Самооценка

Практикум CCI на русском

Девять модулей: объяснения, упражнения, примеры и рабочие бланки.

Louella Lim · Lisa Saulsman · Paula Nathan
Centre for Clinical Interventions
Западная Австралия · 2005

Неофициальная русская учебная версия
10 ноября 2026 года

Русская версия не проверена и не утверждена CCI. Авторство и источники указаны в конце. Материал не заменяет индивидуальную диагностику и лечение.

Содержание

Как работать с практикумом 3

Модуль 1. Что такое низкая самооценка 4

Модуль 2. Как формируется низкая самооценка 10

Модуль 3. Почему низкая самооценка сохраняется 17

Модуль 4. Предвзятые ожидания 24

Модуль 5. Негативные оценки себя 33

Модуль 6. Принятие себя 40

Модуль 7. Пересмотр жизненных правил и предположений 63

Модуль 8. Более взвешенные глубинные убеждения о себе 72

Модуль 9. Здоровая самооценка и поддержание изменений 83

Авторы, метод и источники 90

Луэлла Лим, Лиза Солсман, Пола Натан · Centre for Clinical Interventions, Западная Австралия

Полная русская учебная переработка девяти модулей **Improving Self-Esteem**. Оригинал: Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). Improving Self-Esteem. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. ISBN 0-9757995-0-9.

Русская учебная версия подготовлена 10 ноября 2026 года с помощью ИИ и редакторской проверки. Это неофициальная версия: CCI её не проверял и не утверждал. Авторы исходной методики и авторские права на оригинал сохранены за правообладателем.

Как работать с практикумом

Идите по порядку. Сначала прочитайте объяснение, затем выполните упражнение и попробуйте навык в обычной жизни. Завершите один модуль, прежде чем переходить к следующему. Темп выбирайте по возможности практиковаться: прочитать и выполнить — разные части работы.

В каждом модуле сохранены объяснения, исходные примеры, вопросы, инструкции и рабочие формы. Схемы переданы текстом и последовательностями шагов. Одинаковые сведения об авторах и библиография, повторённые в каждом оригинальном PDF, собраны в конце. Ответы можно писать от руки на распечатке или вести в отдельной тетради, указывая номер модуля и название упражнения.

Материалы рассчитаны на знакомство с подходом и самостоятельную учебную работу. Они не заменяют индивидуальную диагностику и лечение. Если состояние заметно мешает повседневной жизни, используйте материал вместе с квалифицированным специалистом. Данные и диагностические описания исходника относятся к изданию 2005 года; редакционные замечания отмечены отдельно.

Модуль 1. Что такое низкая самооценка

С чего начать

Каждый человек иногда сомневается в себе. Можно не доверять своим способностям, чувствовать неуверенность или плохо о себе думать. Этот материал поможет разобраться, становится ли такое отношение к себе устойчивой проблемой и как оно влияет на жизнь.

В первом модуле мы разберём, что означает самооценка, как выглядит низкая самооценка и в каких областях она может мешать. Следующие модули объясняют, как она формируется, почему сохраняется и как с ней работать.

Как вы видите и оцениваете себя

«Образ себя», «представление о себе», «Я-концепция» — близкие выражения. Все они описывают, каким человек видит себя и что о себе думает. Мы способны замечать свои особенности и одновременно оценивать их: считать себя хорошим или плохим, достойным или недостойным, достаточно или недостаточно ценным человеком. С этой оценкой и связана самооценка.

Самооценка — то, как вы воспринимаете себя и какую ценность приписываете себе как человеку. Оценивать можно себя целиком или отдельные стороны своей личности. Именно привычка оценивать себя иногда становится источником трудностей.

Упражнение. Несколько слов о себе

Прежде чем читать дальше, потратьте несколько минут на короткое описание себя.

Место для ответа:

_____

_____

_____

Теперь посмотрите на запись.

1. Какими словами вы себя описали?
2. Получилось положительное, взвешенное или отрицательное описание?
3. Какую ценность вы приписали себе в целом или отдельным своим качествам?
4. Эта оценка положительная, взвешенная или отрицательная?

Место для ответа:

_____

_____

Что называют низкой самооценкой

Бывали ли вы недовольны собой целиком? Возникали ли мысли, что вы слабы, глупы, недостаточно хороши, в чём-то испорчены, хуже других, бесполезны, ничего не стоите, непривлекательны, некрасивы, не заслуживаете любви, всегда проигрываете или терпите неудачи?

В трудной или напряжённой ситуации такие слова иногда использует почти каждый. Повод присмотреться к самооценке возникает, когда вы часто думаете о себе подобным образом.

Низкая самооценка — устойчивое отрицательное мнение о себе в целом: человек оценивает себя негативно и приписывает себе низкую человеческую ценность.

Это может звучать так:

- «На вечеринках я нервничаю, когда говорю с незнакомыми людьми. Я совершенно не умею общаться и ненавижу себя за это».
- «Я почти ничего не понял из объяснений преподавателя. Наверное, я очень глупый».
- «У меня лишний вес. Я толстый и некрасивый».
- «Я ничего не значу».
- «Я неудачник».
- «Меня невозможно любить».
- «Я недостаточно хорош».

За такими оценками часто стоят **глубинные убеждения о себе** — основные выводы о том, какой вы человек. Они могут быть настолько привычными, что воспринимаются не как мнение, а как несомненный факт о вашей личности.

Упражнение. Дополните описание

После прочитанного подумайте:

1. Узнаёте ли вы в описании низкой самооценки свою трудность?
2. Бывают ли у вас отрицательные мысли о себе, которые вы не включили в первоначальное описание?

Если да, запишите их. На этом шаге достаточно заметить и назвать эти мысли.

Место для ответа:

_____

_____

_____

Как низкая самооценка влияет на жизнь

Мысли, чувства и общение

Человек может постоянно критиковать себя, свои поступки и способности, уничижительно о себе шутить, принижать себя, сомневаться в себе и обвинять себя, когда что-то идёт не так. Положительные качества остаются незамеченными. Комплименты отвергаются: «Просто повезло» или «Ничего особенного». Внимание возвращается к промахам и тому, что не получилось.

Будущее при этом тоже выглядит неблагоприятно. Возникают ожидания, что всё пойдёт плохо. Человек может часто испытывать грусть, подавленность, тревогу, вину, стыд, раздражение, разочарование или гнев.

Становится труднее говорить о себе и своих потребностях. Одни избегают возможностей и сложных задач. Другие общаются чрезмерно резко или агрессивно.

Работа и учёба

На работе и в учёбе человек может делать меньше, чем позволяют его способности, потому что считает себя менее способным, чем другие. Страх плохого результата заставляет отказываться от сложных задач.

Бывает и обратная реакция: работать из последних сил, постоянно повышать нагрузку, пытаясь компенсировать или скрыть предполагаемую некомпетентность. Хороший результат не меняет отношения к себе: трудно признать, что он связан с вашими способностями или качествами.

