

«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Елена Рисберг

У МЕНЯ ЕСТЬ Я, И ТЫ СПРАВВИМСЯ

Дерзкое руководство
по укреплению самооценки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Р54

Рисберг, Елена Александровна.

Р54 У меня есть Я, и МЫ справимся. Дерзкое руководство по укреплению самооценки / Елена Рисберг. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-198586-8

Самооценка — это наша репутация в собственных глазах. Это наше отношение к себе: своим возможностям, способностям, чертам характера и поступкам. В этой книге Елена Рисберг, мотивационный тренер и эксперт в области кризисных состояний, предлагает авторскую методику повышения самооценки. Она рассказывает, как перестать переживать стыд и вину, усмирить внутреннего критика и вырастить в своем сердце мощного и теплого внутреннего родителя, который откроет для вас мир возможностей.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Рисберг Е. А., текст, 2021
© Балуков А.А. @andyublik, иллюстрация на обложке, 2024
© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024
© Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-198586-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. ОТ САМООЦЕНКИ К САМОЦЕННОСТИ	7
---	---

ЧАСТЬ I

ДЕФИЦИТАРНЫЙ МИР – ТЕРРИТОРИЯ САМООЦЕНКИ

Глава 1. ТЕРРИТОРИЯ САМООЦЕНКИ	27
Глава 2. СИМПТОМЫ РАНЕНОЙ САМООЦЕНКИ	32
Глава 3. ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ САМООЦЕНКИ	47
Глава 4. ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ САМООЦЕНКИ	70
Глава 5. ТУННЕЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО	111

ЧАСТЬ 2. МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ЭМОЦИЙ. ТЕРРИТОРИЯ САМОЦЕННОСТИ

Глава 6. МЕНТАЛЬНЫЙ РУБИЛЬНИК	125
Глава 7. ОБНАРУЖИВАЕМ СВОИ ТАЛАНТЫ И УНИКАЛЬНОСТЬ	134

Глава 8. ВЫРАЩИВАЕМ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ	142
Глава 9. ОТЫСКИВАЕМ ОПОРЫ	166
Глава 10. НАХОДИМ РЕСУРСЫ В НЕДОСТАТКАХ	196
Глава 11. ПРИСВАИВАЕМ ОТВЕРГНУТЫЕ ЧАСТИ	216
Заключение. МАНИФЕСТ САМОЦЕННОСТИ . . .	236

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ	261
Приложение № 2. РОДИТЕЛЬ-ВЗРОСЛЫЙ-ДИТЯ. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ «НА ПАЛЬЦАХ»	281
Приложение № 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ	287

ВСТУПЛЕНИЕ

ОТ САМООЦЕНКИ К САМОЦЕННОСТИ

Ты можешь накачать себе пресс кубиками и попу орехом.

Ты можешь пройти 100 500 тренингов и получить миллион дипломов и сертификатов.

Ты можешь круто проработать скиллы: переговорные, коммуникативные и управленческие.

Ты можешь нанять стилиста и бренд-менеджера и упаковаться по полной.

Ты можешь даже набить тату или закачать силикон во все мыслимые и немыслимые места.

Но если самооценка не в порядке, ты все равно будешь бесконечно сомневаться, терзаться и не решаться...

...даже если ты будешь трижды «достойна»!

Основные маркеры недостаточной самооценки: нерешительность, боязнь непринятия или отказа, неуверенность в своих силах и собственной привлекательности, ревность, осторожность, застенчивость, чрезмерная обидчивость, опасение показаться смешной.

С таким багажом в сегодняшнем социуме гарантированы невыгодные стартовые условия. Ибо в цене проактивность, целеустремленность, уверенность, лидерство и драйв — это маркеры высокой самооценки.

Кто они, счастливичики, которым всегда везет?

Ты их сто раз видела. Ты их хорошо знаешь. Они не умнее и не красивее тебя, но они бесстрашно претендуют на высокие должности, солидные оклады, перспективные проекты, внимание окружающих и другие жизненные «плюшки». И получают их, к твоему изумлению. Пока ты замираешь от ужаса, представляя, как тебе откажут или какая грозная кара настигнет тебя, если ты согласишься, а потом накосячишь.

Время от времени и они косячат.

И справляются со случившимся.

И это бесит-бесит-бесит.

И особенно бесит, что они не испугались, а ты съежилась от страха, потому что за ошибки никто безжалостней, чем ты сама, тебя не накажет. Потому что этот отказ первым произнес голос в твоей голове.

