

# МАЯК МОЕЙ ДУШИ

ДНЕВНИК САМОЦЕННОСТИ

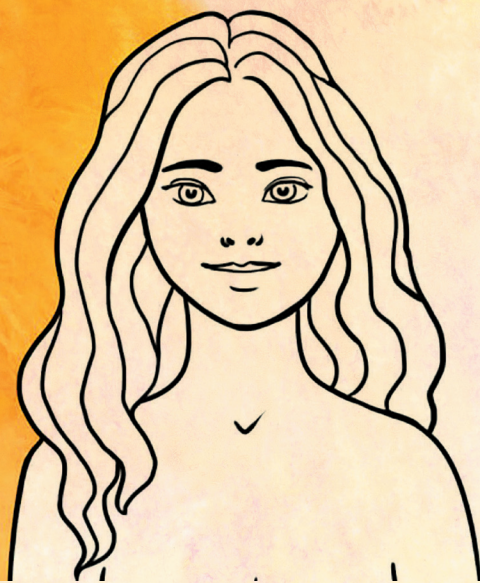
ОТ ЮЛИИ ДАНИЛЕНКО, АВТОРА БЛОГА "РИСУЯ ПСИХОЛОГИЮ"

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

## СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Самоценность
- 13 Как работать с дневником
- 17 Самоисследование
- 102 Ценить себя
- 132 Принять себя
- 152 Ресурсы и опоры
- 180 Завершение
- 190 Список литературы

Моя самоценность может  
стать тем внутренним голосом,  
который поддержит меня,  
что бы ни случилось.



# САМОЦЕННОСТЬ

## Что это такое?

Сейчас всё чаще можно услышать про «самоценность». С одной стороны, это вроде бы интуитивно понятное слово, а с другой — весьма сложная и многогранная концепция. Давайте попробуем разобраться, что это такое и как может пригодиться в жизни.

Самоценность часто объединяют с другими понятиями, такими как самооценка, самоуважение, уверенность в себе и т. д. Но в ряде подходов (например, в гуманистической психотерапии) самоценность выделяют как отдельное явление, и мы с вами в этом дневнике сделаем так же, чтобы иметь возможность рассмотреть её (и себя) поподробнее. Мы будем опираться на исследование самоценности в рамках экзистенциального анализа Альфрида Лэнгле, которое провели в Балтийском институте психотерапии в 2022 году Евгения Карлин и Дарья Кац и которое во многом послужило основой для этого дневника.

Самоценность. Ощущение собственной ценности. Попробуйте остановиться на минутку и подумать: а как вы ощущаете свою ценность? Если вы закроете глаза и произнесёте внутри себя: «Я ценна» или «Я важна», что вы при этом почувствуете? Замечаете ли при этом какие-то ощущения в теле? Доверяете ли этим словам, знакомое ли это чувство? Что помогает вам ощущать свою ценность, признавать её?

Всё это на самом деле не такие простые вопросы — на них нет правильных или неправильных ответов. Ведь это переживание очень личное и интимное — как я воспринимаю себя, как я к себе отношусь, как разговариваю с собой и обращаюсь с собой. Быть может, вы задавались этими вопросами и уже нашли множество ответов, а может, только делаете первые шаги на пути к себе. В любом случае этот дневник поможет вам исследовать эту тему и свои отношения с собой. Это безопасное пространство, где можно честно с собой встречаться и фиксировать свои наблюдения, потому что опыт самопознания сам по себе бесценен.

Что подразумевают, когда говорят про «ощущение собственной ценности»? Мы редко используем такую конкретную формулировку. Часто за этим стоит ощущение, что вы достаточно хороший, значимый, достойный человек. «Я есть, и это хорошо». «Я имею право быть, жить свою жизнь, чувствовать, заботиться о себе и своих потребностях, проявляться и самовыражаться в этом мире, отстаивать свои интересы». «Мне есть место». «Я — ок, и так же ценна и важна, как все остальные люди». «Со мной всё в порядке в глобальном смысле, я часть этого мира и имею право быть любимой». «Я могу добиваться своих целей и защищать себя».

Можно сказать, что самоценность — это и то, что я думаю о себе, и то, что я чувствую к себе, и то, как я проявляю себя в мире.

Если самооценка в значительной степени завязана на процессе оценивания — учёте внешних достижений, сравнении, восприятию себя окружающими, то самоценность больше связана с базовым ощущением

своей ценности как человека, как личности. Самоценность не опирается на сравнение с другими, её не нужно заслуживать какими-то действиями, она про то, что «Я есть — и это уже само по себе ценно».