Личные отношения

Критика или неодобрение могут переживаться особенно болезненно. Чтобы понравиться другим, человек старается угодить любой ценой. Он может сильно стесняться, постоянно следить за тем, как выглядит со стороны, избегать близости и общения или отдаляться от людей.

Иногда становится труднее защитить свои интересы и противостоять травле, постоянной критике или жестокому обращению со стороны партнёра и членов семьи.

Отдых и увлечения

Человек может считать, что не заслуживает удовольствия и веселья, поэтому редко отдыхает и мало занимается приятными делами. Он может избегать занятий, на которых его способны оценивать: спортивных соревнований, танцев, художественных или ремесленных кружков, конкурсов и выставок.

Забота о себе

Низкая самооценка может отражаться и на повседневном уходе за собой. Человек, который себя не ценит, иногда чрезмерно употребляет алкоголь или другие вещества. Он может перестать следить за одеждой, чистотой, причёской, не покупать нужные вещи.

Противоположная крайность — попытка скрыть предполагаемые недостатки безупречным внешним видом. Тогда человек не разрешает другим видеть себя, пока каждая деталь не доведена до идеала.

Упражнение. Как это отражается на вашей жизни

Если низкая самооценка вам знакома, уделите несколько минут её последствиям. Опишите, как она влияет на мысли, чувства, работу или учёбу, отношения, отдых и заботу о себе.

Место для ответа:

_____

_____

_____

Низкая самооценка и другие трудности

У низкой самооценки могут быть разные связи с другими проблемами. В пособии выделяются три варианта: она бывает частью текущего состояния, следствием затяжных трудностей или самостоятельной уязвимостью.

1. Часть текущей проблемы

Во время депрессии низкая самооценка может быть связана с подавленным настроением. Постоянно плохое мнение о себе, чрезмерная вина и чувство собственной никчемности относятся к возможным проявлениям депрессии. В исходном модуле также перечислены:

- устойчивое чувство печали, подавленности или внутренней пустоты;
- потеря интереса к привычным занятиям или уменьшение удовольствия от них;
- заметное увеличение или снижение аппетита;
- нарушения сна: трудно заснуть, сна слишком много либо вы просыпаетесь ночью и не можете уснуть;
- усталость и отсутствие сил;
- заметная окружающим суетливость и беспокойство либо замедленность движений и действий;
- трудности с концентрацией и принятием решений;
- мысли, что лучше было бы умереть, или мысли о причинении себе вреда.

Авторы предлагают обратить внимание на сочетание пяти и более симптомов, которые держатся большую часть дней не меньше двух недель, причём среди них есть подавленное настроение или потеря интереса и удовольствия. **Это основание обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью, а не способ самостоятельно поставить себе диагноз.**

В оригинале говорится, что успешное лечение депрессии способно устранить связанную с ней низкую самооценку. **Редакционное уточнение:** это не гарантия для каждого человека. Если отношение к себе остаётся болезненным, его можно обсуждать со специалистом отдельно.

Вопросы для записи. Были ли вы подавлены в последнее время? Узнаёте ли какие-то из перечисленных проявлений? Какие из них сильнее всего на вас влияли?

Место для ответа:

_____

_____

2. Следствие других проблем

Отношение к себе может ухудшаться из-за тяжёлых обстоятельств, которые долго не меняются. Например, из-за длительных денежных трудностей, затяжной болезни, последствий несчастного случая, хронической боли, сложных отношений или проблемы, которую пока не удаётся решить.

Когда трудности длятся долго, человек может терять надежду и уверенность в себе. Панические приступы, постоянное беспокойство и социальная тревога тоже способны постепенно подтачивать самооценку.

Вопросы для записи. Какие обстоятельства вашей жизни сейчас особенно трудны? С чем вам приходится справляться? Как давно это продолжается?

Место для ответа:

_____

_____

3. Самостоятельная проблема и фактор уязвимости

Низкая самооценка иногда сама становится трудностью и связана с риском других проблем: депрессии, повторяющихся мыслей о смерти, нарушений пищевого поведения или социальной тревоги.

Сейчас вы можете чувствовать себя сравнительно хорошо, не испытывать выраженной тревоги или подавленности. Но в прошлом могли быть тяжёлые периоды. Если настроение сильно зависит от обстоятельств, а отрицательное мнение о себе сохраняется в фоне, оно может стать фактором уязвимости: при новых нагрузках старая трудность снова проявится.

Авторы сравнивают это с проблемой, которая пока скрыта и может неожиданно напомнить о себе. В этом пособии мы будем разбирать, как ослабить именно такую уязвимость.

Вопросы для записи. Сталкивались ли вы раньше с депрессией, тревогой или другими психологическими трудностями? Как вы думаете, может ли низкая самооценка делать вас уязвимее к их возвращению или возникновению?

Место для ответа:

_____

_____

Что даёт это пособие и как по нему работать

Материал предназначен для знакомства с низкой самооценкой и способами работы с ней. Он может быть полезен человеку, который получает помощь по поводу другого состояния, осваивает способы обращения со своим настроением или хочет разобраться с отношением к себе как с отдельной задачей.

Сначала нужно понять, как возникает и поддерживается проблема. Затем начинается работа с текущими мыслями и поведением. Поэтому модули расположены в определённой последовательности:

1. **Что такое низкая самооценка.** Как вы оцениваете себя и как это отражается на жизни.

2. **Как формируется низкая самооценка.** Опыт, глубинные убеждения и жизненные правила.
3. **Почему низкая самооценка сохраняется.** Что поддерживает её в повседневной жизни.
4. **Предвзятые ожидания.** Как замечать и проверять тревожные прогнозы.
5. **Негативные оценки себя.** Как разбирать самокритику.
6. **Принятие себя.** Как признавать свои положительные качества.
7. **Пересмотр правил и предположений.** Как менять требования, которые мешают жить.
8. **Развитие взвешенных глубинных убеждений.** Как работать с основными выводами о себе.
9. **Здоровая самооценка.** Как соединить навыки и поддерживать изменения.

Проходите их по порядку: закончите один модуль и только после этого переходите к следующему. Так объяснения и упражнения будут опираться на уже освоенное.

Цель пособия — помочь развить более здоровое и взвешенное отношение к себе, чтобы вы могли открыто встречать новые возможности и задачи. Временами работа может казаться трудной. Авторы предлагают продолжать её последовательно, а не оценивать всю программу по одному сложному упражнению.

Главное из модуля

- Самооценка — ваше представление о себе и ценность, которую вы приписываете себе как человеку.
- При низкой самооценке общее мнение о себе устойчиво отрицательное.
- Основные отрицательные выводы о себе часто воспринимаются как факты, хотя это убеждения.
- Последствия могут проявляться в самокритике, сильных неприятных переживаниях, работе, учёбе, отношениях, отдыхе и заботе о себе.
- Низкая самооценка бывает частью текущей проблемы, следствием других трудностей или самостоятельной уязвимостью.
- Все девять модулей нужно проходить последовательно: понимание проблемы, её происхождение и поддержание, затем ожидания, самокритика, принятие себя, жизненные правила, глубинные убеждения и закрепление здоровой самооценки.