И бесит, что некому предъявлять претензии, ведь ты сама приняла решение не использовать шанс. Каждый раз, когда маячит возможность, ты пугаешься, втягиваешь голову в плечи и заранее проигрываешь. Сама себе.

Промахнулась или не выстрелила, какая разница?
Результат одинаковый...

Самооценка — это наша репутация в собственных глазах. Это наше отношение к себе: своим воз-

возможностям, способностям, чертам характера и поступкам.

Без устойчивой самооценки невозможно дотянуться до реального уровня своей жизни: ни в отношениях, ни в работе, ни в зарплате — того уровня, который соответствует твоим реальным способностям.

От самооценки напрямую зависит уровень дохода и притязаний, масштаб собственных целей.

Достойная самооценка разворачивает плечи, выпрямляет спину, привлекает восхищенные взгляды и дарит уверенность в своих силах. Женщине с высокой самооценкой многое по плечу.

Недостаточная самооценка бывает похожа на вялотекущую болезнь со стертыми симптомами.

Со стороны, да и себе самой, ты можешь казаться воспитанной, скромной, деликатной. Беда в том, что в душе от этой «вынужденной деликатности» накопилось много слез, обиды и досады — оттого, что опять желаемое (должность, премия, мужчина, позиция, бонус) пококетничало с тобой и ушло в другие руки.

Недостаточная самооценка не позволяет взять у жизни свое, заслуженное. Приходится в нерешительности топтаться рядом в надежде, что однажды никто не станет претендовать на желаемое, и оно достанется тебе само.

«Фокусы» самооценки состоят в том, что она «снаружи пришла, но внутри угнездилась». Все время есть соблазн поставить ее в зависимость от мне-

ния других: если люди меня высоко оценят, значит, я молодец, вот тогда моя самооценка и вырастет наконец!

Да не тут-то было!

Если и вырастет — долго не продержится. Раненая самооценка очень чувствительна к обратной связи, особенно отрицательной. Как только «прилетело» обесценивание, пренебрежение — тут же и рухнула. Хорошей обратной связи человек с раненой самооценкой тоже не доверяет. Это может показаться лестью или манипуляцией с целью получить что-нибудь.

По этому поводу у меня для тебя две новости: хорошая и плохая.

Плохая новость состоит в том, что прокачивать самооценку — это как бежать к линии горизонта. Сил уходит масса, а горизонт постоянно отдалается. Сколько ни прокачивайся, всегда есть те, кто круче и относительно кого ты лузерша.

Хорошая новость состоит в том, что укреплять можно не самооценку, а самоценность. Ее реально можно повесить самостоятельными целенаправленными усилиями, опираясь на задания и практики книги. Это будут верные шаги по становлению уверенности.

И для этого совершенно не надо учиться нарочито демонстрировать показную уверенность и изображать из себя ту, кем не являешься. Есть способы бережнее по отношению к себе и экологичнее по отношению к окружающим.



Надо перестать себя бесконечно ОЦЕНИВАТЬ и начать себя ЦЕНИТЬ.

Собственно, эта книга и будет говорить о том, как переключить «ментальный рубильник» из положения ОЦЕНКА в положение ЦЕННОСТЬ.

Это можно сделать прямо в том состоянии, в котором ты сейчас находишься. Поверь мне, у тебя для этого достаточно оснований, нет необходимости худеть или получать еще одно образование.

В этой книге — пошаговая методика переключения.

Эта книга — тренинг для тебя, если тебе сложно протянуть руку и взять у судьбы то, что тебе давно положено. По праву и по делу... Она тебе будет полезна, если:

- тебе не хватает одобрения окружающих, важно, чтобы о тебе думали только хорошо;
- ты по рукам и ногам связана долгом и необходимостью;
- ты часто переживаешь стыд и вину;
- ты склонна к зависимым отношениям;
- проблемы и неурядицы сопровождают тебя в качестве постоянных «спутников жизни»;
- тебя недооценивают на работе;
- твое настроение сильно зависит от того, что о тебе думают окружающие;
- ты болезненно принимаешь критику в свой адрес или вовсе ее избегаешь;

- неудачи заканчиваются долгим и болезненным самокопанием, чрезмерными сомнениями, самоанализом и отказом от деятельности.

Шаг за шагом ты пройдешь по пути нового диалога с собой. Выгрузишь из заплечного мешка с опытом камни и кирпичи чужих долгов и обязательств и возьмешь с собой чистую воду для свежести и легкую пищу для стремительного движения.

