

АЛЕКСЕЙ КОЗЛОВ

Главное – ценить себя

Как перестать подстраиваться
под других и научиться
дорожить собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К59

Козлов, Алексей Алексеевич.

К59 Главное — ценить себя. Как перестать подстраиваться под других и научиться дорожить собой / Алексей Козлов. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-04-184279-6

Люди, которые не умеют ценить себя, часто живут по сценарию «миротворца». Хорошими поступками для других они «покупают» положительное отношение к себе. Страх получить отрицательную оценку от окружающих заставляет их снова и снова жертвовать своими интересами и в конце концов приводит к глубокой обиде и разочарованию в себе.

Автор книги Алексей Козлов — врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт с 26-летним стажем — предлагает читателям изменить жизненный сценарий и научиться ставить себя на первое место.

Из этой книги вы узнаете, как:

- перестать говорить «да» другим и начать думать о себе;
- обрести внутреннюю гармонию и уверенность в своих силах;
- стать творцом собственной жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184279-6

© Текст. А. Козлов, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОТ АВТОРА

Эта книга написана специально для женщин.

Я благодарен своим клиентам за совместную работу над их низкой самооценкой. В большинстве случаев это женщины, поскольку именно они чаще всего берут на себя роль «миротворца» в семье и на работе. Без них эта рукопись не увидела бы свет.

Посвящаю ее всем клиенткам, которых я сопровождал на пути к изменениям, а также тем женщинам, кому еще предстоит пройти этот путь вместе со мной.

Выражаю особую признательность моей жене, Татьяне Козловой, моей музе, за поддержку и предложения при прочтении рукописи, за веру в меня и книгу.

ОТ АВТОРА

Благодарю райтера Наталью Шаркунову за помощь в работе над текстом. В результате книга обрела новую форму, не изменив содержание.

Через все повествование проходит история моей давней клиентки. Ее опыт описан на основании реальных дневников с разрешением на использование. В целях конфиденциальности были изменены имена и личные детали героев — некоторые являются собирательными образами из нескольких случаев. Любые совпадения случайны. Переживания и суть внутренних диалогов подлинные, а все изменения глубоко продуманы и не меняют смысл историй.

Оглавление

От автора	3
Оглавление	5
Введение. Почему Творец не Миротворец? И почему Миротворец не Творец? Что такое самооценка, самооценność и уверенность в себе	7
Часть I. Сценарий Миротворца	21
Глава 1. Зависимость от внешних оценок	23
Глава 2. Обесценивание	41
Глава 3. Ожидание vs реальность	49
Глава 4. Психологические границы	59
Глава 5. Самооценка и эмоции	74
Глава 6. Критика, обобщения, логические ошибки	83
Глава 7. Что делать? Терапия низкой самооценки	92
Часть 2. Сценарий Творца	113
Глава 8. Здоровая самооценка	114
Глава 9. Уверенность в себе. Победа над «Самозванцем»	141
Глава 10. Цели и желания	168
Заключение. Счастье	210
Приложение	219

Введение

ПОЧЕМУ ТВОРЕЦ НЕ МИРОТВОРЕЦ? И ПОЧЕМУ МИРОТВОРЕЦ НЕ ТВОРЕЦ? ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА, САМОЦЕННОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите «нет» себе.

П. Коэльо

*...Дина опять проснулась в слезах.
Ей снилась она сама. Берег моря,
огненно-рыжий закат, мольберт,
перепачканные красками руки, смешные
кудряшки, в которых запутался ветер,
соль на губах... Что это? Слезы?
Или вкус моря? На море Дина никогда*

не была. Нет, любила — очень. Заочно. Но вживую за почти 40 лет ни разу не увидела. Родители предпочитали проводить отпуск на даче. Муж вечно таскал ее с собой в походы, а о том, чего хотелось самой Дине, никто обычно не спрашивал...

Дззззыыынь! Опять 6 утра. Началось...

Пока Дина будет собирать детей в школу, готовить завтрак, пережаривая мужу яичницу (потому что в первый раз желток слегка вытек), и пытаться не опоздать на работу, предлагаю познакомиться.

Я — Алексей Козлов, врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт.

26 лет подряд в мой кабинет приходят ссутулившиеся под тяжестью обид и разочарований люди, в основном женщины, с потухшими грустными глазами. Я называю их Миротворцами. И сейчас вы поймете почему.

Кто вообще такой Миротворец? Звучит, на первый взгляд, позитивно. МИРО-Творец. Человек, который творит вокруг МИР. Творец! Создатель! Креативщик! Ага. Как бы не так.

От Миротворца до Творца — пропасть!

Давайте разбираться.

Помните, как учили в школе? Главное — вовремя найти проверочное слово. У нас с вами будет не одно слово, а целый вопрос.

ЧТОБЫ ЧТО?

Именно так звучит вопрос, позволяющий проверить, насколько глубока пропасть между Творцом и Миротворцем.

Миротворцы, которые творят мир, спокойствие и всеобщее удовлетворение вокруг себя, делают это, **ЧТОБЫ** их похвалили. Ну или хотя бы не ругали.

Творцы творят мир вокруг себя, **ЧТОБЫ** он был. Им вообще неважно, понравится ли то, что

они сотворили, окружающим. Им нужно, чтобы понравилось им самим. У Творцов — адекватная самооценка и высокая самооценнность.

