

Ярослава Рындина
психолог, педагог, гештальт-терапевт

Садись, / пять!

Практическое руководство
по развитию здоровой
самооценки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2
ББК 88.52
P95

Рындина, Ярослава Станиславовна.

P95 Садись, пять! : практическое руководство по развитию здоровой самооценки / Ярослава Рындина. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Яркие книги по психологии).

ISBN 978-5-04-195022-4

Книга-инструкция по созданию самооценки от психолога, гештальт-терапевта Ярославы Рындиной. В книге автор предлагает авторскую систему из нескольких шагов. Пройдя их, вы перестанете зависеть от мнения окружающих, приструните своего внутреннего критика и наладите контакт со своим телом.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Рындина Я.С, текст, 2024
© Бортник В.О., иллюстрации на обложке, 2024
ISBN 978-5-04-195022-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	5
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?	13
Природа самооценки и процесс ее формирования	21
Так в какой же момент что-то идет не так?	29
Шаг первый: осмотримся на местности – что у нас есть?	35
Глава 2. ОЦЕНОЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. МОЛОДЕЦ, ЧТО ЧИТАЕШЬ ДАЛЬШЕ!	45
Что такое оценочная зависимость?	51
Чем же заменить оценки?	61
Шаг второй: присваиваем нажитое непосильным трудом	67
Глава 3. ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО НАРЦИССИЗМ	85
Невроз современности и кто такой настоящий нарцисс	89
Великие стыды и что с ними делать	99
Шаг третий: долюбиваем внутреннего нарциссика	109

Глава 4. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: ДА УЖ, ДРУГИЕ УЖЕ ДАВНО ДО ЭТОЙ ГЛАВЫ ДОЧИТАЛИ...	119
Откуда берется этот зверь и в чем его ценность	121
Как подружить между собой всех внутренних ребят?	133
Шаг четвертый: приглашение внутреннего критика на свою сторону	147
Глава 5. ТО САМОЕ ОКРУЖЕНИЕ: А ВАШИ ДРУЗЬЯ ОДОБРИЛИ ЧТЕНИЕ ЭТОЙ КНИГИ?	159
Почему важно, что люди подумают?	165
Селекция окружения и ее обратная сторона	175
Шаг пятый: ставим на личные границы внутреннего таможенника	185
Глава 6. ИНТЕРЕСНОСТИ ТЕЛЕСНОСТИ	197
Ол ви нид из лав	205
Повторение – мать учения	213
Глава 7. РОДИТЕЛЯМ	223
Нашумевшее принятие	227
А как же результаты? А где же молодцы?	235
Ну не всегда же все хорошо! А ругать как?	243
Заключение приключения	253
Благодарности	261
Об авторе	267

Введение

Вечер, мне на телефон приходит голосовое сообщение от руководителя. В глазах мгновенно темнеет, пульс учащается так, будто я смотрю ужастик, в котором монстр вот-вот выпрыгнет из-за угла, а горло сковано спазмом — ни вдохнуть, ни выдохнуть. Эта реакция хорошо мне знакома: я помню, как темнело в глазах, когда мама приходила с родительского собрания домой. Ключ поворачивается в замке, и я перестаю дышать, ищу, куда спрятаться, меня сейчас будут ругать и бить, а я ничего не смогу с этим сделать: слишком мала.

Ах да, в голосовом, от одного вида которого я почти упала в обморок, руководитель благодарит меня за проделанную работу. Ни слова, разумеется, я не понимаю, его слова летят мимо моих ушей, ибо я все еще бьюсь в тревоге и, конечно же, считаю, что в этот раз мне просто повезло! Пронесло, знаете ли, мою бездарность в очередной раз удалось скрыть.

Или вот еще один пример: друзья зовут меня погулять, но в последний момент отменяют встречу.

Из недр моего бессознательного начинает подниматься тревожное цунами: «Они просто не захотели гулять с тобой, кому ты нужна-то? Наверняка нашли кого-то поинтересней, это не трудно!»

А вот наша команда в результате огромных усилий, затраченных в течение нескольких лет, становится чемпионом Дальневосточной лиги КВН. Думаете, я радуюсь? Как бы не так! В момент награждения, стоя на сцене, я думаю о том, что лучше этого момента в моей жизни уже ничего не будет, и если уж это далось мне с таким трудом, то о каких перспективах вообще может идти речь.

Помню, я сильно устала от такого расклада и подумала: «У меня просто низкая самооценка! Ща повышу ее быстренько — и досвидули, вечная тревога и страх ошибиться!» И весело поскакала с таким запросом к психологу, а было это десять лет назад...

Сегодня, будучи практикующим психологом, прошедшим путь личной терапии и работы с сотнями клиентов, я точно знаю, что запрос «помогите мне повысить самооценку» — один из самых популярных.

