

«Вдохновляющее исследование того, как учения величайших мыслителей и философов мира согласуются (или не согласуются) с тремя основными концепциями Эллиса: безусловное принятие себя, других и мира... Книга, включающая его лучшие упражнения по принятию себя. Каждая страница предлагает свежий взгляд на рационально-эмоциональную поведенческую терапию, доктрину современного стоицизма Эллиса».

Psychology Today

«Альберт Эллис — современный пророк, чьи идеи будут помниться наряду с идеями Иисуса, Будды, Лао-цзы и Сартра. В этой важной книге он показывает, как развить самопринятие, а также научиться создавать здоровые отношения. В мире растущего взаимодействия с машинами (компьютерами, телевизорами, видеоиграми) и уменьшающегося взаимодействия с людьми нет ничего более необходимого».

Джон Карлсон, PsyD, EdD, ABPP

Заслуженный профессор

Государственного университета Говернорс

«Это замечательная книга, поскольку она учит нас лучше относиться к самим себе и другим, является еще одним значительным вкладом доктора Эллиса в более гуманное будущее всего мира».

*Говард С. Катлер,
доктор медицины. Соавтор
(вместе с Далай-ламой) книги
«Искусство быть счастливым.
Руководство для жизни»*

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС

ВРЕДНАЯ САМООЦЕНКА

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ**

методы рационально-эмоционально-
поведенческой терапии

ВРЕДНАЯ САМООЦЕНКА

**НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ,
ИЛИ КРАСНЫЕ ТАБЛЕТКИ
ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ.**

2-Е ИЗДАНИЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
Э47

Права на перевод получены соглашением с Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Albert Ellis

The Myth of Self-esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever

Эллис, Альберт.

Э47 Вредная самооценка. Как перестать оценивать себя и начать жить. Методы рационально-эмоционально-поведенческой терапии = Вредная самооценка. Не дай себя обмануть, или Красные таблетки для всех желающих. 2-е издание / Альберт Эллис. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 352 с.

ISBN 978-5-17-182362-7 (Легенда нон-фикшн. Полное издание)
ISBN 978-5-17-162904-5 (Psychology#KnowHow)

Легендарный психолог Альберт Эллис сравнивает самооценку с болезнью. Привычка постоянно оценивать себя может привести к тревожности, глубокой неудовлетворенности жизнью и даже депрессии.

В книге, которая уже помогла миллионам читателей справиться с гнетом самооценки, доктор Эллис не только разбивает научный миф о значении и пользе самооценивания, но также дает упражнения для смены самооценочных шаблонов мышления, эмоций и поведения на позитивный подход самопринятия как основы для установления здоровых отношений с самим собой и другими людьми.

УДК 159.92
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1591023548 (англ.)
ISBN 978-5-17-182362-7 (Легенда
нон-фикшн. Полное издание).
ISBN 978-5-17-162904-5
(Psychology#KnowHow)

© 2005 by Albert Ellis
© Кияновская А.,
перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

Благодарность	12
Введение. Самооценка — это болезнь?	12
<i>Глава 1.</i>	
Натаниэль Бранден и его взгляд на самооценку	17
<i>Глава 2.</i>	
Карл Роджерс и безусловное положительное отношение	25
<i>Глава 3.</i>	
Альберт Эллис и безусловное самопринятие	32
<i>Глава 4.</i>	
Понятие ценности человека в психотерапии	36
<i>Глава 5.</i>	
Как уменьшить предрасположенность к самооценке с помощью РЭПТ	68
Обоснованные проявления эго	71
Саморазрушительное проявление эго (самооценка)	75
Преимущества эгоизма, или высокой самооценки	77
Недостатки эгоизма, или самооценки	78
Почему эгоизм и самооценка нецелесообразны	81
<i>Глава 6.</i>	
Определение условной самооценки и безусловного самопринятия	86
<i>Глава 7.</i>	
Польза и вред самооценки, или условного самопринятия	91

