. Он перестанет смотреть на нее по-прежнему, а ей, возможно, придется искать другую работу. Что она не получит положительной рекомендации, и все станут думать, что она скандалистка с серьезными проблемами. Тогда Кейт уже не сможет жить самостоятельно, ей придется переехать к родителям и жить на государственное пособие. Таким образом, она сама создала себе виртуальную угрозу.

На этом примере хорошо видно, как то, что постороннему наблюдателю кажется сущим пустяком (попросить обратно деньги за обед), для Кейт является настоящей драмой, каждый новый поворот которой трагичнее предыдущего. Такое явление очень характерно для так называемого тревожного мышления.

Склонность недооценивать собственные силы

Испытывая волнение, люди часто думают, что если произойдет что-то неприятное, то они ничего не смогут сделать, чтобы это предотвратить или как-то уладить. Кейт была убеждена: что бы она ни сделала, реакция ее начальника будет негативной. Ей не приходило в голову, что даже при тех обстоятельствах, которые она себе представляла, вполне можно было бы спокойно выдержать напор и еще раз настойчиво попросить вернуть. Кроме того она могла бы вспомнить о своих профессиональных качествах и богатом опыте работы, которые помогли бы ей без труда найти новое место.

Склонность пренебрегать благоприятными обстоятельствами

Тревожные предчувствия мешают правильно оценить свои силы и возможности. Они помогают не обращать внимания на внешние факторы, которые могли бы улучшить создавшееся положение или вообще решить все проблемы. Кейт, например, напрочь забыла о том, что ее коллеги, друзья и родные вполне могли бы поддержать ее в случае такой странной реакции начальника.

Излишние меры предосторожности: ненужная самозащита

Собранные воедино, все эти неадекватные суждения могут сильно напугать. Вы просто начинаете чувствовать себя в зоне риска — вам покажется, что вы сплывали, к вам несправедливо отнеслись, вы теряете контроль или делаете глупости. Оказавшись в опасности, вы предпринимаете меры предосторожности, которые лишь мешают понять, есть ли опасность на самом деле, и понижают вашу самооценку.

Вы используете такой способ самозащиты, чтобы отгородить себя от какой-то опасности. Единственный способ проверить, является ли она реальной, — отбросить излишние предосторожности. Это даст возможность проверить справедливость ваших соображений. Если вы не сможете этого сделать, то так и не поймете, адекватны ли ваши действия, или же опасности как таковой не существует.

Вам поможет следующий пример. Представьте себе, что ваш старый друг Владимир пригласил вас на обед. Первое, что привлекает ваше внимание, когда вы заходите к нему в дом, — очень сильный и резкий запах. Перед обедом вам подают вино с чесночными гренками. На первое — чесночный суп с чесночным хлебом. Затем на столе появляется жареный ягненок, начиненный чесноком и салат с чесночным соусом. На десерт — мороженое с чесноком (кстати, очень неожиданный вкус). И в довершении всего французский плавленый сырок со вкусом пряных трав и — как вы уже догадались — чеснока. Через некоторое время вы вдруг замечаете, что комната увешана венками и гирляндами из чеснока. Наконец, любопытство берет верх над вежливостью.

«К чему тебе столько чеснока?» — спрашиваете вы.

«А...», — отвечает Владимир. — «Я надеялся, ты не заметишь. Просто не хотел, чтобы ты беспокоилась».

«Беспокоилась?»

«Ну да. Ты же знаешь про вампиров. Я не хотел, чтобы ты здесь боялся вампиров».

«Каких вампиров?»

«Ну да, вампиров. По-моему, здесь достаточно чеснока, чтобы они держались подальше», — убеждающим тоном произносит Владимир.

«Так ведь здесь нет никаких вампиров», — возражаете вы.

«Вот именно!», — самодовольно заключает он.

Всевозможные маневры, к которым прибегают люди, стараясь защитить себя от худшего, по сути своей не отличаются от чеснока Владимира. Ему кажется, что единственное, что спасает дом от нашествия вампиров, — это горы чеснока повсюду. Конечно, возможно и так, что он прав, но все свидетельства говорят в пользу того, что страхи Владимира сильно преувеличены. Чтобы понять, что опасность здесь скорее мнимая, чем угрожающая, нужно отказаться от такой линии самозащиты и выбросить чеснок. Учитывая его полную уверенность в том, что вампиры существуют, это будет совсем нелегко. Возможно, легче будет делать это постепенно, зубчик за зубчиком. С другой стороны, если он найдет возможность спокойно и трезво посмотреть на положение вещей, то сможет сразу довести дело до конца и разом избавиться от всего чеснока. Только тогда ему станет очевидно, что прежние страхи были беспочвенными — ведь с ним ничего ужасного не случилось.

Как научиться определять тревожные предчувствия и пресекать излишние предосторожности

Для того, чтобы трезво посмотреть на ситуации, вызывающие у вас опасения, и построить реальные перспективы, нужно: во-первых, четко определить, какие прогнозы вы строите в тех ситуациях, которые вызывают у вас волнение и тревогу; во-вторых, проанализировать те способы защиты, к которым вы прибегаете, когда чувствуете себя в опасности. Другими словами, вам придется научиться распознавать ваши тревоги и опасения, как только они появляются. При этом нужно уделять особое внимание тому, о чем вы думаете в этот момент и что предпринимаете, чтобы

избежать худшего. Эта информация станет базой для последующей работы — необходимо пересмотреть факты, на которых строятся ваши предчувствия, и проверить их истинность, действуя в опасных для вас ситуациях без мер предосторожности.

На стр. 80 вы увидите образец пустой таблицы, в которую впоследствии вы будете записывать свои тревожные предчувствия и те меры предосторожности, которые вы принимаете (незаполненная таблица «Предчувствия и меры предосторожности» также есть в приложении). На стр. 81 в качестве примера правильного заполнения этой таблицы разобрана ситуация с Кейт.

Главное преимущество использования таблицы перед простым ежедневным ведением дневника в том, что она помогает вам начать последовательно и схематично работать над собой. Заголовки всегда напомнят вам о том, на что конкретно важно обратить внимание, а на более поздних этапах — какие вещи нужно изменить, чтобы избавиться от вредных привычек. Простое ведение дневника может запутать вас, и вы только сильнее потеряетесь в своих страхах, особенно если низкая самооценка довольно долго действовала на вас подсознательно, а тревожные предчувствия прочно вошли в привычку. В том случае, если вы все-таки решили вести дневник, выделите для этих целей отдельный лист, в котором были бы отражены все заголовки приведенной ниже таблицы.

Если возможно, делайте записи сразу, как только чувствуете нарастающее беспокойство. В этом есть смысл, потому что ловить свои негативные мысли лучше всего тогда, когда вы на самом деле испытываете волнение и тревогу. Даже если вам удастся позднее их восстановить, они могут показаться смешными и преувеличенными. Вы потеряете возможность точно оценить, насколько сильно вы им дове-

Табл. 9.

ПРЕДЧУВСТВИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Дата / Время	Ситуация Что вы делали, когда почувствовали беспокойство?	Эмоции и ощущения (В т.ч. беспокойство, тревога, паника, сердцебиение) Оцените их интенсивность (от 0 до 100)	Тревожные предчувствия О чем вы подумали, когда почувствовали беспокойство (т.е. мысли или картинки, пришедшие в голову в этот момент)? Оцените степень доверия к этим мыслям (от 0 до 100%).	Меры предосторожности Какие меры вы приняли, чтобы не дать вашим мыслям стать реальностью (например, постарались избежать самой ситуации, стали осторожничать и т.п.)?

Табл. 10.

ПРЕДЧУВСТВИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ: Кейт

Дата / Время	Ситуация Что вы делали, когда почувствовали беспокойство?	Эмоции и ощущения (В т.ч. беспокойство, тревога, паника, сердцебиение) Оцените их интенсивность (от 0 до 100)	Тревожные предчувствия О чем вы подумали, когда почувствовали беспокойство (т.е. мысли или картинки, пришедшие в голову в этот момент)? Оцените степень доверия к этим мыслям (от 0 до 100%).	Меры предосторожности Какие меры вы приняли, чтобы не дать вашим мыслям стать реальностью (например, постарались избежать самой ситуации, стали осторожничать и т.п.)?
06.02.99	Купила Яну сэндвич на обед. Он забил отдавать мне деньги.	Беспокойство 85 Слушание 80 Угрожающее сердцебиение 90 Жар 90	Он подумает, что я скрываю 90% Это испортит наши отношения 80% Мне придется искать другую работу 80% Я не смогу 70% Буду сидеть дома без денег 70%	Я стала избегать контактов с Яном Если бы я все-таки подошла бы к его, то: Не смотрела бы ему в глаза Говорила бы тихим голосом Сказала бы ему, что это, в сущности, неважно Постаралась бы покончить с этим как можно скорее и убежала бы

ряли и какова была степень вашего беспокойства в тот момент. Постарайтесь придерживаться следующей схемы:

Дата и время

Зафиксируйте, когда точно вы почувствовали тревогу. Эта информация может пригодиться для ваших ежедневных наблюдений. Если, например, ваша установка касается компетентности в работе и карьерных успехов, самые сильные приступы волнения будут, скорее всего, преследовать вас на работе. Если же, напротив, ваши сомнения возникают на почве желания понравиться окружающим, худшим испытанием для вас могут стать пикники или выходные дни, то есть те ситуации, где надо проявить социальную активность.

Тип ситуации

В какой обстановке вы стали чувствовать волнение? Что вы делали? С кем были? Происходило ли что-то примечательное?

Вполне возможно, что вашу внутреннюю линию привело в действие какое-то нестандартное событие (скажем, вам задали достаточно сложный вопрос, отвечать на который приходится перед коллегами, или по почте пришел внушительный счет). Или же причиной взволнованности стало изменение вашего внутреннего состояния (к примеру, вспомнили, как вас кто-то обидел, смутил или унизил, или подумали о каком-то деле, которое давно откладывали, а может быть, просто заметили, что у вас вспотели ладони, когда вы пожимали кому-то руку).

Ваши эмоции

Повышенное волнение — сигнал, говорящий о том, что у вас появляются тревожные предчувствия. Постарай-

тесь определить, что конкретно вы чувствуете, и сделайте запись. Это может быть дурное предчувствие, страх, волнение, паника. Расширьте круг поисков — возможно, вы чувствуете, что на вас давят, вы нервничаете, разочарованы, раздражены или горите нетерпением. Силу действия каждой эмоции оцените по шкале от 0 до 100. Оценка в 100 баллов означает, что она была предельно сильной, 50 баллов — умеренной, 5 — чуть ощутимой и т.д. Определение интенсивности ощущений не напрасно. Такая процедура позволяет получить полный и упорядоченный спектр вашего эмоционального состояния в период риска. Впоследствии это поможет вам понять, что необходимо изменить и скорректировать в вашем поведении или ходе мыслей.

Физические ощущения

Эмоциональное напряжение обычно сопровождается целым рядом физических ощущений. Вспомните, как мы обычно описываем себя в состоянии волнения — «зажатый», «дрожу как осиновый лист», «вот-вот сорвусь», «белый как полотно», «душа в пятках» и т.д. Итак, рассмотрим каждое ощущение подробнее:

- Возрастает мышечное напряжение (в области челюсти, лба, плеч или рук). Некоторые люди четко знают, в какой части тела возникает это напряжение. Попробуйте установить это для себя.
- Изменение сердцебиения (становится частым, тяжелым, неровным).
- Изменение дыхания (последите, не задерживаете ли вы воздух, не становятся ли вдохи частыми и неровными).
- Легкие сбои в мозговой деятельности (вам сложно сосредоточиться на происходящем, мысли путаются, что приводит вас в замешательство).

- Сбои в системе пищеварения (неприятные ощущения в желудке, вас мутит, приходится постоянно выходить).
- Другие симптомы: судороги, потливость, слабость, головокружения, онемение, зуд, нарушения зрения (темнота в глазах, сужение поля зрения).

Фактически все перечисленные признаки являются реакцией организма на близость угрозы. В какой-то степени они даже полезны — людей, выступающих на публике (музыкантов или спортсменов), это приводит в тонус перед выходом на сцену или арену. Во время волнения определенные железы, находящиеся вблизи почек, начинают вырабатывать адреналин — гормон, отвечающий за готовность организма защищаться — противостоять опасности, которая вам угрожает, или бежать от нее. Тревожные предчувствия заставляют ваш организм быть начеку. Как только вы научитесь рассеивать эти предчувствия, физиологические реакции станут почти незаметны. А пока проверьте, как реагирует на волнение именно ваш организм. Важно разумно подойти к этому заданию, ведь (как мы уже говорили в гл. 3) сами симптомы тоже могут стать источником тревожных предчувствий — к примеру, «Все заметят, как я нервничаю, значит, я странный», «Сейчас я начну сходить с ума», «Я точно не справлюсь с этим, я это чувствую». Вполне естественно, что эти предчувствия только усиливают тревогу, формируя свой порочный круг, усугубляющий проблему.

Так что записывайте свои ощущения и также оценивайте их интенсивность по стобальной шкале. Берегитесь новых ловушек, не создавайте производных трудностей. Если ваши ощущения все-таки провоцируют новые предчувствия, зафиксируйте их в отдельной колонке.

Ваши тревожные предчувствия

О чем вы думали перед тем, как почувствовали волнение? Как оно возрастало? Необходимо найти в общем потоке те мысли, которые касались вашего будущего — того, что могло бы произойти. Это, по сути, и есть предчувствия того, что все идет не так, как надо. Выпишите их в том порядке, в котором они появлялись. После этого проверьте, насколько вы верите в то, что так и будет. На основе своего доверия поставьте каждой мысли оценку от 0 до 100. 100 баллов говорят о вашей полной уверенности, 50 — о том, что вы колеблетесь, 5 — вы сами понимаете, что вероятность такого исхода очень мала. В результате вы должны обнаружить, что чем сильнее вы верите своим предчувствиям, тем сильнее возникает при этом тревога. Верно и обратное — чем больше вы нервничаете, тем глубже убеждены в самом плохом. Следовательно, вы начинаете вести себя особым образом, предпринимая шаги для самозащиты, которые зачастую не только бесполезны, но и вредят вам.

Случается так, что ваши предчувствия не поддаются словесной формулировке, они часто представляют собой мысленные образы. Причем картины могут быть как статичными (застывшие кадры), так и динамичными (поток сменяющих друг друга событий (вспомните, какую драму разыграли тревожные предчувствия Кейт)). Эти образы и последовательности могут быть стремительными и в высшей степени убедительными. Они обычно иллюстрируют самые сильные страхи человека. Попробуйте описать их с максимальной точностью, определяя, какие именно предчувствия они олицетворяют, и оценивая их по стобальной шкале.

Есть еще одна форма тревожных предчувствий. Они могут проявляться в виде коротких восклицаний типа «О, Боже!» или «Ну вот опять!». В этом случае выпишите такое

восклицание и подумайте, что конкретно оно обозначает. Какое предчувствие скрывается под этой маской? Если вам удастся расшифровать истинный смысл абстрактного восклицания, то необъяснимые ранее волнения станут вполне понятными. Спросите себя, что может случиться? Чего вы больше всего боитесь? Что случится, если произойдет именно это? А что потом? А потом? «Ну вот опять!» — а что опять? Запишите скрытые предчувствия и оцените по столбальной шкале, насколько вы им доверяете.

И наконец, ваши предчувствия могут иметь вопросительную форму. Например, «Понравлюсь ли я окружающим?», или «А что если я не смогу?», или «Что же будет, если все пойдет не так, как надо?». Эти вопросы отражают ваше замешательство в тот или иной момент. Ответ на вопрос, вызывающий у вас чувство тревоги, позволит вам понять, чего на самом деле вы боитесь больше всего. Тривиальный пример: за вопросом «Понравлюсь ли я окружающим?» скрывается вполне определенное негативное предчувствие «Я никому не понравлюсь». Как раз в этом утверждении вы можете быть уверены полностью, наповину, а можете считать его и вовсе неправдоподобным.

Меры предотвращения самых страшных опасений

Когда человек сталкивается с настоящей опасностью, самое разумное — принять меры для предотвращения беды. Другое дело, когда угроза скорее мнимая, чем реальная. Проблема в том, что это очевидно только со стороны, а находясь, что называется, «в гуще событий», мы склонны воспринимать ее вполне серьезно. Каким образом вы пытаетесь себя защитить? Что вы делаете для того, чтобы предотвратить опасность? Последняя графа таблицы посвящена тем средствам, к которым вы обычно прибегаете, когда чув-

ствуете себя в опасности. Постарайтесь описать их предельно тщательно. Особое внимание обратите на следующее:

- Попытки вообще избежать неприятной ситуации (так было с Кейт, которая несколько дней ничего не говорила своему начальнику и по возможности избегала встреч с ним).
- Защитное поведение уже внутри самой ситуации: вы ограничиваете свои поступки, чтобы защитить себя от возможной опасности.

Психологи используют для такого явления рабочий термин *защитное поведение* именно потому, что как раз таким образом мы пытаемся защититься, спасти себя от нарушения каких-то важных для нас установок. Стремление обойти неприятную ситуацию обычно хорошо заметно, а вот защитное поведение внутри ситуации может быть не настолько очевидным. Иногда мы сами не понимаем, что защищаемся. По этой причине важно быть к себе очень внимательным. Особенно полезен в этом случае следующий эксперимент: не уклоняйтесь от «рискованных» ситуаций и следите за тем, к каким мерам вы подсознательно прибегаете, чтобы обезопасить свое положение. Можете поставить мысленный эксперимент. Кейт, например, было сначала трудно даже близко подходить к своему начальнику. Но она представила себе, как набирается храбрости и просит обратно свой долг: не смотря ему прямо в глаза, долго извиняясь, говоря тихо и нерешительно, что это такой пустяк, и всеми силами стараясь приблизить эту встречу к концу. Перед тем как действительно пойти к нему, она тысячу раз про себя отрететировала, что нужно сказать, чтобы ее просьба звучала как можно мягче.

Продолжайте вести записи где-то неделю, стараясь отразить в них как можно больше примеров. К концу этого пе-

риода вы составите достаточно четкое представление о том, какие именно ситуации вызывают у вас чувство тревоги, какие опасения беспокоят вас больше всего и что вы предпринимаете, чтобы предотвратить самый страшный исход событий. Это основа для дальнейшей работы, которая будет состоять в том, что вы начнете проверять все свои опасения в «ситуациях риска». Надо будет отбросить ненужные предосторожности и посмотреть, к чему это приведет.

Как избавиться от тревожных предчувствий

Тревожные предчувствия вредны. Вам кажется, что они помогают избежать жизненных трудностей, но это обманчивое впечатление. На самом деле вы только идете по порочному кругу, на котором основывается ваша низкая самооценка. Поэтому если вы избавитесь от ненужных опасений, то станете чувствовать себя гораздо лучше: будете увереннее идти вперед по жизни, научитесь гордиться своими достижениями. Вы сможете раскрыть свое подлинное «я» и экспериментировать с ним.

Чтобы раз и навсегда избавиться от тревожных предчувствий, необходимо выполнить два основных действия: во-первых, подвергнуть сомнению их адекватность, чтобы впоследствии найти им более разумную и перспективную замену, во-вторых — опробовать новые альтернативы, сознательно идя на то, что раньше вызывало у вас тревогу, волнение.

Чем заменить тревожные предчувствия

Лучший способ противостоять тревожным предчувствиям — это не воспринимать их как факт и постоянно ставить под сомнение. Воспользуйтесь вспомогательными вопросами, приведенными на странице 82. Они помогут

вам сбалансировать ваше мышление и разработать более реалистичный и перспективный подход к обстоятельствам, вызывающим ненужную тревогу. Каждый раз, когда вы найдете альтернативы своим предчувствиям, запишите их и оцените их эффективность (по шкале от 0 до 100). Возможно, сначала вам будет сложно признать альтернативу, но подумайте о том, что такая точка зрения тоже может существовать, хотя бы теоретически. Когда реальные факты начнут говорить в ее пользу, ваша уверенность резко возрастет.

Может быть, вам будет удобнее записывать альтернативные подходы на пустых бланках таблицы, приведенных на стр. 90 («Боремся с тревожными предчувствиями»; дополнительный бланк имеется в приложении). Заполненную таблицу, иллюстрирующую ситуацию с Кейт, вы найдете на стр. 91. И снова замечу, что записи в таблице лучше, чем ведение обыкновенного дневника, так как они позволяют конструктивно подойти к проблеме, а не замыкаться в собственных страхах.

Вспомогательные вопросы, помогающие найти альтернативы тревожным предчувствиям

Какие свидетельства говорят в пользу моих предчувствий?

Что заставляет вас обдумывать каждое действие? Что обычно происходит, когда у вас появляется плохое предчувствие? Может быть, какой-нибудь случай в прошлом (даже самом далеком прошлом) так сильно повлиял на вас, что вы до сих пор находитесь в ожидании катастрофы? Или же причиной волнения является исключительно ваше эмоциональное состояние? А может, это просто привычка?

Табл. 11.

Боремся с тревожными предчувствиями

Дата / Время	Ситуация	Эмоции и ощущения	Тревожные предчувствия Оценка уверенности от 0 до 100 баллов.	Меры предосторожности	Эксперимент 1. Чем можно заменить привычные меры предосторожности, чтобы найти новый подход к ситуации? 2. Результаты. Оценка 2—100 баллов.

Табл. 12.

Боремся с тревожными предчувствиями

Дата / Время	Ситуация	Эмоции и ощущения	Тревожные предчувствия Оценка уверенности от 0 до 100 баллов.	Меры предосторожности	Эксперимент 1. Чем можно заменить привычные меры предосторожности, чтобы найти новый подход к ситуации? 2. Результаты. Оценка 2—100 баллов.
20.2.99	Попросила у Аня деньги, которые он мне должен	Большие 95% Смущение 95% Вероятнейшие 95% Жар, румянец 100%	Он накричит на меня 90% Он подумает, что я скряга 90% Это испортит наши отношения 80% Мне придется искать другую работу 80% Я не смогу 70% Буду сидеть дома без денег 70%	Ничь никаких доказательств того, что его реакция будет именно такой. Я знаю его как доброго человека 100% Сначала это на него подействует раздражающе, но через секунду он придет в себя и обо всем забудет 95% Даже если он так отреагирует, меня все поддержат. Я бы тоже так поступила. Я уверена, что долг нужно отдавать 100% Он ведь мой должник 30% Даже если придется искать другую работу, я ее найду, потому что я отличный профессионал 60% Да я могу свернуть на этом месте 50%	1. Сказать все как есть, не оправдываясь и не извиняясь. Быть вежливой, но твердой. Не торгаться. 2. Он сразу же вернул мне деньги! Извинился, сказал, что забыл. Кажется, его это больше не беспокоит. Я поняла, что если рискнуть, то можно получить то, что хочешь, даже если ради этого придется потерпеть.

Табл. 13. **Вспомогательные вопросы, помогающие найти альтернативы тревожным предчувствиям**

- Какие свидетельства говорят в пользу моих предчувствий?
- Какие свидетельства говорят против них?
- Какие существуют альтернативные взгляды на создавшуюся ситуацию? Какие факты говорят в их пользу?
- Что может случиться в худшем случае?
- Что может случиться в лучшем случае?
- Объективно говоря, какой исход событий самый вероятный?
- Если оправдаются худшие предположения, как можно будет исправить ситуацию?

Какие свидетельства говорят против моих предчувствий?

Попробуем взглянуть на ситуацию масштабнее. Какие показательные факты характеризуют данную ситуацию? Подтверждают они вашу точку зрения или противоречат ей? Сосредоточьтесь на тех из них, которые не согласуются с вашими предчувствиями. Может быть, вам удастся найти что-то, чего вы раньше не замечали, и это подтверждает неоправданность ваших страхов. Возможно, раньше вы не замечали некоторых благоприятных для вас факторов? Недооценивали свои возможности? Игнорировали свидетельства того, что все может быть не так уж плохо, как вам кажется?

Человек, охваченный тревожными предчувствиями, все время предполагает худшее и делает поспешные выводы. Вместо этого обратимся к фактам.

Какие существуют альтернативные взгляды на создавшуюся ситуацию? Какие факты говорят в их пользу?

Многие люди добровольно загоняют себя в ловушку, полагая, что только их взгляд на жизнь является правиль-

ным. Не стоит совершать их ошибку. Всегда есть несколько вариантов описания одной и той же ситуации. Мелкая ошибка, к примеру, может стать трагедией или признаком полного провала для человека с низкой самооценкой. Другой воспримет это лишь как неудобство, объяснимое проявление человеческого несовершенства, или результат усталости и невнимательности, который можно в любой момент поправить. Можно даже отнестись к этому как к драгоценной возможности приобрести новые жизненные навыки и знания.

Проанализируйте ту ситуацию, в которой вы оказались. Как бы вы ее видели, если бы были спокойнее и увереннее в себе? Как бы повел себя здесь другой человек? Что бы вы посоветовали своему другу, если бы он оказался на вашем месте и искал помощи — изменились бы ваши предчувствия? Не преувеличиваете ли вы значимости данных событий? Вы боитесь, что их последствия будут долго преследовать вас? Как бы вы посмотрели на эту ситуацию неделю спустя? Месяц? Год? Десять лет? Наверняка, вы бы забыли о ней. Раз так, неужели ваши ощущения со временем остались прежними? Скорее всего, нет.

Все альтернативные подходы, которые вам удастся найти, выпишите в отдельную колонку. Их следует проработать так же, как вы прорабатывали свои тревожные предчувствия: нужно будет искать свидетельства, поддерживающие и опровергающие их. Убедитесь, что ваши новые представления реальны, иначе они не будут вас интересовать.

Что может случиться в худшем случае?

Это, пожалуй, ключевой вопрос для данного раздела. Постарайтесь представить себе это «худшее», которого вы так боитесь, — может быть, ваши страхи сильно преувеличены? У Кейт перед глазами, например, стояла такая картина:

ее начальник устраивает жуткий скандал посреди парикмахерской и вышвыривает ее на улицу. На самом деле он никогда не смог бы опуститься до такого поступка, да еще и перед клиентами и сотрудниками, что бы она ему ни сказала.

Используйте любую информацию, которая поможет вам более реально оценивать вероятность тех или иных последствий. Даже если ваши опасения могут произойти — настолько ли они ужасны, как вы себе это представляете. Возможно, вам удастся по-другому взглянуть на то, как можно предотвратить некоторые неприятные ситуации. Представьте себе, что вы переезжаете в новый дом и проверяете там проводку, покупаете пожарную сигнализацию и огнетушитель.

Что произойдет в лучшем случае?

Вопрос, противоположный предыдущему. Справедливости ради, ответьте на этот более приятный вопрос так же полно, как вы ответили на предыдущий. Скорее всего, ваша уверенность в успехе окажется гораздо слабее предчувствия неудачи. Почему же так происходит? Может быть, это признак предвзятого отношения к себе?

Кейт решила восстановить баланс. Она представила себе, как ее начальник торжественно поздравляет ее перед лицом всего коллектива, дарит ей цветы и конфеты, настаивает на повышении оклада и дает ей новую перспективную должность. Такая нелепая картина помогла ей увидеть, насколько нелепыми на самом деле были ее страхи.

Объективно говоря, какой исход событий самый вероятный?

Итак, вы определили для себя, что может произойти в самом лучшем и самом худшем случаях. Разумнее всего было бы предположить, что на самом деле не случится ни то, ни другое. Подумайте, каким может быть средний вариант.

Если оправдаются худшие предположения, как можно будет исправить ситуацию?

Если вы смогли понять, что конкретно пугает вас, подумайте над тем, как противостоять этому. Когда вы выработаете свою стратегию поведения в «худшей ситуации», остальное покажется вам пустяковым делом. Помните, из-за тревожных предчувствий вы можете не заметить, что в сложной ситуации вас могут поддержать, что есть какие-то факты, ставящие вас в более выгодное положение. Даже если ваши страхи оправдаются, вы справитесь с возникшими трудностями и выйдете из ситуации гораздо более достойно, чем предполагали. Не забывайте о том, что мир не без добрых людей, и от их поддержки не стоит отказываться. Обратите внимание на:

- Какие личные навыки и достижения помогут вам справиться с возникшими проблемами?
- Вспомните, когда в последний раз вам удавалось достойно выйти из ситуации подобного рода.
- К кому вы можете обратиться за помощью, советом, поддержкой?
- Что вам необходимо знать, чтобы восстановить полную и объективную картину происходящего? Какая информация поможет вам справиться с трудностями? С кем вы можете по этому поводу посоветоваться? Может быть, полезными окажутся и такие источники информации, как интернет, книги, пресса?
- Что можно изменить в самой ситуации? Как можно изменить опасную ситуацию? Может быть, кто-то требует от вас невозможного (необходимо объяснить, в чем он не прав), или вам необходимо немного отвлечься, или нужна поддержка и помощь со стороны? Попытки что-нибудь изменить могут быть чреваты

новыми тревожными предчувствиями («На меня рассердятся») или резкой самокритикой («Нужно уметь справляться с неприятностями самому»). Если вы чувствуете, что это ваш случай, отдельно выпишите все негативные мысли и альтернативные решения им. Их тоже нужно уметь контролировать и проверять их адекватность. Даже если ситуацию, в принципе, трудно изменить, или она не является основным источником проблем, попробуйте изменить свой взгляд на нее — это и основная цель, к которой мы сейчас идем.

Как на практике избавляться от тревожных предчувствий?

Найти замену своим тревожным предчувствиям в любом случае очень полезно. Через некоторое время вы сможете заметить, что трезвый взгляд на происходящее помогает освободиться от ненужных страхов. Очень важно начать вести себя по-другому, опробовать новые представления на практике. Иначе вы не сможете отказаться от дурных предчувствий. Экспериментируя со своим поведением (стараясь быть более открытым и настойчивым, в общении с людьми быть собой, не избегать трудностей, которых вы боялись раньше), вы набираете новый положительный опыт, поддерживающий свежие взгляды.

Эксперименты — лучший способ проверить, в правильном ли направлении вы работаете, исходя из опыта, скорректировать ответы на многие вопросы, избавиться от старых привычек и укрепить новые. Это возможность выяснить, насколько ваши предположения соотносятся с реальным положением дел, они подсказывают, нужно ли продолжать работать дальше. Но все это произойдет только

в том случае, если вы наберетесь храбрости и решитесь встретиться с пугающими вас обстоятельствами, отбросив привычные предосторожности. Лишь практический подход даст вам возможность добиться нужного результата. Метод экспериментальной проверки станет для нас одним из ключевых.

Экспериментальный подход: какие действия предпринять

Вы уже умеете распознавать свои тревожные предчувствия, определять, как они влияют на ваше физическое и эмоциональное состояние. Подумайте, какие меры предосторожности вы автоматически принимаете, чтобы ваши опасения не оправдались. Самое время начать их проверять, присматриваться к фактам и искать альтернативную точку зрения, объективную и эффективную. То, чему вы научились, используйте как базу для планирования экспериментов. Можете намеренно создавать определенного рода ситуации (например, каждый день строить так, чтобы была возможность проверить адекватность тех или иных опасений), а можете использовать в своих целях непредвиденные обстоятельства (неожиданный телефонный звонок или внезапное приглашение). Старайтесь пробовать разные тактики поведения и смотрите, к чему они приведут. Результаты записывайте в последней колонке таблицы на стр. 80.

Основные шаги:

1. Постарайтесь определить, как конкретно звучит ваше предчувствие.

Убедитесь, что то, чего вы боитесь, имеет четкую форму (вы же умеете распознавать ваши тревожные предчувст-

вия). Эксперименты особенно полезны тогда, когда нужно проверить очень сильные опасения. Если эти опасения абстрактны, будет трудно установить, насколько они правдоподобны. Поэтому вы должны записывать только четко сформулированные ожидания, включая (если в данном случае уместно) прогнозы ваших действий и оценку вашей уверенности от 0 до 100. Скажем, если вы предполагаете, что будете чувствовать дискомфорт, подумайте заранее, насколько сильным он будет (используя столбальную шкалу) и попробуйте дать ему более четкое определение. Не избегая опасных ситуаций, многие люди выясняют, что они действительно испытывают тревогу, но не такую сильную, как им казалось. Лучший способ выяснить ее интенсивность — поставить оценку.

И снова ваши предчувствия могут учитывать реакцию окружающих. Возможно, вам кажется, что, стоит поступить определенным образом, люди потеряют к вам интерес или осудят вас. Если так, то подумайте, по каким признакам вы сможете это определить. Какие слова или поступки окружающих дадут вам понять, что вы становитесь им неинтересны или неприятны? Не упустите и мелкие детали, такие как изменение выражения лица или направления взгляда. Как только вы определите, что привело к неприятной ситуации, сразу поймете, с чем бороться.

2. Как можно разумно отгородить себя от неприятных последствий?

Здесь вам снова понадобятся записи, в которых говорится о тех мерах предосторожности, которые вы обычно используете для самозащиты. Если вы не откажетесь от них, то так и не сможете понять, были ли осмысленными ваши предчувствия. Даже если результаты эксперимента

покажутся вам успешными, все равно останется неприятное ощущение: как будто вы всего-навсего догадались, как правильно поступить. Так что будьте как можно тверже. Продумайте каждое мельчайшее действие, каждую малейшую деталь, которой вы обычно пытаетесь себя защитить. Заранее необходимо понять, какую замену можно предложить старым методам. К примеру, если каждый раз, общаясь с человеком, вы избегаете прямого визуального контакта и стараетесь как можно меньше говорить о себе — вдруг подумает, что вы зануда, — ваша новая стратегия должна заключаться в том, чтобы смотреть прямо в глаза собеседнику (иначе как же вы сможете понять, что он чувствует в данный момент) и говорить о себе ровно столько, столько это позволяют себе делать другие. Научитесь отвечать: «Я не знаю», если вы действительно затрудняетесь в ответе. Если вы привыкли прятать свои чувства, чтобы никто не решил, что вы теряете над собой контроль, поэкспериментируйте с тем, кому доверяете: попробуйте вести себя более открыто, не скрывайте того, что вас раздражает или расстраивает. Не бойтесь показать ему свое положительное отношение.

3. Каковы результаты вашего эксперимента?

На чем бы вы ни основывали ваш эксперимент, все что вы делаете, преследует одну цель: выяснить последствия альтернативного поведения. Это необходимо для дальнейшей работы над своими неоправданными тревожными предчувствиями. Проанализируйте результат. Чему вы научились? Какое влияние новая стратегия поведения оказала на ваше состояние? Насколько реальный исход событий отвечал вашим первоначальным предчувствиям? Какие альтернативы вы смогли найти? Повлияло ли случившееся на вашу заниженную самооценку? Под-

крепило ли ее? Или же вы приняли более позитивную точку зрения?

Есть два основных варианта возможного исхода. Оба могут дать ценную информацию относительно факторов, поддерживающих вашу низкую самооценку. С одной стороны, вы на практике часто убеждаетесь в несостоятельности тревожных предчувствий и понимаете, что разработанный вами же альтернативный вариант гораздо более обоснован и приносит больше пользы. С другой стороны, результаты эксперимента могут подтвердить абсолютную адекватность ваших опасений. Если вы считаете, что с вами произошло именно это, не отчаивайтесь. Вы все равно получили очень ценную информацию. Почему так произошло? Что привело к неудаче? Что, помимо вашей вины, может объяснить такой результат? Если все же вы повлияли на подобный исход, подумайте, как можно избежать его в будущем, что изменить в своем поведении? В первую очередь спросите себя, полностью ли вы избавились от прежних защитных реакций?

Будьте честным! Внимательно посмотрите на случившееся, уделив особое внимание своей роли в данной ситуации. Если вы все еще пытались как-то защититься, предположите, что бы случилось в противном случае? Как можно было избавиться от излишних предосторожностей? Четко определите для себя, что вам все еще необходимо изменить в своем поведении? Где гарантия, что в следующий раз вы уже не станете прибегать к бывшим привычкам?

После того как вы тщательно проанализировали случившееся, постарайтесь придумать новый эксперимент, предусматривающий те шаги, что были описаны выше. Может быть, в других ситуациях вы научились чему-то, что можно применить и здесь? Как вы предполагаете действо-

вать, если подобные обстоятельства возникнут снова? Каким будет ваш следующий шаг?

Какой бы результат вы ни получили, поздравьте себя с ним. Вы нашли в себе силы посмотреть трудностям в лицо и не побоялись с ними работать, а это уже очень важный шаг на пути к повышению своей самооценки. Что ваш эксперимент сказал о вас, о других людях, о том, как устроен мир? Учитывая случившееся, какие предчувствия появятся у вас в следующий раз, будут ли они более реалистичны? Какая поведенческая стратегия кажется вам более перспективной и эффективной в данной ситуации, сможете ли вы ею воспользоваться?