В следующем модуле мы разберём, как появляется низкая самооценка.

Модуль 2. Как формируется низкая самооценка

Что мы будем разбирать

В первом модуле мы говорили о глубинных отрицательных убеждениях: основных выводах о себе, которые человек принимает за факты о своей личности. Теперь разберём, как такие выводы появляются и почему могут сохраняться.

Факт и мнение — разные вещи

Факт — информация, которую можно проверить по данным о реальности. Мнение — взгляд, суждение или оценка. Разные люди способны по-разному оценивать одно и то же.

Например:

Высказывание	Что это и почему
«У меня зелёные глаза»	Проверяемый факт.
«Мне нравятся голубые глаза»	Мнение. Другому человеку могут нравиться карие.
«Я мать»	Проверяемый факт.
«У меня есть машина»	Проверяемый факт.
«Я живу в Перте, Западная Австралия»	Проверяемый факт.
«Очень важно иметь много денег»	Оценка того, что важно в жизни.
«Удовольствие от работы — делать как можно меньше, пока это сходит с рук»	Мнение о работе.
«Нет ничего плохого в том, чтобы сочетать наркотики и алкоголь»	Мнение, которое человек может высказывать; это не рекомендация и не установленный факт о безопасности.

Фактическое утверждение проверяют по реальности. Мнение может быть односторонним, неточным, ошибочным или мешать человеку. Его можно обсуждать и пересматривать.

Наши суждения о собственной человеческой ценности — мнения, а не факты. Однако мы нередко принимаем их за истину и поэтому очень крепко в них верим. Это и становится трудностью.

Откуда берутся такие мнения? Как мы приходим к выводам о том, что представляем собой как люди?

Ранний жизненный опыт

Представления о себе усваиваются из пережитого. Особенно сильно на них может влиять ранний опыт. Мы делаем выводы на основании того, что происходит в нашей жизни. В определённое время и в определённых обстоятельствах эти выводы могли казаться понятными и логичными. Позже мы проверим, помогают ли они сейчас. Пока важно разобраться, как они могли возникнуть.

Мы учимся по-разному: переживаем события сами, наблюдаем за поступками других, слышим их слова, получаем сообщения из СМИ. Это происходит всю жизнь. Но представления о себе часто, хотя и не всегда, складываются ещё в детстве.

На них влияют семья, общество, школа и отношения со сверстниками. Если человек пришёл к очень отрицательному мнению о себе, в его опыте могли быть события, способствовавшие этому. Авторы выделяют несколько возможных вариантов. Это не обязательные причины и не перечень, по которому можно устанавливать чью-либо историю.

Наказания, пренебрежение или насилие

То, как с ребёнком обращаются, влияет на его представление о себе. Жестокое обращение, чрезмерные или непредсказуемые наказания, пренебрежение, оставление без помощи или насилие могут оставлять эмоциональные и психологические последствия. В таком опыте человек способен усвоить очень отрицательные выводы о себе.

Трудно соответствовать требованиям родителей

Влиять могут и менее крайние наказания, и постоянная критика. Родители, воспитатели или другие члены семьи могут всё время замечать слабости и ошибки, но редко признавать хорошие качества и успехи: «Мог бы сделать лучше», «Этого недостаточно».

К похожим последствиям могут приводить постоянные насмешки, поддразнивание и унижение. Человек постепенно начинает думать о себе так же отрицательно, как с ним обращались.

Чувство, что вы не вписываетесь в семью или школу

Некоторые дети чувствуют себя «не такими, как все». Например, им труднее даётся учёба, чем братьям и сёстрам. Или у них другие интересы и способности: одному нравятся искусство и музыка, другому спорт, математика или естественные науки.

Ребёнка могут прямо не критиковать за эти отличия. Но его особенности остаются без внимания, тогда как занятия и достижения братьев, сестёр или сверстников постоянно хвалят и отмечают. Из этого можно сделать вывод: «Я странный», «Со мной что-то не так», «Я хуже других».

Трудно соответствовать требованиям сверстников

В конце детства и в подростковом возрасте отношения с ровесниками особенно влияют на представление о себе. Большое значение может получить внешность. На это накладываются сообщения из СМИ.

Подросток с лишним весом, плотным телосложением или округлой фигурой, у которого мало положительного опыта общения со сверстниками, может решить: «Я толстый и некрасивый», «Я непривлекательный», «Я никому не нравлюсь». Другие особенности внешности, например проблемная кожа, тоже могут стать основой отрицательных выводов, если ровесники высмеивают человека или дразнят его.

На ребёнке отражается чужое напряжение и неблагополучие

Во время семейного кризиса взрослые могут быть заняты решением тяжёлых проблем. Ребёнку достаётся меньше внимания. Родители или воспитатели сами могут быть раздражены, злы, тревожны или подавлены и отвечать ребёнку резко. Иногда их способ поведения становится для него образцом того, как обращаться с трудностями.

Положение семьи или группы в обществе

Значение имеет не только обращение с вами лично, но и отношение общества к вашей семье или группе. Если её считали чужой, менее приемлемой, встречали предубеждением или враждебностью, это тоже могло влиять на ваш взгляд на себя.

Недостаток положительного опыта

Самооценке может вредить не только то плохое, что происходило, но и нехватка хорошего. Например, ребёнок не получал достаточно внимания, похвалы, поддержки, тепла и привязанности. Его основные потребности могли удовлетворять, но этим всё и ограничивалось.

Родители или воспитатели могли быть эмоционально отстранёнными, редко проявлять нежность, много работать, в том числе ради обеспечения семьи, или уделять почти всё время своим интересам. На общение с ребёнком оставалось мало сил и времени. Такой опыт может влиять на отношение к себе, особенно если ребёнок сравнивает свою жизнь с жизнью сверстников, у которых больше тёплых взаимодействий.

Упражнение. Какой ранний опыт мог повлиять на вас

Какие события и отношения в детстве или подростковом возрасте могли повлиять на то, как вы себя видите и что к себе чувствуете? Не торопитесь. Запишите короткое описание того, что вспоминается.

Место для ответа:

_____

_____

_____

Низкая самооценка может появиться и позже

Корни низкой самооценки часто находят в детстве и подростковом возрасте. Но человек с достаточно здоровым отношением к себе может потерять уверенность и во взрослой жизни.

На это способны влиять травля или запугивание на работе, отношения с жестоким обращением, длительные денежные трудности, непрекращающиеся стрессовые события, травмирующий опыт, болезнь или травма, которые сильно изменили жизнь.

Вопрос для записи. Были ли у вас в последнее время тяжёлые события, которые ухудшили мнение о себе?