*А еще я знаю — сейчас держитесь,
пришло время шок-контента, —
что низкой самооценки не бывает,
так же, как и высокой.*

Если бы кто-то десять лет назад сказал мне, что тратить усилия на повышение самооценки не только бессмысленно, но и вредно, я бы гора-а-аздо раньше перестала качаться на мучительных качелях в диапазоне от грандиозности до ничтожества, сэкономила бы деньги, время, силы и сберегла некоторые отношения в своей жизни. Но, как вы понимаете, никакого специального извещения в красивом конверте мне не поступило, и поэтому я прошла огромный путь по работе со своей самооценкой через все возможные виды терапий, приправленные эзотерикой и тренингами личностного роста.

Хотелось бы мне сказать, что в результате всего этого моя самооценка переродилась и восстала, как феникс из пепла, однако все куда прозаичней. В конце концов я свою самооценку своими же руками просто взяла и СОЗДАЛА. Ибо все, что я до этого считала самооценкой, было чем угодно — фантазией, шуткой, галлюцинацией, — но только не самооценкой.

В этой книге я представлю вам то, за что десять лет назад отдала бы любые деньги: понятную схему из пяти шагов по созданию своей самооценки и поддержанию ее в стабильном состоянии.

Я написала эту книгу для тех, кто так же, как и я когда-то, мучается от отсутствия веры в себя и жаждет похвалы, а получая ее, тут же умело обесценивает. Эта книга для тех, кто, продвигаясь по жизни,

ежедневно испытывает тревогу от потенциальных ошибок, негативных отзывов, критики и не ощущает себя хоть на сколько-то развивающимся в сравнении с суперменами из лент социальных сетей. Причина того, что с вами происходит, не в том, что у вас низкая самооценка, а в том, что у вас ее вообще нет! Вместо самооценки у вас устаревший набор фантазий, ожиданий и иррациональных представлений о себе и мире, сквозь призму которого и вы, и другие люди, и мир в целом выглядят весьма «таксебешно».

Прочитав эту книгу и выполнив предложенные в ней упражнения, вы рискуете, без преувеличения, стать главным своим фанатом. Однако это не значит, что мы с вами садимся в поезд по маршруту «Ничтожное дно — Великолепный нарцисс». Я всего лишь помогу вам увидеть, что в вас уже достаточно всего, что нужно для стабильной, надежной и прочной самооценки.

*Нам не придется ничего придумывать,
наоборот, мы будем отсекаать
лишнее, в каком-то смысле работать
скульпторами, и в конце этой книги сможем
любоваться полученным произведением
искусства под названием «Я».*

Предупреждая возможные возгласы возмущения и тревоги, скажу сразу: да, это книга именно о «Я».

В конце концов
я свою самооценку
своими же руками
просто взяла
и СОЗДАЛА.
Ибо все, что
я до этого считала
самооценкой, было
чем угодно —
фантазией, шуткой,
галлюцинацией, —
НО ТОЛЬКО
не самооценкой.

Несправедливо запрещенном, осуждаемом, гонимом и табуированном «Я». Именно образ «Я» и есть основа вашей самооценки, как фундамент у дома: если пытаться строить дом из лучших материалов, но в основу положить пенопласт, старые коробки из-под бытовой техники, дырявую шубу и немножко опилок, дом точно просядет и разрушится, либо нужно будет все силы тратить на поддержание его устойчивости. Так и с самооценкой: большинству людей неизвестно, что находится в фундаменте их образа «Я», и вместо того, чтобы туда заглянуть, они всю энергию пускают на попытки стабилизировать нечто, что стихийно и под влиянием обстоятельств когда-то стало их «самооценкой».

Несколько шагов отделяют вас от стабильной, адекватной самооценки, опираясь на которую, вы сможете принимать решения, показывать себя миру без стыда и сомнений, браться за давно зовущие и интересные дела, оставаться трезвыми в ситуациях, которые раньше казались катастрофой, выдерживать конфликты, защищать себя и, в конце концов, в ответ на похвалу не скукоживаться, как морской огурец от касаний, а спокойно и уверенно говорить: «Спасибо, да, это Я!»

Глава 1
ЧТО ТАКОЕ
САМООЦЕНКА?

Начнем с истории! Я любительница травить байки, вы в этом еще неоднократно убедитесь.

Все детство я ходила с челкой и жизни своей за пределами челки не представляла, мир без челки казался опасным и неизведанным. Когда мне стукнуло 18 лет, настала пора взрослых проблем и серьезных решений: кто будет стричь мне челку, если я уеду жить отдельно от родителей и мамин парикмахерский талант станет мне недоступен? Я пошла путем, который называю «русская рулетка», — записалась в районную парикмахерскую к первому попавшемуся мастеру. Мастер, увидев меня, осуществила выстрел на поражение и сказала: «Да уж, задача сложная, лобик ваш, конечно, нужно прикрывать, но если коротко стричь, то лицо ваше ЕЩЕ ШИРЕ будет выглядеть! Сделаем наискосок!»

История закончилась тем, что я со всеми озвученными тезисами покорно согласилась и меня постригли наискосок. Мне не понравилось, но что поделать?