Пример: Кейт идет в магазин.

Кейт нужно было купить новую стиральную машину. Первый ее эксперимент был успешным: она смогла попросить у начальника отдать ей долг и выяснила, что ее предчувствия были неоправданными. Однако она до сих пор сомневалась в том, что сможет всегда добиваться того, что ей нужно. Ей казалось, что если она будет достаточно долго расспрашивать о всех возможностях стиральной машины и не поймет с полуслова всех технических подробностей, то продавец рассердится и не станет относиться к ней серьезно. Обычно в данном случае она старалась защитить себя, делая вид, что все понимает, просматривая только пару моделей и постоянно извиняясь за то, что отнимает у продавца время.

Она решила, что на этот раз будет задавать ровно столько вопросов, сколько нужно, познакомится со всеми моделями и их стоимостью и будет вести себя мило, но не виновато. Проанализировав снова свои предчувствия, она пришла к выводу, что реакция, которой она боялась, хотя и

могла возникнуть, но была маловероятной. Кроме того, она говорила бы о невоспитанности продавца, чем о ее глупости. Это прибавило ей мужества.

И в первом же магазине, куда она пришла, продавец повел себя именно так, как она и предполагала. Он был невнимателен, все время отворачивался и, казалось, ему было абсолютно все равно, купит она эту машину или нет. Сначала Кейт очень смутилась, но, вечером, разговаривая с подругой, смогла обсудить создавшуюся ситуацию. Кейт узнала, что некоторое время назад в этом же магазине с ее подругой случилось то же самое, после чего она обратилась в магазин с лучшей службой обслуживания клиентов. Это позволило Кейт по-новому посмотреть на то, что с ней произошло. Она уже поняла, что ее предчувствия были необоснованны. Ей стало гораздо легче, и она решила попробовать снова.

Кейт обнаружила, что есть новая, более устойчивая стратегия мышления и поведения, исключающая самокритику. Теперь она задавала много вопросов, просила повторить непонятное, рассмотрела огромное количество моделей и в конце концов так ничего и не купила. Продавец был очень вежлив и дал ей свою карточку, если вдруг у нее появятся какие-нибудь новые вопросы и пожелания. В других магазинах произошло то же самое, и Кейт окончательно убедилась в том, что новая тактика поведения правильная. Напрашивался следующий вывод: «Я имею право сколько угодно принимать решение о том, на что тратить свои деньги. В том, что я задаю вопросы и показываю свое непонимание, нет ничего страшного — как же иначе выяснить, что мне нужно? Если люди ведут себя грубо, то это не мое дело, это их проблема».

Резюме

1. В обстоятельствах, угрожающих вашим жизненным установкам, связанным с низкой самооценкой, дает о себе знать ваша внутренняя линия, что провоцирует тревожные предчувствия. Вам кажется, что все пойдет не так.
2. Такие предчувствия усугубляются предвзятым мышлением. Человек уверен в том, что непременно случится что-нибудь плохое, существенно переоценивает серьезность последствий, не отдавая себе отчет в своих собственных силах и готовности окружающих помочь ему в тяжелой ситуации.
3. Чтобы предотвратить свои опасения, он прибегает к определенным мерам предосторожности, которые обычно оказываются совершенно бесполезными. Более того, они не дают понять, на самом ли деле его предчувствия были оправданны.
4. Для того, чтобы выйти из «порочного круга» и справиться с тревожными предчувствиями, прежде всего, необходимо научиться их распознавать, следить за тем, какое влияние они оказывают на физическое и эмоциональное состояние, к каким ненужным действиям они подталкивают.
5. Следующий шаг — проверка тревожных предчувствий. Необходимо рассмотреть, какие факты говорят в их пользу, а какие им противоречат. Затем найти альтернативу вашим тревожным предчувствиям.
6. И, наконец, на практике получить доказательство того, что наши тревожные предчувствия были необоснованны. Экспериментальным путем утвердить, что новые подходы и взгляды в ситуациях, вызывающих у нас страх, эффективнее привычных мер предосторожности.

5. В БОРЬБЕ С ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИЧНОСТЬЮ

Введение

Человек с низкой самооценкой ищет в повседневной жизни подтверждения собственного плохого отношения к себе (внутренняя линия). Благодаря этому у него появляется излишняя самокритичность. Такое состояние способствует занижению самооценки, поскольку оно порождает чувство вины, стыда, провоцирует депрессию и укореняет вашу внутреннюю линию.

Как самокритичность влияет на человека

Люди с низкой самооценкой слишком строги к себе. Для них самокритика — образ жизни. Они ругают себя, все время считают, что поступили неправильно, и если что-то не так, то возлагают вину исключительно на себя. Они не пропустят ни одной своей промашки или проявления слабости. Для них это не просто проявление нормальной человеческой слабости. Каждая ошибка говорит им об их несостоятельности, о том, что они неудачники. Такие люди обвиняют себя во всем и даже могут ругать себя за излишнюю самокритичность.

Закомплексованные люди ставят на себя клеймо («глупый», «недостаточно компетентный», «непривлекательный», «никуда не годная мать») из-за любой трудности или неудачи. Такое отношение к себе провоцирует полное игнорирование положительных качеств только потому, что они не подходят к их установке. В результате человек видит себя только с одной стороны. Отсюда и излишняя самокритичность.

Самокритика провоцирует неприятные ощущения (подавленность, разочарование, злора, вина) и усугубляет неадекватное отношение к себе. Вспомним случай с Джимом, который случайно сбил насмерть женщину, сбежавшую с тротуара прямо перед ним (стр. 37). В какой-то момент, через несколько месяцев после случившегося, ему стало гораздо лучше. Этот несчастный случай уже так не давил на его психику, он стал спокойнее, более или менее пришел в себя.

И вот однажды его дочь очень поздно пришла домой из школы. Джим был в ужасе. Он убедил себя в том, что с ней что-то случилось. На самом деле она его предупредила, что зайдет к подруге. Когда девочка вернулась домой, на нее обрушился настоящий шквал. После этого Джим стал стыдиться сам себя. «Что я наделал! Это доказывает, что я не могу сдержаться, я просто схожу с ума». Он все больше и больше расстраивался. «Соберись, — говорил он себе, — ты жалок, возьми себя в руки». Этот инцидент подтвердил самые страшные опасения Джима: у него совершенно точно сдали нервы и с этим уже ничего не поделаешь. Он был на грани срыва.

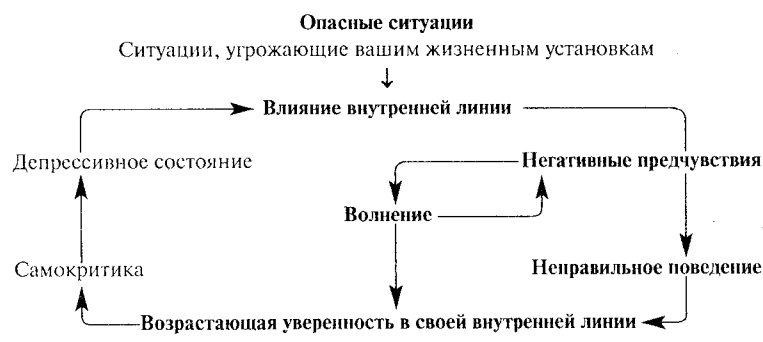
Оценить влияние самокритики на ваше состояние вы можете, проведя следующий эксперимент. Прочитайте нижеприведенный список слов, сосредоточиваясь на каждом из них. Представьте себе, что это вам дают такую характеристику, и проследите, как бы изменилось ваше настроение и насколько это затрагивает вашу уверенность в себе.

Бестолковый	Непривлекательный	Некомпетентный
Слабый	Несимпатичный	Уродливый
Жалкий	Нежеланный	Глупый
Бесполезный	Неудачник	Неадекватный

Излишняя самокритика подрывает положительное отношение к себе и приводит к депрессии. Если вы наградили себя некоторыми словами из того списка — выделите их. Подумайте, как еще вы характеризуете себя, и выпишите эти слова.

Эта глава поможет вам выработать позитивное отношение к себе путем сознательного подхода к самокритике.

Табл. 14. **Порочный круг: каким образом тревожные предчувствия поддерживают низкую самооценку**



Вы научитесь подвергать сомнению собственные негативные мысли и находить альтернативные объяснения собственным действиям. Вы также сможете больше концентрироваться на сильных сторонах вашего характера. Понять, в чем ваше преимущество, ваша ценность, видеть свои таланты. В этом вам поможет следующая глава.

Неужели самокритика — это так уж плохо?

С точки зрения многих культур самокритика очень полезна. Так, в Англии говорят «Пожалеешь розги — испор-

тишь ребенка», что предполагает в правильном воспитании значительную долю наказания. Часто люди боятся думать о себе хорошо, они считают, что это хвастовство (к этому мы еще вернемся, когда будем обсуждать способы повышения самооценки). Поэтому детей обычно учат примерному поведению и трудолюбию, обращая внимание на их ошибки и недостатки, а не на успехи. Детям часами твердят о том, в чем они провинились, совершенно забывая развить их достоинства. Таким образом, складывается мнение, что только изрядная доля самокритичности помогает добиться всего в жизни — стоит только расслабиться, и рискуешь погрязнуть в самодовольстве.

Итак, повышенная самокритичность часто прививается еще с детских лет. Она настолько глубоко входит в сознание, что действует совершенно произвольно. С другой стороны, вам может казаться, что только она способствует самосовершенствованию. Необходимо разобраться в этом вопросе. На самом деле излишняя самокритика имеет ряд серьезных психологических недостатков.

Как самокритика может привести к депрессии

Вспомните знакомого вам человека, которого вы считаете достаточно уверенным в себе. А теперь представьте себе, что кто-то постоянно ходит за ним и упрекает его за каждую мелочь, говорит, что все можно сделать быстрее, лучше, эффективнее, попрекает его и абсолютно игнорирует все его достижения и успехи. Как вы думаете, что случится с ним через пару месяцев? Каково будет этому человеку? Насколько это повлияет на его самооценку и способность справляться с трудностями в жизни? Захочется ему брать на себя инициативу или принимать решение? Облегчит ли это ему жизнь? А вы могли бы так поступить со своим другом? Почему нет?

Если вы склонны к излишней самокритике, то точно так же поступаете с собой, даже не замечая этого. Представьте себе, насколько это вас удручает и мешает собраться с силами для дальнейшего роста.

Самокритика не всегда справедлива

Если вы болезненно реагируете на малейшие неудачи, оплошности и промахи, придавая им глобальное значение, значит, вы страдаете излишней самокритичностью. В таком случае вы предельно тщательно планируете свое поведение и любую малейшую неудачу воспринимаете как основание критики. Вы убеждаете себя в том, что вы плохой, ничтожный или глупый человек. Неужели это честно?

На самом деле вас как личность формируют миллионы поступков, мыслей и ощущений — плохих, хороших или нейтральных. И если вы выносите себе как личности приговор из-за единичной ошибки или неудачи, то судите себя в целом необъективно, принимая во внимание только негативные стороны. Будьте реалистом: трезво посмотрите на свои преимущества, признавая в то же время, что у каждого человека есть определенные слабости и изъяны.

Излишняя самокритика мешает учиться

Самокритика подрывает уверенность в себе, расстраивает человека, расхолаживает и даже разлагает его. Вместо того, чтобы помочь вам преодолевать трудности, она мешает четко оценить свои качества. Если постоянно думать о том, что было сделано неправильно, то теряется возможность анализировать преимущества, повторять то, что получается. Когда каждый раз, совершая ошибку, вы казните себя, то теряете возможность учиться на ошибках и работать конструктивно над тем, что хотите изменить.

Излишняя самокритика мешает правильно оценивать реальность

Когда что-то идет не так, вы не только критикуете, но и убеждаете себя, что *должны* были поступить иначе. Задним числом анализировать всегда легче, а вспомните, как все выглядело в тот самый момент? Может, у вас были серьезные основания поступить так, как вы это сделали, даже если в результате оказалось, что это был не самый лучший вариант. Нужно учитывать все обстоятельства (вы устали, не могли трезво оценивать ситуацию, вас недостаточно информировали).

Это вовсе не дает вам основания для оправдания или игнорирования своих ошибок. Если у вас есть дар замечать за собой промашки, используйте его — учитесь на своих ошибках. Тогда в подобной ситуации вы сможете повести себя по-другому, возможно, более разумно. Но постоянное заикливание на старых ошибках ведет к депрессивному состоянию и мешает делать правильные выводы.

Самокритика усугубляет депрессию

Ругая себя за отсутствие настойчивости, нервозность или плохой настрой, вы тем самым еще больше снижаете уверенность в себе. Но все это проблемы не личностного, а общего характера, с которыми может столкнуться большинство (если не каждый) из нас при определенных обстоятельствах.

Как мы уже видели, индивидуальные трудности чаще всего являются реакцией на стрессовые ситуации. Они, в общем-то, неотъемлемая часть ранней стадии любого учебного процесса. Нельзя говорить, что что-то не в порядке именно с вами. Я почти уверена, что тот, кто оказывался в подобной ситуации, сталкивался с теми же проблемами и

чувствовал тот же дискомфорт, что и вы. С помощью этой книги вы научитесь легче справляться со своей неуверенностью и ее последствиями. Знайте, что ругая себя за то, что не всегда все гладко, вы не избавитесь от возникшей проблемы.

Как бороться с негативными мыслями

Итак, мы выяснили, насколько вреден слишком самокритичный подход, теперь разберемся, как с ним бороться. Техника та же, что и при обнаружении и нейтрализации тревожных предчувствий (глава 4). Необходимо:

- Бдительнее относиться к появлению самокритичных мыслей.
- Тщательнее анализировать эти мысли.
- Пытаться видеть себя в позитивном свете.

Сейчас мы подробнее поговорим о каждом из трех пунктов.

Будьте бдительнее к самокритике

Распознавать в себе самокритические мысли не так просто, как кажется. Это особенно верно, когда низкая самооценка преследует человека в течение долгого периода времени. Он уже не может воспринимать себя по-другому. Так что в первую очередь необходимо научиться распознавать их и оценить, как это влияет на ваше состояние, насколько это усложняет вам жизнь.

Самокритика также влияет на ваши чувства. Чаще всего изменение эмоционального состояния — самый надежный показатель того, что вы слишком критичны к себе. Особенно когда самокритика прочно вошла в привычку и

вы ее просто не осознаете. В этот момент вы можете не ощущать волнения, опасения, страха или паники, будто происходит «что-то не то». Скорее всего, вы испытываете:

Вину	Стыд
Грусть	Смушение
Разочарованность в себе	Злость на себя
Безысходность	Уныние
Безнадежность ситуации	Отчаяние

Как вы уже знаете из опыта борьбы с anxious predictions, первый шаг на пути к изменению старых привычек — научиться фиксировать их появление. Не давайте своим мыслям поработить вас, используйте их как сигнал к действию. Образец памятки «проявления излишней самокритики» на стр. 112-113 может оказаться весьма полезным. Такие записи помогают следить за своими мыслями, когда вам плохо; видеть, какой отпечаток они накладывают на ваше дальнейшее состояние и почему держат вас в этом порочном круге. Чуть позже вы заметите, что вас постоянно посещают одни и те же мысли.

Таким образом, вы станете более чувствительны к изменениям эмоционального состояния и источникам, которые их провоцируют. Главное — твердо усвоить, что негативные мысли отражают не вашу личность, а некоторые из ваших привычек.

Как пользоваться памяткой «Проявления излишней самокритики»

Эта памятка нужна для того, чтобы научиться распознавать негативные мысли и заменять их на более реальные альтернативы. Взгляните на пустую памятку на стр. 112 и на заполненный пример на стр. 113: (дополнительные пустые таблицы формы приведены в приложении).

Табл. 15.

ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКИ

Время/место	Обстоятельства Что вы делали, когда вдруг почувствовали дискомфорт?	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каждый пункт по интенсивности (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот момент, когда почувствовали дискомфорт (фразы, образы, абстракции)? Насколько вы им доверяете (оцените по шкале 1—100)	Самоуничтожение Какие действия спровоцировала ваша самокритика?

Табл. 16.

ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКИ: ПРИМЕР — Джим

Время/место	Обстоятельства Что вы делали, когда вдруг почувствовали дискомфорт?	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каждый пункт по интенсивности (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот момент, когда почувствовали дискомфорт (фразы, образы, абстракции)? Насколько вы им доверяете (оцените по шкале 1—100)	Самоуничтожение Какие действия спровоцировала ваша самокритика?
5.3.99	<i>Разошлся на Кемп, когда она поздно вернулась домой. Совсем забыл, что она должна была пойти в гости к Джейн.</i>	<i>Чувство вины 80 Злости на себя 100 Безразличности 95</i>	<i>Это последний раз подтверждаю — я действительно теряю контроль 100% Я полный дурак 95% Все это весьма грустно 100% Да что со мной такое? Я не думаю, что когда-нибудь разойдусь так еще 95%</i>	<i>Вышел из дома и пошел в бар. Берусь домой поздно, заперся в комнате и смотрел телевизор. Ни с кем не разговаривал.</i>

Как и в случае с тревожными предчувствиями, таблица, разбитая на озаглавленные колонки, будет гораздо полезнее, чем простой дневник. Пользуясь ею, вы научитесь отдавать себе отчет в том, что происходит вокруг вас. Это особенно важно для работы над излишней самокритикой, так как именно она является одним из показателей негативной внутренней линии и обладает огромным влиянием на вас.

Эффективнее всего делать заметки, как только вы почувствовали себя в чем-то несостоятельными. Итак, разберем таблицу по пунктам:

Время и место

Когда вы почувствовали дискомфорт? Используйте эту информацию, чтобы разработать план действий.

Обстоятельства

Что происходило в тот момент, когда вы почувствовали дискомфорт? Где вы были? С кем? Что вы делали? Вкратце опишите ситуацию (скажем, «пригласил девушку на танец — она мне отказала», «Начальник сказал переписать отчет»). Возможно, вы вообще ничем особенным не занимались (стирали или смотрели телевизор) и вашу самокритику спровоцировали не внешние обстоятельства, а то, о чем вы думали. В таком случае, в общем опишите предмет ваших мыслей (например, «думала о том, что муж забирает детей на выходные» или «вспомнила, как меня дразнили в школе»). Теперь в колонке «За что я себя критикую» дословно опишите ваши мысли.

Эмоции и ощущения

Возможно, в ту минуту вас охватывало одно сильное чувство (грусть, например). Или же вы испытывали сразу несколько эмоций (не только грусть, но, скажем, еще вину

и злость). Вместе с эмоциональной напряженностью вас могут беспокоить и неприятные ощущения физиологического характера (помутнение в глазах, изжога, тяжесть в спине). Опишите все свои эмоции и физиологические ощущения и оцените их силу по 100-балльной шкале. Запомните: 5 — низкая оценка для очень слабого ощущения, 50 — средний балл, 100 — чувство или ощущение проявилось в полную силу. Вы можете поставить любой балл от 0 до 100.

Самокритика

О чем вы думали, когда вам стало некомфортно? Ваши мысли могут быть сформулированы как мысленный диалог или комментарий. Возможно, вы приписывали себе нехорошие качества или говорили, что нужно было сделать лучше. Зафиксируйте на бумаге то, о чем вы думали, и чем точнее, тем лучше. Некоторые из ваших мыслей могут быть спровоцированы какими-нибудь зрительными воспоминаниями. Джефф, например, мальчик, чья энергия и любознательность довела его до беды, видел перекошенное от злости лицо своего отца. Вкратце опишите тот образ, который вы мысленно видите, и как он на вас влияет (для Джеффа лицо отца было знаком того, что он опять в чем-то провинился).

Временами вы чувствуете необъяснимую тоску, но не можете ни поймать себя на какой-нибудь конкретной мысли, ни уловить определенный мысленный образ. Если так, спросите себя, в чем *смысл* той ситуации, в которой вы находитесь? Как она характеризует вас как личность? Какой человек поступил бы так же, как вы? Как она влияет на мнение о вас окружающих? Имеет ли она какие-то последствия для вас в будущем? Ответы на эти вопросы помогут вам найти причину, по которой вы впали в уныние. Например, спор может означать, что ваш собеседник вас недо-

люблю. Если друг рассказывает о новых любовных похождениях, то вы можете расценить это как намек на то, что вас никто не полюбит. Поразмышляйте над ситуацией, посмотрите, какое значение она имеет для вас, и подробно запишите свои заключения. Вы вполне способны не доверять не только негативным мыслям, но и зрительным образам, находя им более адекватное объяснение.

Как и в случае с тревожными предчувствиями, оцените каждую мысль или образ по 100-балльной шкале в зависимости от того, насколько правдоподобными они вам показались. 100 баллов — абсолютное соответствие; 50 баллов — вы колебались; 5 баллов — практически не поверили. И снова в вашем распоряжении любая оценка от 0 до 100.

Самоуничтожение

Какое влияние оказывает самокритика на ваше поведение? Негативные мысли затрагивают не только чувства, они зачастую меняют поведение. Более того, под их влиянием вы можете делать то, что вам совсем невыгодно. А это в свою очередь снижает самооценку.

В последней колонке памятки запишите, что вы сделали, а чего не сделали под влиянием самокритики. Например, вы извинялись за себя? Вы замкнулись в себе? Вы не смогли попросить о том, что вам было действительно нужно? Вы позволили кому-то плохо обращаться с вами? Вы не воспользовались возможностью поступить иначе?

Пусть ваша памятка работает на вас

Для чего тратить время на записи?

Действительно, почему бы просто не запомнить то, что с вами случилось? Кристина Падески, практикующий ког-

нитивный психолог из Калифорнии, говорит: «Что не записано, того не было». Эта фраза и объясняет, почему так важно излагать свои мысли на бумаге. Когда перед вами находится предмет для размышления, записанный на бумаге, его сложнее забыть. Вам станет легче проследить за повторяющимися ситуациями, увидеть, как негативные мысли меняют ваше поведение.

Кроме того, некоторые люди утверждают, что записывать свои мысли — лучший способ абстрагироваться от них. Они просто «выходят» из вашей головы, «оседают» на бумаге, где гораздо легче к ним присмотреться и по-другому отнестись. Теперь вы можете сказать: «Опять все повторяется». При этом вы оцениваете эту фразу не как характеристику себя, а просто как отдельную мысль.

Сколько хранить записи?

Сколько мыслей записывать?

Продолжайте свои наблюдения до тех пор, пока не появится четкого представления о влиянии негативных мыслей на ваше поведение. Для начала можно делать одну-две записи в день. Старайтесь выбирать показательные примеры. Когда вы поймете, что анализируете их почти автоматически, попробуйте найти альтернативу вашим негативным мыслям. Это может занять несколько дней. Но если самокритика сильно на вас влияет, придется потерпеть подольше.

Когда делать запись?

Как и в случае с тревожными предчувствиями, лучше всего делать записи сразу, как вы поймали себя на той или иной мысли. Поэтому памятка была у вас под рукой в течение нескольких дней. Это нужно для того, чтобы точно сформулировать свои мысли и действия в той ситуации.

Иначе вам будет сложнее оценивать себя и искать новые подходы.

Если нет возможности сделать запись сразу, скажем, вы оказались на собрании, вечеринке, пеленаете ребенка или пытаетесь протолкнуться вперед по перегруженному шоссе, черкните пару строк на любом клочке бумаги (пусть это будет конверт или чек из магазина). Затем найдите время, чтобы спокойно сесть и сделать подробную запись. Еще раз вспомните все, что произошло с вами, — где вы были и что вы делали, когда почувствовали дискомфорт. О чем вы думали в тот момент и как реагировали на свои мысли.

Концентрация на негативе только огорчает меня

Сконцентрироваться на своих негативных мыслях — действительно устрашающая перспектива. Особенно если они слишком связаны с внутренней линией и имеют на вас сильное воздействие; а самокритика — часть вашего отношения к себе. Есть искушение просто уклониться от них. Возможно, вам не хочется, чтобы они вас расстраивали. А что если они правдивы? Иногда вы понимаете, что они преувеличены, поэтому стараетесь вообще на них не концентрироваться, чтобы лишний раз себя не расстраивать.

Желание избегать неприятных мыслей вполне естественно, особенно если считать, что они правдивы. Вполне понятно, что человек чувствует отвращение, когда пишет о себе в общем-то позорные вещи. Но для успешной борьбы с излишней самокритикой нужно прежде всего перестать ее бояться. Так что не стоит себя отговаривать («Я напишу это позже», «Не стоит на этом заикливаться»). Если поддаваться слабостям, можно потерять возможность выработать новое позитивное отношение к себе.

Как подвергать негативные мысли сомнению

Осознание того, что вы излишне критичны к себе, — первый шаг к борьбе с негативными мыслями. До этого мы уже освоили технику противостояния тревожным предчувствиям (вспомните вопросы со стр. 89). Здесь мы поставили цель: поменять восприятие негативных мыслей; научиться подвергать их сомнению и искать альтернативные пути мышления для повышения самооценки.

На стр. 120 вам предложена форма памятки «Как бороться с излишней самокритикой»; дополнительные незаполненные формы вы найдете в приложении. Заполненный пример приведен на стр. 121. Заметьте, в первых четырех колонках эта памятка совпадает с предыдущей (дата/время; чувства/физические ощущения; негативные мысли). Однако в данной памятке есть графа «Альтернативный взгляд», где вам предлагается по-другому взглянуть на ситуацию и в зависимости от этого рассчитать свое поведение.

Разберем известные нам пункты:

Альтернативный взгляд

Не следует хвататься за любые варианты поведения в определенной ситуации. Воспользуйтесь вопросами на стр. 128 и их подробным разбором, которому посвящена данная глава. Это поможет вам разработать новые стратегии и по-новому взглянуть на ход ваших мыслей. Теперь оцените адекватность каждого из альтернативных подходов по 100-балльной шкале (100 баллов — полная уверенность, 0 — полное недоверие). Не обязательно, чтобы в список попадали только стопроцентные варианты, но необходимо, чтобы они были достаточно убедительными.

Табл. 17.

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКОЙ

Время/ место	Обстоя- тельства Что вы де- лали, когда вдруг по- чувствова- ли диском- форт	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каж- дый пункт по интенсивнос- ти (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот мо- мент, когда почувст- вовали дискомфорт (фразы, образы, аб- стракции)? На- сколько вы им дове- ряете (оцените по шкале от 1—100)?	Альтернативный взгляд Используйте вспомогательные вопросы, чтобы составить дру- гое впечатление от данной си- туации. Оцените степень дове- рия ему (1—100).	Последствия 1. После того, как вы нашли альтернативу своим негатив- ным мыслям, изменилось ли ваше состояние (0—100)? 2. Вы стали меньше дове- рять своим старым негатив- ным мыслям (0—100)? 3. Как вы можете проверить свои новые идеи (план дей- ствий, эксперименты)?

Табл. 18.

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКОЙ — ПРИМЕР: Джим

Время/ место	Обстоя- тельства Что вы де- лали, когда вдруг по- чувствова- ли диском- форт	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каж- дый пункт по интенсивнос- ти (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот мо- мент, когда почувст- вовали диском- форт (фразы, обра- зы, абстракции)? Насколько вы им доверяете (оцените по шкале от 1— 100)?	Альтернативный взгляд Используйте вспомогательные вопросы, чтобы составить дру- гое впечатление от данной си- туации. Оцените степень дове- рия ему (1—100).	Последствия 1. После того, как вы нашли альтернативу своим негатив- ным мыслям, изменилось ли ваше состояние (0—100)? 2. Вы стали меньше дове- рять своим старым негатив- ным мыслям (0—100)? 3. Как вы можете проверить свои новые идеи (план дей- ствий, эксперименты)?
8.3.99	Слова поско- рился с Кел- ли. Она хо- тела пока- заться на позвоночнике своего друга.	Била 80 Зол сам на себя 100 Безнадежности 90	Ну вот, я снова вышел из себя из-за ссудки. Я полный чурок 100% Я должен брать себя в руки. В противном случае, я разрушу все вокруг себя 100% Этому не будет конца 90%	Пожалуй, я действительно немного погорячился. Но ведь все это из-за того, что я волнуюсь за нее. Мои ощущения так опасны, а я так боюсь ее потерять. Так что это было вовсе не из-за ссудки. 100% Мне действительно пора сделать с этим что-нибудь. Я сильно измучен- ся, но когда я попадаю в неприятную ситуацию, я могу и справиться. 90% Ссоры всегда неприятны. Но все же так или иначе справиться с ними. Она хорошая девочка, хотя сейчас она и строптивый подросток. Нам быва- ет хорошо вместе. 95% Я даже не знаю, что на это сказать. Это продолжается уже довольно давно. Мне это не нравится, но, похоже, вре- менами мне придется поладить. 50%	1. Чувство вины 40 Злость на самого себя 50 Безнадежности 40 2. 30% 20% 50% Поговорить с Билл (моя жена) и рассказать ей все, вместе того, чтобы кричать на нее. Нужна помощь?

Последствия

Вернемся к вашим первоначальным эмоциям и ощущениям. Насколько они сильны? Оцените каждое по 100-балльной шкале. Теперь вспомните, по каким причинам вы изначально критиковали себя, и теперь, выработав альтернативный взгляд на ситуацию, проверьте справедливость своих исходных установок. Оцените каждую по 100-балльной шкале. Эти оценки покажут, что вы стали меньше доверять вашим негативным мыслям о себе и возросла сопротивляемость болезненным ощущениям, вызванным ими.

План действий

Вспомним, как в 4 главе мы обсуждали возможность проведения экспериментов над собой. Опыт — лучший учитель: убедительнее всего будет почувствовать на себе, что и как влияет на ваше состояние, какие изменения влекут альтернативные пути, какие новые возможности они открывают для вас.

Как пользоваться памяткой «За что я себя критикую»

*Сколько времени можно потратить
на поиск альтернативных подходов?*

Не удивительно, что вы не привыкли подвергать свои мысли сомнению и искать альтернативы своему поведению, у вас просто нет такого навыка. Сначала вам кажется, что некоторые мысли вновь и вновь возвращаются. Довольно трудно освободиться от них и заставить себя по-другому думать и чувствовать (несмотря на то, что многие люди указывают на явный положительный эффект такой

терапии). Не торопите время — тренируйтесь сколько угодно, развивайте полученные навыки, помните — на ошибках учатся.

Привычка к самокритике не проходит мгновенно. Вспомните, сколько времени занимает у вас достижение желаемого эффекта с помощью нового спортивного упражнения — то же и с изменением мышления. Ваша задача тренировать мозговые мускулы, которыми мы обычно не пользуемся. Регулярные тренировки сделают их сильнее, подвижнее, и вы сможете ими управлять. Вам обязательно придется по душе эти упражнения, уж не говоря о плодах, которые они принесут.

Опять важно достичь автоматизма при распознавании, реагировании и игнорировании негативных мыслей, чтобы полностью нейтрализовать их влияние на вас. Постоянная ежедневная тренировка (одна-две записи в памятке за день) — лучший способ достичь этого. Позже вы сможете справляться с излишней самокритикой сразу, не прибегая к промежуточным записям. А еще через какое-то время вы заметите, что негативные мысли больше не приходят вам в голову. И все же не стоит отказываться от ваших памяток — они могут пригодиться для преодоления депрессивных состояний, вызванных другими причинами. Держите их всегда в вашем арсенале для борьбы с дальнейшими трудностями. После того как вы научитесь нейтрализовать негативные мысли автоматически, можно прекратить делать в них записи.

*Как заставить себя повернуть ход мыслей,
когда у вас что-то не так*

Если происходящее вас сильно подавляет, трудно справиться с силами и начать анализировать свои мысли. Вместо того, чтобы отнестись к ситуации как к обычным

жизненным трудностям, вы ищете в ней новые основания для самокритики. В таком случае лучше всего будет записать свои мысли и чувства, описать источник плохого настроения и вернуть к поиску альтернатив позже, когда придете в себя.

Требования к заполнению памятки

Многие люди с пониженной самооценкой — идеалисты, старающиеся все, за что ни возьмутся, довести до безупречного состояния. («Достаточно хорошо» для них совсем не достаточно.) Мы еще вернемся к идеалистам в главе 7. А сейчас отметим только, что записи нужны для повышения вашего самосознания и гибкости мышления. Если подходить к этому заданию с идеалистских позиций, то усилия пойдут в основном на отшлифовку формы, а не на соблюдение полноты содержания. Вам же не нужно создать литературный шедевр или образец чистого каллиграфического письма. Не нужно также искать правильный или подходящий ответ. Ответ будет «правильным», если его присутствие в памятке вам что-то дает — он должен быть осмысленным, позитивным и перспективным для дальнейшего конструктивного вмешательства. Нужно искать тот вариант, который больше всего подходит именно вам.

А вдруг ни один из альтернативных вариантов не подойдет?

Иногда люди считают, что, если они нашли ответы самостоятельно, это не поможет чувствовать себя лучше и не даст оснований для другого стиля поведения. Если это происходит и с вами, проверьте, может, вы сами не даете им действовать, считается, что ответы помогут кому угодно, только не вам. В случае когда все ваши альтернативные

объяснения начинаются со слов «да, но...», необходимо их тоже занести в графу «негативные мысли» и подвергнуть анализу.

С другой стороны, неправильно думать, что все проблемы исчезнут мгновенно, особенно если вы подвергаете себя критике с давних лет. Понадобится время, чтобы научиться видеть себя в позитивном свете. Необходимо постоянно экспериментировать с разными стратегиями поведения, чтобы на подсознательном уровне усвоить, что положительное самовосприятие полезнее, чем самокритика.

Вдруг я не справлюсь?

Не поддавайтесь самокритике во время работы над памятками. Изменить мышление — нелегкая задача. Для ее решения требуются особые навыки, а над ними нужно сначала поработать. Не упрекайте себя, если не все идет гладко. Представьте себе, что ваш друг взялся за какую-нибудь трудновыполнимую задачу, что бы вы ему предложили? Начали бы критиковать? Или же одобрили и поддержали? Ловите себя на мыслях: «Какие глупые мысли лезут мне в голову», или «Я не вкладываю в дело достаточно усилий», или «Я этого никогда не пойму». Если они у вас появляются, зафиксируйте их на бумаге.

Ключевые вопросы, помогающие найти альтернативные варианты критичному мышлению

Редко удается с самого начала найти удачную альтернативу самокритике. Вопросы, представленные на стр. 128 и прокомментированные ниже, разработаны специально для того, чтобы помочь вам понять, насколько разрушительным может быть эффект излишней самокритики. Они

помогут прийти к свежим решениям для борьбы с ней. Сначала, чтобы освоиться, воспользуйтесь всем списком. Постепенно присмотритесь к вопросам и определите, какие из них подходят именно вам (например, у вас есть привычка брать на себя чужую вину). Можно выписать вопросы на листок бумаги и носить его с собой в сумочке или кошельке. Это надо для того, чтобы он был под рукой, когда вы чувствуете, что начинаете необоснованно критиковать себя. Сочетание тренировок и такого вопросника поможет вам преодолеть некоторые проблемы, не обращаясь к памяткам.

Где искать тревожные сигналы?

Я путаю домыслы и факты?

Если вам что-то кажется, это вовсе не значит, что это существует на самом деле. Я могла бы поверить в то, что я жираф. Но от этого я вряд ли им стану. Ваша самокритика может также быть основана на неудачном опыте при обучении, а не на объективном отражении ваших личностных качеств.

*Что говорит в пользу
моей первоначальной самооценки.*

При каких обстоятельствах вы обычно начинаете упрекать себя? Какие реальные факты и наблюдения (а не абстрактные идеи и мнения) говорят в пользу такой самокритики?

*Что говорит против моей первоначальной
самооценки*

Подумайте, есть ли вокруг вас что-то, что опровергает ваши негативные суждения о себе или им противоречит? К

примеру, вы упрекнули себя в глупости: вспомните, какие факты (настоящего или прошлого) не подходят под этот штамп.

Найти противоречащий аргумент не так просто. Начнет работать установка на его игнорирование или недоверие ему. Это совсем не значит, что такого аргумента вообще не существует.

Какие бывают альтернативные перспективы?

*Я полагаю, что мой изначальный взгляд на себя
является единственно правильным*

Любую ситуацию можно рассматривать в разных ракурсах. Вот вы чувствуете себя вполне уверенным в себе, какой покажется вам определенная ситуация? А что вы будете думать лет через 10? Представьте себе, что с аналогичной проблемой к вам пришел ваш друг, какой она вам покажется? Не забывайте проверять каждую альтернативную стратегию на реальных фактах, иначе от этого не будет никакой пользы.

