





**Мелани Феннел**

# **Терапия самооценки**

**как определить  
свои сильные  
стороны и заглушить  
голос внутреннего  
критика**

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ф42

Melanie Fennell  
OVERCOMING LOW SELF-ESTEEM

Copyright © Melanie Fennell, 2016

First published in the United Kingdom in the English language  
in 1999 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

**Феннел, Мелани.**

Ф42 Терапия самооценки : как определить свои сильные стороны и заглушить голос внутреннего критика / Мелани Феннел ; [перевод с английского Д. Ю. Шамоновой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 368 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-163413-1

То, как мы общаемся с окружающими и воспринимаем мир, определяется в первую очередь тем, как мы относимся к самим себе. Представления о наших качествах характера, достоинствах и недостатках, о том, как мы выглядим и хотели бы выглядеть в глазах других, помогают нам жить в обществе, но иногда мы становимся их заложниками.

Не попали ли вы в эту ловушку? Чтобы узнать, попробуйте ответить на вопросы: часто ли вы думаете о сильных сторонах своей личности? прощаете ли себе проявление слабости? считаете ли, что вам необходимо измениться? Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, эта книга для вас.

Психолог Мелани Феннел предлагает множество техник для самоанализа и самонаблюдения, основанных на принципах когнитивной терапии. Они помогут избавиться от навязчивых мыслей, сформировать здоровую самооценку и обрести уверенность в своих силах.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-163413-1

© Шамонова Д. Ю., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ I

### **НИЗКАЯ САМООЦЕНКА — ЧТО ЭТО?**

1. Низкая самооценка — что это? .....9

## ЧАСТЬ II

### **УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ НИЗКУЮ САМООЦЕНКУ**

2. Как формируется низкая самооценка .....39  
3. Что удерживает самооценку на неизменно низком уровне .....70

## ЧАСТЬ III

### **БОРЕМСЯ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ**

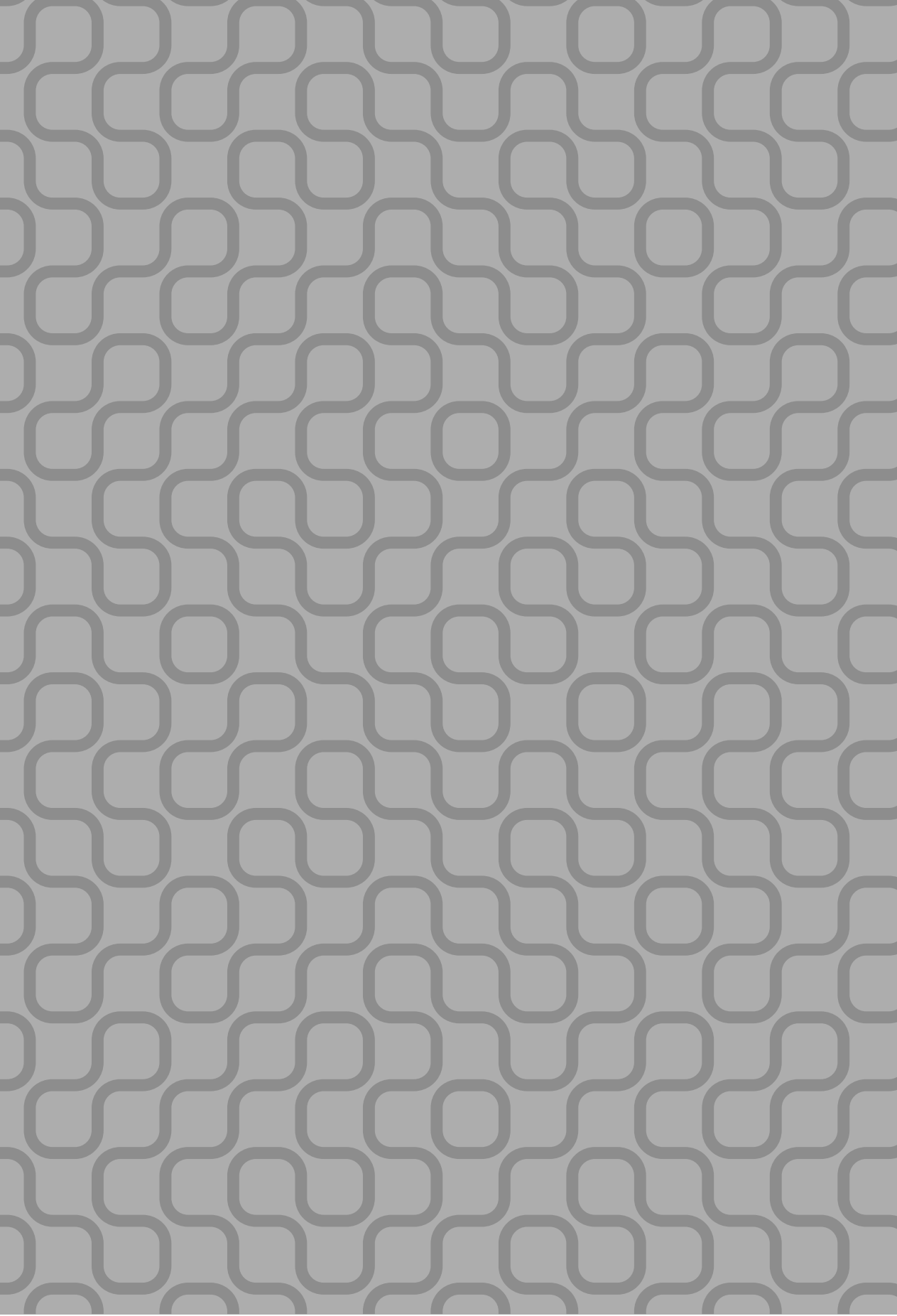
4. Проверяем тревожные прогнозы на практике .....93  
5. Ставим самокритику под сомнение.....133  
6. Учимся принимать себя.....171  
7. Изменяем Правила Жизни .....216  
8. Формируем Новый Сухой Остаток .....265  
9. Строим планы на будущее .....313  
Полезные книги .....339  
ПРИЛОЖЕНИЕ .....341  
БЛАГОДАРНОСТИ.....370