Понятие самоценности недаром связано во многом именно с гуманистической психологией, потому что в его основе в том числе лежит гуманистическая идея о том, что человеческая жизнь — сама по себе ценность.

Конечно, наше самовосприятие неотделимо от того, как мы ведём себя во внешнем мире и как нас в нём видят, поэтому хороший образ, через который можно рассмотреть самоценность и самооценку, — это образ дома.

Можно возвести очень прочные стены, выбрать самую удачную планировку и выстроить много-много этажей (то есть собрать много достижений, получить признание, отличные оценки, дипломы, должности, статус и т. д. — и всё это, безусловно, прекрасные вещи), но если у дома не будет основательного фундамента (некоего базового ощущения, что «Я — ок», что мне есть место в этом мире и я достойный человек), то он долго не простоит.

Особенно ярко это можно заметить, когда появляется то, что называют синдромом самозванца. Очень многие люди — зачастую талантливые, способные, умные и ответственные, получив признание за свои заслуги и труд, вдруг чувствуют, что не заслужили своего успеха, что «на самом деле ничего не сделали», им «просто повезло» и т. д. Как будто у полученного признания нет достаточно прочного основания, фундамента,

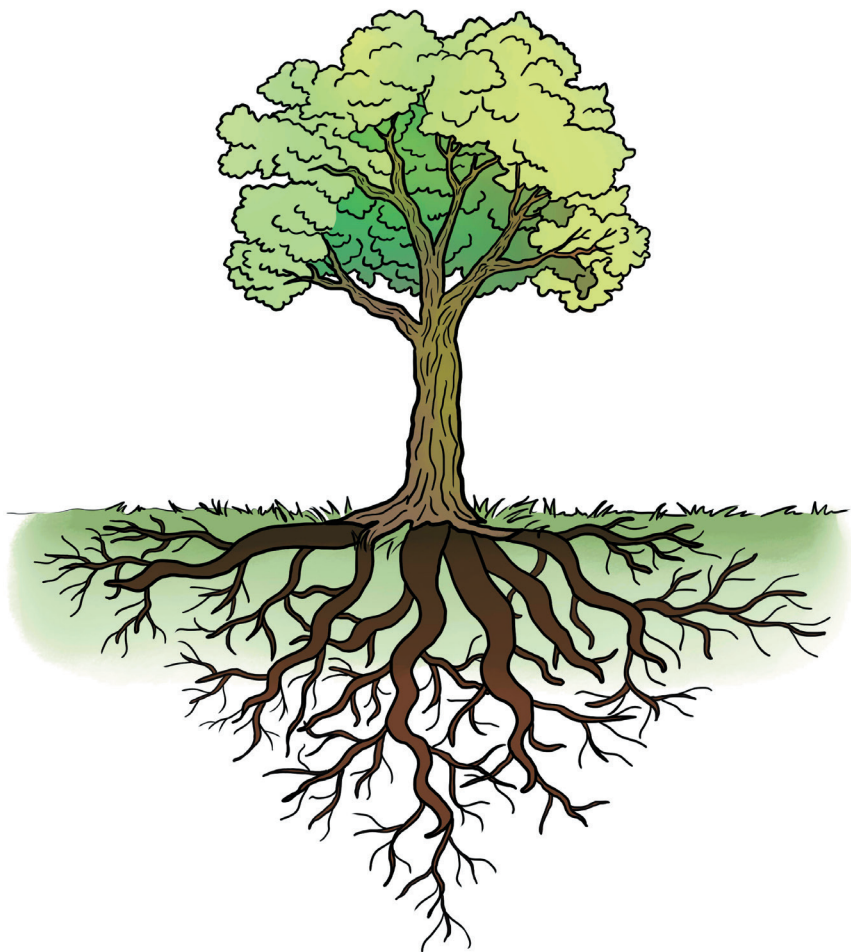
на который можно опираться. Особенно если успех и признание значительные — а иногда головокружительные — как если построить высотный дом с очень толстыми стенами без какого-то фундамента. Эта конструкция будет слишком тяжёлой, а успех сложно будет вынести, чтобы жить в нём и радоваться.

С другой стороны, если человек сталкивается с неудачей, если допускает ошибку или теряет что-то важное из-за внешних обстоятельств, например болезни или ситуации в мире, т. е. переживает символическое землетрясение, которое надламывает или вовсе разрушает его дом, именно самооценность — это то, что может помочь ему пережить все обстоятельства с ощущением «я справлюсь», не уйти в ощущение полного краха и т. д. Потому что в момент, когда теряются внешние ориентиры, у человека остаётся самое ценное — его «Я», его центр, его личность, стержень... Это, конечно, не означает, что любые трудности для него ерунда, ощущение самооценности вовсе не значит, что человек никогда не потеряет контроль, не будет злиться, горевать, испытывать обиду, ведь всё это совершенно нормальные и важные для нашей психики вещи. Но ощущение ценности даст ему опору для того, чтобы переживать сложные события и ремонтировать, чинить или перестраивать свой дом, потому что он того стоит.