Какое значение имеет мое собственное самовосприятие?

Полезна ли самокритика, или от нее лучше избавиться?

Поймите, чего вы хотите в определенной ситуации. Каковы ваши цели? Вспомните, как мы обсуждали «за» и «против» самокритики. В данный момент перевешивает «за» или «против»? Может быть, в данном случае лучше отказаться от преследования собственных целей и начать вести себя спокойнее и мягче? Самокритика помогает вам конструктивно подойти к разрешению некоторых проблем или, наоборот, мешает в этом?

Табл. 19. **Ключевые вопросы, помогающие найти альтернативные варианты самокритичному мышлению.**

Где искать тревожные сигналы?

- Смешиваю ли я факты и домыслы?
- Что говорит в пользу моего изначального самовосприятия?
- Что противоречит моему изначальному самовосприятию?

Какие бывают альтернативные перспективы?

- Действительно ли мой изначальный взгляд на себя является единственно правильным?
- Что говорит в поддержку альтернативных стратегий моего поведения?

Какое значение имеет мое самовосприятие?

- Полезна ли самокритика, или от нее лучше избавиться?
- Какими вариантами более адекватного поведения я располагаю?

Что мешает мне адекватно оценить себя?

- Я слишком спешу с выводами?
- У меня двойные стандарты?
- Я хочу всего или ничего?
- Я делаю слишком серьезные выводы на основе единичных событий?
- Я концентрируюсь на слабостях, забывая про свои сильные стороны?
- Я ищу свою вину там, где ее нет?
- Я идеалист?

Как я могу себе помочь?

- Как мне реализовать более мягкий подход к себе?
- Нужно что-то сделать, чтобы изменить ситуацию? Если нет, то как поступить, чтобы начать мыслить по-другому?
- Как найти возможность поэкспериментировать с альтернативными стратегиями поведения?

Что мешает мне адекватно оценить себя?

Я слишком спешу с выводами?

Положительный ответ на этот вопрос свидетельствует о том, что вы принимаете необдуманнные решения. Например, если вам кто-то не позвонил, вы решили, что его чем-то обидели. А на самом деле вы вообще ничего не можете сказать о причинах, по которым этот человек с вами не связался. Это типичное поведение людей с пониженной самооценкой. Вы тоже привыкли к нему? Тогда необходимо быть более внимательным к обстоятельствам и реальным фактам. Когда вы проанализируете ситуацию, то поймете, что ваша самокритика может быть совершенно необоснованной и неправильной.

У меня двойные стандарты?

Заниженная самооценка заставляет людей быть к себе гораздо более требовательными, чем к другим. Себя они оценивают, исходя из более высоких стандартов, от других они ожидают гораздо меньшего. К вам это относится? Вы стали бы обращаться с другими так же жестко?

Чтобы выяснить, действительно ли у вас двойные стандарты, спросите себя, что бы вы делали, если бы к вам пришел близкий человек с той же проблемой. Стали бы вы ему говорить, что он глуп, слаб и жалок и что ему надо было поступить иначе? Или же вам захочется подбодрить его, помочь посмотреть на проблему конструктивно и перспективно? Люди с пониженной самооценкой часто боятся, что если они станут мягче относиться к себе, то ничего не смогут добиться в жизни. На самом деле верно обратное. Например, ребенок учится ходить и говорить. Если его родители кричат на него, попрекают и ругают его, когда он оступится и упадет? Если скажет не-

правильно слово, как это на нем отразится? Стали бы вы так жестоко обращаться с ребенком? Если нет, то почему вы травите себя?

Давайте попробуем по-другому? Постарайтесь относиться к себе добрее, поддержите сами себя. Вы убедитесь, что мягкое обращение с собой позволяет чувствовать себя лучше, а это способствует продуктивному поведению.

Я хочу всего или ничего?

«Черно-белое» мышление слишком упрощает реальное положение дел. Почти все во Вселенной относительно. Ведь люди не бывают однозначно плохими или хорошими. События тоже нельзя делить на катастрофы или праздники. Вы видите себя в черно-белом цвете? Здесь я бы посоветовала обратить внимание на слова, которыми вы характеризуете себя. Такие слова, как «всегда»/«никогда», «все»/«никто», «все»/«ничего» и т.д., отражают черно-белое мышление. На деле все не так уж прямолинейно.

Я делаю слишком серьезные выводы на основе единичных событий?

Те, кто страдает заниженной самооценкой, зачастую выносят глобальные суждения о своей личности, основываясь на единичных случаях. Они используют трудности, чтобы унизить себя. Вы склонны к таким отрывочным суждениям? Кто-то вас недолюбливает, и вам кажется, что вы в этом виноваты? Одна ошибка — и вы уверены, что это провал? Один раз не подошли к телефону — и считаете, что вы безответственны и эгоистичны? Глобальные выводы, основанные на пустяках, ни к чему хорошему не приведут. Пусть вы что-то сделали очень хорошо — неужели это делает вас совершенно замечательным

человеческом? Вы даже не думаете об этом. Но когда речь заходит о слабостях и неудачах, вы уже с радостью начинаете критиковать себя.

Запомните, что, когда вам плохо или грустно, вы тут же концентрируетесь на любой мелочи, которая подходит под тот ярлык, которым вы себя наградили. Это еще более искажает ваши суждения. Так что остерегайтесь выносить глобальные суждения, если вы не уверены, что учли все обстоятельства.

Я концентрируюсь на слабостях, забывая про свои сильные стороны?

Люди с пониженной самооценкой склонны уделять больше внимания своим слабостям, забывая о преимуществах. Они игнорируют свои прошлые успехи, накопленный положительный опыт, не доверяют своим силам. В быту это выражается в том, что человек день ото дня считает свои промахи и совершенно не обращает внимания на свои достижения. В плохом настроении трудно вспомнить о своих талантах.

Важно научиться относиться к себе объективно. Конечно, всегда найдутся дела, в которых вы не очень преуспели, поступки, о которых вы жалеете, и черты, которые вы бы в себе изменили. Все это справедливо для каждого из нас. Взвесьте все хорошее и плохое в вашей жизни. Вдруг положительное перевешивает? Что другие ценят в вас, и что вы сами цените в себе? Как вы боролись со стрессами и трудностями раньше? В чем ваши сильные стороны? (Подробнее мы вернемся к этому в главе 6.)

Бурка и Юен в 1983 году очень наглядно описали тенденцию уделять гораздо большее внимание своим слабостям. Они предположили, что на людей с заниженной самооценкой действует чрезвычайно бдительный, сильный и

энергичный «мысленный прокурор», который активно реагирует на каждое проявление слабости. Из этого следует, что нужно обзавестись «внутренним адвокатом», который встал бы на вашу сторону. И что еще более важно, «мысленным судьей», который учитывал бы все обстоятельства и взвешивал их.

Я ищу свою вину там, где ее нет?

Когда не все идет хорошо, какие мысли в первую очередь у вас возникают? Вы стараетесь найти позитивное объяснение происходящему или тут же приписываете все на свою несостоятельность? Ваш друг не приходит на назначенную встречу, вы тут же спрашиваете себя: «Чем же я его обидел, вдруг он больше не хочет меня знать?»

Есть масса причин, по которым случаются те или иные недоразумения. Иногда, конечно, они происходят и по вашей вине. Ведь ваш друг мог просто забыть, опоздать или задержаться.

Если вы автоматически берете ответственность за ситуацию на себя, вам труднее будет понять настоящие причины происшедшего. Посмотрите со стороны! Если бы вы не пришли на встречу, как бы это объяснили? Если вы хорошенько подумаете, то увидите, что вашей вины здесь нет.

Я идеалист?

Как мы уже говорили, заниженная самооценка зачастую заставляет человека завышать стандарты по отношению к себе (к вопросу о завышенных стандартах мы еще вернемся в главе 7). Широко распространена такая ошибка: человек считает, что должен во что бы то ни стало ровно и спокойно относиться ко всем жизненным испытаниям. Кроме того, он требует от себя первоклассного выполнения любого задания независимо от усло-

вий и своих знаний в этой области. Это верный способ развить в себе излишнюю самокритику, болезненное чувство вины, депрессию и неадекватное отношение к себе. Невозможно все время находиться на вершине, и если вы стремитесь к этому, то заранее обрекаете себя на провал.

Если вы поняли, что несовершенны, это не означает, что не надо заботиться о качестве выполняемой вами работы. Просто поставьте перед собой реальные цели и достигайте их с достоинством, даже когда что-то не получается. Это позволит вам лучше к себе относиться и поддерживать в себе должный энтузиазм. Более того, ошибки и трудности не будут вас мучать, вы сможете извлекать из них выгоду, учиться на них. Запомните слова американского когнитивного психолога Гари Эмери: «Стоящее дело лучше сделать, пусть даже плохо».

Как я могу себе помочь?

Каким образом разработанные вами новые стратегии поведения опробовать на практике? Как понять, какой вариант вам больше подходит? Можно ли как-то изменить ситуацию, которая провоцирует излишнюю самокритику (например, уход с места работы, где вас недооценивали или разрыв с приятелем, который вас высмеивал и унижал)? Или лучше начать с себя? От старых привычек не так просто избавиться — как вы поступите в следующий раз при подобных обстоятельствах? Попытайтесь ли вы справиться с ней по-другому?

Все это требует умения отказываться от негативных мыслей и пробовать вести себя позитивнее (с достоинством принимать комплименты, избегать извинений за собственное поведение, четче обозначать свою позицию и т.д.). Запишите свои идеи на листке бумаги и попробуйте

воплотить их в жизнь, когда окажетесь в подходящей ситуации. Так вы сможете развить и утвердить новое отношение к себе.

Резюме

1. Самокритика возникает тогда, когда ваш собственный опыт подтверждает вашу внутреннюю линию. Эта глава была посвящена первым этапам борьбы с этим явлением и поиску нового типа мышления.
2. Самокритика — укоренившаяся привычка. Она далеко не всегда отражает ваше реальное состояние.
3. В самокритике гораздо больше вреда, чем пользы. Она подавляет и огорчает вас.
4. В ваших силах научиться избавляться от излишней самокритики. Просто относитесь к ней как к продукту вашего мышления, а не отражению вашей личности.
5. В негативных мыслях можно сомневаться. Можно научиться фиксировать эти мысли и их влияние на ваше эмоциональное и физическое состояние, поведение. Можно подобрать альтернативный вариант на определенную ситуацию, более взвешенный и мягкий.
6. Заключительный шаг — поэкспериментировать с новым самовосприятием (позитивным, менее резким, будто вы обращаетесь не к себе, а к другому человеку). На этом остановимся в следующей главе.

6. КАК РАБОТАТЬ НАД ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ САМОВОСПРИЯТИЕМ?

Введение

Во второй главе мы говорили о том, что самооценку понижают в основном два фактора: искажение восприятия и сдвиг в интерпретации. Попробуйте ежедневно корректировать их, придавая большее значение положительным сторонам и сопротивляясь излишней самокритике. Это поможет вам чувствовать себя увереннее и установить более объективную внутреннюю линию.

Глава 5 посвящена тому, как обычные «плохие мысли» способны вызвать излишнюю самокритику. Теперь вы умеете не поддаваться самокритике и адекватно на нее реагировать. Обратите внимание на искажение восприятия, которое мешает обнаружить позитивные стороны и затемняет радостные события в вашей жизни.

Мы начнем эту главу с повторения уже усвоенного, а затем научимся переключаться с негативных мыслей о себе, не придавать значения тем чертам своего характера, которыми мы не очень довольны, а больше обращать к своим положительным сторонам (своему творческому потенциалу, талантам и умениям). К сожалению, такой план труднее воплотить в жизнь, чем это кажется на самом деле. Мы с детства приучены к тому, что думать о себе хорошо зазорно (вспомните, что мы говорили по этому поводу в контексте излишней самокритики). Необходимо снять этот запрет, иначе будет трудно эффективно применять методику повышения самооценки, описанную в данной главе.

Табу на позитивное мышление

«Я хорош(а) собой».

«Я умен (умна)».

«У меня прекрасное чувство юмора».

«У меня исключительные музыкальные способности».

«Меня обожают».

«Я просто молодец».

Представьте, что кто-то так говорит о себе, как вы отреагируете на его самооценку? Будете в восторге от того, что познакомились с таким гением? Или же эти высказывания вам покажутся смущающими и неуместными? Может быть, вы подумаете про себя: «Выскачка», или «Получше разгляди себя в зеркало», или «Да кем он(а) себя возомнил(а)?» Вы поверите такому человеку или решите, что он хвастает, рисуется? Вам захочется его приструнить?

Если ваша самооценка понижена, вы никогда не будете так говорить о себе, вам это покажется неуместным, рискованным, отвратительным или просто неправильным. Вы считаете, что высоко себя оценивать — это только хвастовство. Даже мысль об этом приводит вас в смущение. Вы боитесь, что кто-то в ответ на публичное признание ваших достоинств вдруг невозмутимо скажет: «Да ты что, конечно, нет», или «Правда? Что-то я не заметил», или «Да? Ну у меня о тебе совсем другое мнение». Признаться себе в собственной состоятельности иногда тоже кажется зазор-

ным. Естественно, такие комплексы очень мешают улучшению самооценки.

Во многих людях еще с раннего детства заложено, что позитивное самовосприятие — это проявление эгоизма. Детей учат сосредотачиваться на своих ошибках, а признание достоинств часто встречается неодобрением или насмешкой. Такое может случиться, например, с интеллектуально одаренными детьми из интеллигентных семей (особенно с девочками), которые успевают в учебе и которых на глазах у остального класса хвалят учителя. Одноклассники зовут их «ботаниками» или «зубрилами». А дома им, возможно, внушили, что быть слишком умной не самое лучшее качество. В результате они начинают принижать или скрывать свои достижения, ссылаясь на удачу, а не на собственные способности. Проблема в том, что такие явления могут сильно повлиять на детское мышление. Дети перестают ценить свои таланты и достижения и думают, что все их успехи не более чем случайность, а вовсе не результат таланта или усиленной работы. Такой процесс трудно повернуть вспять.

Вспомните сказку Ганса Христиана Андерсена «Снежная королева». Она начиналась с того, что злой колдун создал волшебное зеркало. Каждый, кто смотрел в него, видел не свое отражение, а искаженную уродливую картинку. Низкая самооценка заставляет вас видеть то же самое и без помощи волшебного зеркала. И в первую очередь вы ненавидите в себе свои слабости и недостатки, которые являются неотъемлемой частью любого человека. Гораздо сложнее признать в себе положительные качества, сильные стороны характера и полезные навыки.

Недооценивать позитивные стороны своей личности несправедливо, так же как и быть излишне самокритич-

ным. Распространенное мнение о том, что позитивное самовосприятие (которое подразумевает, что вы получаете удовольствие от сознания своих достоинств и считаете себя достойным лучшего в жизни) неотвратно ведет к эгоизму и лишено всякого смысла. Позитивное самовосприятие — это прежде всего реалистичное отношение к своим сильным сторонам, которое необходимо вам, это часть разумной самооценки. Игнорирование сильных сторон только понижает самооценку и не дает узнать, что в вас хорошо, а что плохо, и что бы вы хотели в себе изменить.

Попробуйте поэкспериментировать: используйте предложенные далее методы, чтобы сконцентрироваться на ваших положительных качествах. Очень важно, чтобы при этом вы следили за тем, как меняется ваше состояние изо дня в день. Кроме того, таким образом вы сможете отказать от своей внутренней линии и посмотреть на себя с другой (более позитивной) стороны.

Как сосредоточиться на положительном

Сначала напишите список ваших умений, способностей и полезных качеств, это поможет сделать отношение к себе более адекватным. Вы станете позитивнее оценивать себя. Кроме того, вы научитесь сознательно проводить поиски своих сильных аспектов и сможете открыть новые возможности, позволяющие вам смотреть на себя более позитивно. Сосредоточиваясь на положительных качествах, не забывайте о негативных мыслях, которые вызывают самокритику. Необходимо работать до тех пор, пока вы не научитесь их моментально разоблачать, не останавливаться на них и уж тем более давать им сбить вас с толку. Если вам это удастся, то можете спокойно работать дальше. Если они слишком навязчивы или же кажутся достаточно убедительными,

чтобы их проигнорировать, запишите их в памятку «Как бороться с мыслями, вызывающими излишнюю самокритику» и проанализируйте их. Помните: эти мысли — всего лишь вредная привычка, которая постепенно уйдет, если вы будете с ней бороться.

Некоторым кажется, что сделать список своих положительных качеств — минутное дело. Значит, они сомневаются в себе только в особенно сложных ситуациях или почти всегда уверены в себе. Они прекрасно знают и свои достоинства, и свои недостатки, так что с легкостью могут перечислить и те, и другие. Для других создание такого списка может стать практически невыполнимой задачей. У таких людей очень сильная внутренняя линия, они настолько привыкли к плохим мыслям о себе, что просто не могут сконцентрироваться на своих положительных качествах.

Возможно, вы также найдете это задание более сложным, чем составление списка слабостей и недостатков. Если вы думали о себе плохо и игнорировали свои достижения, будет трудно взглянуть на себя по-другому. Это не означает, что нет смысла работать. С другой стороны, вам действительно может понадобиться помощь от близкого друга или кого-то, к кому вы привязаны. Но в любом случае бороться и пытаться стоит. Прежде чем вы осознаете, в чем ваши сильные стороны, и сможете каждый день обращаться к ним, может пройти немало времени. Однако позже вы поймете, какое влияние оказывает ваше мнение на ваше состояние.

Для начала работы лучше выбрать специальное время, когда никто не будет вас беспокоить и вы сможете спокойно остаться наедине с карандашом и листком бумаги. Убедитесь, что вам удобно сидеть и ничто вокруг вас не раздражает, расслабьтесь. Можно даже поставить любимую музыку. Теперь напишите, что вам в себе нравится и чем вы гордитесь. Может быть, в первый раз вам удалось составить

лишь небольшой список из двух или даже одного пункта. Не ограничивайте себя во времени и не отчаивайтесь, если сначала ничего не получается. Вы же пытаетесь выработать абсолютно новый, свежий взгляд, переставить акценты. Вы можете корректировать свой список сколько угодно. Не убирайте список далеко, можно даже носить его с собой. Следите за тем, как вы проявляете себя в разных будничных ситуациях, — может быть, найдете, чем еще пополнить свой список. Очень хорошо, если с самого начала вам удалось найти в себе хотя бы одну или две положительные черты. Главное, что вы уже сделали первый, самый важный шаг на пути к повышению самооценки.

Некоторые вспомогательные вопросы

В том случае, если у вас понижена самооценка, вам в первое время будет трудно определить свои достоинства. Это не означает, что у вас их нет, просто замечать и придавать им значение не входит в ваши привычки. В этой главе мы предлагаем некоторые вопросы, которые могут дать импульс вашей работе (они приведены списком чуть ниже).

*Нельзя упустить ни одной мелочи,
которую вы в себе цените*

Подумайте, за что вы хвалили себя в жизни, пусть даже это была мелочь.

Как выглядят ваши сильные стороны?

В список можно включить и те положительные качества, которые проявляются в вас не всегда или не в полной мере. Нет ни одного человека, который был бы абсолютно, полностью, на сто процентов пунктуальным/сведущим/добрым/идушим навстречу.

- Нельзя упустить ни одной мелочи, которую вы в себе цените. Сколько их и какие они?
- Каковы ваши сильные стороны?
- Чего вы добились в жизни (пусть даже это не перевернуло мир)?
- С какими трудностями вам пришлось встретиться в жизни (пусть даже они небольшие)?
- Какие у вас есть таланты и способности (пусть даже самые скромные)?
- Чему вы научились?
- Что ценят в вас окружающие люди?
- Какими качествами из тех, что вы особенно цените в людях, наделены вы сами?
- Что бы вы в себе оценили, увидев это со стороны в другом человеке?
- О каких незначительных преимуществах вы забыли упомянуть?
- Подумайте, какие негативные качества у вас отсутствуют?
- Что бы сказал о вас человек, которому вы не безразличны?

*Чего вы добились в жизни
(пусть даже это не перевернуло мир)?*

Вам не обязательно указывать в своем списке какие-то исключительные достижения (победу на Олимпиаде или первый переход через Антарктику верхом на осле). Нужно учитывать даже самые незначительные трудности, но такие, с которыми вам удалось справиться; задачи, для кото-

рых вы нашли успешное решение. Мой личный список, к примеру, открывался кратким рассказом о том, как я научилась кататься на трехколесном велосипеде, потому что стала крутить педали, а не просто жать на них.

С какими трудностями вам пришлось встретиться в жизни (пусть даже они небольшие)?

Через какие проблемы и волнения вы прошли в жизни? Какого рода трудности вам пришлось преодолевать? Какие качества вашего характера проявились в тех ситуациях? Решение любых проблем требует настойчивости и мужества, даже если результат не кажется достаточно успешным. Не забудьте об этом при составлении вашего списка.

Какие у вас есть таланты и способности (пусть даже самые скромные)?

Подумайте, где вы преуспели? Именно преуспели, а не поразили окружающих какими-то сногшибательными результатами! Снова не забудьте о мелочах. Вам совершенно не надо становиться Микеланджело или Бетховеном. Если вы можете сварить вкусный обед, насвистывать веселую мелодию и фырканьем рассмешить вашего ребенка, почему бы не записать все это в список достижений.

Чему вы научились?

При каких обстоятельствах вы можете сказать, что знаете «как это делается»? Включайте сюда рабочие, спортивные навыки, умение вести домашнее хозяйство, интересно провести свой досуг. Например, вы же знаете, *как пользоваться* телефоном, компьютером, микроволновой печью или швейной машинкой. Вы *можете* поймать мячик? Вы *умеете* водить машину или ездить на велосипеде? Вы *умеете*

те плавать, шить, убирать комнату? вам *удается* слушать людей и ценить их шутки? Вы *умеете* читать с выражением? Может быть, вы знаете иностранные языки? Вспомните и запишите все свои умения и навыки, основательные и поверхностные.

Что ценят в вас окружающие люди?

Вспомните, за что вас обычно благодарят, что именно вас просят сделать, какого рода вам делают комплименты? Что в вас ценят? Если вы никогда не обращали на это особого внимания, самое время это сделать.

Какими качествами из тех, что вы особенно цените в людях, наделены вы сами?

Возможно, вам легче видеть позитивное не в себе, а в других людях. Какие ценные качества других людей вы можете найти в себе? При ответе на данный вопрос остерегайтесь неправильных сравнений. Вы не обязаны это делать так же хорошо, как кто-то другой. Просто укажите, что в вас тоже есть такая черта, даже если она выражена неполно.

Что бы вы в себе оценили, увидев это со стороны в другом человеке?

Вспомните двойной стандарт, который мы обсуждали в главе об излишней самокритичности. Вы можете с большей готовностью принять какие-то черты как достоинства, увидев их в других людях, а не в себе. Будьте справедливы. Если вы найдете в себе какие-то стороны, которые в ком-то вам показались бы преимуществом, включайте их в свой список. То же самое касается и действий. Запишите все, что вы считаете положительным, если замечаете за другим человеком.

О каких незначительных преимуществах вы забыли упомянуть?

Если вы думаете, что в список стоит включать только значительные достижения или стопроцентные проявления каких-нибудь позитивных качеств, вспомните — незначительные промахи вы также отсеиваете? Если нет, то не надо отсеивать и плюсы. В противном случае вы никогда не добьетесь уравновешенного взгляда на свою личность.

Подумайте, какие негативные качества у вас отсутствуют?

Некоторым людям легче выполнять данное задание наоборот: перебирая негативные качества и «примеривая» их на себя. В результате проявляются положительные стороны, которые при другом подходе могут остаться в тени. Так что попробуйте вспомнить, какие бывают недостатки (безответственность, жестокость, склонность к вранью или пользовательское отношение к людям). Вы такой? Если на этот вопрос вы ответили отрицательно, то какой же вы (ответственный, добрый, честный, отзывчивый)? Задача состоит в том, чтобы найти зеркальное отражение негативных сторон, не присутствующих у вас.

Что бы сказал о вас человек, которому вы не безразличны?

Подумайте, кто из ваших знакомых больше всего печется о вас, кто вас уважает и вообще находится «на вашей стороне»? Какие бы слова он нашел, чтобы описать вас? Что он видит в вас как в друге, родителе, коллеге по работе или члене того или иного социума? Люди, знающие вас, смотрят на вас добрее и объективнее, чем вы сами.

Если у вас есть такой человек, попросите его составить

список ваших достоинств. Только нужно убедиться, что он правильно понял, что вы от него хотите. В противном случае вы тут же получите неправильную ответную реакцию. Ни в коем случае не обращайтесь к тому, кто своим поведением, внешностью или взглядами подавляет вашу самооценку. Не стоит обращаться к тому, у кого тоже заниженная самооценка, это будет сложным для него заданием. Выберите кого-нибудь, кто реально озабочен вашими проблемами и желает вам только хорошего (кто-то из родителей, брат, сестра, ребенок, коллега, с которым вы на короткой ноге). Их список вполне может стать для вас открытием, заодно он укрепит и ваши отношения. Когда вы начнете читать список, будьте внимательны к своим мыслям — некоторые из них могут помешать всерьез воспринять написанное (Вам может, к примеру, показаться, что все это было написано исключительно из уважения и по доброте душевной, а на самом деле вы совсем не такой). Запишите эти мысли в памятку «Как бороться с негативными мыслями, вызывающими излишнюю самокритику».

Саре как художнику, чей талант по достоинству так и не оценили родители, было довольно трудно составить такой список. Горький опыт научил ее не придавать большого значения своим достижениям и совсем не ценить в себе то, что она считала гениальным в других. Сначала он состоял только из двух пунктов: «милая» и «работящая». Больше она ничего добавить не могла, так как в голове все время кружилось: «Но ведь другие делают то-то и то-то гораздо лучше меня» или «Ну разве это достижение?» Совершив еще несколько попыток, она решила ответить на вопросы со стр. 141, чтобы снять скованность мышления. Со временем ей удалось добавить в свой список «чуткая», «практичная», «обладающая неплохим чувством цвета», «упорная», «творческая натура», «добродушная», «с хорошим

вкусом», «изобретательная кухарка» и «открытая новым взглядам». Под конец она попросила одного старого и верного друга тоже сделать список ее достоинств. На это он сказал, что наконец-то она проявила уверенность в себе, и с удовольствием принялся за дело. Прочитав готовый вариант, она поняла, что каждое слово наполнено любовью, и это тронуло ее до глубины души. Некоторые пункты дублировали то, что она писала о себе сама, кроме того, она также узнала, что «может здорово рассмешить», «умеет слушать людей», «с ней приятно отдохнуть и поболтать», «у нее всегда уютный дом», «она умница, тонкий и нежный человек».

Попробуйте конкретизировать абстрактные наблюдения

Итак, мы сделали первый шаг — составили список своих положительных качеств. Но сам по себе это список даст не так много, если сунуть его в ящик стола, в какую-нибудь папку или (почему бы нет?) прямиком в мусорную корзину. Гораздо больше пользы он принесет, если вы будете следить за проявлением своих плюсов и держать его при себе. Смысл заключается в том, что спустя некоторое время вы будете автоматически воспринимать свои сильные стороны как часть себя, вам не нужно будет прикладывать к этому дополнительных усилий. Но пока вы не достигнете такого уровня, придется выработать эту привычку путем сознательной концентрации внимания на ваших положительных качествах.

Следите за собой: может быть, найдется чем пополнить список. Вы убедились, что не упустили ни одной мелочи? Теперь вчитайтесь в то, что у вас получилось, останавливаясь на каждом пункте, подробно его изучая. Теперь перечитайте его снова, вспоминая, в каких обстоятельствах вам

удавалось проявить то или иное качество. Не торопитесь, тогда вы сможете точнее их воспроизвести. Постарайтесь вспомнить как можно точнее: с кем вы; где вы; что конкретно вы делаете и как при этом проявляете себя; какие вы обнаружили последствия?

Сара, например, вспомнила, как однажды она сидела дома одна и вдруг услышала телефонный звонок. Услышав голос своей подруги, она поняла, что что-то не так, и очень нежно спросила: «С тобой все в порядке?» Подруга вдруг зарыдала, потом стала рассказывать про размолвку со своим мужем — она действительно была в ужасном состоянии и ей нужно было выговориться. Сара сочла, что эта ситуация говорит также о ее собственной чуткости.

Обратите внимание на то влияние, которое оказывает на вас это упражнение. Если оно не приносит вам никаких неприятных ощущений, то все качества вашего списка станут для вас ближе и приобретут особую значимость. Должно улучшиться ваше настроение, ведь вы становитесь увереннее в себе.

Если этого не происходит, то вы, возможно, не вполне серьезно воспринимаете написанное. При выполнении задания особенно следите за возникновением чувства вины, неловкости или недоверия, они свидетельствуют о том, что вы начинаете себя критиковать. Подумайте, не упрекаете ли вы себя в излишнем самодовольстве? Не говорите ли вы себе, что все, о чем вы писали, — естественные черты любого человека? Что вы могли бы проявить себя лучше, сделать что-то быстрее или добиться более действенного результата? вам кажется, что вы можете быть добрым/чутким/сообразительным только время от времени, а поэтому нельзя приписывать себе эти качества?

К таким мыслям относиться надо просто: лишь фиксировать их появление (в конце концов, старые привычки не

проходят моментально, так что не стоит не этот счет волноваться) и тут же снова обращаться к вашему списку положительных качеств. Если эти мысли все же лишают вас спокойствия, используйте уже полученные навыки борьбы с излишней самокритикой.

Всегда помнить о своих сильных сторонах. «Дневник моих достоинств»

Как уже говорилось, список положительных качеств — лишь первый шаг на пути к повышению самооценки. Чтобы почувствовать, что вы действительно их обладатель, нужно вновь обратиться к тем ситуациям, в которых вы их проявили.

Теперь важно, чтобы вы сознавали свою силу постоянно, а не время от времени. Каждый раз, когда вы понимаете, что положительно проявили себя, пометайте это в специальную тетрадь (так же мы работали с тревожными предчувствиями и излишней самокритикой). Ваша цель — научиться распознавать и принимать свои достоинства автоматически, без помощи письменных подсказок. Не волнуйтесь, если этот процесс займет много времени.

Для подобных записей заведите себе отдельную тетрадь — «Дневник моих достоинств». Купите себе тетрадь с приятной обложкой, небольшого формата, чтобы ее можно было всегда носить с собой. Это будет означать, что вы серьезно стали относиться к тем чертам своего характера, которые до этого игнорировали, отрицали или принимали как должное.

Очень важно делать записи сразу же, как вы заметили, что проявили себя. Весь смысл заключается в том, чтобы сделать себя более восприимчивым к своим положительным чертам. Для успешного начала вам нужен список ваших талантов, умений и достижений. Держите ваш днев-

ник под рукой, иначе вы можете забыть, упустить или впоследствии счесть за пустяк что-то важное. На каждый день отведите примерно по листку и заранее просчитайте, сколько показательных примеров вы собираетесь зафиксировать. Практика показывает, что лучше начать с трех, но не бойтесь сократить это число, если чувствуете, что вам трудно. Чем раньше вы втянетесь в процесс, тем скорее сможете увеличить этот ежедневный отчет, фиксируя все больше и больше примеров. Вскоре вы поймете, что действуете уже автоматически.

Каждая запись должна включать информацию о том, чем вы отличились и какое положительное качество отражает ваш поступок. В качестве примера приведем отрывок из дневника Сары, это одна из первых страниц:

- Несколько часов работала над большим пейзажем (трудолюбивая)
- Пошла поужинать с Саймоном — тысячу лет так не смеялась (душа компании, веселая)
- Принесла цветов (забочусь о своем доме)
- Первый раз попробовала сделать тайский карри — вкус странный, но вполне съедобно (изобретательная кухарка)
- Позвонила поздравить маму с днем рождения (добрая)
- Починила мольберт в мастерской (практичная)

Каждый вечер перед сном просматривайте свои записи. При этом старайтесь вспомнить подробности каждого случая. Можете делать еженедельный обзор, составляя более масштабную картину. К тому же ваш дневник станет источником положительных эмоций и воспоминаний, укрепляющих уверенность в себе, к которому вы сможете прибегнуть, когда вы утомлены или в плохом настроении.

С правильным отношением к себе легче жить

Низкая самооценка не только мешает видеть сильные стороны, человек перестает воспринимать жизнь такой, какая она есть. Он не пытается сделать ее приятнее и не видит в себе ни одного своего положительного качества. Эта глава подскажет вам, как сделать свою жизнь радостнее и повысить самооценку путем признания своих достижений и успехов, какими бы незначительными они ни были. Эти подсказки изначально в когнитивной терапии использовались как средство против депрессии. Их самый показательный эффект — приподнятое настроение. А в хорошем настроении гораздо легче работать над повышением самооценки.

Наполним жизнь простыми радостями: «Дневник происшествий за день» (ДПД)

Попробуйте составить четкую картину того, как вы проводите свое время, насколько вас это устраивает и как легко вы принимаете свои успехи. Эти наблюдения помогут вам определиться с тем, что необходимо в себе изменить.

«Дневник происшествий за день» (ДПД) — это ваш источник полезной информации. На стр. 152—153 вы найдете пустой образец, а на стр. 156—157 приведен пример, как им правильно воспользоваться. Правда, похоже на школьное расписание? В каждой из соответствующих граф вы можете написать, что вы делали и какую оценку себе даете. Теперь вы поймете, насколько сами себе нравитесь.

ДПД поможет вам посмотреть на себя со стороны, объективно определить, какие детали нужно изменить. Дает возможность сфокусироваться на позитивных аспектах ваших действий (подобным образом вы действовали,

когда искали свои позитивные качества). Цель остается прежней — необходимо научиться ловить себя на негативных мыслях. Если вам не понравится форма записи, вы можете вести дневник по-другому. Преимущество почасовых записей в том, что они позволяют впоследствии воспроизвести ситуацию более детально. В вашем распоряжении будет аккуратный отчет, а не смутная картина прошедшего. Так что, какую бы форму записи вы ни избрали, мы советуем (хотя бы сначала) воспользоваться предложенным здесь способом.

Первый шаг: самонаблюдение

Где-то в течение недели старайтесь очень подробно описывать каждый свой день. Больше всего полезной информации вы получите в том случае, если эта неделя окажется совершенно типичной для вашего образа жизни в данный момент. Так вам будет легче понять, что нужно в себе изменить, чем по описанию каких-то исключительных событий (праздников, приемов гостей или, наоборот, каких-нибудь неудач и болезней).

Итак, каждый час необходимо записывать:

Что вы делали

Просто запишите, чем занимались, даже если вы спали, смотрели телевизор или читали журнал.

Как оценить уровень своего мастерства и степень удовольствия от той или иной деятельности

СТЕПЕНЬ УДОВОЛЬСТВИЯ (У)

Насколько вам понравилось то, чем вы занимались? Каждое занятие оцените по десятибалльной шкале. Обозначение «У10» значит, что вы чрезвычайно довольны. В

Табл. 21.

Дневник происшествий за день

У Т Р О	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	6—7						
	7—8						
	8—9						
	9—10						
	10—11						
	11—12						
	12—13						
	13—14						
	14—15						
Д Е Н Ь	15—16						
	16—17						

В Е Ч Е Р	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	17—18						
	18—19						
	19—20						
	20—21						
	21—22						
	22—23						
	23—00						
	00—01						

Обзор (Что вы можете сказать об этом дне? Что работало на вас? Что не сработало? Что бы вам хотелось изменить?)

Пн.:

Вт.:

Ср.:

Чт.:

Пт.:

Сб.:

Вс.:

образце на стр. 156—157, например, Сара поставила такую оценку походу с друзьями в театр. Она была тогда вполне довольна собой. Пьеса была отличная, веселая и остроумная, Саре было спокойно и уютно в обществе людей, которых она давно знала. Оценка «У5» подразумевает средний уровень удовлетворенности. Если вернуться к тому же примеру, то мы увидим, что «У5» Сара поставила поездке за город. Она ездила туда одна, ей понравилось, что там было довольно тепло и солнечно, но она не рассчитала путь и к концу очень устала. «У0» значит, что занятие вам совершенно не по душе. Такой оценки удостоилась встреча Сары с ее агентом, который почему-то слишком торопил выставку ее работ, хотя обычно Саре нравилось с ним встречаться и она его уважала.

Конечно, вы можете воспользоваться любой оценкой от 0 до 10. Возможно, как и Сара, вы поймете, что степень вашей удовлетворенности зависит от того, чем конкретно вы занимаетесь. Обратите внимание, какой балл вы поставили тому или иному занятию, это подскажет вам, к чему вы расположены, а к чему — нет. Вам также станет ясна причина, по которой у вас повышается или понижается настроение (так, Сара поняла, что разговор с агентом не принес ей приятных эмоций. Поэтому она засомневалась по поводу предстоящей выставки).