ЧАСТЬ I

**НИЗКАЯ  
САМООЦЕНКА —  
ЧТО ЭТО?**

ВВЕДЕНИЕ В КНИГУ





# НИЗКАЯ САМООЦЕНКА — ЧТО ЭТО?

## ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД «НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ»?

- *Образ самого себя*
- *Представление о себе*
- *Восприятие самого себя*
- *Уверенность в себе*
- *Самозффективность*
- *Принятие себя*
- *Самоуважение*
- *Ощущение собственной значимости*
- *Самооценка*

Все эти слова относятся к различным аспектам того, как мы себя видим, каким образом думаем о себе и какой значимостью наделяем собственное существование. И каждое из них обладает собственным смысловым оттенком.

Образ самого себя, представление о себе и восприятие себя обозначают видение человеком собственной фигуры. Эти термины далеко не всегда носят оценочный характер. Скорее всего, они просто описывают целый ряд характеристик. Например:

- национальная или региональная идентичность [«я англичанин» или «я из Нью-Йорка»];
- расовая и культурная идентичность [«я монгол» или «я еврей»];
- социальная и профессиональная роль [«я мать» или «я полицейский»];
- ступень жизни [«мне тринадцать» или «у меня есть внуки»];
- внешний вид [«я высокий» или «у меня карие глаза»];
- предпочтения или же антипатии [«я люблю футбол» или «я терпеть не могу шпинат»];
- регулярная деятельность [«я играю в баскетбол» или «я пользуюсь компьютером»];

и

- психологические особенности [«у меня есть чувство юмора» или «я легко выхожу из себя»].

Уверенность в себе и самоэффективность, с другой стороны, подразумевают под собой наше убеждение в том, что мы можем успешно справляться с задачами, даже удовлетворяя некий стандарт. Как сказал один уверенный в себе человек: «Я что-то умею, и я знаю, что я что-то умею». Например:

- особые компетенции [«у меня хорошо с математикой» или «я могу поймать мяч»];
- социальные отношения [«когда я знакомлюсь с новыми людьми, мне зачастую удается с ними поладить» или «я хороший слушатель»];

- умение справляться со сложностями, копинг-компетенции [«если я ставлю перед собой цель, чаще всего я ее достигаю» или «на меня можно рассчитывать в кризисной ситуации»].

