



Стефани  Шталь

ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

принять свои слабости, чтобы
обрести уверенность в себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ш87

Stefanie Stahl
SO STÄRKEN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL:
DAMIT DAS LEBEN EINFACH WIRD

© 2020 by Kailash Verlag, München, a division
of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München,
Germany.

Шталь, Стефани.

Ш87 Ты можешь полюбить себя : принять свои слабости, чтобы обрести уверенность в себе / Стефани Шталь : [перевод с немецкого Н. И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога).

ISBN 978-5-04-191651-0

Низкая самооценка неизбежно связана с негативным опытом нашего внутреннего ребенка. Из-за него мы часто чувствуем себя уязвимыми, боимся быть отвергнутыми и убеждены в своей незначительности. Эта неуверенность лежит в основе большинства психологических проблем и отчетливо проявляется в виде постоянного чувства вины, страха и стыда.

Стефани Шталь, психотерапевт № 1 в Германии и автор бестселлеров по психологии с мировым именем, помогает обрести уверенность в себе и раскрывает главный секрет здоровой самооценки: уверенный в себе человек принимает себя вместе со своими слабостями.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191651-0

© Христофорова Н.И., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Пролог	13
Часть I. ОСОЗНАТЬ СЕБЯ	19
Чувство собственного достоинства?	
Я мог бы извлечь из него больше пользы!	21
Что отличает уверенного в себе человека от неуверенного	26
К чему приводит низкая самооценка	28
<i>Повышенная уязвимость</i>	<i>30</i>
<i>Страх совершить ошибку и принять неправильное решение</i>	<i>31</i>
<i>Стремление к совершенству</i>	<i>33</i>
<i>Сомнения в собственных способностях</i>	<i>34</i>
<i>Страх быть отвергнутым</i>	<i>36</i>
<i>Зависимость от гармонии и заблокированный доступ к собственным потребностям</i>	<i>37</i>
<i>Атака как защита: стервы</i>	<i>38</i>
<i>Убежденность в том, что ты мало на что можешь повлиять</i>	<i>40</i>
<i>Сомнения в своих правах</i>	<i>43</i>
<i>Вина и стыд</i>	<i>44</i>

<i>Смирение и отсутствие радости от жизни</i>	45
<i>Жить чужой жизнью</i>	46
<i>Страх потерять контроль</i>	47
<i>Ненависть к себе</i>	48
<i>Страх перемен</i>	49
<i>В любом случае — продолжайте читать!</i>	50
<i>У меня нет проблем с самооценкой!</i>	51
Как самооценка влияет на взаимоотношения, или Реальные слабости неуверенных в себе людей	54
<i>Мышление жертвы</i>	55
<i>Неприязнь и злорадство</i>	58
<i>Неискренность</i>	59
Общение и самооценка	62
<i>Скрытность, обвинения и пассивное сопротивление</i>	62
<i>Преждевременная защита</i>	69
<i>Пожалуйста, не дави на меня!</i>	70
<i>Предупрежден — значит вооружен</i>	73
Сильные стороны неуверенных в себе людей	76
Часть II. ПОЧЕМУ ЖЕ Я ТАКОЙ НЕУВЕРЕННЫЙ?	79
Причины низкой самооценки	81
<i>Милая мама! Как возникают базовое доверие и привязанность</i>	83
<i>Роль отца</i>	86
<i>Что хорошо для детей</i>	88
<i>Небезопасная привязанность</i>	90
<i>Какое у мамы сегодня настроение? Цепляющаяся привязанность</i>	92

<i>Мама такая неласковая!</i>	
<i>Избегающая привязанность</i>	94
<i>Мама давит на меня!</i>	95
<i>Мама, отстань!</i>	96
<i>Мама разочарована!</i>	97
<i>Мама такая пугливая!</i>	98
<i>Мама всегда думает, что я замечательный!</i>	99
Отступление: я — величайший! Нарцисс	100
<i>Мама и папа, вы мне так нужны!</i>	105
<i>Действительно ли детские переживания так важны</i>	108
<i>Родителям самим пришлось нелегко!</i>	109
<i>Биографическое самосознание</i>	109
Другие средства воздействия и причины низкой самооценки	111
Внутренний ребенок	113
Часть III. Я ХОЧУ ВЫБРАТЬСЯ ОТТУДА!	115
Как стать более уверенным в себе	118
Самопринятие	122
<i>Примите свою неуверенность</i>	122
<i>Дыхание против страха</i>	125
<i>Не стыдись, живи!</i>	127
<i>Примите свои слабости и обратите внимание на сильные стороны</i>	129
<i>Подсказка для очень неуверенных в себе людей</i>	133
<i>Возьмите своего внутреннего ребенка за руку</i>	134
<i>Напишите себе письмо</i>	139
<i>Что делать, если я нарцисс?</i>	141
<i>Эпицентр низкой самооценки: «Я плохой!»</i>	146