УРОВЕНЬ МАСТЕРСТВА (М)

Теперь поговорим о том, какого умения потребовало от вас то или иное дело? Отметка «М10» говорит о том, что вы совершили серьезное достижение. Для Сары таким достижением стал телефонный звонок, который она впоследствии сделала своему агенту. Она справилась со своими переживаниями и согласилась на выставку. Она оценила это событие очень высоко, так как посчитала, что преодолела

большие трудности. Ей нужно было справиться с собой, и она это сделала. Средние успехи оцениваются как «М5». «М5» Сара поставила, когда заставила себя вовремя встать и закончить картину, несмотря на то, что она совсем не выспалась. Сначала ей показалось, что встать рано — это совсем не подвиг, но потом, учитывая свою усталость, она изменила свое мнение. Если вы понимаете, что ваше занятие не требует от вас ни особых усилий, ни приносит каких-то полезных результатов, ставьте себе «М0». Сара сделала так, когда потратила свой вечер на телевизионные программы. В тот момент она полностью потакала своим прихотям, нельзя сказать, что это ей не понравилось, но ничего полезного и нового в этом занятии не было.

Итак, здесь в вашем распоряжении диапазон от 0 до 10, и вы можете довольно точно оценить ту или иную ситуацию.

Главное запомните, что «уровень мастерства» — понятие широкое, оно применяется не только к таким грандиозным событиям, как получение «Оскара», организация банкета на 100 человек или генеральная уборка дома от чердака до подвала. По дневнику Сары можно видеть, как обычные дела можно назвать достижениями, если вы считаете, что они потребовали от вас достаточных усилий. Особенно в тех случаях, когда вы утомлены, находитесь в стрессовом состоянии или вам физически плохо. Если с вами не все в порядке, даже самые ничтожные бытовые дела (забрать ребенка из школы, ответить на телефонный звонок, приготовить обед или вовремя прийти на работу) могут представлять серьезные трудности. Люди с низкой самооценкой недооценивают затраченных усилий и поэтому не могут преодолеть свои трудности.

Поэтому, когда выставляете себе оценку «уровня мастерства», обратите внимание на то, как вы себя чувство-

Дневник происшествий за день — Пример: Сара.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
У Т Р О	6—7			Сон	Сон	Сон!	Сон
	7—8			Сон	Сон МО 73	— «» —	— «» —
	8—9			Сон МО 75	Подъем; кофе, душ М3 72	— «» —	— «» — МО 75
	9—10			Подъем; завтрак; радио: М1 74	Вышла в магазин за художествен- ными принадлеж- ностями	— «» — МО 75	Встала — не выспалась; завтрак; душ М5 72
	10—11			Работала М2 74	— «» — М3 74	Встала; завтрак М2 74	Работала М5 72
	11—12			— «» — М2 76	Кофе с М. МО 76	Прочиталась с Хелли М3 74	— «» — М4 75
	12—13			— «» — М1 76	Работала М6 73	Пообедала с сестрой М1 76	— «» — М4 75
	13—14		Встреча с агентом по поводу выставки М5 70	Обед в парке МО 76	— «» — М6 75	— «» —	Пообедала с Дж. МО 76
	14—15		— «» — М4 71	Прибралась в квартире М7 70	— «» — М4 71	— «» —	— «» — МО 78
	15—16		Прошла выставка Фр. МО 71	— «» — М8 70	Позволила агенту и согласилась на вы- ставку МО 72	Тренила брата реки М2 75	Ходила на Коблен Гарден с Дж. МО 78
16—17		— «» — МО 75	Сидела и читала М1 74	Работала М6 75	— «» — М3 75	— «» —	

Д Е Н Ь

В Е Ч Е Р

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
17—18			Работала М6 73	Ходила по магазинам М2 73	— «» — М4 76	— «» — М8 73	Дома МО 72
18—19			— «» — М4 76	Встретилась с Дж. и Фр. Перочими М1 76	Работала М3 71	Ела долой М3 72	Работала М2 74
19—20			Ужин М1 74	Театр МО 710	Ужин М1 74	Звонила маме М4 71	— «» — М5 72
20—21			Приехала П., подавлена М4 72	— «» —	Смотрела те- леговор МО 76	Сначала музыка, звонила о работе	— «» — М3 74
21—22			— «» — М4 74	— «» —	— «» — МО 78	— «» — МО 76	— «» — М2 76
22—23			Читала МО 76	Слова в бар МО 78	— «» — МО 71	Встретилась с П., неплохо выжила на ногах М1 71	В постели МО 75
23—00			В постели МО 74	Вернулась в квар- тирку к Дж. МО 74	В постели МО 74	?????????	
00—01				??????????		В постели МО 78	

Обзор (Что вы можете сказать об этом дне? Что работало на вас? Что не сработало? Что бы вам хотелось изменить?)

Пн.:

Вт.:

Ср.: Мне совсем не понравился обед; меня все время тошнило. Как обычно не верилось, что кто-нибудь оценит мою работу.

Чт.: Желого поработала, самой понравилось. Провела отличный вечер — погасиле каждого того-нибудь миллиметров.

Пт.: Трудно было сесть за работу, но усилия себя оправдали. Агент сказал да — ну да, но нужно пробовать. Вечером расслабилась, старалась ни о чем не думать.

Сб.: Прогноза — хорошая идея, только не слишком долгая. Нужно было бы прийти домой пораньше.

Вс.: Обед с Д. удался. Целый театр в Коблен Гардене доставил массу удовольствия.

вали в тот момент. Если вы переступили через себя, сделали значительное усилие, преодолели трудность, можете поставить себе высший балл, каким бы это дело не было.

Все в эти дела должны получать и оценку «У», и оценку «М». Некоторые виды деятельности больше требуют мастерства (обязанности, задания, поручения), другие нацелены на получение удовольствия (отдых, время, потраченное на себя). Какие-то мероприятия сочетают в себе и то и другое: поход в театр с друзьями может стать для вас скорее испытанием, чем приятным времяпрепровождением, в том случае, если вы не слишком коммуникабельны (вам ведь придется преодолеть негативные предчувствия). Но если вы сможете расслабиться, то начинаете получать удовольствие. Ваша цель — «уравновесить» оценки «М» и «У» для каждого вашего занятия, поэтому с самого начала старайтесь выставлять обе оценки.

Обзор

В конце дня постарайтесь прочитать свои записи. Это поможет вам глубже задуматься над тем, что вы делали, и какое впечатление сложилось у вас от прожитого дня. Чем насыщен ваш день и насколько вам нравится, как вы его проводите? Что вас воодушевляет, а что нет? Какие занятия заслуживают максимальной оценки? Что вам не очень удается? Что бы вам хотелось изменить?

ДПД: Как сделать самонаблюдение максимально результативным?

Как долго необходимо вести записи?

Эти записи нужны вам для того, чтобы получить ясную картину прожитого дня и понять, какие эмоции принесли вам ваши занятия. Кроме того, они помогут вам понять,

как именно ваше негативное мышление (излишняя самокритика, тревожные предчувствия) мешают адекватному восприятию собственного жизненного опыта. Так что продолжайте вести дневник до тех пор, пока не почувствуете, что ваши мысли изменились, а тревожные предчувствия ушли. Многим достаточно недели-другой, но здесь, как и везде, подход к установлению временных рамок сугубо индивидуален.

В какое время лучше всего делать записи?

Человек с заниженной самооценкой лучше помнит негативное, чем позитивное. Поэтому очень важно записывать свои занятия и проставлять оценки, как только появляется малейшая возможность. Это поможет вам более точно и объективно увидеть ситуацию. Если вы откладываете записи «на потом», то скорее всего вы забудете их сделать или не сможете собрать необходимую информацию.

Что, если мне покажется, что ничто не приносит мне удовольствия?

Такое может произойти, если в своем графике вы не оставили место приятным занятиям. Проверить, так ли это, вам поможет ДПД. Возможно, вам кажется, что нельзя позволять себе заниматься тем, что вам нравится. Так, из своего ДПД Сара поняла, что подсознательно не давала себе заняться чем-нибудь приятным, пока не закончит какую-нибудь рутинную работу.

Вполне возможно, что вам неудобно просто позволить себе немножко передохнуть в круговороте разных забот (характерная ошибка многих родителей). Если вы подозреваете, что дело именно в этом, повнимательнее посмотрите на свой распорядок дня. Какую часть дня вы

отводите на то, чтобы отдохнуть, повеселиться, заняться собой? Вспомните старую добрую поговорку: «Работа не волк — в лес не убежит». Если львиную долю вашего времени составляют работа, домашние заботы и разные хлопоты, а с людьми вы общаетесь исключительно во время деловых встреч, попробуйте почаще заниматься тем, что вам по душе.

С другой стороны, проблема может заключаться в том, что негативные мысли мешают вам получать удовольствие от любимых занятий. Обнаружить эти мысли вам будет гораздо легче с помощью ваших же записей. Поищите в них те любимые дела, которые вместо положительных ощущений почему-то тяготят вас. Что происходило в то время, когда вы ими занимались? Вы были полностью погружены в то, что делали? О чем вы думали в тот момент (вспомните, как Сара говорила со своим агентом)? Может быть, вы сравнивали себя с другими людьми, более самодостаточными, чем вы? Вспоминали, что когда-то то же самое делали лучше? Вы говорили себе, каким непременно должен быть результат?

Когда вы заняты приятным делом, но мысли сосредоточены на чем-то другом, то вы вряд ли получите от него удовольствие. Так что избегайте таких мыслей, учитесь пропускать их и концентрироваться исключительно на том, что вы делаете. Если вам трудно игнорировать их, сделайте себе пометки, а позже объясните их. Этим-то и ценны навыки, которым вы научились в борьбе с негативными мыслями. Вы можете применять их и к излишней самокритике, и к тревожным предчувствиям, и к неприятным мыслям — и вообще к любым мыслям, которые доставляют вам несправедливый дискомфорт.

И последнее. Если вам действительно не нравится ничего из того, что вы делаете, — это первый классический

признак депрессии. Проверьте, нет ли у вас других признаков депрессии, о которых шла речь в 1-й главе. Если у вас действительно депрессия, необходимо срочно заняться ее лечением. Если самолечение не приносит результатов, обязательно обратитесь к врачу.

Как быть, если у меня нет достижений?

Если вы задаете себе этот вопрос, то, используя свой ДПД, постарайтесь понять, что конкретно с вами происходит. Может быть так, что низкая самооценка (особенно порожденная излишней самокритикой и тревожными предчувствиями) заставляет вас ограничить поле деятельности. Вы упускаете множество возможностей, потому что боитесь не справиться? Вы боитесь сходитья с людьми, потому что убеждены, что будете отвергнуты? Вы уверены, что не можете справиться со сложным заданием? В таком случае продолжайте работать над излишней самокритикой и тревожными предчувствиями, чтобы развить более позитивный взгляд на свои способности.

Проблема может выглядеть иначе: вы берете на себя слишком много дел, которые требуют от вас больших усилий, а ваша низкая самооценка усугубляет ложное чувство несостоятельности. Как мы уже говорили, излишняя самокритика создает иллюзию, что вы не делаете ничего полезного. Такое впечатление может также быть следствием слишком высоких требований к себе (действие жизненных установок). Может быть, вы не обращаете внимание на свои успехи из-за того, что их нельзя отнести к выдающимся. Или считаете, что результат не идеален или достигнут недостаточно быстро.

Некоторые мысли мешают вам признать свои достижения. Внимательно отнеситесь к своим мыслям, когда вы выполняете какую-нибудь работу. Если чувствуете,

что они мешают вам продвигаться вперед, нужно записать их и начать над ними работать.

Однажды Сара поняла, что эта проблема касается ее, и сделала первую запись в своем ДПД. Разберем некоторые из ее записей.

Негативные мысли Сары	
Табл. 23. Негативные мысли	Альтернативы
Я никогда не смогу этого закончить.	Продвигайся потихоньку. У тебя все получается. Сосредоточься на пройденных этапах, а не на том, что только предстоит преодолеть, и похвали себя за сделанное.
Это никому не нужное дело.	Пока кто-нибудь не оценит твои труды, ты будешь так думать. Неважно, что думают другие, — краски подобраны замечательно. Более того, эта работа дала тебе массу полезного опыта, что бы кто ни говорил.
Зачем я сегодня вообще встала с кровати?	Так мне же лучше. Я была здорово утомлена, могла целый день без толку провалиться, но ведь пересилила себя.
Не нужно расслабляться вечером, я еще не все доделала.	Потратить немного времени на себя — хороший способ расслабиться и поднять настроение. А это способствует творческому мышлению. Если не дам себе передохнуть, буду к вечеру как выжатый лимон. Я же знаю, что работаю плодотворнее, когда экономлю силы.

Самое время вспомнить главу 5, в которой говорилось о том, как научиться быть к себе терпимее и доброжелательнее. На этом примере ясно видно, как негативные мысли Сары, мешающие ей работать в полную силу, в то же время отражают ее внутреннюю линию («Я не способна ни на что стоящее, я неудачница») и жизненные установки («То, что я делаю, приобретает значение, только будучи признано другими»). Обратите внимание на то, как она пытается изменить свое отношение к себе, признавая свои успехи и потребности. Такая терапия помо-

жет ей не зависеть от внутренней линии и не идти на поводу своих установок (об этом мы еще поговорим чуть позже).

Шаг второй: начинаем меняться

Вы научились сознательно относиться к тому, чем вы занимаетесь в течение дня, теперь необходимо понять, как использовать эту информацию на практике. Если вы добросовестно относились к ежедневному просмотру своего дневника, у вас уже должны были возникнуть на этот счет какие-то идеи. Вспомните, к каким выводам вы пришли, когда пытались достичь равновесия между степенью удовольствия и уровнем мастерства в ваших каждодневных занятиях.

Возможно, вначале будет полезно установить систематическое расписание такой работы с ДПД. Особенно это важно в том случае, если вы не можете найти мотивацию к тому, что делаете каждый день. Вполне успешной будет работа, если вам удастся выявить комплекс (к примеру) идеалиста, который мешает вам признать свои успехи. С другой стороны, для достижения такого равновесия вам понадобится записывать лишь те дела, которые хотелось бы сделать за день.

Научившись заранее планировать свой день, вы достигнете автоматизма в уравнивании степени удовольствия и прикладываемых усилий. Возможно, в дальнейшем вы уже не сможете без составления подробного плана на день, но это станет не более чем правильной организацией своего распорядка. Только помните, если человек чем-то занят, это не означает, что он в это время получает удовольствие от своего дела или даже просто расслабляется.

Для тех, кто хочет попробовать систематически планировать распорядок своего дня, мы предлагаем записывать:

Ваш план на день

Для начала выберете для этого занятия самое подходящее время: это может быть утро, вечер или любое удобное для вас время. Свой план вы можете вписывать в ДПД, а можете делать это на отдельных листках бумаги.

Каждый день должен быть «сбалансирован». Это проявляется в подборе занятий так, чтобы степень удовольствия и уровень мастерства находились в относительно равном распределении. Если вы целый день только работали, то это, естественно, приводит к усталости и полному нежеланию вообще чем-то заниматься. А если вы, наоборот, только отдыхали, то у вас может появиться чувство нереализованности, а перечень незаконченных дел будет лежать на вас неприятным грузом.

Записывайте то, чем вы на самом деле занимались в течение дня

Сопоставляйте заранее составленный план и список дел из ДПД, которые вам действительно удалось сделать. Если вы пишете свой план в ДПД, то воспользуйтесь разноцветными ручками, чтобы различия и сходства между прогнозом и реальностью были наглядными. Поставьте каждому занятию оценку от 1 до 10 по шкалам «У» и «М» — вы уже умеете это делать.

Подводите итоги каждого дня

Каждый вечер просматривайте свой план: насколько строго вам удалось его придерживаться, где вы отступили, почему, произошло ли что-нибудь непредвиденное? Мо-

жет, вы слишком много запланировали? Насколько вы смогли удержать баланс между удовольствием и затраченными силами? И что бы вам хотелось изменить в вашем дне, а что вас устраивает?

Эта информация поможет вам составить ясную картину о прожитом дне.

Как оптимально планировать свой день

Какой план можно считать удачным?

В идеале ваш план должен сочетать в равной пропорции занятия, приносящие вам удовольствие и занятия, требующие от вас определенного напряжения. Важно, чтобы вы чувствовали себя достаточно компетентным и получали удовольствие от того, что делаете. Если вам удалось этого добиться, это означает, что вы правильно спланировали свой день и смогли добиться необходимого баланса.

Однако даже если в целом вы добились успеха, можете еще немного подрегулировать свой план, добавив занятия спортом или семейную прогулку, звонок старому другу и т. д. Вы также могли бы начать учиться чему-нибудь новому (предположим, вам всегда хотелось уметь вязать или рисовать — теперь можно отвести для этого конкретное время).

Вдруг мой план провалится?

План может не сработать по разным причинам. Вы, конечно, будете разочарованы, если все пойдет не так, как вы хотели, но если это произошло, постарайтесь найти недостатки в расписании, которое вы себе составили.

Вероятно, вам трудно придерживаться расписания из-за каких-то неприятных обстоятельств. Предположим, вы решили вечером пойти в кино с другом, но ваш коллега уговорил вас остаться поработать. Или вы запланировали на утро разобраться с накопившимися счетами, но так и не сели за них. Задумайтесь, в чем проблема, что вам мешает. Вы переоценили себя и запланировали слишком много? Вы весь день занимались только тем, что было *нужно*, а не тем, что вы любите? Не подумали о перерывах, не дали себе время расслабиться? Или, наоборот, вы так и не смогли ни на чем сосредоточиться, и теперь вам жаль впустую потраченного времени? Может быть, вы весь день занимались чужими проблемами и забыли о том, что нужно именно вам? Знакомы вам подобные проблемы? Скорее всего, то, что вы не можете выполнить запланированное, свидетельствует о каких-то внутренних комплексах или глубинных установках.

Когда вы поймете, в чем заключаются ваши трудности, считайте, что наполовину решили их. Теперь нужно четко сформулировать негативные мысли, мешающие вам заниматься запланированными делами (вспомните пример Сары). Работа с глубинными установками может помочь вам справиться и со многими другими трудностями.

Я не могу придумать себе приятное занятие

Низкая самооценка обычно отбивает у людей желание порадовать себя. Вы также можете испытывать определенные трудности, пытаясь найти то, что понравится именно вам. Отнеситесь к этому спокойно и начните потихоньку искать то, что вам нужно.

Посмотрите, от чего получают удовольствие другие люди. Присмотритесь к вашим знакомым. Что предлагают

для досуга газеты, журналы или объявления у вас на работе? Составьте список.

Теперь подумайте о себе. Вспомните, какие занятия вам приносили удовольствие раньше? Наверняка есть вещи, которыми вам всегда было приятно заниматься, но сейчас вы о них забыли? Соберите все возможные варианты, включая даже те, которые вы никогда не пробовали. Добавьте их все к вашему списку.

Подумайте о том, чем лучше заняться в разных ситуациях. Чем можно развлечь себя, когда никого нет дома (почитать, посмотреть телевизор, пойти гулять)? Чем заняться в компании друзей (сходить на выставку или в кафе)? Как провести выходные или отпуск? Что отвлечет вас на несколько секунд во время рабочего дня (чашка чая, кружка пива или простой взгляд на улицу из окна)? Согласуйте все это со своими финансовыми возможностями (поход в кино, скажем, будет стоить денег, а вот наслаждаться закатом или старыми фотографиями вы можете абсолютно бесплатно). Какие занятия доставят вам физическое удовольствие (бассейн или массаж), а какие духовное (кроссворды, телевизионные викторины, научно-популярные журналы)? Чем хорошо заняться в помещении, а что подходит для открытого пространства? Все время пополняйте ваш список.

Прочтите еще раз составленный вами список вариантов приятного времяпрепровождения и попробуйте вставить некоторые из них в свой распорядок дня. Если вы все еще сомневаетесь в том, что это будет для вас полезно, проверьте экспериментальным путем. Остерегайтесь негативных мыслей, не концентрируйтесь на них — а если они слишком давят на вас, записывайте их и начинайте искать альтернативы. Как только вы разрешите себе наслаждаться жизнью, вы начнете относиться к себе с любовью и забо-

той. И только так вы сможете добиться правильной самооценки.

Как быть, если изначально мой день забит одними заботами?

В таком случае действительно трудно найти время, чтобы немного расслабиться. Каждый из нас знает, как тяжело иногда уравновесить работу и отдых. Но важно понимать, что, не давая себе расслабиться, вы доведете себя до состояния полного упадка, нанеся вред своему здоровью, и потом вы вообще не сможете ни хорошо работать, ни правильно отдыхать. Так что своевременные передышки имеют ключевое значение для вашего благополучия и благополучия людей, находящихся вокруг вас.

Поймите, что вы имеете полное право на отдых и заслуживаете заботы не меньше, чем остальные. Это поможет вам найти свободное время даже в самые напряженные дни. Отнеситесь к нему как к награде за приложенные усилия. Попейте кофе, прогуляйтесь, примите ванну с ароматной пеной — все это может занять не более десяти минут. Можно купить себе букетик цветов, это тоже будет недорогим удовольствием. Пока вы гладите или чините машину, слушайте любимую радиопередачу. Будьте изобретательны, включите свою фантазию, не позволяйте работе поглотить вас.

Как же мне справиться со всем тем, что я откладывал «на потом»?

Если вы все время откладывали решение каких-то проблем, то перспектива наконец-то ими заняться может здорово напугать. Однако, разбираясь с трудностями, вы приобретете массу опыта, повысите свою компетентность и, таким образом, улучшите самооценку. Напротив, уклоня-

ясь от трудностей, вы перестанете чувствовать ответственность за собственную жизнь, а это вполне может спровоцировать депрессию.

Вот некоторые советы, которые, возможно, помогут вам справиться с накопившимися проблемами:

1. Составьте список задач, которые вы все время откладывали, и проблем, которых вы избегаете (в любом порядке).
2. Постарайтесь пронумеровать их по значимости. Что первостепенно, а что может и подождать? Если вам трудно это сделать, проставьте номера в алфавитном порядке.
3. Посмотрите на первую задачу и продумайте каждый шаг в ее решении. Запишите, с какими практически трудностями вам придется встретиться и как вы будете их преодолевать. Соберите побольше информации или попросите о помощи — это поможет решить вашу проблему.
4. Выполняя эти действия, следите за своими негативными мыслями: они, возможно, мешают вам найти оптимальное решение. Если вы поймете, что это так, запишите их и используйте известные вам методики для борьбы с этими мыслями.
5. Итак, имея развернутый план действия, вы можете приступать к его выполнению. Не торопитесь, постепенно преодолевая мелкие трудности.
6. Результат обязательно зафиксируйте в ДПД и поставьте оценки «У» и «М». Помните, что даже самое маленькое задание, если оно выполнено, заслуживает одобрения.
7. Таким же образом работайте над следующей проблемой из списка.

Резюме

1. Для повышения самооценки недостаточно просто бороться с тревожными предчувствиями. Важно также признавать свои сильные стороны и побольше внимания уделять приятным событиям в вашей жизни.
2. Игнорируя свои возможности и недооценивая успехи, вы создаете благоприятную почву для низкой самооценки.
3. Объективному восприятию достоинств помогает ведение записей ваших талантов, навыков и их проявлений в реальной жизни.
4. Рационально распределять ваше время вы сможете с помощью ДПД (дневника происшествий за день). Он поможет вам уравновесить работу и удовольствие.
5. Полученные вами наблюдения будут основой для построения нового позитивного отношения к себе. Вы сможете принимать свои достижения и давать себе отдохнуть.

7. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ

Введение

Тревожные предчувствия и излишняя самокритика мешают преодолеть депрессивное состояние. Эти явления — следствие глубоко заложенных жизненных установок (правил), которые формируются в раннем детстве и призваны помогать человеку справляться с трудностями. Но в реальности они сами могут через некоторое время стать настоящей проблемой, мешая принять себя таким, какой вы есть, согласиться со своими желаниями и потребностями.

Любое ваше действие диктуется вашими установками. При пониженной самооценке личные установки определяют ту меру, которой вы меряете себя, те действия, которые вам необходимо совершить, чтобы снискать всеобщую любовь и уважение, те факторы, которые делают вас по-настоящему стоящим человеком. Они все время заставляют вас учитывать последствия.

Например, установка Брайонни на серьезные отношения: «Если подпущу кого-нибудь слишком близко, потом мне может быть слишком больно». Нарушение установок — процесс болезненный. Поэтому вы становитесь особенно чувствительным к ситуациям, в которых не знаете, как поступить. Такие моменты обычно провоцируют появление излишней самокритики и тревожных предчувствий, описанных в главе 3.

Сейчас вы уже умеете эффективно бороться с различными негативными проявлениями. Но если вы считаете, что достаточно лишь ежедневно отслеживать и отбрасывать негативные мысли, не касаясь при этом глубинных жизненных установок и вашей внутренней линии, будьте уверены — вы делаете дело лишь наполовину. Эта глава поможет разобраться в собственных установках, их влиянии на самовосприятие. Вы научитесь корректировать их и формировать новые, поощряющие свободу действий и положительное отношение к себе.

Работая с данной главой записывайте: в чем заключаются ваши текущие установки, как можно проверить их адекватность и изменить их в нужную сторону. Некоторые подсказки приведены на стр. 173, а с примерами таких записей можно ознакомиться на стр. 176. Материал со стр. 173 согласуется с вопросами, над которыми вы будете работать в этой главе. Прочтите его заранее, это поможет вам для дальнейшей продуктивной работы. Это важно, потому что вредные установки не так-то просто поменять. Теория мгновенно вылетает из головы, когда вы сталкиваетесь с реальной проблемой, а ваши записи помогут не растеряться в трудной ситуации.

Какова природа жизненных установок?

По своему замыслу жизненные установки должны быть весьма полезны. Они позволяют осмыслить происходящее, анализировать повторяющиеся ситуации, реагировать на незнакомое без смущения. Они даже помогают выжить («Переходя через дорогу, я смотрю сначала налево, потом направо»). Без подобных установок не сможет существовать общество. Конституция, политическая идеология, законодательство, религия, школьные правила — все это установки.

Табл. 24.

Как изменить свои установки: план для письменного анализа

• Моя старая установка:	Сформулируйте своими словами эту установку.
• Эта установка следующим образом влияет на мою жизнь:	Кратко изложите, как эта установка повлияла на вас.
• Я понимаю, что моя установка начинает действовать, потому что:	Этот пункт предполагает перечисление признаков, указывающих на то, что на вас в данный момент влияет именно эта установка.
• Присутствие этой установки вполне объяснимо:	Напишите о событиях в вашей жизни, которые способствовали формированию данной установки.
• Эта установка неадекватна:	Объясните, почему она не соответствует реальному положению вещей.
• Чем чревата эта установка:	Суммируйте преимущества, которые дает эта установка, и недостатки, которые она скрывает. Проверьте, насколько верны ваши рассуждения.
• Недостатки:	Подумайте, какой вред наносит вам эта установка.
• Более осмысленна и полезна такая позиция:	Опишите вашу новую установку.
• Что нужно сделать, чтобы опробовать новую установку:	Напишите, что поможет вам воплотить новую установку в жизнь.

Дети получают свои установки от родителей, которые таким образом приучают их к самостоятельности («Следи за тем, как ты ешь»). Они вырабатывают определенную тактику поведения, просто наблюдая за родителями. Дети вполне способны мыслить логически («Если я не уберу свою комнату, мама сделает это сама»), а частные суждения влекут за собой общие принципы («Если что-то не так, кто-нибудь придет и все исправит»). Причем такого рода явления чаще всего находятся в подсознании человека. Дети замечают, за что их хвалят, а за что ругают, что заставляет ро-

дителей хмуриться, а что — улыбаться. Так закладываются установки, которые могут всю жизнь влиять на человека и его поведение.

Полезные установки очень гибкие; ведь необходимо дать человеку возможность приспособиться к разным ситуациям и по-разному реагировать на разных людей. Например, человек, приехавший в чужую страну, сможет адаптироваться к новой культуре, только если правила общения с людьми будут достаточно простыми и открытыми. Но если правила социального поведения жесткие и их рассматривают как единственно приемлемые, путешественник столкнется с особыми трудностями.

Некоторые установки не помогают осмыслить окружающий мир и правильно поставить себя. Они ощутимо ограничивают наше поведение и мешают достигать своей цели. В таком случае страдает и наша самооценка, потому что некоторые установки требуют от нас невозможного. Обычно в этом случае человек уже не учитывает обстоятельства и свои индивидуальные особенности («Ты всегда должен работать на 100%, несмотря ни на что»). Такие крайне жесткие установки могут создать массу проблем, ограничивая ваши действия.

Установки, понижающие вашу самооценку, в большинстве случаев задают внешнюю сторону вашего ожидаемого поведения в тех или иных обстоятельствах. Идеалистические установки, такие как у Джесси, требуют не только постоянных успехов в работе, но и совершенного внешнего вида и идеального выполнения бытовых мелочей.

К сожалению, некоторые установки не дают вам быть самим собой в общении с другими людьми. Может возникнуть ощущение, что одобрение, симпатия, любовь и близость с кем бы то ни было всецело зависят от ваших дейст-

вий или вашего состояния. Глубоко укоренившиеся установки влияют на ваши собственные мысли и чувства. Джим, например, связывает позитивное мнение о себе со способностью превосходно контролировать свои мысли и эмоции. Такие опасные установки окружают вас плотным кольцом всевозможных ожиданий, требований и оценок. Эта книга поможет вам избавиться от них.

Как связаны жизненные установки и внутренняя линия?

Опасные установки как бы «покрывают» вашу внутреннюю линию, они освобождают вас от всяческих обязательств. К примеру, если в глубине души вы считаете себя недостаточно квалифицированным специалистом, то усердно работая над собой, сможете преодолеть свою некомпетентность, и все будет замечательно. Или вам кажется, что вы непривлекательны внешне, но, коль скоро вы будете душой компании, то на внешность никто не обратит внимание.

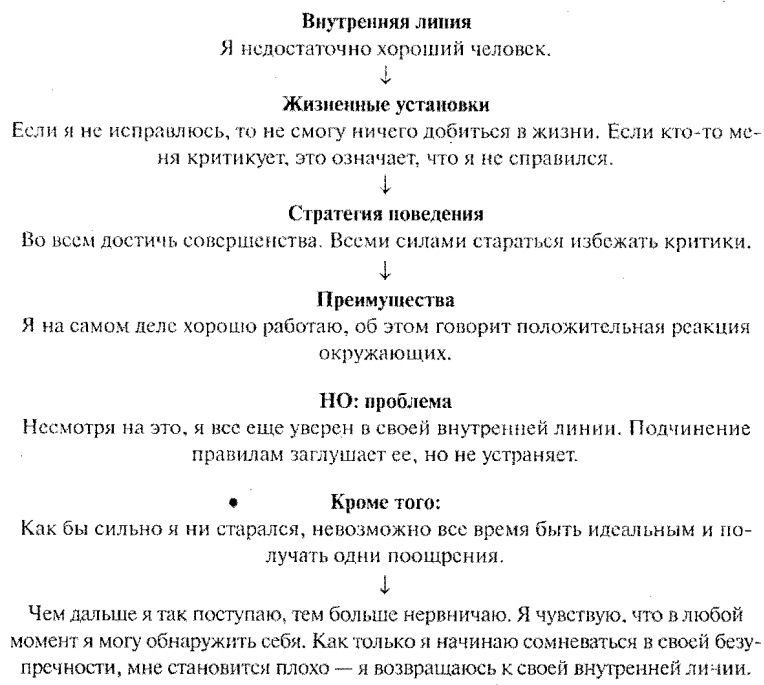
Такого рода установки работают безотказно. Вы надолго сможете поддерживать хорошее отношение к себе, подчиняясь подобным мыслям. К сожалению, в этом случае возникает серьезная проблема. Эти установки скрывают вашу внутреннюю линию, но не меняют ее. На самом деле, чем сильнее такие установки и чем охотнее вы идете у них на поводу, тем беззащитнее вы делаете самого себя. Фактически вы уклоняетесь от своей внутренней линии и мешаете себе выбрать более позитивную и выгодную точку зрения. Когда эти установки перестанут на вас действовать, вы столкнетесь с вашей внутренней линией. Один на один. Этот процесс проиллюстрирован на стр. 176 историей Джесси.

Какую форму имеют ваши установки?

Установки заучиваются

Опасным установкам редко *учат* в прямом смысле этого слова, они усваиваются в основном практическим путем. Таким же образом ребенок учится говорить, не запоминая формальных правил грамматики родного языка. Взрослые могут строить грамматически правильные предложения (иначе бы их не поняли), но не имея определенного багажа знаний. Они даже не знают, каким законам языка эти предложения подчиняются. Неудивительно, что такие правила трудно сформулировать.

Табл. 25. **Жизненные установки и внутренняя линия: Джесси.**



Индивидуальные жизненные установки так же редко поддаются четкой словесной формулировке, но в то же время ваши действия обусловлены именно ими. Это объясняется тем, что жизненные установки возникают на основе тех решений, которые вы принимали еще ребенком, не умея мыслить объективно. В то время они, возможно, были адекватными. Но помните, что они основывались на неполных знаниях и крайне ограниченном жизненном опыте, так что теперь уже наверняка устарели.

Наши установки — часть нашей культуры

Жизненные установки — часть нашего семейного и общественного наследия. Возьмем, скажем, стереотипы, связанные с половыми различиями. Правила поведения мужчин и женщин, установленные обществом. Мы впитываем их с самого раннего детства. И даже если мы с ними не согласны, у нас нет возможности им противостоять, так как это вызовет общественное порицание.

Иногда случается так, что человек утрированно воспринимает законы, принятые в обществе, и в таком виде они трансформируются в устоявшиеся жизненные понятия. В западной культуре, например, высоко ценится независимость и умение достигать всего своими силами. Для определенного типа людей эта социальная установка может проявиться в виде: «Я никогда не должен просить о помощи», «Если я не на вершине, значит, я неудачник». Социальные и культурные принципы могут меняться, и такие изменения (скажем, через семейное воспитание) обязательно скажутся на формировании индивидуальных установок человека. В Англии, например, снобы традиционно приветствовались в обществе. Этот факт мог спровоцировать очередную установку: если показывать свои чувства, то можно прослыть сопляком, надо всегда быть выше своих переживаний. Од-

нако с недавних пор под влиянием таких людей, как принцесса Диана, традиционные представления несколько изменились. Множество людей почувствовали потребность в демонстрации своей чувственности и уязвимости. В этой ситуации тоже есть своя крайность: «Если я не буду всегда обнажать свои чувства, то покажусь черствым и бесчеловечным». Культура влияет на все сферы жизни: политику, этику, классовое деление, все уровни общественной деятельности. Ваше происхождение, каким бы оно ни было, непременно определяет ваш культурный фон, на котором формируется большинство жизненных установок.

Ваши личные установки уникальны

Так как каждый человек обладает своим жизненным опытом, схожие установки людей, выросших в одной культурной среде, никогда не будут совпадать полностью. Даже все члены одной семьи абсолютно разные люди. Как бы родители ни старались любить всех детей одинаково, к каждому они будут относиться и воспитывать по-своему. Так что у каждого человека свои жизненные установки.

Установки глубоко укореняются и не поддаются изменению

Это следствие того, что ваш взгляд на жизнь и отношение к любой ситуации определяется именно жизненными установками. Нарушения, рассмотренные в гл. 2 (стр. 47—50), только усиливают их. Ваши собственные поступки мешают вам понять, насколько неадекватны эти установки.

Вспомните, как вы учились распознавать тревожные предчувствия, убедившись, что излишние опасения мешают вам понять, насколько реальны ваши страхи. Так же влияют на вас и ваши установки, только делают это в более глобальном масштабе. Джесси, например, не только стре-

мится к стопроцентной безупречности в выполнении профессиональных заданий, он идеалист во всем, за что ни берется. Это говорит о том, что он не может понять, что при всех его способностях и навыках ему вовсе не обязательно так на себя давить.

Установки связаны с вашими эмоциями

Ломая старые установки, вы можете быть сильно взволнованы. Вас может охватить не просто грусть, а настоящая депрессия или даже отчаяние, не просто раздражение, а ярость. Вас будет преследовать страх, а не здоровое желание быть осмотрительным. Такие эмоции говорят о том, что начала работать ваша внутренняя линия. До какой-то степени эти эмоции даже полезны. С другой стороны, они не дают трезво оценить ситуацию, посмотреть на нее более позитивно.