Ещё один подходящий образ — это дерево. У него есть ствол, ветви, листья — внешние части, которые мы можем наблюдать. И есть корни, целая система, невидимая взору, которая питает дерево, прочно держит его в земле. Это что-то очень глубокое и, как наше са-

мовосприятие, нечто наполняющее наш центр и способное задавать базу для всего остального.

Самоценность и самооценка никак не противоречат друг другу, а взаимно друг друга дополняют.



## Откуда берётся самооценność?

Мы учимся относиться к себе так, как к нам относились другие. Сначала нам необходимо, чтобы нас заметил кто-то, чтобы мы тоже научились замечать себя. Важно, чтобы он дал нам понять, какие мы и что с нами всё в порядке. Это помогает нам узнать себя и продолжать знакомиться с собой, а затем и понимать, принимать и любить себя.

Однако, даже если в детстве у нас не было возможности наполниться безусловной любовью с запасом на всю жизнь, хорошая новость заключается в том, что мы способны сделать это во взрослом возрасте. Наш организм обладает нейропластичностью — то есть клетки нашего мозга способны образовывать новые связи на протяжении всей жизни, до самой старости. А вместе с тем выстраивать внутри новые концепции, другое самоощущение и постепенно находить новые способы реагировать.

Конечно, такую глобальную вещь, как отношение к себе, невозможно изменить моментально, как по маговению волшебной палочки. Но, подобно посаженной семечке, самооценność способна постепенно расти и крепнуть, если уделять ей внимание и регулярно поливать.

Замечательный способ развивать и укреплять свою самооценność — это психотерапия. В отношениях (в данном случае специально устроенных, безопасных и сфокусированных) мы можем дополнить что-то, чего не хватало раньше. Самостоятельная работа с книгами или дневниками не заменяет терапию, но

может стать хорошим дополнением к ней или шагом в сторону изменений.

## С чем ещё часто путают самоценность?

Нередко, когда речь заходит о самоценности или принятии себя, люди очень пугаются. «Как это я буду всё в себе любить и принимать — я же тогда ничего не буду делать, остановлюсь в развитии и буду только лежать на диване. Как это уже сейчас я достаточно хороша?»

Тут важно задуматься: а откуда взялась идея, что куда-то двигаться и расти можно только из ощущения, что я недостаточен?

Стремление к развитию — это замечательное, естественное и здоровое желание, но если за ним стоит идея, что «сейчас я недостаточно хороша, чтобы представлять ценность, чтобы быть достойным любви/уважения и т. д.», то мы рискуем никогда не стать достойными, потому что всегда найдётся что подтянуть, чему поучиться, чего достигнуть — такова природа жизни. Стремление к развитию может произрастать из любви, создавать для него подходящую почву. Ведь если я себя ценю, я могу заметить свой потенциал, хотеть для себя лучших условий, желать для себя реализации, оттачивать своё мастерство, пробуя и признавая свои ошибки.

Идея самоценности звучит не как «я ценна, потому что идеальна и лучше и быть не может», а скорее как «я ценна, несмотря на то что неидеальна, такая как есть».

Другое опасение — превратиться в эгоистичного самовлюблённого человека, от которого все отвернутся. У нас в культуре и воспитании и правда часто встречаются послания вроде «Я — последняя буква в алфавите», «Хвастунов никто не любит» и подобные.

Самоценность — это не самолюбование, она не подразумевает, что я лучше всех, потому что вообще в принципе не рождается из сравнения себя с другими. Она не подразумевает также, что я безупречен, что я прекрасный и не имею никаких изъянов, потому что самоценность не опирается на идею, что ценны только безупречные, совершенные или какие бы то ни было люди. Это не кострище, провозглашающее: «Я могу всё, я велик!» Скорее, это тихое свечение внутри, которое шепчет: «Я — ок, другой — ок, мир — ок», «Я достаточно хорошая/подходящая, чтобы выразить себя, добиваться того, что мне хочется, чтобы сблизиться и получить любовь и уважение в отношениях, чтобы строить свою жизнь так, как мне видится верным для себя». Базовая линия, которая не меняется, остаётся стабильной, когда вы сталкиваетесь с неудачами или кризисами, не позволяя «уйти в минус».