<i>Лучше я буду ненавидеть себя, чем своих родителей</i>	149
<i>Да, но...</i>	151
<i>Тонкая грань между собственной ответственностью и самопожертвованием</i>	152
<i>Я хороший!</i>	156
<i>О волшебстве саморегуляции</i>	160
<i>Найдите себя</i>	163
<i>Проведите личную инвентаризацию</i>	166
<i>Ваше самосознание как мужчины или женщины</i>	169
<i>Я некрасивый!</i>	174
<i>Как максимально использовать свой типаж</i>	177
<i>Я хочу, чтобы меня приняли на все сто процентов!</i>	179
<i>Используйте свое воображение</i>	181
<i>Упражнения на дистанцирование</i>	183
<i>Упражнения для восстановления сил</i>	185
<i>Попробуйте выразить благодарность</i>	192
<i>Ваша жизнь может быть прекрасной!</i>	195
<i>Смотрите на мир открытыми глазами</i>	197
Общение	200
<i>Дерзните быть открытым и влиять на свою жизнь!</i>	200
<i>Говорите!</i>	200
<i>Находим правильные слова</i>	204
<i>Я-послания</i>	209
<i>Признайте собственную роль</i>	210
<i>Не позволяйте загнать себя в угол! Все дело в аргументах</i>	213
<i>Откровенный человек или просто склочник?</i>	220

<i>Когда аргументы не помогают</i>	220
<i>И все-таки еще пара слов о находчивости</i>	225
<i>Говорить «нет» очень просто! Об обращении с ожиданиями</i>	228
<i>Как реагировать на критику</i>	231
<i>Я виноват по жизни!</i>	236
<i>Как высказывать критику</i>	239
<i>Хвалить и получать похвалу</i>	241
<i>Язык тела: ходите прямо!</i>	242
<i>Внимание, папарацци!</i>	245
<i>Светская беседа</i>	246
Действие	250
<i>Берите на себя ответственность и действуйте!</i>	250
<i>Решайтесь!</i>	255
<i>Ставьте перед собой реалистичные цели</i>	257
<i>Дисциплина и радость творчества</i>	260
<i>Гипертрофированное чувство долга</i>	264
<i>Занимайтесь спортом! Советы для ленивых</i>	269
Чувства	272
<i>Страх</i>	273
<i>Агрессия</i>	281
<i>Горе и депрессия</i>	288
<i>Стыд и позор</i>	296
<i>Веселье и радость</i>	299
<i>Создайте «биографию радости»</i>	300
<i>Активируйте свою систему вознаграждений</i>	301
<i>Гордость</i>	305

Часть IV. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ: УПРАЖНЕНИЯ	307
Ответственность и жертвенность	309
<i>Признать реальность</i>	312
<i>Если сопротивление велико</i>	317
<i>Сумрачный ребенок и взрослое «Я»</i>	318
<i>Обнаружить и переключить</i>	320
Часть V. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ: ТЕСТЫ И СОВЕТЫ	323
Интроверсия и экстраверсия	325
<i>Экстраверт</i>	328
<i>Интроверт</i>	331
Эпилог	335
Благодарность	338
Список литературы	339
Алфавитный указатель	341

*Посвящается моим родителям
Вальтеру и Моне Шталь*

Пролог

Я осторожно пробираюсь сквозь заросли. Холодно, и я плохо вижу в сероватых сумерках. Я часто останавливаюсь и оглядываюсь вокруг. Повсюду таятся враги. Они прячутся в засаде. Или, может быть, это просто тени?

Жизнь на планете под названием «Неуверенность» опасна, это ежедневные испытания. Здесь живет много злых людей. Они сильные — сильнее меня. А еще они умные — умнее меня. Многие из них хотят меня прикончить, потому что я слабее их. Конечно, и тут встречаются дружелюбные люди, но абсолютной уверенности нет никогда. Я уже много раз обманывала себя, думая: «Тот человек мне ничего не сделает!» И — бац! — тут же следовал удар под дых. Как ни старайся быть осторожной, этого всегда недостаточно.