Место для ответа:

_____

_____

Как прошлое действует в настоящем: глубинные убеждения

Разные переживания влияют на то, каким мы себя видим. Но почему старое отрицательное мнение может оставаться, хотя события давно прошли? Ведь во взрослой жизни могли появиться совсем другие отношения и обстоятельства.

Иногда человек всё ещё слышит мысленно слова, которые родители или другие люди говорили ему много лет назад: «Недостаточно хорошо», «Мог бы постараться лучше», «Какой же ты глупый». Теперь эти слова повторяет он сам.

В модели CCI это объясняется глубинными убеждениями. **Глубинное убеждение о себе — основной вывод о том, какой вы человек и чего стоите.** Он мог сформироваться в детстве или подростковом возрасте под влиянием отрицательного опыта.

Например, ребёнок, которого постоянно наказывают и критикуют, может решить: «Я ничего не стою» или «Я плохой». В детстве этот вывод может казаться разумным: ребёнок ещё не способен рассмотреть другие объяснения обращения взрослых.

Со временем такие выводы прочно закрепляются. Они становятся устойчивыми оценками себя и своей человеческой ценности. По смыслу все они говорят: «Вот какой я человек».

Примеры отрицательных глубинных убеждений:

- «Я глупый».
- «Я недостаточно хорош».
- «Я ничего не значу».
- «Меня невозможно любить».
- «Я толстый и некрасивый».
- «Меня нельзя принять».
- «Я ни на что не гожусь».
- «Я злой, дурной человек».

Как мы защищаемся: жизненные правила и предположения

Если человек крепко верит таким словам о себе, неудивительно, что он чувствует себя плохо и испытывает сильные неприятные эмоции. Одновременно он старается выжить, приспособиться и продолжать действовать. Для этого появляются жизненные правила, предположения и способы поведения, которые должны защитить самооценку.

Их задача — не дать проявиться предполагаемой «правде» отрицательного убеждения. Сам человек может воспринимать эту правду как несомненную, хотя мы уже увидели: оценка себя не становится фактом только от того, что она кажется убедительной.

Правила могут звучать так:

- «Я должен быть лучшим во всём».
- «Я никогда не должен ошибаться».
- «Я никогда не должен показывать чувства на людях».
- «Я всегда должен поступать правильно».

Предположения могут звучать так:

- «Если я попрошу о том, что мне нужно, меня унизят».
- «Что бы я ни сделал, этого никогда не будет достаточно».

- «Если я не могу контролировать, сколько ем, я вообще ничего не смогу контролировать в жизни».

Правило и предположение могут соединяться:

- «Я должен делать всё возможное, чтобы заслужить одобрение. Если меня хоть немного критикуют, значит, меня нельзя принять».
- «Я не стану пробовать ничего нового, пока не буду уверен, что сделаю это идеально. Иначе окажется, что я полный неудачник».
- «Я должен всегда оставаться стройным и хорошо одеваться. Иначе меня никогда не примут».

Упражнение. Ваши правила и предположения

Какие жизненные правила и предположения помогают вам пока чувствовать себя лучше или защищаться от плохого мнения о себе? Уделите несколько минут записи.

Место для ответа:

_____

_____

_____

Как правила управляют поведением

Жизненные правила во многом определяют повседневные действия. В зависимости от них человек может:

- изо всех сил стараться выполнять всё безупречно;
- держать других на расстоянии и не допускать близости;
- ограничивать питание и очень интенсивно тренироваться, чтобы оставаться стройным;
- делать всё ради того, чтобы угодить окружающим;
- избегать слишком сложных задач;
- не браться за то, чего никогда не пробовал.

Рассмотрим правило «Я никогда не должен ошибаться». Человек работает предельно осторожно и много раз всё проверяет. Благодаря этому ошибок действительно может быть мало или не быть совсем. Риск критики уменьшается, и самооценка кажется защищённой.

Упражнение. Что вы делаете ради соблюдения правил

Как ваши правила и предположения влияют на поступки? Что вы делаете, чтобы соответствовать своим требованиям, стандартам и представлениям о том, как нужно жить?

Место для ответа:

_____

_____

_____

Пока удаётся соответствовать правилам, человек может чувствовать себя сравнительно хорошо. Например, он доволен собой, пока поддерживает нужную форму и вес. Пока не ошибается, получает одобрение друзей, коллег или начальства и достигает отличных результатов в школе или университете, приемлемая самооценка сохраняется.

Но у такого способа есть цена. Попытки соблюдать все правила изматывают. Приходится постоянно давить на себя, чтобы управлять самооценкой и не чувствовать себя плохо.

За внешним благополучием отрицательное глубинное убеждение остаётся нетронутым. Правила и действия как будто защищают от него, но одновременно не позволяют его пересмотреть. Именно поэтому эти правила и поведение в модели CCI называются неполезными: они поддерживают исходный отрицательный вывод о себе.

Если правила пока соблюдаются, низкая самооценка может оставаться в скрытом, неактивном состоянии. Она не исчезла; сейчас только не возникает ситуаций, в которых её трудно сдерживать.

Модель: как возникает низкая самооценка

Схема объединяет то, что мы разобрали. Слово «модель» здесь означает способ показать, как связаны разные части проблемы.

1. **Отрицательный жизненный опыт** может повлиять на представления о себе. В исходной схеме эта связь обозначена пунктиром: такой опыт не приводит к отрицательному убеждению автоматически.
2. **Отрицательное глубинное убеждение о себе** связано с **неполезными жизненными правилами и предположениями**. Убеждение помогает сформировать правила; правила, в свою очередь, поддерживают убеждение.
3. **Правила и предположения** направляют человека к **неполезному поведению**: действиям, с помощью которых он пытается соответствовать требованиям и избежать плохого вывода о себе.
4. **Это поведение поддерживает глубинное убеждение.** Возникает замкнутая связь: убеждение, правила и действия подкрепляют друг друга.
5. Пока удаётся следовать правилам, человек может чувствовать себя нормально. Это состояние авторы называют **скрытой, неактивной низкой самооценкой**.

Ниже — рабочий бланк. Соберите в нём записи из этого модуля. Сохраните его: он понадобится по мере дальнейшей работы.

Рабочий бланк. Как началась моя низкая самооценка

1. Отрицательный жизненный опыт

События, отношения и обстоятельства, которые могли повлиять на то, как я вижу себя.

_____

_____

_____

2. Отрицательные глубинные убеждения о себе

Выводы о себе и своей человеческой ценности, которые я сделал на основании пережитого: «Вот какой я человек».

_____

_____

_____

3. Неполезные жизненные правила и предположения

Правила, ориентиры и стратегии, с помощью которых я стараюсь жить, принимая свои отрицательные глубинные убеждения за правду.

_____

_____

_____

4. Неполезное поведение

То, что я делаю, чтобы соответствовать своим правилам и предположениям.