<i>Глава 8.</i> Притчи Соломона и самооценка	96
<i>Глава 9.</i> Лао-цзы и философия смирения, умеренности и безусловного принятия	100
<i>Глава 10.</i> Иисус из Назарета и самооценка	104
<i>Глава 11.</i> Спиноза, Ницше и самооценка	111
<i>Глава 12.</i> Сёрен Кьеркегор и самооценка	119
<i>Глава 13.</i> Мартин Бубер и принятие себя и других	130
<i>Глава 14.</i> Мартин Хайдеггер и самооценка	138
<i>Глава 15.</i> Жан-Поль Сартр и самооценка	146
<i>Глава 16.</i> Пауль Тиллих и безусловное принятие себя и других	152
<i>Глава 17.</i> Самооценка и тибетский буддизм сквозь призму взглядов Далай-ламы, Говарда Катлера и Х. Гунаратаны	160
<i>Глава 18.</i> Дзен-буддизм по Дайсэцу Судзуки и философия принятия ...	176
<i>Глава 19.</i> Уинди Драйден, Майкл Нинан, Пол Хок и безусловное принятие	179

Глава 20.

Самооценка и самопринятие в работах

Аарона Бека, Дэвида Бернса и Уильяма Глассера 185

Глава 21.

Стивен Хейс и другие психотерапевты, поддерживающие

терапию принятия и ответственности 192

Глава 22.

Экзистенциальная тревога и как ее побороть с помощью

мужества быть 197

Глава 23.

Окольными путями к безусловной самооценке 204

Глава 24.

Отдельные техники достижения безусловного

самопринятия: думать, планировать, проектировать 209

Ищите возможные вторичные симптомы 212

Анализируйте БСП, БПД и БПЖ

с позиции «издержки-выгода» 212

Применяйте техники отвлечения внимания 213

Методы моделирования 214

Библиотерапия и домашнее задание 215

Как обучать БСП друзей и родственников 216

Другие техники когнитивно-эмоциональной терапии 217

Из книги Пола Хока «Психология самооценки» 218

*Билл Борчердт: мысли, с помощью которых
можно повысить самопринятие 220*

Еженедельный журнал самопринятия Джанет Вулф 222

Упражнение на самопринятие Майкла Э. Бернарда 224

Глава 25.

Эмоционально-эвокативные и эмпирические упражнения

для достижения безусловного самопринятия 225

Рационально-эмоциональная визуализация 226

Борьба со стыдом 233

Формулы совладающего мышления 235

Ролевая игра «Опасность» 236

Делайте записи удачных аргументов 237

Оспаривание рациональных убеждений	237
Всегда оспаривайте убеждения, порождающие гнев	238
Глава 26.	
Поведенческие упражнения для достижения	
безусловного самопринятия	240
Принятие рисков	241
Принятие физических недостатков	242
Преодоление страха неудач	242
Тренировка силы воли	243
Принятие сложных задач и трудного общения	244
Техники усиления мотивации	245
Усиление мотивации с помощью наказаний	246
Отработка навыков	247
Профилактика срывов	249
Юмор	250
Глава 27.	
Выводы и заключения	254
Приложение 1.	
Рационально-эмоционально-поведенческая терапия	
для начинающих	262
Тирания долженствования	266
Пропась между желанием и должнонизмом	268
Пропась между оценкой своего поведения	
и оценкой себя	270
Конструктивные и деструктивные модели поведения	273
Мультимодальные аспекты РЭПТ	274
Эмоционально-эвокативные и поведенческие	
упражнения РЭПТ	282
Освоение принципов безусловного принятия себя,	
других и жизни	286
Приложение 2.	
Какую роль играют иррациональные убеждения	
в формировании перфекционизма	289
Перфекционизм, иррациональные убеждения	
и чувствительность к тревоге	300
Перфекционизм и иррациональные убеждения в браках	303

Перфекционизм и гиперконкурентоспособность	305
Перфекционизм и стресс	307

Приложение 3.