Принятие себя, самоуважение, ощущение собственной значимости и самооценка представляют собой другой элемент. Они не просто обозначают все те характеристики — будь то плохие или хорошие, — которыми мы описываем самих себя. Ровно так же они и не отражают наше суждение о том, что мы можем, а что — нет. Зачастую они показывают то общее представление о себе, которое у нас есть, и ту ценность, которой мы наделяем самих себя, наше фундаментальное ощущение собственной значимости. Это представление может носить как позитивный (к примеру, «я хороший человек», «я чего-то стою»), так и негативный (к примеру, «я плохой человек», «от меня никакого толку») характер. Позитивный тон отражает в целом здоровую самооценку. Негативный же тон указывает на то, что мы имеем дело с низкой самооценкой.

## ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА — ЧТО ЭТО?

Люди иногда ошибочно понимают под термином «низкая самооценка» нечто очень радикальное и нереалистичное, а потому и с самооценкой происходит то же самое. Естественно, ничего хорошего в этом нет — никому не нравятся люди с огромным самомнением, убежденные в собственном совершенстве, живущие так, словно весь мир вращается вокруг них, всегда ставящие свои потребности выше благополучия других людей и постоянно восхищающиеся собственными необыкновенными дарованиями.

Однако это не является здоровой самооценкой, а потому и в этой книге вы не найдете описания того, как достигнуть чего-то столь бессмысленного. Под здоровой самооценкой я понимаю в целом позитивную оценку собственной ценности, основанную на *взвешенном взгляде на самого себя*. Если у вас заниженная самооценка, то ваше видение само-



го себя в целом необъективно и сильно концентрируется на негативных характеристиках — недостатках, слабостях, ваших ошибках и всех тех случаях, когда вам довелось потерпеть неудачу. При этом ваши сильные стороны, таланты и позитивные характеристики зачастую игнорируются или же недооцениваются. Если же у вас завышена самооценка, то верным является обратное: только позитивные аспекты оказываются в центре внимания, а все недостатки игнорируются или же недооцениваются, несмотря на то что избежать их невозможно, ведь они являются неотъемлемой частью того, что делает нас нормальными, неидеальными людьми.

Данная книга стремится помочь вам развить здоровую самооценку — фундаментальное принятие самого себя таким, какой вы есть, со всеми недостатками. И да, как и любой другой человек, когда-либо живший на этой планете, вы имеете свои слабости, вы совершаете ошибки, делаете что-то, о чем потом сожалеете, и наверняка хотели бы что-то в себе изменить. Но при этом у вас есть и сильные стороны, вы отличаетесь прекрасными человеческими качествами, есть определенные навыки и достижения, — и все это заслуживает такого же пристального внимания и высокой оценки. Именно это я понимаю под взвешенным взглядом. Его основой является понимание того, что это нормально — просто быть самим собой.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА?

Взгляните на десять вопросов, которые представлены ниже. Поставьте крестик напротив каждого из них в той колонке, которая лучше всего описывает ваше отношение к самому себе. Будьте честны — здесь нет правильных или неправильных ответов, важна лишь честность относительно того, как вы себя видите.

Если ваши ответы на эти вопросы отличаются от «да, однозначно», тогда эта книга может быть для вас полезной. Если вы в целом принимаете себя таким, какой есть, если нет особых сложностей с самоуважением и умением ценить себя, если видите в себе ценность и значимость вопреки всем вашим человеческим слабостям, а также

чувствуете себя комфортно, занимая свое место в этом мире и наслаждаясь его дарами, то вы являетесь счастливым обладателем здоровой самооценки. Данная книга также будет полезна вам, поскольку в ней можно найти идеи, которые заинтересуют вас или же откроют пути, о которых вы раньше и не задумывались. При этом все изменения, которые вы захотите привнести в свою жизнь, будут построены на прочном фундаменте самопринятия. С другой стороны, если кажется, что ваше истинное Я отличается слабостью или же что оно неполноценно, если вас беспокоит нерешительность и неуверенность в себе, если мысли о самом себе зачастую не отличаются добротой и наполнены критикой, или если вы не верите, что чего-то стоите и заслуживаете чего-то хорошего в этой жизни, то все это указывает на то, что у вас занижена самооценка. А низкая самооценка может оказать болезненный и разрушительный эффект на всю вашу жизнь.