А еще ты:

- Увидишь свои сильные стороны.
- Напитаешь их вниманием и признательностью.
- Обнаружишь твердые внутренние опоры.
- Слезешь с иглы внешней оценки и одобрения.
- Вырастишь в собственном сердце мощного и теплого внутреннего родителя, который сможет противостоять внутреннему критику.
- Внимательно переберешь «сундук» с достоинствами и недостатками, увидишь, какие сокровища находятся в нем.
- Узнаешь, зачем тебе недостатки.
- Пройдешь собственный квест и почувствуешь, что обрела возможность зайти в тот самый «темный лес», который раньше страшил.

В этой книге не будет воды, лозунгов и морализаторства.

Недостаточную самооценку ты сбросишь, как прошлогоднюю кожу. Возможно, быстро и решитель-

тельно, возможно, аккуратно и бережно к себе, чешуйка за чешуйкой.



Вместо побитой молью самооценки вырастет новая кожа – переливающаяся достоинством самоценность.

Будет много откровений и практик. Каждая из них будет открывать тебе глаза на особенности внутреннего диалога, делать его более дружественным, каждая практика будет исцелять и окрылять.

Тебе больше незачем будет опираться на внешние атрибуты «успешного успеха» вроде статусов, силикона, последней модели гаджета или импортного авто.

Внешние атрибуты — ничто. Силикон может выйти из моды или вызвать осложнения, татушка — надоесть, телефон могут украсть, авто — разбить. Если при этом тебя увольняют по сокращению или ты рассталась с парнем — самооценка снова поломаётся, и ты спикируешь на эмоциональное дно. А если с тобой внутренние опоры, их невозможно угнать или стащить.

Когда самоценность станет твоей, присвоенной, тебе будет известно, какими путями эти опоры обретаются. Ты будешь знать туда дорогу как к источнику. Что бы ни произошло, как бы ни тряхнула судьба, ты всегда будешь понимать, куда можно припасть, чтобы и дальше с энтузиазмом и азартом двигаться в квесте судьбы.

Глоток свежего воздуха и свободный длительный выдох станут лучшим подтверждением, что ты меняешь отношение к себе на глубинном уровне, на уровне понимания собственной уникальности.

О своем пути – с иронией и любовью

Я очень хорошо знакома с истоками неуверенного поведения. Я их прямо-таки ощущаю, как спортсменка мышцы — каждую в отдельности.

Каждый раз, когда отменяется или переносится встреча или звонок, изнутри точит подозрение, что я не очень важна и разговором/встречей со мной можно пренебречь ради более важных задач.

Каждый раз, когда мне нужно попросить о помощи, я переживаю, что буду обузой для кого-то или просто эксплуатирую чью-то вежливость.

Каждый раз, когда я запускаю новый курс, я переживаю, что он может «не собраться», потому что то, что я делаю, весьма банально и не я первая это придумала.

Привычные страхи и установки я тащу с собой из глубокого детства, они со мной сколько себя помню.

Я росла медлительным, неуверенным в себе, робким и боязливым ребенком. Мама нересурсная, хотя всю жизнь на людях старалась держаться молодцом — это у нас семейное.

Первые 15 лет жизни мне никак не удавалось сладить с тем темпом, который удовлетворил бы мамушку, урожденную грузинскую княжну Этери Пар-

меновну Чарбадзе. Так я и росла с напутствием: «Из тебя ничего толкового не получится».

У каждой медали две стороны. У меня сформировался такой дефицит внимания и принятия, что я была готова на очень многое, чтобы заслужить одобрение.

Именно это и заставило меня двигаться вперед — перешагивать через страхи, преодолевать нерешительность.

Мама досталось. Родилась в 1936 году, старшая из пяти детей. Ее отец, грузинский князь, которому от состояния остался только кинжал, хотел сына. Первой появилась дочь — огромное разочарование, и все оно обрушилось на матушку. Потом были еще три дочери, которые, как младшенькие, достались ей в подопечные. Они были гораздо меньшим ударом для отца — попривык.

Очень красивая от природы, темпераментная, яркая, эрудированная, мама долго ждала ту самую блестящую светскую жизнь, которой она заслуживала. Рождение ребенка и переезд в пригород сделали эти планы и вовсе призрачными. Какого-то жестокого неблагополучия не помню, но мама мной мало интересовалась, пока я была совсем маленькая, — добротный уход и не более того, эмоциональный контакт отсутствовал.

Сколько я помню, она всегда сосредоточенно думала свои думы о несправедливости судьбы и вынашивала планы захвата мира. Мне кажется, родись она сегодня, когда можно стать спикером, блогером,