_____

_____

_____

Связи для сверки: опыт может повлиять на убеждения; убеждения и правила поддерживают друг друга; правила направляют поведение; поведение поддерживает убеждения. Пока правила соблюдаются, низкая самооценка может оставаться неактивной.

Главное из модуля

- Оценки себя — мнения, а не установленные факты.
- На отрицательное представление о себе может влиять ранний опыт: наказания, пренебрежение или насилие; трудность соответствовать родительским требованиям; чувство, что вы не вписываетесь дома или в школе; трудность соответствовать требованиям ровесников; чужой стресс; положение семьи в обществе; недостаток положительных переживаний.
- Низкая самооценка может возникнуть и во взрослой жизни под влиянием тяжёлых событий.
- Отрицательные глубинные убеждения — выводы о себе, к которым человек пришёл в контексте своего опыта.
- Жизненные правила и предположения помогают продолжать действовать и защищаться от предполагаемой правды этих убеждений.
- Но поведение, которое они требуют, оставляет отрицательные убеждения без проверки и поддерживает их.
- Пока человек соответствует своим правилам, он может чувствовать себя нормально, хотя низкая самооценка остаётся неактивной.

В следующем модуле мы разберём, что может активировать низкую самооценку и что поддерживает её дальше.

Модуль 3. Почему низкая самооценка сохраняется

От происхождения проблемы к её поддержанию

В предыдущем модуле мы разбирали, как прошлый опыт может сформировать отрицательное мнение о себе. Понять происхождение своих убеждений полезно. Но для работы с самооценкой нужно увидеть и другое: почему эти убеждения сохраняются сейчас, когда события, на основании которых они возникли, давно закончились.

В этом модуле мы рассмотрим повседневные процессы, которые поддерживают отрицательные глубинные убеждения в течение долгого времени.

Что поддерживает убеждения изо дня в день

Под влиянием раннего опыта и того, как ребёнок или подросток его объясняет, могут появиться выводы: «Я глупый», «Я некомпетентный», «Меня невозможно любить», «Я некрасивый». Но это было тогда. Что оставляет такие выводы убедительными во взрослой жизни?

В модели CCI выделены три процесса:

1. То, как мы замечаем и объясняем информацию из окружающего мира.
2. Действия, которыми мы стараемся соблюдать свои неполезные правила и предположения.
3. Наши реакции на определённые повседневные ситуации.

Все три процесса могут подкреплять то отрицательное убеждение, которое когда-то возникло.

Как мы отбираем и объясняем информацию

Вокруг постоянно происходит гораздо больше, чем мы способны заметить и осмыслить. Поэтому мозг выбирает, на что обратить внимание и как объяснить увиденное. В пособии этот процесс называется **обработкой информации**.

Наши убеждения часто направляют этот выбор. Мы скорее замечаем то, чего ожидаем, объясняем происходящее в соответствии со своими ожиданиями и запоминаем события, которые согласуются с тем, что считаем правдой.

Это свойственно всем людям, а не только людям с низкой самооценкой. Но при низкой самооценке такой отбор информации может сохранять отрицательный взгляд на себя.

Пример: «Мои соседи шумные»

Представьте, что в первую же ночь после переезда соседи устроили громкую вечеринку. Вы не спали до глубокой ночи и раннего утра. На основании этого опыта у вас появилось убеждение: «Мои соседи шумные».

Несколько лет спустя оно может оставаться таким же сильным, потому что:

- вы замечаете соседей, когда они шумят, но не обращаете внимания на периоды тишины;

- любой услышанный шум приписываете именно им, часто не проверяя, откуда он действительно идёт.

Когда вы думаете о соседях, вспоминаются только шумные эпизоды. Поэтому первое убеждение кажется всё более очевидным.

Пример: «Я неудачник»

Теперь посмотрим на тот же процесс в отношении себя. После событий детства или юности у человека мог сформироваться вывод: «Я неудачник». Как он влияет на то, что человек замечает сегодня?

Внимание фиксируется на ошибках и делах, которые выполнены плохо. Успехи игнорируются или объясняются случайностью: «Просто повезло». То, что получилось достаточно хорошо, тоже не учитывается: «Ничего особенного». Человек даже не возвращается мыслями к таким эпизодам.

Может появиться крайнее понимание успеха и неудачи: между ними будто нет промежуточных результатов. Слова «Я справился нормально» почти не используются. Человек быстро решает, что провалился, хотя по более взвешенной оценке результат не так плох.

Например: «Я не получил высший балл за работу — значит, я полный неудачник». Это лишь одно из возможных объяснений результата, причём очень жёсткое. Другие объяснения остаются без внимания.

Так человек постоянно собирает подтверждения своему отрицательному убеждению. Он замечает и толкует события преимущественно так, чтобы они совпадали с прежним мнением о себе. Сведения, которые могли бы показать неточность или односторонность этого мнения, почти не попадают в общую картину.

Авторы называют такие убеждения самоподтверждающимися: закрепившись, они направляют поиск информации, а найденная информация укрепляет их.

Как правила поддерживают неполезное поведение

Жизненные правила и предположения должны защищать человека от отрицательного вывода о себе. Но одновременно они помогают этому выводу сохраняться.

Посмотрим на несколько связок:

Правило или предположение	К какому поведению оно может вести
«Я должен делать всё идеально, на сто процентов, иначе потерплю неудачу»	Изматывать себя попытками довести каждую задачу до совершенства.
«Если я слишком сближусь с людьми, они меня отвергнут»	Держать окружающих на безопасном расстоянии.
«Если я покажу настоящие чувства и выскажу своё мнение, меня разлюбят или перестанут принимать»	Скрывать свои чувства и взгляды, чтобы понравиться.

Пока вы делаете то, чего требуют правила, вы можете чувствовать себя сравнительно хорошо. Но правила ограничивают ваши действия и не дают проверить отрицательные убеждения на опыте.

- Вы не пробуете сделать что-то просто достаточно хорошо, без идеала, и не узнаёте, наступят ли ожидаемые ужасные последствия.
- Вы не сближаетесь с человеком и не получаете возможности проверить, действительно ли он отвергнет вас.
- Вы не высказываете собственное мнение и не узнаёте, способны ли другие принять вас и при несогласии.

Получается, что жизненные правила не допускают ситуаций, в которых старый вывод мог бы оказаться неверным. Человек не получает нового опыта, который помог бы пересмотреть мнение о себе.

Именно поэтому такое поведение называется неполезным. Оно может давать временную защиту, но поддерживает отрицательное убеждение в долгосрочной перспективе. Пока правила удаётся соблюдать, низкая самооценка остаётся неактивной — как мы говорили во втором модуле.

Ситуации, в которых низкая самооценка активируется

В жизни каждый день возникают новые требования и задачи. Некоторые затрагивают наши глубинные убеждения и связанные с ними жизненные правила. В пособии они называются **ситуациями риска для самооценки**: в такой ситуации правило может нарушиться или уже нарушилось.