Как показать людям, что они не являются никчемными личностями	310
Мнение Бингэма Дая	313
Ответ Альберта Эллиса	314

Приложение 4.

Комментарии к статье Дэвида Миллса «Как преодолеть самооценку»	320
-------------------------------------------------------------------------	-----

Приложение 5.

Интеллектуальный фашизм	324
-------------------------------	-----

Сокращенный библиографический список	337
--------------------------------------------	-----

Об авторе	344
-----------------	-----

*Дебби Йоффе с благодарностью за огромный вклад,
который она внесла в создание этой книги*

Благодарность

Благодарю Кевина Эверетт Фитцмориса, Эмметта Велтена, Джеймса Макмахона и Шона Блау, которые прочитали эту книгу в рукописи и внесли в нее ценный вклад, но не несут ответственности за ее содержание. Спасибо Тиму Руниону за его прекрасную работу с текстом.

Введение. Самооценка — это болезнь?

Можно ли сказать, что привычка постоянно оценивать себя сходна с заболеванием? Все зависит от того, что вкладывать в понятие «самооценка». То, что люди — как с психологическим образованием, так и без — обычно понимают под этим словом, на мой взгляд, больше похоже на самое сильное нервное расстройство, известное человеку. По сравнению с ним даже такое неприглядное чувство, как ненависть к другим людям, не так уж и плохо.

Почему же мы относимся к самооценке, которая почти всегда приводит к самоненавистничеству, с меньшим предубеждением, чем к неприятию и осуждению других? Потому что исход вражды *между* людьми очевиден: им становятся ссоры, противостояние, война и геноцид.

Впечатляющий перечень, не так ли? В то время как результат ненависти к себе куда менее драматичен — кончать жизнь самоубийством не обязательно. Можно *продолжать жить* в постоянном самоуничижении и ни во что себя не ставить.

Давайте постараемся дать четкое определение высокой и низкой самооценки. Это не так просто, потому что на протяжении последнего столетия эти понятия постоянно размывались и смешивались. Но для того, чтобы продолжить это повествование, нужно договориться о терминологии.

Самооценка — это восприятие себя, своей жизни, сути, личности и цельности сквозь призму двух основных критериев.

1. *Каких результатов я добиваюсь (в школе, на работе, в личной жизни)?* Когда я получаю то, что хочу (и избегаю того, что мне не нужно), то говорю себе: *это* хорошо. И вроде бы все правильно. Но! Я при этом оцениваю и себя — как хорошего человека, достигшего успеха. Если же я терплю неудачу и не добиваюсь той или иной цели, то определяю это как нечто плохое, а значит, и *сам* становлюсь плохим.
2. *Как я взаимодействую с людьми?* Если отношения с другими влияют на мою самооценку, то, когда я им нравлюсь и получаю их одобрение, расцениваю это положительно, а себя считаю хорошим и достойным человеком. В противном случае — особенно если речь идет об отсутствии одобрения со стороны людей, мнение которых считаю авторитетным, — я воспринимаю свои *действия* и самого *себя* как недостойного.

На первый взгляд, все просто, но именно здесь и кроется подвох. Людям свойственно ошибаться. Никому не удается избежать неудач на работе или в личной жизни. Так что высокая самооценка носит в лучшем случае временный характер. Предположим, сейчас я на высоте, но где гарантии, что в следующий момент я не оступлюсь и не полечу кубарем вниз? Что еще хуже, если я считаю, что моя ценность *зависит* от моего успеха, то начинаю стремиться к нему с нездоровым рвением. Страстное желание добиться победы любой ценой часто мешает справляться с жизненными задачами и приводит к ошибкам. Тяжелый случай.

Выходит, потребность в высокой самооценке сводит шансы ее получить практически к нулю, какие бы усилия мы ни прилагали. Счастливое исключение могли бы составить те, у кого совсем нет недостатков, но таких людей не бывает.