Установки зачастую не имеют смысла

Жизненные установки не отвечают реальным фактам, они зачастую просто противоречат принципам, по которым живет мир, или заставляют человека применять к себе неразумные требования. Джесси (стр. 176) признает это, когда понимает, что нельзя всегда быть идеальным и уходить от критики. Мы вернемся к этому позднее, когда начнем перестраивать свои личные установки.

Установки — это экстремальные суждения

Опасные установки не признают специфических трудностей ситуации, в которую вы попали. Все они либо работают по одинаковой схеме всегда, либо «включаются» исключительно в обстоятельствах одного и того же типа. О том, что вы попали под их влияние, обычно говорит определенная словесная формула, в которую обязательно вхо-

дят такие слова, как «всегда / никогда», «все / никто», «все / ничего». Такие резкие слова приводят к тому, что вы перестаете чутко реагировать на слабые изменения, возникающие в любой ситуации, вы не можете гибко относиться к происходящему и выбирать наиболее выгодную линию поведения в зависимости от ваших потребностей и потребностей других людей в определенный момент.

Жизненные установки работают на крайностях. Опять обратимся к примерам: «Я должен / мне необходимо / от меня требуется» вместо «в моих интересах было бы / мне больше нравится / я бы хотел». Эта черно-белая картина является следствием того, что ваши установки сформировались в раннем возрасте, и у вас не было жизненного опыта.

Опасные установки — гарантия присутствия низкой самооценки

Последовательность, предложенная Джесси на стр. 176, показывает, что он заметил, как его установки требовали от него невозможного — всегда добиваться полного успеха и никогда не допускать критики в свой адрес. Это типично для установок, понижающих самооценку. Они ставят вашу состоятельность в зависимость от недостижимых или не зависящих от вас условий (быть совершенным, всегда и все держать под контролем, быть принятым всеми и т. д. Вот список критериев, закрепляющих вашу самооценку:

- Молодость
- Красота
- Хорошая физическая форма
- Здоровье
- Хороший заработок
- Умение быть хорошей матерью или хорошим отцом
- Финансовая и прочая самостоятельность
- Высокий социальный статус

- Образование, полученное в приличном учебном заведении
- Наличие супруги / супруга
- Определенные физические данные (рост и вес)
- Способность становиться хозяином положения
- Успех в делах
- Всеобщая любовь
- Преуспевающие дети
- Личная безопасность
- Привлекательность

Этот список можно продолжать очень долго. Но есть проблема: ни один из пунктов не может быть вам гарантирован. Все мы стареем; мы можем потерять работу или в любой момент стать инвалидами и немощными; дети могут уйти из дома (или доставить массу проблем); иногда мы становимся никому не нужны; нам может угрожать опасность и т. д. Все вышеперечисленные критерии настолько хрупкие, что могут разбиться в каждую минуту. Следовательно, если мы связываем с ними наше благополучие, то и наша самооценка будет такой же хрупкой. Возможность ладить с собой в любых обстоятельствах делает вас значительно сильнее.

**Определяем жизненные установки:
общие замечания**

Что мне нужно?

Необходимо, прежде всего, найти общие установки, отражающие ваше представление о том, кем вы являетесь в жизни и как нужно себя вести, что можно и чего нельзя, что вы сами от себя ждете? Что нужно, по-вашему, делать,

чтобы найти свою вторую половину, преуспеть в жизни, правильно построить отношения с людьми? В сущности, вы определяете для себя, каким параметрам вы должны соответствовать, чтобы быть довольными собой; на чем будет основываться ваша самооценка. Если изначально ваша самооценка понижена, может быть, что сформулированные вами стандарты нереальны (от себя вы будете требовать гораздо больше, чем от других людей). И что, оценив их влияние, вы поймете, что они мешают вам оценить себя по достоинству.

Какую форму обычно имеют жизненные установки?

Жизненные установки обычно формулируются в виде предположений, инструкций (побуждений) и оценочных суждений.

Предположения

Под эту категорию попадают суждения, которые рождает самооценка, основанная на определенных критериях (вспомните список со стр. 180—181, он может послужить хорошим примером в этом случае). Такие установки обычно звучат так: «Если... то» (или «Если не... то»). Взгляните на список, данный на стр. 51—52 главы 2, там вы найдете несколько предположений, например:

- Брайони: Если я подпущу кого-нибудь слишком близко, то впоследствии мне может быть очень больно.
- Джесси: Если кто-то меня критикует, то я полный неудачник.
- Кейт: Если я не буду делать того, что от меня ждут, то меня перестанут уважать.
- Сара: Все, что я делаю, никому не нужно, если другие этого не ценят.

Иногда формула «Если (не) ... то» бывает скрытой. Возьмем, например, такое высказывание Аррана: «Выживание зависит от умения нанести ответный удар». По сути своей, это предположение вида «Если я не нанесу ответный удар, то уничтожат меня».

Подобные предположения напоминают тревожные предчувствия, но действуют они гораздо шире. Они описывают последствия того, что вы поступите не так, как *надо*, или, наоборот, не поступите так, как *надо*. Но их очень легко проверить: сделайте то, о чем говорится в первой части предположения, и посмотрите, сбывается ли вторая часть. Может, все не так уж и страшно?

Инструкции (побуждения)

Здесь мы обсудим суждения типа «Я должен...» и «Мне необходимо...», которые заставляют нас предпринимать разные действия и переделывать свои качества, чтобы лучше себя чувствовать. Вот примеры инструкций (побуждений) со стр. 51—52:

- Брайони: Я не должна давать другим понять, кто я на самом деле.
- Джефф: Мне необходимо всегда жестко себя контролировать.
- Джим: Я обязан справляться со всеми жизненными трудностями сам.

Побуждения обычно подразумевают скрытое «или же...». Если вы обнаружите его, то сможете вычислить, насколько ваша установка является полезной. Для Брайони «или же...» означало: «Люди подумают, что я плохой человек, и не станут со мной иметь дело». Для Джеффа — «Я не сдержусь и все испорчу», для Джима — «Я слабак».

Видите, как близко это «или же ...» подходит к вашей внутренней линии? Иногда они даже полностью совпадают.

ют: «Или же это значит, что я странный / уродливый / несведущий и т.д.» (В этом случае видно, на каких стандартах человек строит свою самооценку.)

Оценочные суждения

Эти утверждения отражают ваше представление о том, как бы обстояло дело, если бы вы поступили (или не поступили) так-то или не стали бы таким-то. В какой-то мере они очень схожи с предположениями, но их формулировка менее четкая, поэтому без какой-то дополнительной информации они могут быть непонятны. Вот несколько примеров: «Ошибаться очень плохо», «Невыносимо быть отвергнутым», «Необходимо всегда быть на высоте». Если у вас есть подобные установки, задайте себе несколько разумных вопросов, чтобы прояснить, в чем их смысл и к чему они вас обязывают. Постарайтесь определить, что конкретно имеется в виду под расплывчатыми определениями типа «очень плохо», «невыносимо», «необходимо». Например:

- Неужели, если я совершу ошибку, случится что-то ужасное? Я сделал что-то не совсем правильно, ну и что из этого? Что может произойти в худшем случае? Какие это повлечет последствия?
- Что значит для меня «невыносимо»? Допустим, меня отвергли, что приходит в голову в первую очередь? Каково мне придется? С какими трудностями я столкнусь? Надолго ли?
- Для чего «необходимо»? Что случится, если вдруг я покажу себя не лучшим образом? От чего защищает меня такая позиция идеалиста? Какие могут быть последствия, если я в чем-то не преуспею? Чем это мне грозит? Как я буду выглядеть в глазах других? Как это повлияет на мою жизнь?

Как понять, что я определил свою установку?

Мы уже говорили, что наши личные установки могут вообще не иметь словесного выражения. Поэтому их трудно вычислить.

Однако именно это делает поиск установок вполне увлекательным процессом. Вы превратитесь в исследователя, который будет изучать ваш внутренний мир. Возможно, вас удивит то, что вы жили именно по таким странным принципам («Боже, я не верю, какая чушь!»). Возможно, трудно поверить себе, когда вы сидите и спокойно записываете какие-то наблюдения в тетрадь, но представьте, что вы находитесь в трудной ситуации, в самой гуще событий. Скажем, ваша установка направлена на расположение к вам вашего собеседника, и вдруг вы видите, что он раздражен или злится. Или вы нацелены на достижение своих целей любой ценой и неожиданно терпите неудачу. А если принять во внимание периоды, когда вы просто расстроены или плохо себя чувствуете?

Если какая-то установка покажется вам не вполне убедительной, когда вы абсолютно спокойны, спросите себя, так ли это всегда? Если это так, что, в общем-то, маловероятно, значит, в каких-то ситуациях вы играете нечестно.

Хорошо, что когда дело дошло до определения жизненных установок, у вас уже есть достаточно большой опыт работы с тревожными предчувствиями, излишней самокритикой и повышением низкой самооценки. Скорее всего, вы уже заметили, что в определенных ситуациях у вас возникает множество неприятных эмоций и ощущений, и это приносит вам массу проблем. Это те ситуации, которые провоцируют работу ваших личных установок.

Вот, например, Джесси: когда он понимал, что рискует не оправдать чьи-то ожидания и подвергнуться критике, то чувствовал сильный дискомфорт, причиной которому были его жизненные установки. Если вы пристально следили за своими реакциями на те или иные обстоятельства, то могли прийти к выводу, какие основные установки руководят вашими действиями. Если пока вы не смогли этого сделать, не волнуйтесь. Может быть, ваши установки не имеют четкой формы, тогда определить их гораздо труднее. Обратитесь к своему творческому началу, станьте более восприимчивым, используйте разные подходы. Прочтите предложенные ниже подсказки, они могут помочь вам. Подумайте, какими словами может быть выражена ваша установка. Экспериментируйте, используйте любую зацепку, пока не найдете нужную формулировку. Постарайтесь как можно более емко и однозначно определить это утверждение.

Определяем жизненные установки: источники информации

Для определения своих жизненных установок можно использовать разные виды информации. Некоторые из них указаны ниже и проанализированы на стр. 187—194. Возможно, вам станет легче работать, вы воспользуетесь разными источниками информации.

Важно понимать, что вы живете согласно определенным установкам. Когда вам удастся определить какую-нибудь из них, обязательно делайте запись, и тогда вы будете четко знать, что необходимо делать. Начните искать ваши жизненные установки в тех сферах, которые вам больше всего хотелось изменить (к примеру, отношения с другими людьми). Когда вы полностью сформулируете

альтернативную установку и опробуете ее, начинайте использовать полученные навыки для работы с другими вредными установками.

Табл. 26.

Определяем жизненные установки: источники информации

- Прямые утверждения
- Темы
- ваши суждения о себе и об окружающих
- Воспоминания, фразы, запомнившиеся с детства
- Боязнь противоположного (тому, в чем вы действительно преуспеваете)
- Защитная реакция (глубинный анализ)

Прямые утверждения

Посмотрите на записи, которые вы составляли для борьбы с тревожными предчувствиями и излишней самокритикой. Может быть, некоторые пункты касаются более общих вопросов. Вдруг среди них есть и ваши жизненные установки? Может быть, ваша самокритика лишь следствие какого-то общего жизненного принципа?

Когда Джесси торопился выполнить очередное задание, он думал только об одном: «Нужно, чтобы все было сделано на высшем уровне». Если подумать, то эта мысль вполне может возникнуть и в ряде других ситуаций, поэтому ее можно отнести к разряду общих установок.

Темы

Если вы не в состоянии четко сформулировать ни одно правило, подумайте о том, что обычно вас заботит или тревожит. О чем вы думаете, когда работа близка к завершению? Какого рода ситуации вас смущают и заставляют со-

мневаться в себе (например, недостаточно хорошо выполненная работа или общение с незнакомыми людьми)? С какими чертами своего характера вам сложнее всего бороться? Что в поведении других людей подрывает вашу уверенность в себе? Постоянно думая над этими вопросами, постарайтесь определить, что вы требуете от себя, от окружающих вас людей и обстоятельств, чтобы поддерживать свою самооценку.

Составив списки своих тревожных предчувствий, Сара поняла, что самокритика возникала у нее в основном тогда, когда кому-нибудь не нравилась ее картина. Немного поразмыслив, она смогла вывести одну из своих установок: «Если меня кто-то не одобряет, со мной что-то не так». Джесси, напротив, заметил, что после того, как он начал записывать свои действия в Дневник Происшествий за День, он стал братья только за дела, имеющие оценку больше восьми. Это дало ему основание вычислить такую установку: «Если не идеально, то бесполезно».

Суждения о себе и окружающих

Вспомните, на чем основывается ваша самокритика. Почему вы себя угнетаете? За что вы себя критикуете и чего ждете от себя? Что случится, если вы дадите себе несколько больше свободы? Чем это будет чревато? Кем вы будете себя ощущать, если понизите немного свои стандарты (глупцом, лентяем, эгоистом)? Чего вы никогда и ни при каких обстоятельствах не сделаете?

Поразмышляйте и над тем, какие требования вы предъявляете к другим людям? Что вы ждете от них? Отношение к другим зачастую свидетельствует об отношении к себе. Джесси, например, всегда раздражали люди, халатно относившиеся к своей работе, позволяющие себе длинные

обеденные перерывы и короткие рабочие дни. «Кому это нужно, — говорил он себе, — легче вообще не выходить на работу». Это указывает на то, что Джесси был слишком требователен к себе.

Воспоминания, фразы, запомнившиеся с детства

Как уже было сказано, благодаря жизненному опыту появляются установки. Иногда человек может даже соотнести их с конкретными детскими воспоминаниями, присказками, которые постоянно были на слуху в его семье. Проанализировав их, вы поймете, откуда взялись определенные стратегии вашего поведения. Если сейчас ваши установки устарели и даже стали вредны, то когда-то в них был свой, вполне понятный смысл.

Когда я просила чего-то в детстве, то часто слышала в ответ: «Мало ли чего ты хочешь?» С тех пор я подсознательно твердо усвоила, что если мне чего-то захочется, то я вряд ли получу разрешение. Чтобы избежать разочарования, лучше вообще ничего не хотеть или, по крайней мере, не показывать своих желаний.

Только совсем недавно, уже став матерью, я поняла, что во фразе «Мало ли что ты хочешь?» заложен совершенно иной смысл — «Если ты чего-то хочешь, попроси» или же просто «Будь вежлив». Все равно мне до сих пор часто трудно просить о чем-нибудь напрямую и я сдерживаю себя в своих желаниях.

Кроме того, этот пример показывает, как одна и та же фраза может иметь разный смысл для того, кто говорит, и того, в чей адрес она направлена. Ребенком я воспринимала все безальтернативно, буквально. Установки, заложенные в тот период, часто заставляют меня чувствовать себя скованной. Даже анализ своих трудностей и их источников

не полностью избавили меня от этого. Определение установок — только первый шаг к их изменению.

Вспомните детство и отрочество: как вас учили себя вести, выглядеть и держаться на людях? Когда вы повзрослели:

- Что вам разрешали и не разрешали делать?
- Каковы были последствия вашего непослушания? Как это повлияло на формирование вашей личности? К чему вас призывали стремиться? Чем вы руководствовались в общении с другими людьми и с чем связывали благополучие в будущем?
- За что вас наказывали так, что вы до сих пор помните все до мелочей?
- Какова была реакция окружающих, когда вам не удавалось соответствовать ожиданиям взрослых?
- Как на ваши шалости, ошибки, неуспеваемость в школе реагировали те, кто был для вас авторитетом?
- За что вас хвалили и поощряли?
- Что вы делали для того, чтобы снискать теплоту и любовь окружающих?
- Какие семейные присказки или поговорки вы помните?

Чтобы более успешно справиться с этими вопросами, еще раз посмотрите памятку ваших негативных мыслей. Выберите оттуда те пункты, которые, как вы считаете, отражают типичные для вас правила поведения (темы). Спросите себя:

- Когда впервые у меня возникло такое ощущение и как я себя тогда повел?
- Какие ассоциации с прошлым возникают у меня, когда я сталкиваюсь с трудностями и начинаю кри-

тично к себе относиться? Может быть, вспоминаются чьи-то лица или голоса?

- Когда я впервые понял, что от меня ждут определенных действий? Когда почувствовал, что одобрение или любовь иногда зависят от того, кем мне нужно быть, а не просто от того, кто я на самом деле?
- Какие воспоминания, образы, фразы приходят в голову чаще? Например, желание Кейт всем угодить усиливалось от того, что мать повторяла: «Если будешь плохо себя вести, мама больше не будет тебя любить». Кроме того, она до сих пор вспоминает (и далеко не равнодушно), как после какой-то ссоры ее мама неожиданно ушла из дома. Кейт и сейчас видит себя бегущей вниз по улице и умоляющей маму вернуться. Тогда она была полностью уверена в том, что ее бросают.

От обратного

Зная, в каких ситуациях вам приходится особенно трудно, вы имеете очень ценный источник информации о ваших жизненных установках. Но и обстоятельства, в которых вам комфортно, не нужно анализировать. В такие моменты вы, возможно, соответствовали своим установкам, а реакция окружающих полностью вас устраивала. Вы наконец отвечали своим высоким стандартам, ни одна деталь вас не подводила, вы покорили всех, было нелегко, но вы все держали под контролем. Теперь задайте себе следующие вопросы:

- Что вам нужно, чтобы чувствовать себя действительно хорошо?
- В чем причины вашего состояния? Какие задачи вы перед собой ставили? Каким установкам следовали?

- Какие качества восхищают вас в других людях? Влияет ли это на те требования, которые вы предъявляете к себе?

Глубинный анализ

Так называется особый метод анализа мыслей и ощущений в определенных обстоятельствах. Впервые его описал Дэвид Бернс в книге «Feeling good» («Жизнь прекрасна»). На стр. 195 вы увидите этот метод в действии (глубинный анализ мыслей Джесси). Рассмотрим его поэтапно.

С чего начать

Подумайте, какие ситуации ведут к тому, что вы расстраиваетесь и становитесь напряжены (например, вас критикуют или вы чувствуете, что упускаете какую-нибудь замечательную возможность). В таких ситуациях активизируется ваша внутренняя линия, поскольку велика вероятность того, что вы действовали или будете действовать вопреки своим установкам. Теперь вспомните, когда такое случилось с вами в последний раз.

Детали

Вспомните обстоятельства того происшествия и запишите, что вы тогда испытали, какие мысли и образы возникали в вашем сознании. Определите, какие из них являются ключевыми, больше всего повлиявшими на ваше состояние.

Глубинный анализ

Попробуйте спросить себя: «Пусть то, о чем я думаю, правда. Какие последствия это подразумевает для меня?»

Когда найдете ответ на этот вопрос, снова спросите: «А если это правда, что со мной будет?» и так далее. Ваша цель — добраться до глубинной установки, определяющей ваши мысли и эмоции в конкретной ситуации.

«Что это значит для меня?» — не единственный вопрос, который вы можете себе задавать: ниже приведены еще несколько весьма полезных вопросов, с помощью которых вы сможете находить спрятанные где-то очень глубоко установки.

Помните, что на вас действует несколько опасных установок. Проанализируйте ваше состояние. Особенно это полезно тогда, когда вы впервые пытаетесь определить свои установки. Метод глубинного анализа также служит хорошим способом проверки. Поэкспериментируйте с разными вопросами: вы можете получить очень показательные ответы.

Табл. 27.

Возможные вопросы

- Предположим, то, о чем вы подумали, правда. Что это подразумевает?
- Предположим, то, о чем вы подумали, правда. Что может случиться?
- Какие последствия будут самыми неприятными? Что они повлекут за собой?
- Чем плоха сама создавшаяся ситуация (ответ «мне плохо» в данном случае бесперспективен. Возможно, так и есть на самом деле, но это ничего не скажет вам о ваших установках, поэтому, если на ум в первую очередь придут мысли о вашем эмоциональном состоянии, спросите себя, чем оно спровоцировано).
- В чем суть этих проблем?
- Каким образом происходящее ограничивает ваше поведение?

- Как меняются ваши требования к себе и к другим людям?
- Каким стандартам вы стараетесь соответствовать в данных обстоятельствах, чтобы чувствовать себя лучше?
- Каким, по вашему мнению, вы должны быть, чтобы чувствовать себя полноценным человеком?
- Каким вы должны стать, чтобы снискать одобрение, любовь, симпатию других людей?
- Что, как вам кажется, вы должны делать, чтобы преуспеть в жизни?

Если при выполнении этой процедуры вам покажется, что на определенном этапе вы начинаете ходить кругами, считайте, что вы нашли свою установку, надо ее только сформулировать. Внимательно просмотрите цепочку вопросов. Какая жизненная установка заявляет о себе на последних этапах? Подумайте, в каких еще ситуациях эта установка может начать действовать? Будет ли ваше поведение в них соответствующим?

Попробуйте оттолкнуться от другой точки и посмотреть, куда приведет вас очередная последовательность вопросов. Если результат тот же, в течение нескольких дней понаблюдайте за собой, за своими негативными мыслями и тревожными предчувствиями. Отражают ли они наметившуюся вами установку? Если так, то пора искать ей более позитивную замену. Если нет, то подумайте, чем еще можно объяснить ваше поведение и состояние? Не останавливайтесь, пробуйте снова.

Сначала вам может показаться, что вы прекрасно осознаете, в чем суть вашей установки, просто ее трудно пока определить, так как нет четкой формулировки. Попробуйте разные стили: предположения, побуждения, оценочные суждения. Вы не упустите правильного варианта.

Ситуация: На собрании не смог ответить на заданный вопрос.

Эмоции: Волнение, стыд, смущение.

Мысли: Нужно уметь отвечать на любой вопрос.

↓
Если я чего-то не умею, каких мне ждать последствий?

↓
Это означает, что я не выполняю свою работу качественно.

↓
Чем это мне грозит?

↓
Рано или поздно люди увидят, что я некомпетентен

↓
Пусть так и будет, что потом?

↓
Мне перестанут доверять как специалисту, могут отстранить от дел.

↓
И как все эти страхи отразились на моем сегодняшнем выступлении?

↓
Я не могу позволить себе где-то оплошать. Я должен быть готов к любому вопросу, что бы ни случилось.

↓
В чем заключается моя установка?

↓
Если я не смогу всегда и все делать правильно, то ничего не добьюсь в жизни.

Какова сила ваших жизненных установок?

В отличие от тревожных предчувствий и негативных мыслей, жизненные установки не возникают в вашем сознании только в определенных ситуациях. Они влияют на ход ваших мыслей и на ваше состояние и поведение во всех ситуациях, более того, они определяют и их динамику. Как было сказано раньше, большая часть их бывает заложена еще в детстве.

Вычислив неправильную установку, определите, как она влияет на вашу жизнь. Для достижения желаемого результата вам нужно будет сформулировать альтернативу этой установке, но и скорректировать ее проявления. Для этого необходимо точно знать, на какие сферы вашей жизни она влияет. В этом вам поможет работа над тревожными предчувствиями и излишней самокритикой. Начните с трезвого взгляда на вашу жизнь. Какие аспекты попадают под действие выбранной вами установки? Например, это может быть сфера личных отношений, работа, учеба, проведение досуга. Возможно, она влияет на то, как вы следите за собой, как реагируете на трудности или общаетесь с разными людьми, отстаиваете свою точку зрения? Какие признаки дают возможность определить, что в определенный момент срабатывает именно эта установка? Показательными в этом отношении бывают физиологические ощущения, специфические мысли, действия или реакция окружающих.

Теперь задумайтесь, в каких ситуациях вы раньше замечали за собой то же самое? Подумайте, каким образом сказались на вас влияние этой установки? Какие ненужные приемы самозащиты она спровоцировала? Что вы в результате упустили, какими возможностями побоялись воспользоваться? Чувствовали ли вы, что не могли объективно судить себя и свободно общаться с другими? Как это повлияло на ваше состояние и способность получать удовольствие? Используйте результаты работы с предыдущими главами: какие негативные проявления происходили из-за этой установки?

Восстанавливаем общую картину

На данный момент вы уже должно быть поняли, в чем состоят ваши основные отрицательные установки. Составьте краткий отчет того, что вы успели обнаружить:

- Моя установка выглядит так: _____
- Эта установка повлияла на мою жизнь следующим образом:
- Я понимаю, что мои действия в определенный момент продиктованы ею, потому что:

Полезно последить за собой в течение нескольких дней для того, чтобы убедиться в правдивости ваших наблюдений. Соберите побольше примеров (пусть даже они будут очень похожи друг на друга. Попробуйте определить в деталях, какое влияние оказывает на вас данная установка. Когда вы достаточно хорошо ее изучите, то станете легко узнавать ее.

Меняем старые установки

Ваши старые установки нельзя изменить моментально, так как они действовали на протяжении довольно долгого периода времени. Но вам не придется начинать с нуля. Навыки, приобретенные вами в процессе работы над тревожными предчувствиями и излишней самокритикой, вам очень пригодятся. Умение фокусироваться на положительных качествах и относиться к себе с достоинством необходимо при изменении жизненных установок. Идентифицировать их — только полдела, нужно проверить, справедливы ли они. На стр. 198 приведены несколько вопросов, которые помогут вам сделать это.

Ваша главная цель — найти те установки, благодаря которым вы научитесь понимать, чего хотите от жизни. Мы уже говорили о том, что негативных установок может быть несколько (скажем, вы идеалист и одновременно с этим чувствуете потребность во всеобщем одобрении). Если в вашем случае все обстоит именно так, начните с той уста-

новки, которую вам больше всего хотелось бы поменять. Лучший результат приносят систематическая работа с конкретной установкой, чем метание от одной к другой. Возможно, вам будет удобнее изложить новую аргументацию и дальнейший план действий на специальной карточке, образец которой дан в конце этой главы.

Табл. 29. Меняем старые установки: полезные вопросы

- Что повлияло на формирование старой установки?
- В чем ее неадекватность?
- Какие неприятности возникают, когда вы идете у нее на поводу?
- Как она вас угнетает?
- Какую более реальную и полезную альтернативу вы можете предложить?
- Что необходимо сделать, чтобы ее опробовать? Как заставить ее работать ежедневно?

Что повлияло на формирование старой установки?

Вспомните прошлое: ваша цель — проследить динамику действия установки, установить причины ее появления и факторы, ее поддерживающие. Это сделает вас более независимым. Воспользуйтесь следующими вопросами:

- Насколько действие данной установки адекватно в контексте моего жизненного опыта?
- Объясняет ли она линию моего поведения в конкретных ситуациях?
- Помогает ли она мне понять, чем обусловлены мои действия сейчас?

Если вы уже установили источники появления вашей установки, это поможет вам понять, что в определенной ситуации вы не могли выбрать иной стратегии поведения.

Само по себе понимание этого вряд ли приведет к каким-то положительным сдвигам, но оно существенно облегчит вам задачу. Если вы не определили, откуда взялись ваши установки, не расстраивайтесь. Эта информация не является ключевой, она просто позволяет дать ответ на некоторые полезные вопросы.

Если вам удалось обнаружить события в жизни, которые привели к формированию определенной установки, составьте для себя краткий их перечень. Вспомните, что навело вас на мысль о том, что вами руководит именно она? Она обусловлена обстановкой в семье или более широким кругом обстоятельств? Возможно, причиной был стресс или сильный эмоциональный шок? Или вы пытались получить теплоту и заботу, которых вам так не хватало в детстве? Причина может находиться в самых различных детских впечатлениях: от недоброжелательного отношения со стороны взрослых до боязни стать посмешищем в глазах других людей.

По мере того как вы становились взрослым, некоторые обстоятельства подтверждали вашу установку. Проанализируйте их и посмотрите, что руководило вашим поведением в тот момент и почему. Возможно, на вас давили плохие отношения? Критика со стороны некоторых людей могла напомнить отношение к вам ваших родителей. Может быть, вы постоянно оказываетесь в неблагоприятных обстоятельствах, усиливающих влияние этой установки. Джесси, к примеру, испытывал еще большие трудности, работая с вечно недовольным и очень требовательным начальником. Постоянно испытывая на себе давление, он еще больше старался всегда быть на высоте.

Понимая, что в определенный момент установка была вполне адекватной, спросите себя, так ли обстоит дело сейчас, когда вы выросли?

В детстве все дети верят в Деда Мороза, и вы, скорее всего, не были исключением. О том, что Дед Мороз существует, вам говорили люди, которым вы полностью доверяли. А на Новый год вы к тому же получали довольно убедительные доказательства. Поэтому вполне объяснимо, почему вы хорошо себя вели в канун Нового года и готовили под елкой место для подарков.

Но взрослея, вы узнаете о жизни все больше и, естественно, понимаете, что подарки на Новый год появляются под елкой совершенно по другой причине. Вряд ли лет в тридцать кто-нибудь верит в то, что Дед Мороз существует, и ведет себя соответственно. Теперь, заглядывая под елку, вам просто интересно, что приготовили для вас родные и друзья. А может быть, теперь вы сами изображаете Деда Мороза перед своими детьми.

Возможно, в вашей культуре нет такого персонажа, как Дед Мороз, тогда вспомните про сказки и легенды, в которые вы верили в детстве, но теперь относитесь к ним по-другому. Точно так же обстоят дела с вашими жизненными установками. Являются ли они до сих пор необходимыми и полезными? Или же лучше посмотреть на мир с других, более своевременных позиций?

Как старая установка может потерять свою актуальность?

Отрицательные установки всегда требуют от вас экстремального поведения. Они отказываются от реальных фактов и лишают вас возможности воспользоваться всем богатством и разнообразием жизненного опыта. Как взрослый и знающий человек, постарайтесь определить, в каких случаях ваша установка не срабатывает. Насколько она переоценивает возможности обычного человека? Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрите на вашего друга, — так

вам будет легче понять, какие именно нереальные вещи она от вас требует.

Всегда помните: ваша установка — это своеобразный договор с окружающим миром, который вы заключили еще ребенком. Неужели вы позволите ребенку руководить вашей жизнью теперь? Ведь вам это неприятно? Теперь вы знаете о жизни гораздо больше, чем знали в детстве. Дети, опираясь на скудный жизненный опыт, не могут понять, чем одна ситуация отличается от другой, что время идет и то, что кажется подходящим и разумным в одной ситуации, может оказаться пагубным в другой.

Чем хороши жизненные установки?

Несмотря на то, что ваши жизненные установки принесли вам много неприятностей, от них есть польза. Именно их положительные качества и мешают вам от них отказаться. Джесси знал, что высокие стандарты, которым он хотел соответствовать, делали его работу качественной. За это его хвалили, уважали и продвигали по служебной лестнице. Этого он терять не хотел.

Важно отдавать себе отчет в том, какие плюсы содержит ваша жизненная установка, чтобы сохранить их, когда будете ее менять. Иначе вы не сможете отказаться от старой системы: уж лучше жить с недостатками, которые хорошо знаешь, чем потерять достоинства.

Составьте список всех достоинств старой установки. Сколько их? Как это помогает вам в жизни? Чего вы лишитесь, отказавшись от вашей старой установки? От чего защищает вас ваша установка?

Часто люди болезненно воспринимают отказ от старой системы суждений, им кажется, что это грозит катастрофой. Джесси полагал, что если он перестанет быть идеалистом, то никогда не сможет сделать достойную работу. Ему

казалось, что только настрой на идеальный результат гарантирует поощрение со стороны окружающих. Подобного рода идеи можно будет вычислить и проверить на более поздних этапах. На данный момент важно осознать, какие положительные эффекты не дают вам отказаться от старой установки.

Составив список достоинств старой установки, внимательно просмотрите их — многие из них могут быть только кажущимися. Например, вы все время уступаете другим, это вдохновляет вас быть добрым и отзывчивым, располагает к вам других людей. Но есть и обратный эффект: ваши личные интересы оказываются в стороне. Как следствие — вы быстро утомляетесь и рискуете потерять положительный настрой. Обычно это приводит к тому, что человек перестает помогать другим.

Вникнув в суть проблемы Джесси, он заключил, что отличная работа не гарантирует того, что вас по достоинству оценят. Иногда он бывает настолько взвинченным и напряженным, что людям трудно с ним общаться. Они считают его высокомерным.

Проверьте плюсы вашей старой установки — действительно ли они являются таковыми на практике.

Составьте список причин, по которым вы хотите отказаться от установки. Какие ее негативные проявления давят на вас? Каким образом их можно вычислить и проверить?

Чем плохи жизненные установки?

Итак, мы поговорили о плюсах, теперь обратимся к минусам. Подумайте о том, каким образом ваша установка ограничивает вашу свободу, мешает ли она получать удовольствие от жизни, определяет ли ваше отношение к другим людям, мешает ли достичь желаемого. Не забывайте о

том, что вы уже узнали о себе, когда будете отвечать на эти вопросы и определять, какое влияние на ваши поступки оказывает та или иная установка.

Все это поможет прояснить, как сказывается действие установки на ваших возможностях достигать нужной цели. Составьте список того, чего вы хотите достичь: успехов в карьере; получать удовольствие от работы; свободно и уверенно общаться с людьми; накопить побольше опыта. Теперь спросите себя: помогает ли вам в этом ваша установка? Может быть, не мешает выбрать для этого лучшую стратегию?

Постараемся упорядочить преимущества и недостатки

Полезно сопоставить найденные вами плюсы и минусы. Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на две части. В левой колонке перечислите плюсы вашей установки и очевидные потери, которые вы понесете, если откажетесь от нее. Правую колонку посвятите минусам. Взвесьте все аргументы и запишите вывод относительно общего действия этой установки. Если вы решите, что установка полезна и способствует достижению определенных успехов, можете оставить ее в покое. Если же вам покажется, что она мешает получить от жизни все необходимое, попробуйте найти альтернативу, сохраняющую все преимущества старой установки, лишенную при этом ее недостатков.

Более реалистичная и полезная установка могла бы звучать так

Новые установки меняют вашу будничную жизнь. Они позволяют увереннее справляться с ситуациями, в прошлом вызывавшими тревогу и самокритику. То, что каза-

лось катастрофой, превращается во временные неудобства. Вопросы жизни и смерти становятся трудностями, преодоление которых не только интересно, но и открывает перед вами новые перспективы. Новые установки открывают дверь в мир новых достижений там, где вы всегда хотели преуспеть.

Чтобы помочь себе освободиться от старых установок, подумайте, что посоветовали бы вы другому человеку, оказавшемуся в вашей ситуации? Захотите ли вы, чтобы ваши дети унаследовали те же установки, и если нет, то какими альтернативами вы бы их заменили?

Ваша задача — найти новую установку, которая содержит максимальное количество старых плюсов, но исключает при этом старые минусы. Новая установка, возможно, будет более гибкой и адекватной, действуя определенным образом в определенных обстоятельствах. Ее формулировка будет мягче: «мне бы хотелось...», «мне нравится...», «я бы предпочел...» вместо «я должен...», «мне необходимо...», «я обязан...» или «случится нечто ужасное, если ...». Снова вернемся к примеру с Джесси, который заменил одну установку на другую следующим образом: «Если кто-нибудь меня критикует, то я неудачник» стало теперь звучать так: «Если я слышу в свой адрес критику, я знаю, что она может быть как заслуженной, так и незаслуженной. Если я и вправду сделал что-то не так, — это обычная человеческая неудача, и это нормально».

Этот пример иллюстрирует еще одну характерную черту альтернативных установок: они обычно более громоздкие и сложные. Это можно объяснить тем, что теперь вы взрослый человек, у вас поменялось мышление и вы стали более восприимчивы к разным обстоятельствам. Конечно, хотелось бы выразить новый принцип более емким, живым лозунгом — таким, какие обычно печата-

ют на майках или значках. После того как Джесси пришел к своей новой установке, он посмотрел фильм о маленьком мальчике, который пытался расположить к себе своего отца, полагая, что только что-то совершенно особенное сможет вызвать его одобрение. Ласковые слова, которыми ответил отец на попытки мальчика, произвели на Джесси сильное впечатление, и он решил сделать их своим лозунгом: «Чтобы быть молодцом, не надо пытаться быть молодцом».

Если вам трудно найти подходящую для вас альтернативу, запишите свои лучшие варианты. А потом в течение нескольких недель проверяйте каждую из них: подходит ли она вам, легко ли ее как-нибудь подправить? Понаблюдайте за другими людьми, поговорите с ними. Как вы думаете, какие установки руководят ими? Ваши наблюдения дадут вам возможность обнаружить множество интересных приемов, к которым люди прибегают в разных обстоятельствах, и прояснить, какая позиция устраивает вас больше всего.

Как проверять новые установки? Как сделать так, чтобы они заменили старые в повседневной жизни?