Это значит, что соответствовать своему требованию или избежать того, чего вы опасаетесь, становится невозможно либо очень трудно.

Такие ситуации неизбежно возникают, если правила крайние, нереалистичные и негибкие. Слишком высокие, а иногда невыполнимые требования нельзя соблюдать всегда.

Что происходит дальше? До этого низкая самооценка могла быть скрытой. Теперь отрицательное убеждение активируется — словно срабатывает сигнализация, загорается лампочка или снова разгорается пламя. Оно начинает влиять на мысли, действия и чувства прямо в текущей ситуации.

Могут появиться два типа мыслей:

- **Предвзятые ожидания:** «Всё закончится плохо».
- **Негативные оценки себя:** «Я виноват», «Со мной что-то не так».

Они влияют на поведение. Человек может избегать действия, попробовать и бросить при первых серьёзных трудностях, принимать чрезмерные предосторожности ради предотвращения плохого результата или совсем уходить из ситуации.

Такие действия не решают основную проблему. Вместе с мыслями они могут поддерживать тревогу, раздражение, подавленность или стыд и выглядеть как новое подтверждение отрицательного убеждения. Убеждение остаётся активным. В модели это уже **активная, обострившаяся низкая самооценка**.

Схема поддержания низкой самооценки

Вторая часть модели показывает последовательность и обратную связь:

1. **Возникает ситуация риска:** неполезное правило или предположение может нарушиться либо уже нарушилось.
2. **Активируется отрицательное глубинное убеждение о себе.**

3. Из него могут развиваться две ветви:

- **Предвзятые ожидания:** прогноз, что всё пойдёт плохо. Они ведут к избеганию, защитным действиям или уходу из трудной ситуации.
- **Негативные оценки себя:** самокритичные мысли. Они ведут к отдалению от людей, уходу в себя и пренебрежению заботой о себе.

4. Обе ветви приводят к болезненным переживаниям и воспринимаются как **подтверждение отрицательного глубинного убеждения**.
5. Это подтверждение возвращает нас к активному убеждению. Круг может повторяться.

В исходной схеме от блока «переживания и подтверждение убеждения» идёт обратная стрелка к активации убеждения. Это важная часть модели: последствия реакции поддерживают то убеждение, из-за которого реакция началась.

Пример: новый сложный курс

Предположим, человек убеждён: **«Я некомпетентный»**. Его жизненное правило звучит так: **«Я должен делать всё идеально, без ошибок и без чужой помощи»**.

Пока он следует правилу, мнение о собственной некомпетентности будто удаётся спрятать или не допустить до сознания. Поэтому отношение к себе может оставаться терпимым.

Теперь человек начинает новый сложный учебный курс. Задачи непривычны, опыта пока недостаточно. Скорее всего, учиться совсем без ошибок и чужой помощи не получится. Это ситуация риска: правило либо уже нарушается, либо явно может нарушиться. Убеждение «Я некомпетентный» выходит на передний план и начинает определять реакции.

Ветвь 1. Предвзятые ожидания

Если правило пока только под угрозой, человек может начать предсказывать худшее:

- «Я не справлюсь».
- «Я провалюсь».
- «Другие станут меня критиковать».
- «У меня не получится сделать хорошо».

Эти ожидания меняют действия. Например, человек:

- перестаёт ходить на лекции или откладывает задания до последней минуты;
- становится чрезмерно осторожным и готовится сверх меры, например не спит ночами, чтобы закончить работу;
- сначала пробует учиться, но бросает курс, когда встречает слишком сложное задание.

В пособии эти три варианта называются **избеганием, защитными действиями и уходом из ситуации**.

Вместе с такими мыслями и поступками появляются тревога, нервозность, напряжение, страх, неуверенность и сомнения. Всё это может ухудшать выполнение задач. Тогда человек видит в результате доказательство: «Я был прав: я некомпетентный».

Убеждение остаётся прежним и продолжает действовать. Избегая задач или уходя из трудных ситуаций, человек не проверяет, сбудутся ли прогнозы.

Даже если всё прошло хорошо, защитные действия могут не дать пересмотреть вывод. Человек решает: «На этот раз едва пронесло. Только потому, что я принял все предосторожности. В следующий раз может не повезти». Поэтому хороший исход не меняет отрицательного убеждения.

Так мысли и действия в ситуации риска поддерживают тревогу и прежнее отрицательное мнение о себе.

Ветвь 2. Негативные оценки себя

Если правило действительно нарушено, человек может перейти к самообвинению и жёсткой критике предполагаемых ошибок и недостатков:

- «Я должен был справиться лучше».
- «Если я даже это не могу сделать, значит, я совсем глупый».
- «Я и знал, что у меня нет нужных способностей».
- «Это ещё раз показывает, насколько я плох».

Поведение снова меняется. Человек отдаляется от других, замыкается, словно впадает в спячку, перестаёт заботиться о себе, мало действует, становится пассивным и отказывается от приятных занятий, потому что считает: «Я этого не заслуживаю».

Такой способ думать и действовать сопровождается подавленностью, грустью, упадком, расстройством, унынием и безнадёжностью. Отрицательный внутренний разговор может быть одним из проявлений депрессии; болезненное настроение, в свою очередь, удерживает отрицательные убеждения в активном состоянии.

В результате негативные оценки себя, неполезные действия и подавленность опять становятся для человека подтверждением: «Я некомпетентный». Убеждение сохраняется даже после того, как исходная ситуация давно прошла. Новая реакция дала ему дополнительную опору и сделала его ещё более устойчивым.

Полная модель: происхождение и поддержание

Объединим второй и третий модули. Здесь важны обе части: как появляется уязвимость и что происходит, когда она активируется.

Первая часть. Пока низкая самооценка неактивна

1. Отрицательный жизненный опыт может повлиять на оценку себя. Эта связь возможна, но не автоматична.
2. Человек делает отрицательные выводы о себе — формируются глубинные убеждения.
3. Чтобы защитить самооценку и продолжать жить, он вырабатывает жизненные правила и предположения.
4. Глубинные убеждения и правила взаимно подкрепляются.
5. Правила направляют поведение, а это поведение поддерживает глубинные убеждения.
6. Пока правила соблюдаются, человек способен чувствовать себя сравнительно хорошо. Низкая самооценка остаётся скрытой.

Вторая часть. Когда низкая самооценка обостряется

1. К скрытой уязвимости добавляется ситуация риска: правило может нарушиться или уже нарушено.
2. Отрицательное глубинное убеждение активируется.
3. Появляются предвзятые ожидания или негативные оценки себя.
4. Предвзятые ожидания могут приводить к избеганию, защитным действиям и уходу из трудных ситуаций. Негативные оценки себя могут приводить к уходу в себя и пренебрежению заботой о себе.
5. Вместе мысли и действия поддерживают болезненные переживания и воспринимаются как подтверждение прежнего отрицательного убеждения.
6. Подтверждение вновь активирует убеждение. Низкая самооценка остаётся обострённой.