	Однозначно да	В целом да	Да, иногда	В целом нет	Однозначно нет
Мой жизненный опыт научил меня ценить самого себя					
Я хорошего мнения о самом себе					
Я хорошо отношусь к себе и должным образом забочусь о себе					
Я нравлюсь самому себе					
Я уделяю столько же внимания своим навыкам, достоинствам и сильным сторонам, сколько и своим слабостям и недостаткам					
Я доволен собой					
Я чувствую себя достойным внимания и времени других людей					
Забота о себе и получение удовольствия от хороших аспектов жизни являются для меня нормой					
Мои ожидания относительно самого себя не являются более жесткими или же требовательными, чем мои ожидания относительно других людей					
Я отношусь к себе по-доброму и поддерживаю себя, а не критикую					



## НА ЧТО ВЛИЯЕТ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Таким образом, под самооценкой мы понимаем то мнение, которое у нас есть относительно самих себя, наши суждения о себе и ту ценность, которую мы видим в себе как в человеке. В этой части книги мы детально разберем вопрос того, какое воздействие низкая самооценка может оказать на нашу жизнь. Это предоставит вам возможность подумать над тем, какого мнения вы придерживаетесь о самом себе и какую ценность видите в себе как в человеке, а также поразмышлять, как мнение о самом себе влияет на ваши мысли, чувства и даже образ жизни.

Корень низкой самооценки:  
ваше главное убеждение о самом себе

В сердце низкой самооценки лежат ваши главные убеждения о самом себе и ключевые представления о том, каким именно человеком вы являетесь. Эти убеждения обычно выражены в форме утверждения или факта («Я являюсь...»). Они выглядят как прямое отражение вашей личности, как ясные тезисы о том, что вы считаете правдой о себе. Однако на самом деле они скорее являются мнениями, чем фактами, — это краткие утверждения или выводы, к которым вы пришли, опираясь на свой жизненный опыт и оценки, которые вам давали другие люди. А потому если упрощать, то ваши убеждения о самом себе будут в целом позитивными, если ваш жизненный опыт в целом был позитивным. Если же опыт был смешанным (таким он является у большинства людей), тогда и ваши представления о самом себе могут быть самыми разными, а применять вы их будете выборочно, в зависимости от того, в какой именно ситуации оказались. А если же ваш опыт был в основном негативным, то и представление о самом себе будет столь же негативным. Негативные представления о себе являются корнем низкой самооценки, и этот корень может прорасти в другие сферы вашей жизни, начав отравлять и их.

## Влияние низкой самооценки на человека

Негативные убеждения о самом себе могут проявляться по-разному.

Чтобы понять, что здесь имеется в виду, подумайте о человеке, которого вы знаете и у кого, по вашему мнению, занижена самооценка. Конечно, если вы думаете, что самооценка занижена у вас, то можете использовать для данного упражнения и себя. Однако для начала стоит попробовать поразмышлять о другом человеке, так как это может показаться вам несколько более простой задачей. Дело в том, что, когда вы пытаетесь посмотреть на себя, вы зачастую не можете увидеть четкую картинку, а значит, для отчетливого изображения не хватает дистанции. Теперь попробуйте подумать о выбранном человеке. Вспомните последние несколько раз, когда вы с ним виделись лично. Что происходило? О чем вы разговаривали? Как этот человек выглядел? Что он делал? Как вы себя чувствовали рядом с ним? Постарайтесь представить себе этого человека настолько отчетливо, насколько это возможно, — постарайтесь услышать звук его голоса в своей голове. А теперь ответьте на следующий вопрос: откуда вы знаете, что у этого человека низкая самооценка? Что в нем указывает на наличие у него такой проблемы?

Постарайтесь выписать как можно больше деталей, которые, как вам кажется, выдают этого человека. Например, присмотритесь к его манере речи — много ли он критикует себя, много ли извиняется? Что это говорит о мыслях данного человека о себе? Посмотрите на то, как он ведет себя, и удаётся ли ему ладить с другими людьми — свойственно ли ему быть особенно тихим и скромным в компании или же, наоборот, он напирает и много говорит о себе? О чем это говорит вам? Есть ли что-то необычное в его самопрезентации (осанка, выражение лица, направление взгляда, тон голоса), — склонен ли он, к примеру, сутулиться и отворачиваться от окружающих и избегать зрительного контакта с ними? Что это говорит о его отношении к самому себе? Подумайте об эмоциях и чувствах данного человека. Каково это — быть им? Выглядит ли он грустным, уставшим или же разочаровавшимся? Или же скромным и тревожным? Как подобные эмоции будут ощущаться на физическом уровне?