Ваша старая установка работала на протяжении довольно долгого времени, а новая только-только приступила к своим обязанностям. Нужно время, чтобы к ней приспособиться. Подумайте, как укрепить вашу новую политику. Проверьте, действительно ли она помогает вам в жизни. Все это вновь возвращает нас к уже проделанной работе. Вспомните главный ее принцип — для того, чтобы узнать что-нибудь о себе, нужно поставить эксперимент и посмотреть, каким будет его результат. Лучший способ укрепить действие новой установки (а также выяснить, какие коррективы можно внести в ее формулировку) — вести се-

бя так, как будто вы полностью верите в нее, и посмотреть, что же в результате произойдет. Следующий раздел поможет вам в этом.

Закрепляем полученные навыки

Письменный отчет

Пришло время составить, наконец, письменный отчет о проделанной по данной главе работе. Вы можете использовать в качестве заголовков подсказки со стр. 198. На стр. 211—212 вы найдете пример (письменный отчет Джесси). Напишите, с чем вы столкнулись, пытаясь изменить свои негативные установки.

Письменного отчета самого по себе недостаточно (так было и со списком положительных качеств, который вы составляли раньше). Новая установка должна глубоко войти в ваше сознание, чтобы как можно более успешно влиять на ваши мысли и чувства в трудных ситуациях. Когда вы закончите отчет, в течение нескольких недель ежедневно внимательно перечитывайте его. Лучше всего делать это утром, так как это даст вам правильный настрой на день. Можно читать его и перед сном, когда вы анализируете прожитый день и оцениваете плоды своей работы.

Ваша главная цель — это добиться того, чтобы новая установка прочно укоренилась в вашем мышлении, а соответствующее ей поведение было машинальным. Перечитывайте свои записи до тех пор, пока эта цель не будет достигнута.

Специальная карточка

Есть еще один хороший способ привыкнуть к новым установкам. Напишите ее на карточке из плотного матери-

ала, небольшого размера, чтобы ее удобно было всегда носить с собой, скажем, в кошельке. Эта карточка будет вам напоминать о новой стратегии поведения, которой вы собираетесь отныне следовать. Когда выдастся подходящий момент (или когда вы чувствуете, что наступает потенциально опасная для вас ситуация), достаньте ее и неторопливо прочитайте то, что на ней написано.

Как справиться с одной старой установкой?

Даже когда вы четко сформулировали альтернативный вариант и уже начинаете опробовать ее на практике, старая установка все еще может давать о себе знать в привычных для нее ситуациях. Дело в том, что, долго работая на вас, она не может просто исчезнуть. Приготовьтесь к тому, что нужно будет пытаться спокойно подавить ее, как только она появится, а не расстраиваться, задаваясь вопросом, почему вы все еще от нее не избавились. Вот здесь вам поможет работа над тревожными предчувствиями и излишней самокритикой. И помните, что раз ваша старая установка начинает действовать, значит, вы начинаете ее нарушать. Продолжайте использовать полученные навыки, подвергайте проверке свои старые суждения, ищите им альтернативы, экспериментируйте с разными линиями поведения. Через некоторое время вы почувствуете, что вам это необходимо все меньше и меньше.

Эксперименты с новой установкой

Разработайте специальный план для эксперимента над новой установкой — нужно убедиться в правильности ее действий. Выполняйте часть «если ...» или «если не ...» и проверяйте, оправдывается ли «тогда ...». Если вы вспомните предыдущие главы, то поймете, что делали примерно

то же самое, когда старались избавиться от тревожных предчувствий, боролись с излишней самокритикой, пытались быть к себе более мягким и доброжелательным, фокусировались на своих положительных качествах, признавали свои достижения и позволяли себе делать какие-то приятные вещи. Сосредоточьтесь на том, что вы уже успели сделать, и подумайте, что из этого уже способствовало изменению вашей установки. Занесите ваши действия в свой новый план.

Подумайте о том, что еще могло бы свидетельствовать в пользу вашей новой установки, и о ее влиянии на вашу повседневную жизнь. Оглянитесь вокруг и вы поймете, что все еще можно находиться в хорошем расположении духа, даже если вы не совершенны, если кто-то вас не одобряет или недолюбливает, даже если иногда вы совершаете ошибки или теряете контроль над собой.

Убедитесь, что в ваш план включены специфические черты вашего поведения, не только общие стратегии. Пишите не только вещи типа «Будь более настойчивым», но и «Проси о помощи, когда тебе это необходимо», «Говори нет, когда с кем-то не согласен», «Не предлагай свою помощь, когда понимаешь, что тебе это будет не по силам», «Не скрывай свои мысли и чувства от людей, которых хорошо знаешь». А теперь задумайтесь, как все это воплотить в жизнь. Можно, например, воспользоваться Дневником происшествий за день, чтобы понять, какие моменты лучше всего подходят для проведения ваших маленьких экспериментов.

Кроме того, нужно понимать, что дают вам результаты экспериментов. Какие именно факты будут вас интересовать? По каким признакам вы сможете определить, что ваша новая установка работает правильно (или неправильно)? Что изменится в вас (ваше эмоциональное

состояние, ощущения, поведение), если установка оправдывает (не оправдывает) ваши ожидания? О чем скажет вам реакция других людей? Продумайте, что нужно сделать, чтобы ваша новая установка стала сильнее и эффективнее.

Не удивляйтесь, если поначалу, следуя своей новой установке, вы будете чувствовать себя некомфортно. Возможно, вам даже будет страшно ставить эксперименты. Если так, четко сформулируйте свои предчувствия и работайте с ними по знакомой вам схеме (помните, что в первую очередь нужно отбросить излишние меры предосторожности, иначе вам не удастся получить интересующую вас информацию). С тем же успехом после проведения эксперимента вы можете обнаружить в себе чувство вины, даже если все прошло гладко. Чаще всего это происходит с теми людьми, которые пытаются избавиться от ненужного самопожертвования или снизить требования к себе. А если вы все спланируете, а потом испугаетесь, то, скорее всего, будете на себя злиться или критиковать себя за это. Итак, если вы столкнулись с неприятными ощущениями такого порядка, определите, какие мысли их провоцируют и проработайте их, используя полученные навыки.

Будьте начеку

Возможно, ваша новая установка начнет по-настоящему работать только через шесть-восемь месяцев. Помните, как только вы убедились в правильном выборе установки, не сдавайтесь. Может быть, вам потребуется регулярно оценивать степень своего прогресса, чтобы ставить перед собой новые цели. Чего вы смогли добиться за последнюю неделю или месяц? Каких результатов вы хотите достичь на следующей неделе или в следующем месяце?

Чтобы облегчить себе задачу, записывайте, какие эксперименты вы смогли поставить и к чему они вас привели. Пусть в этом списке присутствуют и негативные мысли, с которыми вам приходилось постоянно бороться в процессе эксперимента. Свои успехи нужно осознавать, это дает вдохновение и стимул двигаться вперед. Полезно поработать с другом. Идеальный вариант — вы не разделяете его личных установок, а он — ваших. Одна голова хорошо, а две — лучше, но только не в том случае, когда обе наполнены одними и теми же мыслями.

Резюме

1. При низкой самооценке негативные жизненные установки мешают вам достичь в жизни желаемого и принимать себя таким, какой вы есть.
2. Установки укрепляются на опыте или через наблюдения. Они часть нашего культурного наследия и семейного воспитания.
3. Многие установки полезны. Но опасные установки, связанные с низкой самооценкой, имеют крайнюю, жесткую и требовательную формулировку. Они ограничивают свободу действий, не дают вам меняться в положительную сторону.
4. Создается впечатление, что установки дают возможность противостоять внутренней линии, но на самом деле они никаким образом на нее не влияют, разве что даже помогают ей укрепить свои позиции.
5. Опасные установки можно определить и изменить. Новые, более реальные и полезные установки вполне можно самому сформулировать и проверить их пригодность.

Табл. 30.

Меняем жизненные установки: Письменный отчет — Джесси

- **Моя старая установка:**
Если я не сделаю все правильно, то не смогу ничего добиться в жизни.
- **Эта установка влияет на мою жизнь следующим образом:**
Я всегда чувствовал себя несостоятельным человеком, недостаточно хорошим специалистом. Это заставляло меня постоянно работать, я все время ощущал, что нахожусь под диким давлением и в состоянии стресса, что я невероятно напряжен. Это влияло на мои отношения с людьми. На общение у меня всегда не хватало времени, поэтому я быстро выпал из общего коллектива. Временами это меня сильно удручало. Иногда я отказывался от дельных предложений, потому что мне казалось, что я не справлюсь.
- **Я понимаю, что нахожусь во власти этой установки по следующим причинам:**
Мне начинает казаться, что я все больше и больше на себя давя. Я стараюсь во всем добиться совершенства. Я допускаю, что нарушил свою установку, критикую себя за это, впадаю в депрессию, и в результате отказываюсь от всего.
- **Появление моей установки вполне логично, потому что:**
Когда я был маленьким, то заметил, что мой отец разочаровался в своей жизни. Он стал одержимым идеей, что нужно требовать от себя больше возможного. Вместо того чтобы поощрять, хвалить нас, он говорил, что мы не в состоянии сделать что-нибудь стоящее, потому что не вели себя так, как он хотел и ожидал. Эти впечатления глубоко запали мне в душу, так что впоследствии я пытался компенсировать свою состоятельность идеалистическими взглядами.
- **Несмотря на это, моя установка часто бывает полезной, потому что:**
Ошибки в действиях и в восприятии — часть обучения и дальнейшего роста.
- **Полезные стороны старой установки:**
Иногда мне приходится выполнять поистине тяжелую работу, за которую меня хвалят. Отчасти это стало причиной моих карьерных успехов. Люди меня уважают. Когда я *веду себя* правильно, я чувствую себя превосходно.
- **Но есть и недостатки, вот они:**
Я постоянно нахожусь в напряжении. Меня всегда волнует результат. Я не могу учиться на своих ошибках, потому что они меня удручают. По той же причине я не могу слушать даже конструктивную, полезную критику.

тику в свой адрес. Когда что-то идет не так, я впадаю в депрессию и выхожу из этого состояния очень и очень долго. Я сразу же отказываюсь от многих перспективных мероприятий, в которых могу выступить не лучшим образом. Может быть, люди меня и уважают, но это держит их на расстоянии. Они видят во мне робота, неприступного, даже несколько высокомерного. Эмоциональное давление, которому я сам себя подвергаю, плохо сказывается на моем здоровье. Все свое время и все силы я трачу на работу — у меня нет возможности расслабиться, насладиться жизнью. Моя установка провоцирует стресс, личную неустроенность и боязнь провала.

- **Более реалистичная и полезная установка могла бы звучать так:**
Мне нравится классно выполнять свою работу — и это вполне естественно. Но я всего лишь человек и иногда допускаю ошибки.
- **Чтобы проверить новую установку, нужно сделать следующее:**
 - Постоянно перечитывать этот отчет.
 - Записать новую установку на специальной карточке и перечитывать ее несколько раз в день.
 - Сократить рабочие часы, больше времени уделять общению с людьми, планировать свой досуг.
 - Какое-то время обязательно уделять себе.
 - Позволить себе не доводить результат своей работы до идеального состояния.
 - Поэкспериментировать: сознательно допустить пару ошибок или проявить некомпетентность и посмотреть, что из этого получится. Например, говорить: «Я не знаю», когда люди задают вопросы.
 - Заранее планировать свой день, причем всегда оставлять «резервное» время.
 - Больше концентрироваться на своих успехах и меньше думать о неудачах. Завтра наступит новый день.
 - Помнить: критика может быть полезной — она не означает, что я полный неудачник.
 - Избегать признаков стресса — они говорят о том, что я возвращаюсь к старым стереотипам.
 - Не давать старым суждениям снова влиять на меня, использовать навыки, полученные в работе над тревожными предчувствиями и излишней самокритикой.

8. РАЗРУШАЕМ НЕГАТИВНУЮ ВНУТРЕННЮЮ ЛИНИЮ

Введение

Теперь у вас есть необходимое оружие для борьбы с внутренней линией, лежащей в основе заниженной самооценки. Во второй главе было описано, как появляются и крепнут негативные суждения. Они представляют собой естественные выводы, к которым вы пришли, скорее всего, еще ребенком, — на основе небогатого жизненного опыта и чужих мнений. Кроме того, этому способствуют негативные жизненные установки, призванные помочь вам выживать в этом мире, но, искаженные, они только скрывают от вас же ваши слабости, а не помогают их исправить. В третьей главе описаны ситуации, в которых начинает действовать внутренняя линия. Это ситуации, угрожающие вашим жизненным установкам, тогда запускается порочный круг тревожных предчувствий и излишней самокритики.

В разделах 4 и 7 мы одну за другой разбирали ключевые составляющие низкой самооценки. Вы научились замечать тревожные предчувствия и бороться с излишней самокритикой, видеть свои сильные стороны и хорошо к себе относиться. Вы сформировали новые позитивные жизненные установки и начали внедрять их в жизнь.

Заметьте, что по мере того, как вы продвигались по главам этой книги, уменьшилось влияние на вас вашей внутренней линии и изменилось ваше мышление. Это говорит о том, что ваша старая внутренняя линия стала значительно слабее, несмотря на то, что вы пока не работали непосредственно над ней.

Некоторые полагают, что, разрушив порочный круг, на котором основывается низкая самооценка, и действуя согласно новым жизненным установкам, они уже навсегда решили проблему. Другим, напротив, трудно влиять на свою самооценку. В каком бы положении ни оказались вы, эта глава поможет вам использовать достигнутые вами результаты для борьбы с негативной внутренней линией.

Наша цель — развить новое, доброе, положительное отношение к себе, основываясь на уже проделанной работе. Посмотрите, что нужно для этого сделать:

- Сформулировать свою старую внутреннюю линию.
- Создать новую, позитивную внутреннюю линию.
- Пересмотреть обстоятельства, подтверждавшие для вас старую внутреннюю линию, найти им замену.
- Найти контраргументы в пользу новой внутренней линии.

и

- Придумать, как на практике закрепить новую внутреннюю линию.

Как сформулировать свою внутреннюю линию

Думаю, что к этому моменту у вас уже сложилось более или менее четкое представление о том, в чем состоит ваша внутренняя линия. Эта глава поможет вам окончательно его оформить (см. резюме на стр. 217), используя для этого разного рода информацию. Благодаря разным источникам вы сможете составить объективное и вполне четкое мнение.

Даже если вы считаете, что полностью определились со своей внутренней линией, эта глава поможет вам укрепить свою уверенность, найти точные формулировки и обнару-

жить новые негативные мысли, о которых до этого момента вы не имели представления. Возможно, у вас не одна внутренняя линия (как у Сары, которая считала себя одновременно неполноценным человеком и низкосортным художником). Если это так, выберете ту, которую, на ваш взгляд, необходимо изменить в первую очередь, и используйте материал этой главы для работы над ней (таким же образом мы поступали и с вредными жизненными установками). Можете использовать и другие доступные вам методы борьбы с негативными суждениями.

Проверяя источники информации, записывайте каждую догадку относительно внутренней линии. Когда поймете, что собрали достаточно материала, дайте окончательную формулировку (Моя внутренняя линия выглядит так: «Я _____»). Возможно, полезной окажется Итоговая Таблица, приведенная в конце главы. Оцените ее по столбальной шкале. 100 баллов соответствует полной уверенности, оценка в 50 баллов значит, что вы пока еще колеблетесь, и т.д.

Если вы обладаете достаточно высокой самооценкой, то влияние вашей внутренней линии становится значительным только в трудных ситуациях. Тогда вам придется давать две оценки: первая (имеющая несколько значений) — степень уверенности, вторая — при каких обстоятельствах она принимает определенное значение. Если же ваша внутренняя линия действует на вас постоянно, то достаточно будет одной оценки.

Работая над своей самооценкой, вы обнаружите, что степень влияния вашей внутренней линии на вас уменьшилась. Это произойдет в том случае, если вы методично следовали советам из этой книги. Напишите, во сколько раз, на ваш взгляд, уменьшилось влияние на вас внутренней линии. Подумайте также, что вы сделали, чтобы добиться

такого результата? Вы научились смотреть трудностям в лицо и поняли, что нет ничего страшного в том, что у вас не все получается? Вы избавились от излишней самокритики? Вам помогло то, что вы стали признавать свои сильные стороны? Вы научились отдыхать и получать удовольствия? Или же особенно полезным стало формирование и применение новых позитивных жизненных установок? А может, дело в том, что все эти приемы были использованы вместе? Определите то, что вам полезнее, и вы сможете более эффективно работать над собой дальше.

Дав оценку своей уверенности, еще раз вдумайтесь в содержание вашей внутренней линии: какие мысли и чувства у вас при этом возникают? Запишите их (например, это могут быть грусть, злость или вина) и оцените степень их проявления (1—100). Если внутренняя линия перестала на вас влиять, то чувство подавленности при мысли о ней тоже должно ослабнуть.

Где взять информацию о вашей внутренней линии?

История вашей жизни

Когда во второй главе вы читали биографии людей, не возникало ли у вас ощущения, что это написано про вас? Может быть, какие-то происшествия из жизни этих людей напоминали вам то, что вы сами пережили в детстве. Если это не так, вспомните, какие события повлияли на вас и вашу жизнь?

Воспользуйтесь этими воспоминаниями, чтобы определить вашу внутреннюю линию (Вам поможет опыт аналогичной работы с жизненными установками). Особенно обращайте внимание на следующее:

- Когда вы начинали плохо думать о себе? Какие события в детстве и юношестве способствовали признанию собственной неполноценности?
- Когда вам впервые показалось, что в вас что-то не так? Постарайтесь вспомнить показательные случаи. Он может быть один (как в случае с Брайони), а может быть, усомниться в себе заставила окружающая обстановка общей недоброжелательности (так было, например, с Сарой).
- Чей голос вы слышите, когда вам становится плохо? Чье лицо вдруг всплывает в вашем сознании? Какие обидные слова вы вспоминаете?
- Какую характеристику вам давали, когда у вас что-то не получалось? Возможно, вы до сих пор описываете себя чужими словами?

Табл. 31. Как сформулировать свою внутреннюю линию: источники информации

- История вашей жизни.
 - ваши страхи (как они проявляются в тревожных ситуациях).
 - Излишняя самокритика и ее выражение.
 - Мысли, мешающие вам сфокусироваться на своих достоинствах.
 - Потенциальные обстоятельства, угрожающие вашим старым жизненным установкам.
 - Результаты «глубинного анализа».
-

Ваши страхи (как они проявляются в тревожных ситуациях)?

Вернемся к работе, которую мы проводили над тревожными предчувствиями. Очень вероятно, что ваши страхи и беспричинные предосторожности в какой-то степени отражают действие внутренней линии.

- Предположим, что сбылись ваши самые страшные опасения: как бы это повлияло на вашу дальнейшую жизнь? Как бы вы могли измениться? Например, Кейт была уверена, что если она попросит денег, которые ей задолжали (стр. 91), то продемонстрирует таким образом свою подлость, жадность и бесчеловечность.
- В большинстве случаев ваши волнения и излишние меры предосторожности призваны скрыть ваше настоящее «Я». Так как же выглядит это настоящее «Я»? Почему вы его скрываете и постоянно защищаете себя? Тот факт, что Крис постоянно пытался уйти от трудностей, говорил о том, что он пытался скрыть (как ему казалось) свою глупость.

Излишняя самокритика и ее выражение

Вспомните, как вы боролись с излишней самокритикой. Негативные мысли подобного рода обычно прямо отсылают к вашей внутренней линии.

- Вспомните, в какой форме вы обычно критикуете себя? Какими словами вы себя попрекаете? Задумайтесь над ними, потому что они уже настолько укоренились в вашем сознании, что действуют на уровне рефлексов. Какие общие негативные суждения отражает ваша самокритика?
- Сравните то, что говорите о себе, с тем, что вы слышали в детстве от других. Если они совпадают, то вы идете на поводу давно укоренившихся суждений, а не адекватных реакций.
- Когда вы начинаете критиковать себя и на каком основании? Например, Джим считал, что у него сдали нервы, т. к. он не может управлять своими эмоциями.

Мысли, мешающие вам сфокусироваться на своих достоинствах

Обратите внимание на то, какого рода сомнения и оговорки возникают у Вас, когда вы думаете о своих сильных сторонах. По ним лучше всего видно, где ваше позитивное отношение сталкивается с закоренелым негативным. Например, поразмыслив, Джесси понял, что не может признать свои успехи из-за того, что он считает себя недостаточно умным.

- Какие негативные мысли и оговорки не дают принять вам ваши успехи?
- Каким образом вы игнорируете свои сильные стороны?
- Какие аргументы против позитивного восприятия своих достоинств вы себе предъявляете?
- Какие глубинные суждения отражают ваши мысленные оговорки и сомнения?

Потенциальные обстоятельства, угрожающие вашим старым жизненным установкам

Помните, как вы формулировали свои жизненные установки? Они состояли из двух частей: «если» и «то», так вот, во второй части как раз и находится ваша внутренняя линия («Если я совершаю ошибки, то я неудачник»). Вернитесь к проделанной работе и постарайтесь использовать ее результаты.

- Если вы пойдете наперекор вашим жизненным установкам, что это скажет о вас как о человеке?
- Какой человек, совершая ошибки, не может снискать ничьей симпатии, любви или одобрения и т.д.?

- Если свои установки вы определили в терминах «Я должен...», попробуйте добавить к им часть «в противном случае...» (например, «Я всегда должен быть занят чем-то конструктивным [в противном случае, я *просто ленюсь*]»).

Глубинный анализ

Попробуйте воспользоваться этим методом для определения вашей внутренней линии. Процесс этот вы уже освоили (вспомните, как вы определяли таким образом свои жизненные установки, стр. 192—194). Но эти вопросы были направлены на выяснение ваших негативных суждений, а не на установление стандартов. Чтобы сделать этот метод адекватным текущей задаче, необходимо больше внимания уделять тому, что вы узнаете о себе, а не о том, каким вам необходимо стать.

Все остальные этапы остаются неизменными. Начать лучше с какого-нибудь запомнившегося неприятного события, записать негативные ощущения, которые вы испытали (определяя при этом самое сильное ощущение или самую яркую в тот момент мысль). Теперь начните задавать себе вопросы, такие как:

- Предположим, так и будет, как это отразится на мне?
- Предположим, так и будет, что за мнение я о себе составлю?
- Что я узнаю о себе как о личности?
- Как это изменит мои личностные качества?
- Что можно сказать о моих суждениях в этом случае?
- Как я сам стану к себе относиться?

Если надо, расширьте круг вопросов — вы ведь ищете общее суждение о себе (типа «Я _____»), которое дает

о себе знать не только в конкретных ситуациях. Постарайтесь не обращать внимание на отдельные негативные мысли. Вам нужно добраться до внутренней линии, влияющей на общий ход ваших мыслей и действий. Подтвердите свой результат, повторив процедуру с несколькими негативными ситуациями. На стр. 222 приведен пример Брайони.

Создание новой внутренней линии

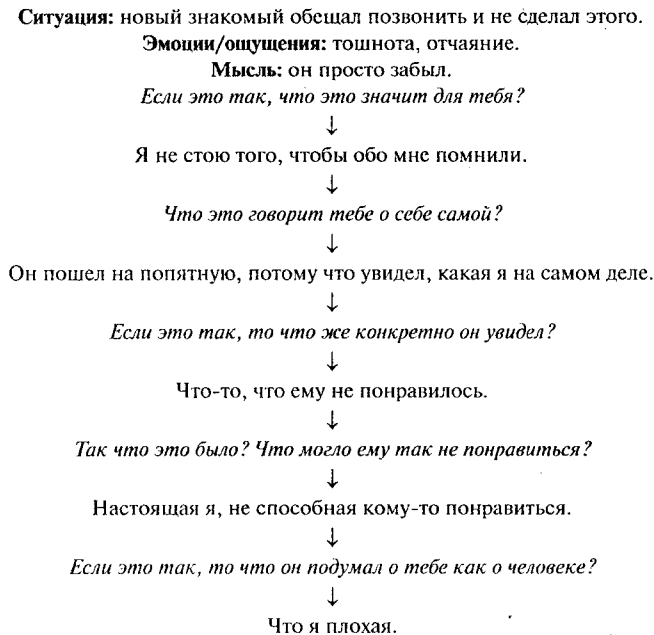
После того как вы определили свою внутреннюю линию, займитесь поиском альтернативы, даже если она еще действует. Влияние вашей старой внутренней линии очень сильное, и так как ваша самооценка все еще занижена, вы до сих пор подчиняетесь ей. Поспешите установить новую внутреннюю линию и постарайтесь найти как можно больше аргументов в ее пользу.

Сделайте так, чтобы она стала выгодной и безопасной для вас.

На счету вашей новой внутренней линии будут находиться только аргументы в вашу пользу. Теперь вы сможете накапливать опыт, противоречащий старым установкам и поддерживающий новую позитивную перспективу, и использовать его в трудных ситуациях.

Вообразите себе, что у вас есть записная книжка, в которой записаны имена и телефоны всех тех, кто вас недолюбливает и имеет на вас негативное влияние. А имена и телефоны людей, которые вас любят и уважают, приходится все время записывать на отдельных листочках бумаги. Их можно легко потерять, случайно выбросить, уронить за холодильник. Можно положиться на свою память, но вряд ли вы запомните все номера. В конце концов вы все их растеряете и потеряете контакт с этими людьми. Если вы хоти-

Глубинный анализ: определение внутренней линии (Брайони)



те выработать хорошее сбалансированное отношение к себе, придется завести еще одну — позитивную — записную книжку, где будут храниться приятные для вас данные.

Эти две аналогии иллюстрируют смысл формирования новой внутренней линии. На ее основе вы будете накапливать позитивную информацию о себе, опыт, поддерживающий доброжелательное отношение к себе. Это означает, что вы не просто пытаетесь разрушить старые негативные установки («Все-таки не такой уж я странный»), а ищете им альтернативы, подкрепленные личным опытом («Скорее уж, я совсем не странный»).

Проделанная вами работа не только дала вам массу полезной информации относительно внутренней линии, но и представление о том, в каком направлении лучше всего меняться. Во время прочтения этой книги, когда вы отслеживали свои волнения и страхи, боролись с излишней самокритикой, сосредотачивались на своих достоинствах и меняли старые жизненные установки, какие новые соображения возникли у вас относительно вашей личности? Вы видите достигнутые вами результаты? Каким должен быть следующий шаг, что еще нуждается в исправлении? Насколько новые идеи противоречат вашим старым мнениям?

Особое внимание уделите тем положительным качествам, навыкам и достоинствам, которые вам удалось найти благодаря ежедневным наблюдениям. Соответствуют ли они вашей старой внутренней линии или свидетельствуют в пользу того, что нужно уделить больше внимания своей силе, успехам, достижениям и способностям. Какая перспектива больше подходит к той картине, которую вы за собой наблюдали? Какая формулировка внутренней линии лучше покажет, что вы не хуже других людей, и кроме недостатков и слабостей, у вас есть сильные стороны?

Только вы сами, учтя все обстоятельства, сможете ответить на эти вопросы.

Когда у вас сформируется более или менее ясная мысль, запишите свою новую внутреннюю линию (если необходимо, используйте для этого шаблон в конце главы). Оцените, насколько вы уверены в ее адекватности, и не забудьте учесть изменения, происшедшие с вами с тех пор, как стали работать над своей самооценкой. Теперь на несколько секунд сосредоточьтесь на ней, что вы чувствуете, насколько сильны ваши эмоции? Работая с данной главой, проверьте, меняется ли ваше отношение к новой внутрен-

ней линии, по мере того как вы фокусируетесь на определенных обстоятельствах.

На стр. 249 есть пример, который показывает, что новая внутренняя линия — диаметрально противоположность старой (как у Карен, Джеффа и Кейт). В других случаях нужно просто посмотреть на жизнь в новом ракурсе, тогда старая точка зрения станет для вас просто бессмысленной (Брайони, Арран, Крис). Решение может находиться и где-нибудь посередине (Джесси, Сара, Джим). Дело в том, что новая внутренняя линия должна отражать те суждения, которые имеют смысл прежде всего для вас, тогда она постепенно изменит ваше отношение к себе, даст новые перспективы и поможет придать больший вес вашим достоинствам. Используйте для формулировки любые слова.

Возможно, работая с этой книгой, вы так и не сможете отказаться от старой внутренней линии. Особенно если вы все еще во власти низкой самооценки и на вас действует табу, запрещающее хорошо о себе думать.

Если дело обстоит именно так, не волнуйтесь — эта глава поможет вам решить задачу. Иногда полезно задать себе вопрос, который предлагает Кристина Падески, американский когнитивный психолог-терапевт: «Если бы вы не были _____ (ваша старая внутренняя линия), кем бы вы хотели быть». Например, «Если бы я не был глуп, я хотел бы быть умным». Если вы можете справиться с подобным заданием (пусть даже ответ кажется вам слишком общим и вы рассматриваете его лишь как предварительный вариант), запишите его. Это ваша отправная точка для сбора доказательств в пользу нового взгляда (в данном случае он звучит как «Я умен»), пусть даже вы пока не уверены, что это то, что вы ищете. Уверенность придет к вам по мере работы с данной главой.

Вам может показаться, что на данном этапе всплывают все негативные установки, которые не позволяют принять свои достоинства. Помните, мы не говорим о создании совершенного образа («Я безупречен во всех отношениях», «Каждый день я становлюсь только лучше»). Эта книга не советует вам забыть про свои недостатки и игнорировать ошибки, требующие исправления. Она не призывает вас фанатично делать вид, что вы нереально хороши (эта другая крайность — ведь раньше вы делали вид, что вы нереально плохи). Наша задача создать взвешенный, трезвый взгляд на себя, рассматривая свои недостатки и достоинства.

Навряд ли когда-нибудь вас будут любить абсолютно все, вы достигнете стопроцентной компетентности и эффективности, всеобъемлющего ума и необыкновенной красоты. Выполняя данную работу, научитесь относиться к своим недостаткам и слабостям просто как к части себя, а не шкале измерения собственной ценности. И это ваше дело — жить с ними или постараться изменить их.

Поясним сказанное наглядным примером. Вообразите себе десятисантиметровую шкалу, представляющую характеристику «симпатичный»:

Симпатичный

0 %

100 %

Какой-нибудь счастливчик, оказавшийся в самом правом конце шкалы, будет всем казаться на сто процентов симпатягой. На первый взгляд неплохая перспектива. На противоположном конце находится человек, которому выпала доля быть абсолютно несимпатичным. Теперь обозначьте место на шкале, куда вы поставили бы себя, воз-

можно, это будет левая половина шкалы. Теперь давайте разберемся, что такое «симпатичный на 100 процентов» и «симпатичный на 0 процентов». Чтобы стать первым, скажем, необходимо:

- Быть симпатичным всегда
- Быть симпатичным во всех отношениях (ни одна мелочь не должна вызывать недовольство)
- Быть симпатичным всем

Нет сомнений, что быть на сто процентов симпатичным человеком просто невозможно — среди нас нет эталонов. Оставьте только крайние точки шкалы, куда бы вы поместили своих знакомых? Теперь подумайте о себе: где на сей раз ваше место? Когда будете работать над новой внутренней линией, помните об этом. Вы не должны постулировать идеальные вещи, речь идет лишь о степени «достаточно хороший».

Не переживайте, если ваше новое достижение пока не кажется вам достаточно убедительным. Старой внутренней линии потребовался достаточно значительный промежуток времени, чтобы укрепиться в вашем сознании, так что наберитесь терпения и начните прикладывать необходимые усилия для того, чтобы новые убеждения стали сильнее и действеннее. Теперь мы подробнее разберем, как избавиться от старой внутренней линии, и усилить действие только что намеченной новой. Вы убедитесь, что проделанная вами работа сослужит вам здесь неплохую службу.

Как разрушить старую внутреннюю линию

Ваши негативные суждения о себе основаны на том, что происходило с вами в прошлом. Это значит, что, оглядываясь на свою жизнь, вы, как в кривом зеркале, будете

видеть «доказательства», говорящие в пользу старой внутренней линии. Анализ этих доказательств, взгляд на них под другим углом — следующий шаг к повышению вашей самооценки. Вспомните, как вы работали с излишней самокритикой, какие приемы использовали — все это может здесь пригодиться. Однако на сей раз от вас требуется сосредоточиться на общих соображениях о себе, а не на специфических мыслях, возникающих лишь в определенных обстоятельствах. Вот ключевые вопросы, о которых ни в коем случае нельзя забывать:

- Какие «свидетельства» говорят в пользу вашей старой внутренней линии?
- Может быть, можно взглянуть на них иначе?

Какие «свидетельства» говорят в пользу вашей старой внутренней линии?

Слово «свидетельства» поставлено в кавычки неслучайно: все признаки, подтверждающие вашу внутреннюю линию, могут быть истолкованы иначе. Может случиться, что при более пристальном взгляде вы поймете, что они не свидетельствуют против вас. Чтобы этого добиться, нужно прежде всего определить, какие обстоятельства представляются вам «свидетельствами» не в вашу пользу.

Какие события из вашего прошлого и настоящего вы вспоминаете, когда думаете о своей старой внутренней линии? Какие из них свидетельствуют в ее пользу? Что заставляет вас думать, что вы странный, несимпатичный, недостаточно умный и т.д., согласно вашей внутренней линии? Что приводит вас к таким негативным выводам?

У каждого человека есть своя совокупность явлений, которую он представляет в качестве «Свидетельства». Часто получается так, что все они сконцентрированы в прошлом, в детском опыте общения с другими людьми (см. гл. 2). Однако более близкие по времени события тоже могут быть достаточно показательными. Некоторые наиболее распространенные случаи собраны в этой главе и разобраны ниже. По ходу чтения следите, не подходят ли они к вашей личной ситуации.

Предложенный список не является полным, и «Свидетельства», которые поддерживают конкретно ваше негативное мнение о себе, могут быть здесь не перечислены. Но в любом случае используйте материал этого раздела как полезную информацию для размышления. Помните также, что источников «свидетельств» в поддержку вашей внутренней линии может быть довольно много, попробуйте зафиксировать каждый из них. Следующий шаг — внимательно проанализировать каждый найденный вами факт. Как вы думаете, можно ли ему найти несколько другое понимание, или же он до сих пор подтверждает ваше негативное мнение о себе?

Текущие трудности и признаки утомления

Вспомним Брайони, в один прекрасный момент ей пришлось бороться с депрессией. У нее опускались руки, и пропало всякое желание что-либо делать — все это вполне характерно для людей в таком состоянии. Брайони расценила это как признак того, что она лентяйка. Для нее это стало очередным доказательством того, что она плохой человек, когда на самом деле это был всего лишь временный симптом ее состояния. Как только депрессия прошла, все встало на свои места.

Табл. 33.

Источники «свидетельств», говорящих в пользу старой негативной внутренней линии.

- Текущие трудности и признаки утомления
- Неспособность справиться самому
- Ошибки и неудачи в прошлом
- Специфические недостатки
- Личные характеристики, физические и психологические
- Ваши отличия от других людей
- Отношение окружающих к вам, как в прошлом, так и в настоящем
- Поведение тех, за кого вы считаете себя в ответе
- Потеря какого-то важного личностного качества

Неспособность самому справиться с трудностями

Хороший пример в этом случае — трудности, которые испытывал Джим при попытках открыто поговорить с женой или попросить чьей-то помощи. Он был уверен, что его неспособность справиться с навалившимися трудностями в одиночку — признак собственной слабости.

Ошибки и неудачи в прошлом

Время от времени мы все бываем эгоистичны, несобранны, раздражительны, недальновидны или не до конца честны. Каждый совершает ошибки, старается избежать трудностей и не достигает всех поставленных целей. Такие слабости многие люди, страдающие низкой самооценкой, воспринимают как очередное доказательство их несостоятельности.

Так было с Арраном. Будучи подростком, он часто совершал противозаконные поступки. Временами он принимал участие в драках, где люди получали увечья, зачастую довольно серьезные. Он был не в ладах с полицией и не раз

попадал в зал судебных заседаний. Став постарше, Арран осознал, что такая жизнь не приведет к хорошему. Но он боялся измениться, так как считал, что выжить в этом жестоком мире можно, только защищая себя таким способом. Несмотря ни на что, он нашел в себе силы уехать из родного города, завести новых друзей, найти приличную работу. Через некоторое время он женился и у него появились свои дети. Однако даже такие позитивные перемены в жизни не помогли ему полностью избавиться от негативных мыслей. Прошлое преследовало его, и каждый раз, вспоминая, кем он был раньше, Арран начинал чувствовать себя полным ничтожеством.