Что в этой модели даёт возможность для изменений

Понимание прошлого бывает полезно, но может и обескуражить: прошлое уже не изменить. Однако этот модуль показывает, что отрицательное убеждение поддерживается не только давними событиями. Есть процессы, которые происходят сейчас, каждый день.

С ними можно работать. Можно замечать и менять привычное мышление и поведение, постепенно пересматривать отрицательное мнение о себе и учиться обращаться с собой добрее. Для этого понадобится регулярное участие в повседневной жизни: понимать модель недостаточно, важно пробовать новые способы действия.

Подход пособия называется **когнитивно-поведенческой терапией, или КПТ**. Когнитивная часть работает с привычными мыслями и убеждениями. Поведенческая — с поступками и привычными способами реагировать. Изменения в этих двух областях могут отражаться на чувствах и взгляде на себя.

Авторы отмечают, что КПТ изучалась научно и показала эффективность при ряде психологических проблем. Цель этой программы — использовать соответствующие стратегии для работы с факторами, которые поддерживают низкую самооценку.

Почему программа начинается с конкретных ситуаций

Оставшиеся модули идут в таком порядке:

1. Предвзятые ожидания.
2. Негативные оценки себя.
3. Неполезные жизненные правила и предположения.
4. Отрицательные глубинные убеждения.

Может возникнуть вопрос: почему не начать сразу с глубинных убеждений, если они влияют на ежедневные мысли, чувства и поступки?

Обычно такие убеждения менять труднее, чем мысли и поведение в конкретном эпизоде. Ситуацию из повседневной жизни проще описать и исследовать. Это даёт возможность раньше заметить пользу своих усилий.

Работа с отдельными ситуациями сама понемногу ослабляет отрицательные глубинные убеждения. Кроме того, в ней вы осваиваете навыки, которые позже пригодятся при работе с жизненными правилами и основными выводами о себе.

Поэтому авторы рекомендуют двигаться по порядку и не перескакивать сразу к поздним модулям.

Главное из модуля

- Наши повседневные действия могут поддерживать отрицательные глубинные убеждения ещё долго после событий, в которых те возникли.
- На поддержание влияют отбор и толкование информации, ограничивающее поведение ради соблюдения правил и реакции на ситуации риска.
- Ситуация риска — момент, когда неполезное правило или предположение может нарушиться либо уже нарушилось. Тогда скрытая низкая самооценка и отрицательное глубинное убеждение активируются.
- После активации могут появиться предвзятые ожидания или резкая самокритика. Обе ветви способны приводить к неполезным действиям и переживаниям вроде тревоги и подавленности.
- Эти мысли, действия и чувства кажутся подтверждением прежнего отрицательного взгляда на себя и поэтому поддерживают его в долгосрочной перспективе.
- Работа с низкой самооценкой включает изменение поддерживающих её процессов в настоящем. КПТ предлагает для этого способы исследовать мышление и менять поведение.

В следующем модуле мы подробнее разберём предвзятые ожидания и способы их проверки.

Модуль 4. Предвзятые ожидания

Как ожидания поддерживают низкую самооценку

В предыдущем модуле мы разобрали, как скрытая уязвимость превращается в выраженную низкую самооценку. Возникает ситуация, в которой привычное жизненное правило может не сработать. Активируется глубинное убеждение о себе — основной вывод о том, какой вы человек. Вслед за ним появляются предвзятые ожидания и негативные оценки себя.

Здесь мы займёмся ожиданиями. Если замечать и проверять их в повседневных ситуациях, старое убеждение о себе будет получать меньше мнимых подтверждений. Так можно постепенно ослаблять низкую самооценку.

Что такое предвзятые ожидания

Это негативные прогнозы, которые возникают, когда кажется, что ваше жизненное правило или предположение вот-вот нарушится. В такие моменты вы можете:

- переоценивать вероятность плохого события;
- преувеличивать тяжесть его последствий;
- недооценивать свою способность справиться;
- не замечать обстоятельства, из-за которых исход может быть лучше вашего прогноза.

Негативный прогноз влияет на поведение. Часто человек:

1. **Избегает ситуации целиком.** Например, отказывается от приглашения.
2. **Входит в неё, но уходит, как только становится трудно или тревожно.**
3. **Принимает чрезмерные меры предосторожности.** Просит кого-нибудь пойти с ним, готовится гораздо больше необходимого, пытается с помощью лекарства выдержать ситуацию или соглашается участвовать только на своих условиях: прийти позднее, уйти раньше.

Редакционное примечание. Назначенные лекарства не отменяют и не уменьшают самостоятельно ради поведенческого эксперимента. Вопросы об их применении обсуждают с назначившим специалистом.

Такие действия называют защитными: они помогают пережить ситуацию сейчас, но могут мешать проверить, действительно ли опасение обоснованно. В результате остаются тревога, нервозность, сомнения и неуверенность. Их тоже легко принять за доказательство: «Раз я так себя чувствую, значит, со мной и правда что-то не так».

Пример: приглашение на викторину

Допустим, у человека есть глубинное убеждение: «Я глупый». Чтобы это не обнаружили, он следует правилу: «Нельзя показывать людям свои настоящие способности. Если они их увидят, поймут, что я глупый, и не захотят со мной общаться».

Пока правило удаётся соблюдать, человек может чувствовать себя относительно спокойно. Он много раз проверяет работу перед тем, как её показать. Ищет предлоги не выступать перед людьми. Если выступление неизбежно, пишет полный текст и говорит только по нему.

Но друзья приглашают его в свою команду на вечер викторин. Это ситуация риска: теперь придётся показать способности, а значит, правило может нарушиться.

Возникают прогнозы:

- «От меня не будет никакого толку»;
- «Из-за меня мы проиграем»;
- «Я выставлю себя полным дураком»;
- «Все увидят, какой я глупый»;
- «Остальные пожалеют, что взяли меня в команду».

Человек тревожится. Он может отказаться. Или согласиться, но всю неделю читать газеты и справочники с занимательными фактами, смотреть новости и документальные передачи. Он решает отвечать только тогда, когда уверен на 100%. Заранее готовит повод уйти: сказать, что плохо себя чувствует, если игра не заладится.

Вся цепочка выглядит так:

1. Негативный жизненный опыт помогает сформировать убеждение «Я глупый».
2. Появляются правило скрывать способности и действия, которые его поддерживают: перепроверять, избегать выступлений, читать по сценарию.
3. Пока правило соблюдается, низкая самооценка остаётся в скрытом состоянии.
4. Приглашение на викторину создаёт риск нарушения правила.
5. Убеждение активируется. Возникают негативные прогнозы.
6. Человек избегает ситуации, чрезмерно готовится, вводит ограничения или планирует побег.
7. Тревога и нервозность усиливаются.
8. Всё это воспринимается как подтверждение: «Я был прав: я глупый». Низкая самооценка становится выраженной.