Понимая это, философы Древнего Востока, Рима и Греции еще сотни лет назад предложили концепцию принятия себя. Идея заключается в том, что человек может сделать осознанный *выбор* в пользу того, что называется безусловным самопринятием (БСП). Для этого нужно *решить*, что отныне и впредь я принимаю себя таким, какой я есть. Как это работает? Очень просто! Берем любую важную цель, связанную с трудовой деятельностью или личными отношениями, и оцениваем то, как мы ее достигаем: хорошо или плохо, успешно или нет. При этом — внимание! — мы отказываемся оценивать самих себя как «хороших» или «плохих». Вслед за современным мыслителем Альфредом Коржибски мы воспринимаем свои достижения как *часть* себя. Это наш опыт, и мы в значительной степени несем за него *ответственность*. Но каким бы ни было достигнутое сегодня, завтра все может быть иначе: лучше или хуже. Каждый опыт — это всего лишь одна из постоянно меняющихся *форм проявления* нашей сути. И так будет всегда. Как утверждал Коржибски, не нужно *отождествлять* себя со своим поведением. Каждый из нас совершает тысячи и тысячи разных поступков: хороших, плохих и нейтральных.

Обращаясь к себе, будем точны в формулировках: «Определенно, этот поступок — благовидный или нелицеприятный — не совершал сам себя. Я признаю, что именно я совершил его. Это не последний раз, когда я поступаю таким образом: ведь во мне много достоинств и много недостатков. Но я *не являюсь* моими поступками; я всего лишь *человек*, который ведет себя хорошо или плохо».

Так, и никак иначе. Можно анализировать, к чему приводят наши мысли, чувства, амбиции, не давая оценку *всей* своей сущности. Потому что это невозможно — мы *постоянно* меняемся. Никто из нас *не стоит на месте*. Мы растем,

развиваемся, двигаемся вперед и назад. Почему? Потому что мы так устроены.

Есть ли другой путь к безусловному самопринятию? Да. Можно убедить себя, что некто — будь то Бог, добрая фея, мама, психотерапевт или кто-то еще — приносит нам самопринятие в дар. Но в таком случае придется признать, что именно внешние силы примиряют нас с собой. К счастью, вариант, когда мы сами безусловно и безоговорочно принимаем себя, возможен. Давайте будем честными: это не Бог (и не дьявол) дают нам БСП. Мы сами делаем это. *Поняв*, что условное самопринятие (УСП) не работает, мы *решаем* принимать себя без каких бы то ни было условий. Почему бы и нет?

Выходит, безусловно принимать себя всегда и везде можно по своей *воле*. Так не откладывайте! Начинайте прямо сейчас. И помните: никто не может отнять у вас это право — кроме *вас самих*. Итак, по порядку: во-первых, вы решаете, что уже сейчас можете безусловно принять себя. Во-вторых, вы обещаете себе делать это всегда. В третьих, вы берете свою жизнь в свои руки. Как сказал Эрнест Хенли в стихотворении «Непокоренный»:

Я — властелин своей судьбы,
Я — капитан своей души.

Если говорить простым языком: «Я принимаю себя целиком *со всеми* недостатками. Жаль, что я несовершенен, но я такой, какой есть. И так и должно быть. Оценивая себя как недостойного, я поступаю неразумно, а значит, *опять* совершаю ошибку. Со мной все в порядке, потому что именно так я себя воспринимаю. Точнее будет сказать, что я *человек*, в характере которого есть много хороших и много плохих черт. И оценивать я буду *их* — какими бы они ни были, — но не *себя*». При таком подходе можно использовать оба понятия — и самопринятие, и самооценку. Что вам больше нравится? Выбор за вами. Решайте! А еще лучше, избегайте *общих* оценок. Анализируйте свой *опыт* достижения тех или иных целей или