На моей планете царит диктатура: сильные правят слабыми. Соппротивление бессмысленно. Я бы хотела быть одной из сильных, хотя, по правде говоря, они мне противны. И все же я бы предпочла быть одной из них, нежели быть слабой. Я боролась со своей слабостью с самого детства. Я старалась изо всех сил и делаю это до сих пор. Я всегда стараюсь делать все правильно, но так и остаюсь ничтожеством. Иногда я считала себя сильной. В такие

мгновения я чувствовала себя просто замечательно. Но потом говорила себе: «Будь реалисткой! Не переоценивай себя, иначе упадешь еще ниже». Чтобы не показывать всем и каждому, насколько я слаба, я пользуюсь маской. С ней я могу притворяться сильной. Без нее я не выхожу из дома. Благодаря маске сильные люди думают, что я одна из них, и оставляют меня в покое.

Если бы только не этот ужасный страх раскрыться! Я даже не отваживаюсь представить, что тогда произошло бы. Здесь слабость — угроза жизни.

Я ненавижу себя за собственные слабости. И я ненавижу сильных. Разумеется, я не говорю им этого, иначе со мной сразу будет покончено.

Помимо маски, я усвоила еще несколько стратегий выживания. Здесь без них никуда — я отработала их еще в детстве и теперь учу этому и своих детей. «Помалкивать» — вот самое главное. Делай то, чего от тебя ожидают другие. В лучшем случае даже больше. Никогда не говори «нет», если сильный человек что-то от тебя хочет. Еще лучше, если ты заранее догадываешься, чего он хочет, ведь тогда ты сможешь среагировать еще быстрее. Распознать ситуацию и скорректировать ее! Вот как я смотрю на вещи и прививаю этот взгляд своим детям.

Но есть горстка слабаков, которые призывают к бунту. Смешно! Они думают, что ропотом можно чего-то добиться. Они постоянно проявляют недовольство, даже из-за пустяков. Они агрессивны — как и сильные. Только при этом сильные обладают большей властью.

На днях я прочитала в газете, что есть во Вселенной планета под названием «Уверенность». Пишут, что там все совсем иначе. Якобы там царит демократия, а люди, которые там живут, нравятся себе. Не только друг другу, но и самим себе! Думаю, если бы я была сильной, то, наверное, тоже нравилась бы себе. А на планете Уверенность

люди, похоже, нравятся друг другу, даже несмотря на свою слабость. Не понимаю, как это работает. Еще писали, что люди там часто бывают в хорошем настроении. Ну да, могу себе представить. Наверное, и я была бы такой же, если бы была уверена в себе.

У одного из жителей этой планеты даже взяли интервью. Он сказал, что, хотя среди них и встречаются злые люди, с большинством окружающих проблем нет. А еще он не чувствует угрозы, когда выходит из дома. Журналист спросил, не использует ли он маску, и тот человек ответил, что вообще не знает, что это такое. Только представьте: он не знает, что такое маска! Журналист продолжал расспрашивать, как же тогда мужчина справляется со своими слабостями. А тот сказал, что может с ними жить. Конечно, он работает над ними, но ведь и другие люди неидеальны. Тут я подумала: «Приезжай как-нибудь к нам, не будешь так хвастаться».

Тогда журналист спросил, что бы сделал собеседник, если бы на него кто-нибудь напал. Тот ответил, что защищался бы. А как именно защищался бы — зависит от ситуации. Часто бывает достаточно сказать нападающему, что его поведение противоречит нормам. Ха-ха, надо как-нибудь такое сказать! Сказать сильному человеку: «Послушай, по-моему, это неправильно!» Тот наверняка подумал бы, что я не в своем уме. Да он просто высмеял бы меня!

А потом тот человек еще рассказал о своей жизни: он ставит перед собой цели и пытается их реализовать. Многого он уже добился. У него хорошая работа, очаровательная жена и двое прекрасных детей. Некоторых целей он не достиг, но считает, что это нормально. «Упасть — не страшно, страшно — остаться лежать!» — так он выразился. Ну и ну, поверить не могу! Уж лучше я буду внимательнее, чтобы не споткнуться. Всегда приятно быть в безопасно-