На самом деле умение ценить и уважать себя помогает ценить и уважать другого человека, его жизнь и право жить согласно его природе. *«Если... человек принимает найденное «Собственное» и через это так же начинает уважать «Собственное» другого, тут и происходит настоящая встреча с другим»<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> <https://psychotherapy-journal.com/ru/issledovanie-fenomena-samotsennosti/>

## КАК РАБОТАТЬ С ДНЕВНИКОМ

Дневник перед вами посвящён тому, чтобы лучше познакомиться с темой самооценки и с собой. В нём вы встретите разделы, в каждом из которых будут небольшое пояснение и практическая часть с заданием. Задания представляют собой самые разные упражнения, творческие и письменные практики из разных видов терапии: холистической арт-терапии, нарративной, сфокусированной на сострадании, сенсомоторной, телесно-ориентированной и т. д.

- Все упражнения направлены прежде всего на то, чтобы исследовать и лучше понять себя, соприкоснуться с собой, позаботиться о себе. Упражнения такого рода одновременно и легче, и сложнее выполнять наедине с собой. Легче — потому что вы можете быть так откровенны, как вам хочется, и погружаться так глубоко, как вам нравится, не думая о чьей-то сторонней реакции. Сложнее — потому что работа с собой это в целом непросто, и когда у нашей психики есть возможность избежать напряжения или неприятных переживаний, она часто ею пользуется. Это совершенно нормально, и про это хорошо знать. Поэтому если вы чувствуете резкое сопротивление к выполнению какого-то задания, заставлять себя не нужно. Это хороший повод сделать паузу и прислушаться к себе — какое чувство вас останавливает? Часто, если

упражнение вызывает очень сильное чувство, это может значить, что в нём кроется что-то очень важное — быть может, болезненное или пугающее, но что-то цепляющее. Например, задание подразумевает специально сесть и подумать про свои достижения, побыть с ними, а у вас нет такой привычки. Более того, с детства вас могли воспитывать в ключе «нечего себя хвалить, всегда можно лучше», «гордиться — это слишком самоуверенно, от тебя все отвернутся», и тогда выполнение сразу захочется отложить. Если прислушаться к себе и с уважением отнестись к своей первой реакции, после неё могут прийти и другие: любопытство, интерес, желание рискнуть и попробовать что-то новое. Иногда осознания того, что происходит, уже достаточно, чтобы состояние изменилось.

- Поскольку дневник посвящён самооценности, хорошим стартом будет подойти к своему исследованию этой темы как к чему-то достаточно ценному. Выделять себе достаточно времени, когда вас никто не отвлекает. Выбрать комфортное место, где вам удобно и уютно. Налить себе стакан воды или приготовить кружку горячего напитка. Может быть, использовать какую-то особенную ручку. Одним словом, посмотреть на встречи с собой как на встречи с дорогим человеком.
- Чтобы выполнять творческие упражнения, вовсе не нужно уметь рисовать! Арт-терапия — это про погружение в себя, про то, чтобы делать невидимые (но очень реальные) внутренние процессы видимыми, про то, чтобы выразить подлинное пережи-

вание, хорошенько его рассмотреть, познакомиться с ним, принять и помочь ему. Это точно не про то, чтобы вышло красиво или идеально, напротив, стремление к совершенству может стопорить спонтанные искренние проявления. Тут можно позволить себе быть неаккуратными, ошибаться, что-то дополнять и всячески делать эти страницы по-настоящему своими. Вы можете никому никогда в жизни не показывать то, что будет здесь нарисовано (а можете и показывать, например своему психологу или просто кому-то, с кем вам безопасно). Пожалуйста, не бойтесь выражать себя здесь — пробовать, перечёркивать, делать не раздумывая, иногда откровенно шалить!

- Для рисования хорошо подойдут цветные карандаши, мелки или ручки либо какие-то любимые ваши материалы, которые есть в доступе.
- Упражнения лучше всего выполнять по порядку. Но каждое отдельное задание может пригодиться само по себе, поэтому, если идти последовательно не хочется / не получается, следуйте за собой. Двигайтесь в своём ритме, при этом лучше всего не выполнять сразу много «залпом», а давать себе время на проживание, лучше меньше, но стабильно. Многие практики можно повторять регулярно, сделать особенно понравившееся своей привычкой.
- Тема самооценности — невероятно глубокая и обширная, попрежнему требует дальнейшего изучения, и на неё можно по-разному смотреть с точки зрения разных психологических подходов. Здесь

вы встретите одну из возможных точек зрения, и если она вам подойдёт и вы сможете применить её к своей жизни — это чудесно. Если то, что тут предложено, вам не близко — это совершенно нормально, ведь мы все разные, и прислушиваться к себе — крайне важно. Главное приглашение — это брать то, что вам подходит, и не брать то, что не подходит.