Самооценка — способность самостоятельно оценивать себя, свои особенности, сильные и слабые стороны, достижения и успехи. А самооценнность — ощущение внутренней гармонии, цельности и уверенности в себе.

Почему же самооценка так важна в жизни?

Возьмем математический пример. Представьте, что каждый при рождении получает некоторое количество баллов счастья. Пусть будет, например, 10. На эти баллы вы можете «приобрести» самые разные вещи и эмоции, которые приносят удовлетворение и радость. Скажем, хорошую квартиру, интересную работу, достойного мужа или любящую жену, поездки за границу и многое-многое другое, из чего складывается ваше представление о благополучии.

У каждого из нас есть некий коэффициент. И у всех он разный. У одного это x^2 ,

у другого — $x3$, а у третьего — $x9$. Свои баллы счастья мы умножаем на коэффициент, в результате первый получает 20 баллов счастья, второй — 30, а третий — 90.

Этот поправочный коэффициент и есть самооценка.

Человек с высокой самооценкой не станет понижать ни один из своих талантов. Он будет получать не просто 10 баллов удовлетворения от того, как замечательно, например, варит кашу, говорит комплименты, вытирает пыль, сводит баланс или рисует пейзажи, а $10 \times 9 = 90$ баллов. А человек с низкой самооценкой скажет, что талантами его обделили, потому что он не бабушка (или кто там лучше всех варит каши), не главбух Мария Ивановна и уж точно не Левитан, чтобы называть себя хоть в чем-то гениальным. И получит свои $10 \times 0 = 0$ баллов счастья.

Поэтому человек с высокой самооценкой будет счастливее и благополучнее человека с низкой.

Обычно на первой встрече с психологом клиенты редко признают, что у них есть проблемы

с самооценкой. Чаще говорят о том, что «объективно не повезло». Люди вокруг — и красивые, и успешные, и руки из нужных мест, и ноги...

Я никогда не спорю. Просто рассказываю притчу. Расскажу и вам:

Опечаленный молодой человек брел по улочкам восточного города. Жизнь не сложилась, и все, что он делал, казалось неправильным.

Он работал днем и ночью, пытаясь угодить хозяину. Но должность, на которую он метил, досталась не ему.

Он долго добивался одной девушки, которая предпочла другого, что успешнее и богаче.

Он заботился о родителях, которые дали денег не ему, а его младшему брату.

В трудную минуту даже ночью он приезжал к своим друзьям, которые просто похлопали его по плечу, мол: «Не переживай, все будет хорошо...»

И те люди, которым он когда-то давал денег в долг, сейчас ничем ему не помогли.

И вот, разочарованный и обиженный на жизнь, молодой человек шел по улицам наедине со своим горем.

Неожиданно ноги привели его к дому известного философа. Слава учителя простиралась далеко за пределы этого города. В робкой надежде научиться мудрости жизни юноша постучал в дверь.

Приветливый пожилой человек внимательно выслушал рассказ гостя и сказал: «Я возьму тебя в ученики, но с одним условием. Все, о чем попрошу, надо будет выполнить в точности». Юноша с радостью согласился.

Вскоре учитель дал ему первое задание. Он снял с пальца кольцо, протянул и сказал: «Бери моего скакуна и продай этот перстень за 80 золотых монет».

Юноша помчал на восточный базар.

Весь день он пытался продать кольцо, но никто не хотел покупать его по цене хозяина. «Ты выручишь за него золотой, не больше, — сказали старожилы базара. — И то, если повезет...» Кольцо и правда было золотым, но со вставками из неизвестного металла. Камень не был бриллиантом, а с внутренней стороны украшения виднелась непонятная надпись.

Разочарованный молодой человек вернулся в дом к учителю и с тяжелым сердцем вернул перстень. Он не смог выполнить задание.

Тогда учитель сказал: «Бери этот перстень, моего скакуна и отвези в дом к известному ювелиру, он живет через две улицы. Но сколько бы ювелир тебе ни предлагал, не отдавай кольцо».

Юноша так и сделал: нашел дом ювелира, показал ему перстень. К удивлению, мастер с легкостью предложил ему за кольцо 80 золотых. И добавил, что если учитель захочет подождать неделю, то он сможет выручить за этот перстень больше — 120 золотых.

«Почему так?» — спросил молодой человек.

«Видите ли, юноша, — ответил ювелир, — вставки белого металла есть не что иное, как метеорит, небесное тело. Камень, хоть и не бриллиант, но встречается в наших краях крайне редко. Судя по надписи, кольцо принадлежало мудрейшему из царей прошлой эпохи. Так что, знаете ли, молодой человек, это кольцо бесценно».

Юноша обрадовался, поблагодарил ювелира, взял кольцо и помчался к учителю.

*«Пойми, сынок, это кольцо и есть ты, — сказал тот. — А оценить тебя может только истинный ценитель и знаток, которым являешься ты сам. Так зачем же ходить по базару, ожидая, что это сделает первый встречный? **Только ты можешь быть для себя лучшим оценщиком!**»*

Вот такая притча. Здоровая высокая самооценка невозможна без любви к себе и без уверенности в собственных действиях.