Специфические проблемы

У всех людей есть свои недостатки, каждый из нас хочет что-то в себе исправить. Люди с заниженной самооценкой могут расценивать свои естественные недостатки как свидетельства их никчемности. Они не понимают, что это их специфические проблемы, которые требуют спокойного решения и никаким образом не касаются их значимости. Каждый раз, когда Крису трудно было читать и писать, он называл себя глупцом. На самом деле это была всего лишь индивидуальная трудность в обучении, которая при правильном подходе легко преодолима и не имеет никакого отношения к умственным способностям мальчика.

Физические характеристики

Люди, страдающие низкой самооценкой, зачастую считают себя слишком высокими или низкими, толстыми или тощими, неуклюжего сложения, приписывают себе плохой цвет лица или некрасивую фигуру. Естественно, такие «комплименты» только усугубляют положение. Вспом-

ним Карен, которая считала, что ее человеческие качества оцениваются только через ее внешность, фигуру или вес. Как только она поправлялась хотя бы на пару килограммов, то уже вешала на себя клеймо уродины и толстухи. Карен не могла понять, что привлекательной ее могут сделать другие вещи: чувство стиля, оптимистичное отношение к жизни, незаурядный ум.

Психологические характеристики

Недовольство своим психологическим типом также может привести к понижению самооценки и, следовательно, депрессивному состоянию. Так, став взрослым, Джефф начал стыдиться своей энергичности, любознательности и изобретательности — ему казалось, что все это говорит о том, что он любит рисоваться перед окружающими. Ожидая критики и неодобрения, Джефф делал все возможное, чтобы стусеваться и раствориться в пространстве. Вместо того, чтобы воспринимать данное от Бога как настоящий подарок, он прятал эти качества как свидетельства своей странности.

Ваши отличия от других людей

Каким бы талантливым вы ни были, обязательно найдется кто-нибудь, более одаренный. Сколько бы денег у вас ни было, у кого-то их всегда будет больше. Люди с заниженной самооценкой ищут в таких сравнениях свидетельства в пользу негативных суждений о себе. Сара, например, всегда сравнивала свои картины с картинами других художников. В результате она пришла к выводу, что ее творчество никуда не годится. Она не пыталась сделать свои работы самостоятельными, освободить их от влияния чужих художественных достижений, и это только укрепляло ее чувство неполноценности.

*Отношение окружающих к вам, как в прошлом,
так и в настоящем*

Те, к кому плохо относились в детстве, могут видеть в этом отношении признаки собственной несостоятельности. Не важно, было ли то отношение со стороны родственников, одноклассников или более широкого круга людей. Подобным образом различные проявления недоброжелательности, холодности, несогласия способствуют укреплению низкой самооценки в зрелом возрасте. Для Брайони отношение к ней приемных родителей стало основным источником убеждений в том, что она плохой человек. Ведь в противном случае они вели бы себя по-другому. Даже став взрослой, если кто-то не очень хорошо к ней относился, Брайони искала причину этого прежде всего в себе. Так что любое неодобрение, недостаток внимания или несогласие давало ей основание говорить о том, что она плоха.

*Поведение тех, за кого
вы считаете себя в ответе*

Это типичная ловушка, в которую попадает множество родителей с заниженной самооценкой. Они винят себя за каждую неудачу в жизни ребенка, даже когда дети уже вырастают и живут самостоятельно. Вновь обратимся к примеру Брайони. Однажды она случайно узнала, что ее дочь-подросток начала принимать легкие наркотики на вечеринках с друзьями. Первое, о чем она подумала, — это полностью ее вина и она плохая мать. Такое отношение помешало ей конструктивно подойти к ситуации, поговорить с дочерью, объяснить возможные последствия происходящего и помочь ей справиться с пагубной привычкой.

Потеря важного личностного качества

В главе 7 объяснялось, как люди часто закрепляют свою самооценку на определенных понятиях (похоже на то, как мы вешаем шторы в ванной). Если упадет крючок, на котором вы закрепили свое чувство значимости, вы остаетесь беззащитны перед действием всевозможных негативных мыслей. Так, к примеру, Джесси был уволен по сокращению, так как его фирма в то время несла убытки. Работа была одним из крючков, на котором крепилась его самооценка. И хотя компания ясно заявила о том, что очень не хотела его терять, он принял это увольнение слишком близко к сердцу. Для Джесси это был очередной признак своей несостоятельности.

Как можно по-другому расценить «свидетельства»?

Специфические мысли, вызывающие излишнюю самокритику в определенных ситуациях, допускают массу различных интерпретаций. Как только вы нашли новое «свидетельство», поддерживающее вашу внутреннюю линию, обдумайте его и установите, насколько оно доказывает то, что вы привыкли себе приписывать. Свои выводы вы можете внести в таблицу, приведенную в конце главы.

Вам могут пригодиться вопросы (на стр. 234). Они напрямую согласуются с различными источниками «свидетельств», обозначенными выше. Также здесь могут быть полезны те вопросы, которыми вы пользовались для работы над излишней самокритичностью (стр. 125—134). Более эффективно подобрать вопросы вам поможет знание источника негативной информации, на которой основывалась ваша старая внутренняя линия.

**Еще раз взглянем на свидетельства
в пользу вашей старой внутренней линии:
Полезные вопросы.**

- Какие еще объяснения, кроме личной несостоятельности, вы можете найти своим трудностям или усталости?
- Несмотря на то, что лучше самому справляться с трудностями, в чем преимущество помощи и поддержки со стороны?
- Справедливо ли судить себя за ошибки и неудачи, которые были в прошлом?
- Насколько справедливо порицать в себе специфические дефекты?
- Нужно ли основывать свою самооценку на жестких понятиях?
- Если кто-то талантливее вас или имеет больше, чем вы, значит ли это, что он лучше вас?
- Что, помимо ваших личных качеств, может руководить чужим поведением по отношению к вам?
- Насколько вы можете контролировать поведение тех, за кого отвечаете?

Какие еще объяснения, кроме личной несостоятельности, вы можете найти своим трудностям или усталости?

Если в данный момент вы испытываете трудности или сильно утомлены, не расценивайте свое состояние как признак того, что с вами что-то не в порядке, оглянитесь и приглядитесь, что происходит вокруг? Может быть, это просто темная полоса в вашей жизни — ведь над некоторыми обстоятельствами вы просто не властны. Если кто-нибудь из близких вам людей попадет в подобную ситуацию, подумайте, каково будет ему? Какие выводы сделали бы вы? Решили, что с ним что-то не так, что он плох, ему недостает каких-то качеств? Или же отнесли к нему с пониманием? Если в вашей жизни сейчас нет каких-то бурно развивающихся событий, то ваше состояние можно объяснить с точки зрения старых стратегий мышления, основанных на прошлом опыте. В таком случае, попробуйте отнес-

тись к себе с добром и пониманием, подбодрить самого себя и обратиться за помощью, если это необходимо.

*Несмотря на то, что лучше
самому справляться с трудностями,
в чем преимущество поддержки со стороны?*

Многим людям бывает трудно обратиться за помощью: вспомните Джима, который считал это признаком слабости и несостоятельности. Однако бывают такие ситуации, когда умение своевременно попросить о помощи ставит вас в более выгодную ситуацию и говорит о конструктивности вашего подхода к делу. Вы ведь делаете это не для того, чтобы обнародовать свои слабости, а чтобы справиться с более широким кругом проблем, добиться решения тех задач, которые требуют совместной работы. Что вы ощущаете, когда люди обращаются к вам за помощью? Считаете их слабаками? Те, кто испытывают подобного рода проблемы, часто охотно сами приходят на помощь, не осуждая того, кто ее попросил. Напротив, предлагая свои услуги, эти люди чувствуют себя нужными и полезными. Они с большим сочувствием относятся к тем, кому понадобились. Позвольте близким вам людям почувствовать то же самое по отношению к вам.

Есть также вероятность того, что вы не просите помощи со стороны из страха совершить очередную ошибку и разочароваться (случай Кейт). Люди могут неадекватно вас понять, отказать вам, показать свое презрение или же просто быть не в состоянии сделать то, что вам нужно. Подойдите к проблеме практично: имеет смысл просить только тех, кто, скорее всего, не станет так реагировать. Попробуйте — и вы определите, как поведут себя окружающие. Заранее продумайте, чего вы больше всего опасаетесь (см. гл. 4).

*Справедливо ли судить себя
за ошибки и неудачи,
которые были в прошлом?*

Низкая самооценка иногда способствует тому, что человек не может провести границу между своей личностью и случайными поступками. Он считает, что неосторожное действие говорит об общей неадекватности, а частная неудача свидетельствует о глобальной катастрофе. Если бы так и было, то ни одному человеку не удалось бы хорошо себя чувствовать и пребывать в хорошем расположении духа. Можно сожалеть о сделанном (как это делал Арран), но не стоит за это казнить себя. Разве вам кажется, что вы идеальны, если совершили один хороший поступок? Если у вас низкая самооценка, вам вряд ли такое приходило в голову. Однако, совершив ошибку, вы считаете себя ничтожеством.

Уверенность в том, что вы плохи, бесполезны и несостоятельны может подействовать на вас как волшебное заклятье. Она не даст вам спокойно подумать над тем, что нужно изменить к лучшему и как это сделать. Попробуйте рассмотреть бывшие неудачи как естественные склонности человека к ошибкам из-за недостатка жизненного опыта. Это поможет вам изменить отношение к себе.

Вам нужно сделать первое усилие, чтобы начать четко понимать, какова причина той или иной ошибки и как избегать подобного в будущем. Может быть, в определенных ситуациях у вас не было возможности поступить иначе. Спустя некоторое время вы смотрите на происшедшее по-другому. И помните: возможно, вы и поступили глупо, но это не значит, что вы вообще глупый человек.

*Насколько справедливо
прицптать в себе специфические
дефекты?*

Если вам трудно правильно организовать себя, быть пунктуальным, рационально распределять свое время или свободно общаться с людьми, это еще не значит, что вы несостоявшийся человек. Если вы хотите что-то в себе изменить, значит, вы существуете. Если ваша низкая самооценка основывается на ваших специфических дефектах или трудностях, у вас может выработаться двойной стандарт (стр. 129). Стали бы вы так же осуждать человека, имеющего аналогичные проблемы, как вы осуждаете себя? Если нет, то попробуйте найти к себе более мягкий подход.

Помните, что ваши недостатки, какими бы они ни были, характеризуют вас только с одной стороны (составленный вами список положительных качеств должен был вас в этом уверить). Альберт Эллис, создатель особого метода психологического лечения под названием «Терапия осмысленными эмоциями», использует следующую метафору для объяснения этого факта. Представьте себе корзину с фруктами. В этой корзине лежат великолепный ананас, несколько неплохих яблок, парочка довольно посредственных апельсинов, гроздь винограда, на которой еще не успели завянуть цветки, несколько переспелых и хорошенько помятых персиков и практически сгнивший банан. Теперь главный вопрос: как вы оцените корзину в целом? Дать единую оценку здесь невозможно, вы можете только описывать отдельные фрукты. То же самое и с людьми, нельзя дать им общую оценку, можно судить их лишь по индивидуальным аспектам и отдельным поступкам.

Нужно ли основывать свою самооценку на жестких понятиях?

Наиболее уязвимы по отношению к низкой самооценке люди, которые основывают суждения о себе на неподвластных им явлениях. Самооценка каждого человека держится на определенных аспектах его личности (например, умения заставить людей смеяться, вашей физической силе или хорошем заработке). Но бывает и так, что понимание того, что действительно ее поддерживало, приходит тогда, когда этой поддержки почти не стало (вы становитесь все старше и старше, блекнет ваша красота, вы выходите на пенсию, дети вырастают и покидают вас). Нужно выяснить, на чем еще держится ваша самооценка, если не брать во внимание преходящие ценности.

Начните со списка ваших достоинств. Обдумайте каждый из его пунктов. Сколько положительных качеств могут быть связаны с вашей самооценкой? Если вам трудно сразу это понять, вспомните о тех знакомых, кого вы любите и уважаете. Запишите, что привлекает вас в них. Оценивая каждого из них, примерьте каждое качество на себя и оценивайте его влияние на вашу самооценку.

Это занятие показалось Карен очень полезным, поскольку ей удалось пересмотреть степень значимости внешности в ее самооценке. Внушительная доля положительных качеств, которые ей удалось в себе найти (чувство стиля, умение наслаждаться жизнью, ум), не имели никакого отношения к ее фигуре и весу. Она увидела, как мнение о том, что только вес имеет значение, не давало им раскрыться. Довольно сложно наслаждаться жизнью, когда думаешь только о том, что тебе есть, а что нет.

Карен составила список людей, которых любила и уважала, и написала, что привлекало ее в каждом из них. До

какой-то степени она восхищалась теми людьми с хорошей фигурой, которым удавалось держать себя в форме, но большее значение для нее имели чисто человеческие качества, такие как чувство юмора, чуткость, преданность, здравый смысл. В сравнении с этим внешность теряла свое значение. Карен заключила, что лучше всего принять себя такой, какая ты есть, худая или полная, а не подгонять себя под какие-то стандарты.

Если кто-то талантливее вас или имеет больше, чем вы, значит ли это, что он лучше вас?

Если кто-то превзошел вас по каким-то параметрам (компетентность, красота, материальное благополучие, успешная карьера), то это еще не говорит о том, что он лучше вас как человек. Людей можно осмысленно сравнивать только по некоторым конкретным, очень немногочисленным признакам (рост, вес и доход). Чувство собственного достоинства должно находиться внутри вас, оно не должно основываться на сравнении с другими людьми.

Что, помимо ваших личных качеств, может руководить чужим поведением по отношению к вам?

Людам с заниженной самооценкой часто кажется, что если к ним отнеслись негативно, то они это сами заслужили. Такой комплекс мешает правильно определить, что можно позволять людям, а чего нет. Он не дает быть зависимым от чужого времени и внимания и отстаивать свои интересы.

Воспринимать чужое мнение и чужие поступки как меру своей значимости вредно по нескольким причинам. Приведем некоторые из них:

- На чужое мнение не всегда можно положиться. В 30-х годах Гитлеру, например, всюду воздавали различные почести. Как показала история, это было ошибочное мнение.
- Если кому-то что-то не нравится, это не означает, что это не имеет никакой ценности. Может быть, я не люблю шоколад и мороженое, разве они от этого становятся менее вкусными?
- Если вы основываете ваши суждения о себе на чужих мнениях, то лишаете их всякой стабильности. Если вчера вы кому-то нравились, значит, вы хороший человек. Теперь предположим, что сегодня вы поссоритесь с этим человеком — что же, в одну секунду вы стали плохим? Неужели такое возможно? Вы остались тем же человеком, уверяю вас. Кроме того, вы вполне можете находиться с несколькими людьми, одним из которых вы нравитесь, а другим — нет. Значит ли это, что вы одновременно и хороший, и плохой? Таким образом можно очень скоро вообще потерять душевное равновесие.
- Получать всеобщее одобрение, симпатию и любовь каждую минуту невозможно. Слишком уж большая разница во вкусах. Если будете пытаться угодить всем, то скоро поймете, что нужно одновременно удовлетворять противоположным потребностям. Даже если чудом вы сможете угодить большинству, этого будет недостаточно для полного удовлетворения, потому что обязательно останется кто-нибудь, недовольный вами.

Существует масса причин, по которым люди поступают тем или иным образом. Переберите в памяти своих

знакомых и подумайте, чье отношение к вам укрепляет вашу старую внутреннюю линию и почему? Это может объясняться, скажем, их собственным негативным опытом (дети, к которым относятся со злобой и которых часто наказывают, сами становятся злыми и агрессивными). Возможно, их реакции обусловлены обстоятельствами (стресс, болезнь, страх). Вполне возможно, вы просто напоминаете им человека, с которым они не ужились. А может быть, у вас естественная несовместимость характеров. Бывает и так, что их манера поведения не предполагает ничего личного — так они ведут себя со всеми, не только с вами.

Если вам трудно избавиться от привычки винить себя во всем и трезво оценивать отношение людей к вам, посмотритесь к другим. Понаблюдайте за отношениями между людьми: почему одни недолюбливают других? В последнее время в газетах все чаще стали появляться статьи, повествующие о плохом обращении с детьми. Неужели когда вам попадается такая статья, вы прежде всего вините во всем ребенка? Или же возлагаете всю ответственность на обидчика? Аналогично, когда вы читаете о запугивании, преследовании или нападении, обвиняете тех, кто пострадал, считаете, что они это заслужили? Или вам кажется, что вся ответственность за содеянное лежит на зачинщике? Заслужили ли мирные жители бомбы и обстрелы? Или вы считаете, что они всего лишь невинные жертвы тех, кто такими кровавыми методами добивается своей цели? В каждом конкретном случае выберите первоначальную, необдуманную реакцию на сообщение о том, что кто-то обижен или пострадал — будете ли вы говорить о том, что он это заслужил? Скорее всего, вы изначально будете трактовать ситуацию по-другому. Так относитесь к себе справедливо.

Насколько вы можете контролировать поведение тех, за кого отвечаете?

То, что вы недовольны собой из-за неудач человека, за которого вы в ответе, предполагает, что вы имеете власть над ним, что может совсем не соответствовать реальности. Например: предположим, вы собираетесь устроить вечеринку. Вы можете создать в доме теплую, приветливую атмосферу, закупить массу деликатесов и элитного вина, заказать музыку, которая почти наверняка понравится вашим гостям, и подобрать компанию так, чтобы все вроде бы были друг другу симпатичны. Но все равно вы не сможете гарантировать, что все собравшиеся будут чувствовать себя свободно. Это просто не в вашей власти.

Если взять более сложный случай (например, с дочерью Брайони), то можно сказать, что Брайони как мать может показать ей свое отчаяние, объяснить, какой страшный вред она себе наносит, что нужно всегда думать самой, а не идти на поводу у толпы. Но она не может (при условии, что она не хочет лишить дочь той независимости, которая ей как взрослому человеку необходима) организовать круглосуточное наблюдение или запретить ей выходить из дома. Другими словами, Брайони обязана показать себя в этой ситуации как заботливая и сочувствующая мать, но она не может быть ответственна за каждый шаг своего ребенка.

Реально оцените степень вашей ответственности за других людей, четко разделяя те аспекты, на которые вы можете повлиять и которые контролировать вы просто не в силах. Основывать свою самооценку на способности отвечать за других надо тоже разумно. Нельзя в этом смысле опираться на вещи, которые не можете контролировать.

Заключение

После того как вы выяснили, какие факты поддерживают вашу старую внутреннюю линию, и научились воспринимать их по-новому, взгляните на итоговую таблицу, приведенную в конце главы, и, если потребуется, зафиксируйте в ней результаты своих очередных наблюдений. Затем вновь оцените степень вашей уверенности во внутренней линии. Изменилась ли она? Если да, то почему? Если нет, то тоже попытайтесь определить причины. Не смогли обнаружить более или менее убедительную альтернативу старым суждениям или просто не успели проработать новые возможности до конца? Не отчаивайтесь, попробуйте еще раз.

Какие аргументы можно найти в поддержку новой внутренней линии?

Вы уже определили факты, свидетельствующие в пользу вашей старой внутренней линии, взвесили их и попытались объяснить их по-иному. Теперь для достижения равновесия необходимо найти свидетельства, противоречащие ей и поддерживающие новую альтернативу. (Если вам еще не удалось четко сформулировать эту альтернативу, начните с простого опровержения старой внутренней линии.) Работа над излишней самокритикой, двойной подход к разрушению старой системы суждений действуют очень эффективно и дополняют друг друга. Борьба с негативными мыслями помогла вам переоценить старую внутреннюю линию, а попытки сосредоточиться на своих сильных сторонах, успехах и достижениях должны показать вам, как найти новую.

Две основные методики, которые мы здесь разберем, — наблюдение за собой и опробование разных поведенческих стратегий.

Наблюдение за собой

В главе 2 описывается, как систематические искажения в восприятии событий способствуют еще большему укоренению старой внутренней линии. Благодаря им, вы сосредотачиваетесь на фактах, поддерживающих ее, придаете большее значение информации, говорящей в ее пользу, в то время как свидетельства против, скорее всего, останутся в тени. Создавая список своих положительных качеств и примеров, указывающих на них, вы также работали и над выравниванием своего восприятия. Следующий шаг — собрать факты, противоречащие старой внутренней линии.

Перед тем как наблюдать за собой, важно четко понимать, что конкретно вы хотите обнаружить (вспомните, как вы пытались четко определить, что вызывает в вас страх, когда улавливали свои тревожные предчувствия). Иначе вы рискуете просто потерять время на наблюдения, не сможете справиться со старой внутренней линией и укрепить новую.

Информация, которую вы будете искать, должна отражать природу вашей внутренней линии. Если, скажем, старая внутренняя линия гласила «Я несимпатичный человек», а новая должна выглядеть как «Я симпатичный человек», то нужно собрать доказательства того, что вы действительно многим симпатичны (например, люди вам улыбаются, им приятно с вами общаться: может быть, они и сами вам об этом говорили). Если же ваша старая внутренняя линия — «Я недостаточно компетентен в своей области», а новая, соответственно, «Я компетентен», тогда

нужно собрать свидетельства вашей реальной компетентности (скажем, выполнение поставленного задания до конца, умение дать осмысленный ответ на вопрос или ловко справиться с трудностями).

Чтобы выяснить, какого рода факты нужно искать именно вам, ответьте на следующие вопросы максимально широко и полно, сделайте реестр ваших ответов:

- Какие доводы противоречат вашей старой внутренней линии?
- Какая информация или событие из вашего жизненного опыта говорит о ее несостоятельности?

И наоборот:

- Какие свидетельства поддерживают вашу новую внутреннюю линию?
- Какая информация или событие из вашего жизненного опыта говорит о ее несостоятельности?

Убедитесь, что вы дали четкие и показательные ответы на эти вопросы. Если они требуют уточнений или их формулировка слишком размыта, вам будет трудно понять, нашли вы в них подтверждения или нет. Именно поэтому общие понятия типа «симпатичный» или «компетентный» мы постарались разложить на более конкретные мелкие их проявления, ведь для каждого человека смысл этих слов звучит по-разному.

Чтобы дать вам более широкое представление о том, как дальше действовать, мы привели несколько примеров. Все они иллюстрируют опыт людей, которых вы знаете по второй главе. Каждая запись — это результат поиска и тщательного анализа различных аргументов в пользу новой внутренней линии.

Табл. 35.

**Свидетельства, говорящие
в пользу новой внутренней линии.**

	Старая внутренняя линия.	Новая внутренняя линия.	Какого рода факты нужно искать
Брайони:	Я плохой человек.	Я достойный человек.	Что я делаю ради других и какую общественную работу я выполняю (например, благотворительная деятельность, политическая активность)? Мои положительные качества и поступки каждый день (на основе составленного списка). Мои отношения с людьми — признаки их привязанности ко мне (телефонные звонки, письма, приглашения, желание со мной поговорить).
Джесси:	Я недостаточно хорошо работаю.	Я хорош такой, какой есть.	Признаки того, что люди ценят мои действия (улыбки, похвала, благодарность), даже когда они не соответствуют моим старым стандартам. Мои положительные черты, не зависящие от того, как я себя проявляю с профессиональной точки зрения (удовольствие от общения, умение ценить музыку). Мои друзья: что мои близкие говорят и делают, чтобы показать, что любят меня таким, какой я есть, а не за результаты моей работы.
Карен:	Я непривлекательна.	Я привлекательна.	Мои достоинства совершенно не зависят от моих физических данных (примеры на каждый день из моего списка). Признаки того, что я нравлюсь мужчинам (время от времени меня приглашают в кино или в ресторан, одобрительные взгляды, заигрывания). Теплое отношение ко мне окружающих (улыбки, над моими шутками охотно смеются, меня рады видеть).

Джефф:	Со мной неприятно общаться.	Со мной приятно общаться.	Положительная реакция людей, когда позволяю себе быть самим собой, фантазировать, договаривать до конца, дать свободу энергии (люди собираются вокруг меня, заражаются моим энтузиазмом, интересуются тем, что я рассказываю, задают вопросы, ждут встречи со мной).
Арран:	Я никому не нужен.	Я нужен людям.	Все, что делает меня частью команды (футбольный клуб, досуг с коллегами, радость детей, встречающих меня после работы, поцелуй жены).
Кейт:	Меня не любят.	Меня любят.	Друзья привязаны ко мне. Что мои родители делают для меня (чтобы показать, что я им не безразлична)? Что во моем характере заставляет людей положительно ко мне относиться (преданность, чуткость)?
Сара:	Я хуже остальных.	Я не хуже других.	Мои положительные качества (продолжать пополнять список). Светлые события в моей жизни, которых я заслуживаю (квартира, друзья, дом за городом, любимый котенок).
Крис:	Я глуп.	Я любознателен.	Каждая возможность, которую я использую для приобретения новых знаний. Моя любознательность. Я плохо пишу и не пытаюсь уйти от проблемы, я борюсь.
Джим:	Я слишком нервный.	Я и умный человек, насколько нужно.	Ежедневные признаки того, что я в состоянии сам устроить свою жизнь (пытаюсь уладить конфликты дома и на работе, распоряжаюсь семейным бюджетом, хорошо выполняю свою работу). Когда понимаю, что мне необходима помощь, я обращаюсь за ней.

Опробование новых поведенческих стратегий

Давайте вспомним, чему мы уже научились: вы знаете, как проверять убедительность ваших тревожных предчувствий, можете противостоять излишней самокритике и испытывать адекватность различных жизненных установок. Самое время начать повышать вашу самооценку. Для этого необходимо изменить свое поведение так, чтобы оно соответствовало вашей новой внутренней линии. Несмотря на то, что вы потратили много сил на борьбу со старыми суждениями, утвердить новые позиции вам пока будет страшно. Сосредоточьтесь на ваших мыслях в тот момент, когда вы только обдумываете новую линию поведения; когда вы находите подходящую ситуацию для того, чтобы ее проверить, когда вам удастся стать своим новым «я» и когда вы оцениваете, насколько удачным было ваше новое поведение. Если вы начнете критиковать себя или почувствуете тревогу — пустите в ход уже известные вам навыки.

Экспериментировать с новым поведением вы должны только на основе вашей новой внутренней линии. Поразмышляйте, какого рода эксперименты укрепят ваш новый взгляд на себя. Что нужно сделать для того, чтобы понять, что он действительно будет благоприятно на вас влиять и соответствовать реальному положению дел? Вспомните, в какие ситуации вы старались не попадать, когда работали над своими тревожными предчувствиями, потому что считали, что принимаете излишние меры предосторожности. Вы экспериментировали с проблемными ситуациями: пытались найти подход к тому, чего избегали, и справиться с лишними страхами — каким образом эта работа может быть вам полезной здесь? Используйте ее в качестве базы для разработки новых методов.

Примите во внимание изменения, произошедшие с вами, когда вы учились относиться к себе мягче и периодически баловать себя какими-нибудь приятными вещами. Поможет ли их развитие укрепить вашу новую внутреннюю линию?

Тщательно продумайте ежедневные действия человека, который руководствовался бы вашей новой внутренней линией. Составьте список для всех возможных областей жизнедеятельности — работы и досуга, семейных отношений и общественной жизни, даже ухода за собой. Теперь опробуйте их на практике. Приведем еще один вспомогательный пример.

Табл. 36. Новая внутренняя линия:
Опробование новых поведенческих стратегий

	Новая внутренняя линия	Эксперименты
Брайони:	Я достойный человек.	Всегда первой идти на контакт с теми, кто, как кажется, достоин доверия, и не ждать, пока кто-то сам это сделает. Быть более открытой по отношению к себе и к другим людям. Планировать приятное времяпрепровождение для себя.
Джесси:	Я хорош такой, какой есть.	Не заикливаться на старых стандартах. Меньше времени проводить за бумагами, поменьше переживать из-за мелких ошибок. Спокойно принимать равнодушное отношение к себе. Научиться говорить: «Здесь я теряюсь».
Карен:	Я привлекательна.	Ходить в бассейн, даже когда моя фигура меня не устраивает. Носить яркие цвета, которые мне идут, а не прятаться за мрачными тонами.
Джефф:	Со мной приятно общаться.	Не бояться показать свои чувства и смотреть, как реагируют на тебя другие люди. Не тушеваться и не ждать, пока заговорит кто-то другой. Говорить все, что приходит в голову, а не репетировать каждую фразу.

Арран:	Я нужен людям.	Не бояться первым подойти к людям. Купить наконец себе дом, пора перестать ютиться по квартирам.
Кейт:	Меня любят.	Говорить «нет». Просить о том, что мне нужно — иначе я не смогу это получить.
Сара:	Я не хуже других.	Не бояться до определенной степени распоряжаться чужим временем. Искать возможности показать себя с лучшей стороны, а не избегать общения. Спокойно воспринимать критику — вовсе не обязательно с ней соглашаться.
Крис:	Я любознателен.	Компенсировать упущенные возможности — ознакомиться с образовательными курсами для взрослых. Посмотреть, какие варианты есть для людей, имеющих проблемы с письмом. Не стесняться проблемы, не притворяться, что ее не существует.
Джим:	Я настолько сильный и умный человек, насколько нужно.	Искать возможность попросить о помощи, даже тогда, когда она мне не так уж и нужна. Свободно говорить о том, что меня расстраивает.

Заключение

Важно сделать записи ваших наблюдений на этом этапе. Убедитесь в том, что вы описываете результаты корректно, так же, как делали это во время наблюдений за своими тревожными предчувствиями. Аккуратные записи деталей, которые вы заметили в своем поведении и его результатах, позволят вам накапливать полезную информацию, касающуюся новой внутренней линии. Если вы не зафиксируете их на бумаге, то можете потерять очень важные факты, которые пригодились бы вам в будущем, если вы опять начнете в себе сомневаться.

В заключение снова обратимся к итоговому списку, приведенному в конце главы. Здесь вы можете суммировать все, что выяснили относительно вашей новой внут-

ренней линии. После этого снова дайте оценку вашим суждениям и посмотрите, есть ли разница между старыми баллами и новыми. Регулярное проставление оценок позволяет проследить изменения на протяжении работы над укреплением новых суждений.

Табл. 37. Разрушаем старую внутреннюю линию: итоговый отчет

• Моя старая внутренняя линия: «Я _____»
Доверие эмоциям (0—100)

Когда моя внутренняя линия проявляется сильнее всего: _____ % _____
Когда она проявляется очень слабо: _____ % _____
Когда я только приступил к чтению этой книги: _____ % _____

• Моя новая внутренняя линия: «Я _____»
Доверие эмоциям (0—100)

Когда моя внутренняя линия проявляется сильнее всего: _____ % _____
Когда она проявляется очень слабо: _____ % _____
Когда я только приступил к чтению этой книги: _____ % _____

• «Свидетельства», поддерживающие мою старую внутреннюю линию, как я их понимаю:

«Свидетельства» _____ Новое понимание

Сейчас я доверяю своей старой внутренней линии: _____ %
Сейчас я доверяю своей новой внутренней линии: _____ %

- Свидетельства (как в прошлом, так и в настоящем), говорящие в пользу моей новой внутренней линии:

Имея новые свидетельства, я доверяю своей старой внутренней линии:

_____ %

Имея новые свидетельства, я доверяю своей новой внутренней линии:

_____ %

- Наблюдение: информация и опыт, которыми я могу воспользоваться, чтобы собрать больше свидетельств в пользу новой внутренней линии:

- Эксперименты: определенные вещи, которые мне необходимо выполнить, чтобы собрать больше свидетельств в пользу новой внутренней линии:

**Табл. 38. Разрушаем старую внутреннюю линию:
итоговый отчет (Брайони)**

- Моя старая внутренняя линия: «Я плохой человек»

	Доверие	эмоции (0—100)
Когда моя внутренняя линия проявляется сильнее всего:	70%	отчаяние 75% вина 60%
Когда она проявляется очень слабо:	45%	отчаяние 50% вина 40%
Когда я только приступил к чтению этой книги:	100%	отчаяние 100% вина 100%

- Моя новая внутренняя линия: «Я достойный человек»

	Доверие	эмоции (0—100)
Когда моя внутренняя линия проявляется сильнее всего:	50%	надежда 30% облегчение 40%
Когда она проявляется очень слабо:	20%	надежда 10% облегчение 10%
Когда я только приступил к чтению этой книги:	0%	надежда 0% облегчение 0%

- «Свидетельства», поддерживающие мою старую внутреннюю линию, как я их понимаю:

«Свидетельства»

Новое понимание

Мои родители умерли — винила себя. Они очень меня любили и ни за что не оставили бы меня, будь на то их воля.

Поведение моих присмных родителей — это ни в коем случае не моя вина.

Их поведение жестоко и непозволительно, оно ничем не обосновано. Ни один ребенок не заслуживает такого обращения.

Побои со стороны отчима — это очень злой, скверный поступок. Он об этом прекрасно знал: именно поэтому скрывал свое поведение. Он был взрослым, а я была ребенком. Нельзя было так бесчеловечно использовать мое доверие. Это болезнь.

Мое первое замужество — муж постоянно высмеивал и критиковал меня. Я знаю, что в отношении других людей он вел себя так же. Это меня просто доводило. Учитывая то, что со мной уже случилось до этого, я была не в состоянии дать отпор. Я была всецело убеждена в том, что очень плохая и заслуживаю всего этого.

С раздражительными и недоброежелательными людьми мне становится плохо. Не могу всем угодить — такое случается.

Это ничего не говорит обо мне как о человеке.

Сейчас я доверяю своей старой внутренней линии: 30%
Сейчас я доверяю своей новой внутренней линии: 75%

- **Свидетельства (как в прошлом, так и в настоящем), говорящие в пользу моей новой внутренней линии:**

Мои родители любили меня. Об этом говорят мои воспоминания и сохранившиеся фотографии.

Моя бабушка любила меня. Она не могла защитить меня, но всегда учила меня чувствовать себя любимой и стоящей в жизни.

В школе у меня были друзья, хотя я всегда была довольно обидчивая и невеселая — поэтому их было немного (в этом, кстати, тоже не моя вина).

Даже когда мой первый муж плохо ко мне относился, я сумела сохранить работу, а позже, родив детей, я смогла защитить их от отца. Когда он начал срываться на них, я набиралась храбрости и грозилась уйти из дома, хотя прекрасно понимала, что в одиночку сделать этого не смогу.

Я познакомилась со своим вторым мужем, который любит и поддерживает меня. Он хороший человек. Несмотря ни на какие трудности, он всегда со мной, всегда поддерживает меня.

Я много боролась, чтобы преодолеть все свои жизненные трудности, очень окрепла. Об этом говорит список моих достоинств.

Имея новые свидетельства, я доверяю своей старой внутренней линии: 20%

Имея новые свидетельства, я доверяю своей новой внутренней линии: 85%

- **Наблюдение: информация и опыт, которыми я могу воспользоваться, чтобы собрать больше свидетельств в пользу новой внутренней линии:**

Все то, что я делаю для других людей, особенно время и забота, которые я уделяю своим детям. Моя любовь к ним и к мужу. Радость, которая охватывает меня, когда я с ними. Моя способность заботиться о них творчески, не тривиально, попытки воспитать в них достойных людей.

Моя общественная работа (благотворительная работа, политический активизм). Мои достоинства и их ежедневные проявления.

Мои отношения с другими людьми — признаки того, что они меня любят — телефонные звонки, письма, приглашения. Люди останавливаются поговорить, если встречают меня на улице. Меня часто куда-нибудь зовут, что-то предлагают. Мой ум — наконец, я стала понимать, что над собой необходимо работать, начинаю что-то делать.

- **Эксперименты: определенные вещи, которые мне необходимо выполнить, чтобы собрать больше свидетельств в пользу новой внутренней линии:**

Нужно первой проявлять инициативу по отношению к тем, кому доверяю.

Общаясь с людьми, нужно проверять, действительно ли им со мной неуютно.

Планировать приятное времяпрепровождение для себя — я этого заслуживаю.

Уделять какое-то время учебе. Накопить деньги на хорошие курсы.

Возлагать на домочадцев побольше ответственности.

Поискать себе работу получше — такую, где можно показать все свои знания.

9. ОБОБЩЕНИЕ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Введение

По ходу работы с этой книгой вам пришлось избавляться от массы вредных привычек, поддерживающих низкую самооценку; сформулировать новые жизненные установки и новую внутреннюю линию, научиться применять их на практике и каждый день адаптироваться к новому поведению. В этой главе мы подведем теоретическую основу (вспомните гл. 2, где говорилось о понимании природы низкой самооценки в рамках когнитивной психологии) под практические навыки, которые вы получили за последнее время. Затем мы обсудим, как закрепить результаты и продолжительный эффект положительных перемен, которых вам удалось достичь, поскольку есть серьезный риск того, что, закрыв эту книгу, вы забудете и о том, над чем так усиленно трудились. Эта глава даст вам некоторые советы на случай, если вы чувствуете, что в принципе согласны с тем, что прочитали, и считаете многие идеи полезными, но не можете самостоятельно воплотить их в жизнь.

Преодолевая низкую самооценку: где все сходится?

На стр. 256—257 вы найдете таблицу, отражающую динамику развития низкой самооценки, и факторы, подкрепляющие ее. Эта информация не будет для вас новой. Просто цель таблицы — показать, что разные методы, которые вы использовали для борьбы со старой внутренней линией

Как бороться с низкой самооценкой: понятийная карта

Устранение негативных суждений, лежащих в основе низкой самооценки.

(Равный) опыт

Какого рода жизненные переживания (события, отношения, жизненные условия) способствовали возникновению негативных суждений о себе?

На какие факты они позже опирались?

Кажется ли вам, что они только оправдывают ваше низкое мнение о себе?



Внутренняя линия

На основе Вашего жизненного опыта постарайтесь сделать некоторые выводы о себе как о человеке.

Какими были ваши старые негативные суждения о себе?

Какой взгляд на себя был бы, по-вашему, более разумным?

Какова теперь ваша внутренняя линия?

Что раньше служило для вас доказательством старой внутренней линии?

Можно ли посмотреть на эти доказательства по-иному?



Что сейчас служит доказательством вашей новой внутренней линии и противоречит старой?

Какой новой информацией (чем-то, чего вы раньше не замечали) вы научились пользоваться, чтобы быть начеку?

Какого рода экспериментами нужно подкрепить новые выводы?



Изменение вредных установок

Жизненные установки

Какими были раньше ваши жизненные установки? Почему вы считаете, что они не приносили вам пользы?

Какие новые полезные альтернативы можно найти в данном случае?

Как их проверить?



Выход из порочного круга

«Ситуации риска»

В каких ситуациях возникает риск того, что вы нарушите свои установки?



и укрепления новой, имеют разные названия. Вы сможете выстроить единую логическую цепь изменений, которые происходили с вами за последнее время, то есть проследить сам механизм борьбы с низкой самооценкой. Когнитивное понимание этой проблемы, отраженное в таблице, акцентирует ваше внимание на том, что повседневные мысли и суждения имеют ключевое влияние на поведение и эмоциональное состояние человека. На этом утверждении был основан каждый шаг вашей работы.

Планы на будущее

Я почти уверена в том, что вы преуспели в работе над тревожными предчувствиями, излишней самокритикой и концентрации на позитивных аспектах жизни. Научились давать себе расслабиться и действовать, исходя из свежих установок и новой, более позитивной и мягкой внутренней линии. Однако если вы не смогли «вплести» все это в вашу будничную жизнь, сделать это машинальным, ваше новое отношение к себе скоро станет лишь воспоминанием.

Как мы уже говорили, от старых привычек трудно избавиться. Особенно когда на вас давят обстоятельства, вы чувствуете стресс, боль или усталость, когда у вас плохое настроение или самочувствие. Ваша старая внутренняя линия обязательно даст о себе знать, как бы вы этому ни сопротивлялись, вместе с ней всплывут и старые требования к себе, и привычка предчувствовать плохое, критиковать себя за все на свете. Вы забудете, как правильно к себе относиться, и все станет по-старому.

В общем-то, оснований для беспокойства здесь нет. В конце концов вы уже умеете выходить из порочного круга, питающего низкую самооценку, а новые установки и новая внутренняя линия найдены и отретипированы. Вам оста-

нется только вернуться к систематическому повторению изученного, до тех пор пока ваша жизнь не войдет вновь в нужную колею.

Когда вы поймете, что неудачи тоже случаются, вам станет гораздо легче определять, когда старая внутренняя линия дает о себе знать, и своевременно «обезвреживать» ее действие. Может быть, вам удастся сразу же избавиться от нее (что-то резко изменив или просто сказав себе: «Так, снова начинается!»), а может быть, некоторое время вы будете находиться в ее власти.

В любом случае практический опыт имеет огромную ценность — вы подтверждаете эффективность ваших новых идей и навыков, усиливаете влияние нового позитивного взгляда на себя. Понимая, что может быть причиной неприятных последствий, и заранее продумывая, как с ними бороться, вы обеспечиваете вашей новой стратегии долгую жизнь.

С другой стороны, вам может показаться, что вы многое усвоили, но новое мышление недостаточно закрепилось. Такое особенно часто случается, когда низкая самооценка долгое время действовала на человека и это глубоко отразилось на его восприятии и мышлении. В этом случае стоит потратить время на составление краткого резюме полученных вами знаний. Это поможет закрепить их и рационально использовать в жизни, усилить влияние новой внутренней линии и не дать старым привычкам занять прежнее место.

В следующем разделе вы найдете некоторые вопросы, которые значительно облегчат вам задачу по составлению плана действий на будущее (см. резюме на стр. 267 и пример на стр. 275—276). Эти вопросы специально разработаны для того, чтобы можно было составить краткий перечень опорных понятий, с которыми вы здесь познакоми-

лись. Это позволит понять, каким способом нужно дальше внедрять новые идеи в повседневную жизнь и как готовить себя к неудачам, чтобы достойно справиться с ними.

Поэтапное составление жесткого плана

Первый шаг

Выпишите ответы и другие полезные замечания, которые приходят вам в голову, когда вы думаете над этими вопросами. Это будет ваш первый план. Когда вы закончите его, проверьте, не упустили ли чего-нибудь важного. Прочитайте еще раз книгу, просмотрите сделанные вами записи — вспомните все, над чем работали. Когда вы поймете, что составили лучший вариант, начните следовать ему. Этот этап должен занять две-три недели.

Второй шаг

Итак, две-три недели вы пробовали реализовывать на практике ваш план. За это время вы должны были понять, в чем он хорош, а в чем требует корректировки. Пересмотрите и усовершенствуйте его там, где, как вам кажется, это необходимо. Возможно, вы решите, что какой-то нужный момент не был включен в первоначальный вариант, что что-то вы вообще не предусмотрели, или же наоборот: какие-то вещи, которые теоретически имели смысл, на практике вовсе не так важны.

Вносите любые изменения, которые кажутся вам необходимыми. В результате выдвигается новая версия. Решите сами для себя, сколько времени нужно потратить на проверку данного варианта — три месяца? шесть? Сроки увеличиваются, поскольку вы составляете жизненный план, призванный помогать вам на протяжении очень долгого

времени. Нужно проверить, насколько сильно закрепилась новая внутренняя линия, насколько последовательно ее влияние на повседневные события. Важно также установить, насколько ваш новый план действий помогает проходить через темные и светлые полосы жизни. Эффективен ли он в тех случаях, когда дает о себе знать старая внутренняя линия?

Последний шаг

После длительного испытательного периода вновь пришло время пересмотреть ваш план действий. Помогал ли он вам идти уверенно по жизни? Насколько продуктивно вы проявляли себя? Способствовал ли ваш план личностному развитию? Вы стали лучше справляться с возникшими трудностями?

Если все в порядке, то ваш план готов к выполнению. А вот если вы все же решили, что какие-то недостатки остались, то действуйте по той же схеме: исправляйте и проверяйте, а потом, если нужно, исправляйте снова, и так далее.

Обязательно помните, что ваш план никогда не сможет учесть все возможные ситуации. Как бы хорошо он ни соотносился с реальностью, какие бы положительные результаты не приносило его действие, приготовьтесь к тому, что вам придется постоянно вносить мелкие корректировки. Будут ситуации, когда вы поймете, что нужно его расширить, еще раз проработать какие-то разделы, где-то улучшить.

Пусть ваш план будет ловким

Обдумывая свой план, убедитесь, что то, что вы планируете, даст именно те результаты, к которым вы стремитесь. Если ваши ожидания слишком амбициозны, то вы не сможете их оправдать, а это, скорее всего, приведет вас к чув-

ству дискомфорта или даже депрессии. Если вы составляете слишком общий или абстрактный план, то через неделю поймете, что ничего по-настоящему конструктивного вы не делали. Если ваш план слишком ограничен, то вам может показаться, что на самом деле значительного прогресса нет. На какой бы стадии работы вы ни находились, убедитесь в том, что план ваш будет **ЛОВОК**.

Табл. 40. План действий на будущее должен быть ЛОВОК

Л Ваш план действий должен быть **лаконичным** и простым.

О Ваш план действий должен быть **оптимальным** для выполнения.

В Ваш план действий должен предполагать **взаимопонимание** с другими людьми.

О Ваш план действий должен быть **объективным**.

К Ваш план действий должен быть **компактным** и не требующим слишком долгих проверок.

Л. Ваш план действий должен быть лаконичным.

Вы можете сформулировать свою цель односложным словом? ваш план настолько прост, что даже ребенок сможет ему следовать? Чтобы проверить это, прочитайте его вслух близкому другу или родственнику. Они просят вас что-нибудь объяснить? Если так, то это «что-нибудь» требует доработки. После того, как вы сделали необходимые исправления, прочитайте им снова и проверьте реакцию.

О. Ваш план действий должен быть оптимальным для выполнения.

Каким образом вы поймете, что достигли своей цели? Ответьте на такой простой вопрос: предположим, ваш план работает, как, по-вашему, вы себя будете чувствовать, скажем, через шесть месяцев? Какие из ваших привычек останутся с вами? Какие высоты вы уже возьмете к тому

моменту? По каким признакам вы поймете, что новая внутренняя линия только укрепляет свои позиции? И что вы станете делать, если будете не полностью удовлетворены результатами?

Если вы с самого начала определите, к чему стремитесь и как этого добиться, то вам будет гораздо легче судить о том, под силу ли вам его выполнить, насколько успешно вы продвигаетесь, в чем его слабые места. Это даст достоверную информацию о его эффективности.

В. Ваш план действий должен предполагать взаимопонимание с другими людьми.

Вы уверены, что учли мнения и чувства людей, которых ваш план тоже касается? Вы уверены, что они согласятся с вашими взглядами (или, по крайней мере, поймут их)? Я вообще не хочу сказать, что идти к своей цели вы должны только так, чтобы все остальные были довольны и вас одобряли — вы взрослый человек, и на то, чтобы чувствовать себя полноценно и повышать свою самооценку, вам не нужно чужое разрешение. Однако не стоит забывать, что изменения, которые вы предполагаете для себя, автоматически повлияют и на других людей. Приведем пример: вы хотите научиться более настойчиво излагать свое мнение и ставить себя так, чтобы с вами считались — очевидно, что окружающие это заметят. Если ваша цель — разумно организовать свой рабочий график (уменьшить количество рабочих часов, чтобы больше времени уделить себе и своим знакомым или, напротив, сформулировать себе более трудные и увлекательные задачи), то это опять же неизбежно затронет интересы других людей, как ваших коллег, так и родственников.

При составлении плана действий необходимо все это учитывать. Подумайте, нет ли у вас таких намерений, о которых желательно было бы сообщить другим? Может быть,

полезно обсудить какие-то вещи, которые вы собираетесь изменить, с самыми близкими и дорогими вам людьми? Это впоследствии даст вам еще одно преимущество: вам будет гораздо легче просить о помощи, если она понадобится.

Даже если вы не очень хотите посвящать окружающих в ваши планы, просто учтите, что их интересы тоже могут быть затронуты. Будут ли они недовольны? Есть ли у вас какие-нибудь опасения на этот счет? Когда вы продумали все реальные варианты и то, как вы будете действовать, если возникнут те или иные сложности (может быть, с помощью окружающих, если понадобится), это определенно ставит вас в более выгодное положение.

В план Брайони, например, входило уделять больше времени занятиям, которые ей нравились. Она прекрасно понимала, что теперь не справится с домашними делами одна. Чтобы чувствовать себя хорошей матерью, она считала, что сама должна ходить по магазинам, готовить, стирать и убираться, даже когда ее муж был вполне в состоянии ей помочь, а дети достаточно выросли, чтобы брать на себя какие-то поручения.

Брайони вдруг поняла, что приучает свою семью сваливать все домашние хлопоты на нее. Поэтому она приняла решение объявить членам семьи о том, что работа по дому теперь будет распределяться по справедливости, и снять с себя таким образом часть обязанностей. Она предчувствовала, что теоретически ее семья поймет, что это действительно справедливо, и, следовательно, воспримет ее предложение благоприятно. Но на практике нежелание выполнять свою часть возьмет верх, и все останется по-прежнему. Так что в свой план она включила подробную схему действий в том случае, если ее домочадцы не захотят меняться вместе с ней. Неотъемлемой частью этой схемы было постоянное напоминание себе о том, что она человек, до-

стойный нормальной жизни и заслуживающий большего, чем просто быть служанкой.

О. Ваш план действий должен быть объективным.

Когда вы планируете ваши действия заранее, обратите внимание на следующее:

- ваше эмоциональное и физическое состояние. В форме ли вы?
- Чем вы реально располагаете (например, деньги, время, люди, которым вы небезразличны, которые вас уважают)?
- Что или кто еще претендует на ваши силы и ваше время?

И

- На поддержку ваших друзей, родственников, коллег и других важных для вас людей (например, знакомых по церковной общине или членов какой-нибудь другой группы, в которой вы состоите)?

Ваш план действий будет состоятельным и реальным, если вы учтете все эти факторы. Кроме того, чтобы результат был еще более успешным, запишите все это на одной, максимум, двух страничках. Чем более громоздкой будет ваша запись, тем сложнее к ней возвращаться при необходимости. Если есть какие-то вещи, которые вы хотели бы разобрать подробнее, напишите их на отдельном листе бумаги, к которому удобно было бы обратиться по ходу работы.

К. Ваш план действий должен быть компактным и не требующим слишком долгих проверок.

И, наконец, убедитесь, что вы правильно рассчитали время, которое собираетесь потратить на воплощение своего плана. Какое расписание будет самым разумным? Та-

ким образом вы сможете правильно расставить приоритеты, решить, что для вас важнее. Спросите себя:

- В чем ваши приоритеты? Если вам заранее станет известно, что реализуются лишь 20% вашего плана, что бы вы включили в эти 20%?
- Сколько времени вам необходимо, чтобы воплотить ваш план в жизнь? Если вы считаете, что вам все еще полезно записывать негативные мысли и прорабатывать их, подумайте, сколько времени каждый день вы готовы уделять этому. Причем желательно устроить так, чтобы вы не делали этого в спешке или волнуясь (прикиньте, сколько примеров вы будете анализировать ежедневно). Даже если вы перестали вести записи, оставляйте время для того, чтобы анализировать события прошедшего дня.
- Чего вы хотите достичь, работая над своей самооценкой? Каким должен быть результат через три месяца? Через шесть? Через год?
- Как часто вы будете оценивать свои успехи и неудачи, анализировать препятствия и благоприятные факторы?
- Установите дату первой проверки. Еще раз проверить свои результаты вы можете через неделю, через месяц или даже позже. Главное, чтобы вы непременно отчитались перед собой в назначенный срок. Пусть это станет для вас особенным событием. Сходите пообедать или проведите день на природе, можете отправиться в спортивный клуб или в дом отдыха. В крайнем случае найдите укромный уголок дома, где вам будет уютно и спокойно, пусть никто вам не мешает. Создайте приятную атмосферу, располагающую к размышлению о прошлом и будущем.

Еще одна важная деталь: необходимо сразу же записывать дату этого события в дневнике. Не откладывайте эту мелочь и не игнорируйте ее. Вы работаете на себя.

Будьте осторожны

Иногда люди составляют свой план действий и просто забывают о нем. Отредактированный вариант ни в коем случае не должен затеряться. Пусть он всегда будет под рукой — если вы позволите ему просто так валяться в кипе ненужных бумаг, это станет первым признаком того, что он вас не интересует. Убедитесь, что вы всегда будете знать, где лежит листок или тетрадь с вашим планом. Если хотите, можете организовать специальное место, о котором будете знать только вы.

Планируем действия на будущее

Табл. 41. **Планируем действия на будущее: полезные вопросы**

1. Как развивалась моя низкая самооценка?
2. На чем она основывалась в дальнейшем?
3. Чему я смог научиться, читая эту книгу?
4. Какие мысли, суждения и установки сказывались на мне особенно негативно? Какие альтернативы я смог им найти?
5. Как конструктивно использовать полученные мной навыки?
6. Что провоцирует неприятные для меня ситуации?
7. Если я в чем-то не был на высоте, как это повлияет на мою дальнейшую жизнь?

1. Как развивалась моя низкая самооценка?

Кратко опишите те события, которые повлияли на формирование вашей старой внутренней линии. Включите сюда также (если это уместно) жизненный опыт, «благодаря» которому она усиливалась.

2. На чем она основывалась в дальнейшем?

В ответ на этот вопрос составьте перечень негативных жизненных установок, которые сформировались как попытка противостоять этой внутренней линии и мышлению, идущему по порочному кругу (тревожные предчувствия и излишняя самокритика, к которой вы обычно прибегали в ситуациях дискомфорта). Сюда также запишите те предрассудки, которые вы считали слишком значимыми. Какие вещи вы раньше не замечали, чему не уделяли должного внимания, о чем постоянно забывали? И, наконец, опишите, к каким бесполезным мерам предосторожности, мешающим увидеть, что ваши предчувствия сильно преувеличены, вы прибегали?

3. Чему я смог научиться, читая эту книгу?

Выпишите по пунктам, какие идеи показались вам особенно точными и полезными (например, «Мои суждения о себе — это лишь субъективное мнение, а не реальные факты»). В этот же раздел можно включить особые методы работы с тревожными предчувствиями, самокритикой, ложными установками и суждениями (к примеру, «Пересматривать обстоятельства и мыслить масштабнее», «Не размышлять, а действовать»). Оглянитесь на все ваши труды, опишите все «сработавшие» стратегии, все, что на практике дало обоснованный положительный результат.

4. Какие мысли, суждения и установки сказывались на мне особенно негативно? Какие альтернативы я смог им найти?

Выпишите все тревожные предчувствия, негативные мысли, жизненные установки и вашу старую внутреннюю линию, которые приносили вам наибольшие проблемы.

Теперь составьте «симметричный» список найденных им альтернатив. Сделайте это на отдельном листке бумаги. Попробуйте использовать такой формат:

Ложная мысль, установка альтернативы	суждение
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Как конструктивно использовать то, чему я научился?

Продумайте, что вам необходимо сделать для того, чтобы новые идеи и навыки крепили и становились неотъемлемой частью вашей будничной жизни. Это ваш шанс заранее проработать те изменения, которые вы собираетесь произвести. Скорее всего, вам придется снова обратиться к некоторым главам книги или же использовать навыки и стратегии, к которым вы еще не обращались. Есть масса дополнительной полезной литературы, можно также ввести в план обсуждение проблем в кругу друзей — так будет легче их решать.

Обратите внимание на следующее:

- Остались ли в книге разделы, которые вы недостаточно хорошо поняли? Если так, то как вы собираетесь прояснить для себя их содержание?
- В каких ситуациях вы до сих пор ощущаете тревогу, но не понимаете, по какой причине? Подумайте, что нужно сделать, чтобы получить более четкое представление о том, что вас смущает? С другой стороны, возможно, что вам вполне понятно, в чем состоят эти

тревожные предчувствия, но трудно полностью отбросить все ненужные меры предосторожности. В таком случае составьте последовательный план: как вы собираетесь справляться с этими трудностями? Даже если однажды вы смогли убедиться в том, что все ваши страхи неоправданны, волнение может вернуться снова (на самом деле будет странно, если этого не случится, ведь тревога стала для вас уже прочно закрепленной привычкой).

- Каким образом вы сделаете так, чтобы способность замечать и побеждать излишнюю самокритику со временем не исчезла? Каких стратегий вам все еще следует остерегаться? Чем вы планируете их заменить?
- Вы уверены, что всегда помните о своих достоинствах, не оставляете без внимания ваши успехи и достижения, проявления своих способностей в самых разных обстоятельствах? Вы до сих пор не можете обойтись без письменных подсказок? Так продолжайте вести ваши записи, это будет только на пользу. Вдруг они еще пригодятся вам в трудной ситуации?
- Как вы считаете, достигли ли вы желаемого баланса труда (количества повседневных обязанностей) и удовольствия (доля времени, потраченного на ваш досуг)? Что делать для того, чтобы преуспеть в этом и дальше?
- Вы вспоминаете вечером, в чем преуспели за день, хвалите себя за это? Если да, то продолжайте в том же духе. В чем причина, если вы считаете, что все-таки не научились этому? Виной всему самокритика, или вам просто не удалось освободиться от комплекса идеалиста? Как исправить положение?
- Насколько убедительными кажутся вам ваши новые жизненные установки? Как заставить их работать? Предположим, вы абсолютно уверены, что они пол-

ностью адекватны и вам не составит особого труда им следовать. Тогда закрепите их, чтобы в дальнейшем, когда вы попадете в трудную ситуацию, старые установки не дали о себе знать. Насколько сильно вам придется концентрироваться на противостоянии старым установкам и последствиям их действий? Как часто вы планируете обращаться к таблице, которую составили для работы со своими жизненными установками? Если до сих пор вы сомневаетесь в справедливости новых установок, то что нужно изменить, чтобы сделать их более реальными и простыми? Пусть они станут частью ваших инстинктов. С чем еще неплохо бы поэкспериментировать? Какие мысли все еще мешают вам, что с ними делать?

- Насколько вы доверяете своей новой внутренней линии? А старой? Вы способны вести себя так, как это предполагает новая внутренняя линия? Если вы уверены в том, что ваша новая внутренняя линия правильная, и действуете соответствующим образом, как поддержать себя в минуты огорчения и подавленности? За какими вещами надо продолжать следить (даже если вы давно уже не записываете их)? Какие практические эксперименты не должны проводиться вами постоянно? Как часто нужно обращаться к своим записям, чтобы не забыть полезные идеи?

б. Что провоцирует неприятные для меня ситуации?

Подумайте, какие происшествия или изменения в окружающей обстановке до сих пор стимулируют вашу старую внутреннюю линию, причиняя вам массу неудобств. Вам, безусловно, помогут уже приобретенные знания: вспомните, какого рода ситуации пробуждали вашу внутреннюю линию раньше (см. гл. 1). Возможно, теперь вы в

состоянии более конструктивно к ним относиться. Однако если учесть, что вам приходится сталкиваться с чрезвычайно сильным стрессом или бороться с нелегкими жизненными обстоятельствами, что вы утомлены или чем-то расстроены, то будете подвержены сильным волнениям. Поэтому сосредоточьтесь на тех фактах, которые делают вас уязвимым — это даст вам возможность мгновенно определить, что обстановка становится опасной, и принять необходимые меры.

7. Если я в чем-то не был на высоте, как это повлияет на мою дальнейшую жизнь?

Ключевая, первостепенная задача — наблюдать за происходящим. По каким-то признакам вы сможете определить, что старая внутренняя линия вновь дает о себе знать. Как, по вашему мнению, вы должны себя чувствовать? Как изменится ваше физическое состояние? Какие мысли будут крутиться у вас в голове? Какие образы встанут перед глазами? Что изменится в вашем поведении? Будете ли вы избегать трудностей, отказываться от приятного вам, перестанете отстаивать свою точку зрения? Какой будет реакция окружающих (раздражение, спокойствие, вина)? Какие сигналы свидетельствуют о том, что ваша самооценка начинает стремительно понижаться? Выпишите их.

Следующий шаг — подробным образом спланируйте свои действия на случай, если вы начнете предчувствовать неудачу. В первую очередь важно тут же сказать себе фразу, которую Дуглас Адамс в своей книге «Автостопом к Млечному Пути» назвал «аварийной инструкцией»: «НЕ ПАНИКУЙТЕ». Естественно, что на пути к повышению самооценки вы столкнетесь со множеством неудач, особенно если негативное мышление глубоко укоренилось в вашем сознании.

Это не значит, что теперь вам придется начинать все с начала или что вообще нет смысла этим дальше заниматься. Напротив, просто повторите уже знакомые вам действия, систематически внедряя их в жизнь, пока не почувствуете, что ситуация выровнялась. Может быть, придется вернуться к основам — например, регулярно записывать те или иные наблюдения (после того, как вы решили, что вам это уже не нужно, и сделали значительный перерыв). Не думайте, что это шаг назад. Просто сделайте вывод, что в течение некоторого периода придется приложить побольше усилий для укрепления вашей новой внутренней линии. Представьте себе, что вы учили французский язык, но во Францию поехали только некоторое время спустя. Даже если вы прилично знали язык, есть смысл повторить какие-то моменты, чтобы потом не возникло лишних трудностей.

Что делать, если вам понадобилась помощь со стороны?

Если вам кажется, что эта книга содержит полезные советы, но пользоваться ими без посторонней помощи вы не можете (слишком сильное влияние оказывает на вас старая внутренняя линия), попробуйте обратиться к профессионалу, который поможет вам лучше организовать вашу работу, глубже вникнуть в суть проблемы. Если это вам подходит, начинайте поиски терапевта-когнитивиста. Если же вы больше рассчитываете на развитие осознания, чем на практические навыки, постарайтесь найти психотерапевта или консультанта.

Как уже было сказано в главе 1, нет ничего постыдного в психологической помощи. Если вы просите о ней, то это не означает, что вы дошли до самого жалкого состояния. Это значит, что вы сделали разумный шаг вперед на

пути к самоконтролю и начинаете систематически работать над собой, чтобы достичь нужного вам результата. Предположим, вы путешествуете по незнакомой местности в крошечной темноте. Вы очень обрадуетесь, если вам вдруг предложат гида. Терапевт — это гид. Он (или она) поможет вам прочесть карту незнакомой местности и успешно дойти до места назначения и научит вас обходить ловушки и трудности и конструктивно с ними справляться.

То же самое происходит, когда вы приобретаете какие-то новые навыки (например, учитесь водить грузовик или пытаетесь достичь определенных спортивных успехов). Необходимо, чтобы кто-то вас контролировал и поправлял. Основная задача терапевта заключается в том, чтобы помочь вам развить собственные навыки.

Заключение

1. Идеи и методы, с которыми вы познакомились по ходу чтения этой книги, можно объединить в единую цепь. Каждое ее звено ориентировано на определенный аспект когнитивного понимания причин низкой самооценки.
2. Чтобы не потерять приобретенных навыков, составьте специальный план действий на будущее.
3. План действий должен быть четко сформулирован и реалистичен. Убедитесь в том, что вы сможете без труда оценить его эффективность. Он должен учитывать реакции окружающих вас людей на происходящие изменения. Необходимо также взять во внимание ограниченные временные ресурсы и ваши силы. Время, отведенное на реализацию плана, должно быть оптимальным и согласованным с реальными обстоятельствами.

4. Сделайте так, чтобы ваш план действий отражал причины появления у вас низкой самооценки и особенности среды, в которой она успешно развивалась. Не забывайте о том, что вы узнали из этой книги. Подумайте, как разумно воплотить в жизнь новые идеи и полученные навыки. Постарайтесь определить, какие ситуации в будущем могут вызвать у вас стресс и подтолкнуть к неправильным действиям. Заранее спланируйте методы борьбы с ними.

Табл. 42.

План действий: Брайони

1. Как развивалась моя низкая самооценка?

После смерти родителей я все время чувствовала себя виноватой. Я еще больше в этом убедилась, когда мои приемные родители стали плохо ко мне относиться, когда мой отчим начал меня бить, я окончательно пришла к выводу, что все плохое происходило только из-за меня. Все это означало, что я ПЛОХОЙ человек. Такой была моя внутренняя линия. С тех пор как эта идея укоренилась в моем сознании, произошло много событий, говорящих в ее пользу. Например, первый раз я вышла замуж за человека, который постоянно меня критиковал и все время надо мной смеялся. Учитывая все, через что мне пришлось пройти до этого, я считала, что заслуживаю его насмешек и претензий.

2. Что поддерживало мою низкую самооценку?

Я продолжала мыслить и вести себя так, как будто действительно была очень плохим человеком. Совершенно не обращала внимания на свои положительные стороны. Я боялась, что если люди узнают, какая я на самом деле, то не захотят больше иметь со мной ничего общего. Я все сильнее и сильнее себя угнетала. Все самые маленькие неудачи приводили меня в отчаяние — это было очередное доказательство тому, что я очень плохой человек. Я не могла поддерживать близких отношений ни с кем, кроме некоторых знакомых, причем они сами на этом настаивали. Я позволяла людям плохо со мной обходиться, быть невнимательными ко мне. Я считала, что не заслуживала ничего лучшего.

3. Чему я научилась благодаря этой книге?

Я поняла, что на самом деле проблема в том, что я считаю себя плохой, а не в том, что я на самом деле такая и есть. И по-другому думаю о себе. Я меняю свои установки; не боюсь открыть людям свое истинное «я».

4. Какие из моих мыслей, установок и суждений были самыми важными? Какие альтернативы я смогла им найти?

Я плохой человек. — Я достойный человек.

Если я подпущу кого-нибудь близко, то меня обидят, мне будет больно. — Если я научусь устанавливать с людьми более близкие отношения, то в ответ получу теплоту и любовь, которых мне так не хватает. Большинство людей станет хорошо ко мне относиться — от других я смогу себя защитить.

Я никому не должна показывать свое истинную сущность. — Ведь я достойный человек, зачем прятаться? Если я кому-то не нравлюсь, это их проблема.

5. Как конструктивно использовать полученные навыки?

Нужно перечитывать свои памятки и отчеты по работе с новой внутренней линией ежедневно — я должна их запомнить. Действовать так, будто они правильные, и наблюдать за результатом. Когда я замечаю, что становлюсь испуганной и пытаюсь избежать определенных обстоятельств, чтобы защитить себя, нужно заставить себя понять, в чем состоят мои тревожные предчувствия, и постараться их устранить. Избегать самокритики — она стала глубоко укоренившейся привычкой, необходимо с ней серьезно бороться. Продолжать записывать примеры положительных проявлений своих качеств — это уже принесло свои результаты. Уделять некоторое время себе — не бояться противостоять нападкам со стороны старой семьи.

6. Что может спровоцировать негативное поведение?

Нельзя впадать в депрессию, как бы тяжело ни было. Тяжело, когда кто-то все время плохо к тебе относится. Когда что-то плохое случается с тем, кто тебе безразличен, это очень расстраивает. (Я обычно начинаю обвинять себя.)

7. Что делать, когда я чувствую, что старые симптомы возвращаются?

Для начала нужно научиться определять самые ранние признаки. Может, попросить помочь моего мужа — он тоже чувствует, что я начинаю прятаться, раздражаться и защищаться от окружающих. Он знает, когда мне становится тяжело. Хорошо бы доставать каждый день свои записи (в первую очередь памятки и план действий) и перечитывать полезные моменты. Не расстраиваться, если приходится иногда возвращаться к пройденному, — это естественно, особенно если учесть, что на протяжении очень долгого периода мне было очень плохо. Буду относиться к себе мягко и с пониманием, принимать чужую поддержку и работать над собой.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРЕДЧУВСТВИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Дата / Время	Ситуация Что вы делали, когда почувствовали беспокойство?	Эмоции и ощущения (В т.ч. беспокойство, тревога, паника, сердцебиение.) Оцените их интенсивность (от 0 до 100).	Тревожные предчувствия О чем вы подумали, когда почувствовали беспокойство (т.е. мысли или картинки, пришедшие в голову в этот момент)? Оцените степень доверия к этим мыслям (от 0 до 100%).	Меры предосторожности Какие меры вы приняли, чтобы не дать вашим мыслям стать реальностью (например, постарались избежать самой ситуации, стали осторожничать и т.п.)?

ПРЕДЧУВСТВИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Дата / Время	Ситуация Что вы делали, когда почувствовали беспокойство?	Эмоции и ощущения (В т.ч. беспокойство, тревога, паника, сердцебиение.) Оцените их интенсивность (от 0 до 100).	Тревожные предчувствия О чем вы подумали, когда почувствовали беспокойство (т.е. мысли или картинки, пришедшие в голову в этот момент)? Оцените степень доверия к этим мыслям (от 0 до 100%).	Меры предосторожности Какие меры вы приняли, чтобы не дать вашим мыслям стать реальностью (например, постарались избежать самой ситуации, стали осторожничать и т.п.)?

Боремся с тревожными предчувствиями

Дата / Время	Ситуация	Эмоции и ощущения	Тревожные предчувствия Оценка уверенности от 0 до 100 баллов.	Меры предосторожности	Эксперимент 1. Чем можно заменить привычные меры предосторожности, чтобы найти новый подход к ситуации? 2. Результаты. Оценка 2—100 баллов.

Боремся с тревожными предчувствиями

Дата / Время	Ситуация	Эмоции и ощущения	Тревожные предчувствия Оценка уверенности от 0 до 100 баллов.	Меры предосторожности	Эксперимент 1. Чем можно заменить привычные меры предосторожности, чтобы найти новый подход к ситуации? 2. Результаты. Оценка 2—100 баллов.

ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКИ

Время/место	Обстоятельства Что вы делали, когда вдруг почувствовали дискомфорт?	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каждый пункт по интенсивности (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот момент, когда почувствовали дискомфорт (фразы, образы, абстракции)? Насколько вы им доверяете (оцените по шкале от 1—100)?	Самоуничтожение Какие действия спровоцировала ваша самокритика?

ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКИ

Время/место	Обстоятельства Что вы делали, когда вдруг почувствовали дискомфорт?	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каждый пункт по интенсивности (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот момент, когда почувствовали дискомфорт (фразы, образы, абстракции)? Насколько вы им доверяете (оцените по шкале от 1—100)?	Самоуничтожение Какие действия спровоцировала ваша самокритика?

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКОЙ

Время/ место	Обстоя- тельства Что вы де- лали, когда вдруг по- чувствова- ли диском- форт	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каж- дый пункт по интенсивнос- ти (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот мо- мент, когда почувст- вовали дискомфорт (фразы, образы, аб- стракции)? На- сколько вы им дове- ряете (оцените по шкале от 1—100)?	Альтернативный взгляд Используйте вспомогательные вопросы, чтобы составить дру- гое впечатление от данной си- туации. Оцените степень дове- рия ему (1—100).	Последствия 1. После того, как вы нашли альтернативу своим негатив- ным мыслям, изменилось ли ваше состояние (0—100)? 2. Вы стали меньше дове- рять своим старым негатив- ным мыслям (0—100)? 3. Как вы можете проверить свои новые идеи (план дей- ствий, эксперименты)?

КАК БОРОТЬСЯ С ИЗЛИШНЕЙ САМОКРИТИКОЙ

Время/ место	Обстоя- тельства Что вы де- лали, когда вдруг по- чувствова- ли диском- форт	Эмоции и ощущения (Грусть, злость, вина.) Оцените каж- дый пункт по интенсивнос- ти (1—100)	Самокритика О чем именно вы думали в тот мо- мент, когда почувст- вовали дискомфорт (фразы, образы, аб- стракции)? На- сколько вы им дове- ряете (оцените по шкале от 1—100)?	Альтернативный взгляд Используйте вспомогательные вопросы, чтобы составить дру- гое впечатление от данной си- туации. Оцените степень дове- рия ему (1—100).	Последствия 1. После того, как вы нашли альтернативу своим негатив- ным мыслям, изменилось ли ваше состояние (0—100)? 2. Вы стали меньше дове- рять своим старым негатив- ным мыслям (0—100)? 3. Как вы можете проверить свои новые идеи (план дей- ствий, эксперименты)?

Табл. 22 Дневник происшествий за день

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
О У Т Р О У Т Р О У Т Р О У Т Р О	6—7						
	7—8						
	8—9						
	9—10						
	10—11						
	11—12						
	12—13						
	13—14						
	14—15						
	15—16						
16—17							

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
В Е Ч Е Р О У Т Р О У Т Р О У Т Р О	17—18						
	18—19						
	19—20						
	20—21						
	21—22						
	22—23						
	23—00						
	00—01						

Обзор (Что вы можете сказать об этом дне? Что работало на вас? Что не сработало? Что бы вам хотелось изменить?)

Пн.:

Вт.:

Ср.:

Чт.:

Пт.:

Сб.:

Вс.:

Научно-популярное издание

Сам себе психолог

Мелани Феннел

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Ответственный редактор *В.А. Старченко*

Технический редактор *Э.С. Соболевская*

Корректор *И.Н. Мокина*

Компьютерная верстка *Л.А. Быковой*

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

Наши электронные адреса: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

E-mail редакции: magistr@astrel.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в
ООО «Тилография ИПО профсоюзов Профиздат»
109044, Москва, Крутицкий вал, 18.