Убеждение получает подтверждение сразу несколькими путями. Негативные разговоры с собой поддерживают его напрямую. Тревога кажется признаком глупости. Поведение строится так, будто глупость уже доказана.

Если человек ошибётся и уйдёт раньше, он не узнает, что мог ответить на следующие вопросы, что ошибка не так страшна и что можно просто хорошо провести время. Если ответит на несколько вопросов, может отмахнуться: «Подумаешь, ничего особенного». Если ответит на многие, припишет результат подготовке или слишком лёгким вопросам, но не собственным способностям.

Можно ли отреагировать иначе — ожидать более реалистичного исхода и действовать так, чтобы проверить свой прогноз?

Проверяйте ожидания на бумаге

В КПТ такую проверку иногда называют оспариванием. Ожидание — это не установленный факт. Часто это мнение, которое вы усвоили раньше. Если оно причиняет вам страдание, его стоит исследовать, а не принимать автоматически.

Проверить ожидание — значит разобрать его, оценить вероятность, найти факты за и против, заметить пропущенные положительные обстоятельства. Работайте как следователь или юрист: выясняйте, что известно, а что только предполагается.

На первых порах записывайте ответы. Мысленный спор легко становится запутанным. Дневник помогает пройти проверку по шагам и увидеть более ясную картину.

Шаг 1. Опишите ситуацию и прогноз

Ответьте:

- В какой ситуации я нахожусь?
- Чего я ожидаю?
- Что, по моему прогнозу, произойдёт?
- Как я представляю развитие событий?
- К каким выводам я перескакиваю?
- Насколько я верю, что это случится: от 0 до 100%?
- Какие эмоции я чувствую?
- Насколько сильна каждая эмоция: от 0 до 100%?

Шаг 2. Исследуйте прогноз

- Какие факты говорят в его пользу?
- Какие факты ему противоречат?
- Какова теперь вероятность, что ожидаемое случится: от 0 до 100%?
- Какой исход был бы самым плохим?
- Каким был бы самый хороший исход?
- Что скорее всего произойдёт?
- Как на меня влияет ожидание худшего?
- Если худшее произойдёт, как я смогу справиться?
- Как ещё можно посмотреть на ситуацию?
- Какие положительные качества в себе или благоприятные обстоятельства я упускаю?

Шаг 3. Сформулируйте реалистичное ожидание

Соберите ответы в более взвешенный прогноз. После этого снова оцените:

- насколько вы верите первоначальному негативному прогнозу;
- насколько сильны исходные эмоции.

Обе оценки — от 0 до 100%.

Цель дневника — реалистичный взгляд. После проверки уверенность в негативном прогнозе и сила переживаний могут уменьшиться. Более реалистичное ожидание помогает успокоить старое убеждение о себе, войти в ситуацию с открытым взглядом и попробовать то, от чего раньше хотелось отказаться.

Пользуйтесь дневником, когда чувствуете тревогу, нервозность, неуверенность или начинаете сомневаться в своих способностях. Остановитесь и поищите прогноз, который может усиливать это чувство: негативный вывод о будущем, воображаемую неудачу, уверенность в плохом исходе.

Продолжайте записывать такие разборы, пока навык не станет привычным. Со временем будет проще замечать и проверять прогнозы мысленно. Для этого нужны время и повторения; пока записывайте.

Заполненный пример дневника: викторина

Ситуация риска. Друзья приглашают меня в свою команду на викторину.

Мои ожидания. От меня не будет толку. Из-за меня мы проиграем. Я выставлю себя полным дураком. Все увидят, какой я глупый. Остальные пожалеют, что взяли меня.

Вера в прогноз: 80%. **Эмоция:** тревога, 70%.

Вопрос	Ответ в примере
Что говорит за прогноз?	Иногда я не знаю ответа на вопрос другого человека. Иногда не слежу за текущими событиями.
Что говорит против?	Раньше я отвечал на некоторые вопросы викторин. Бывало, что я знал то, чего не знали другие.
Какова вероятность прогноза после проверки?	30%.
Самый плохой исход?	Я ни разу не отвечу правильно, мы проиграем, а члены команды до конца вечера не будут со мной разговаривать.
Самый хороший исход?	Я буду знать большинство ответов, и благодаря мне команда победит.
Самый вероятный исход?	Я отвечу на часть вопросов, и наша команда выступит нормально.
Как влияет ожидание худшего?	Мысль о катастрофе тревожит меня и подталкивает не идти туда, где вообще-то должно быть весело.

Если худшее случится, как справиться? Если я не отвечу ни на один вопрос, можно пошутить об этом с остальными. Возможно, они вообще не придадут этому значения: всё-таки это мои друзья. Мне будет неприятно, но через пару недель я, скорее всего, уже не буду об этом помнить.

Как ещё посмотреть на ситуацию? Это всего лишь викторина ради удовольствия. Друзья, вероятно, позвали меня ради общения и приятного вечера, а не ради моих интеллектуальных способностей. Они могут не относиться к игре так серьёзно. Вопросы специально бывают непростыми и могут затрагивать области, о которых я мало знаю. Это не доказывает, что я глуп или ничего не знаю.

Какие плюсы я не учитываю? Игра командная. Поражение нельзя приписать одному участнику. Я хорошо разбираюсь в музыке и естественных науках; вероятно, смогу ответить на вопросы из этих областей.

Реалистичное ожидание. Мне не обязательно быть лучшим: это вечер викторин. Мои друзья пришли повеселиться; вероятно, им не так важно, кто именно отвечает и победим ли мы. Я смогу ответить

хотя бы на некоторые вопросы из знакомых областей. Результат игры не определяет, какой я человек. У каждого есть сильные и слабые стороны.

Вера в исходный прогноз после разбора: 30%. **Тревога после разбора:** 20%.

Бланк: дневник предвзятых ожиданий

Ситуация риска:

_____

Чего я ожидаю? Что предсказываю? Как представляю события? К каким выводам перескакиваю?

_____

_____

Насколько я верю, что это случится, 0–100%? _____

Эмоции и сила каждой, 0–100%:

_____

Проверка прогноза	Мой ответ
Какие факты говорят за мои ожидания?	
Какие факты говорят против?	
Насколько вероятен ожидаемый исход, 0–100%?	
Что может произойти в худшем случае?	
Что может произойти в лучшем случае?	
Что, скорее всего, произойдёт?	
Как ожидание худшего влияет на меня?	
Если худшее случится, как я справлюсь?	
Как ещё можно посмотреть на ситуацию?	
Какие плюсы в себе или ситуации я не замечаю?	

Моё более реалистичное ожидание:

_____

_____

Вера в исходный прогноз теперь, 0–100%: _____

Сила исходных эмоций теперь, 0–100%: _____

Проверяйте ожидания действием

После дневника вы можете подойти к ситуации с более открытым взглядом и взвешенным ожиданием. Следующий шаг — проверить прогноз в жизни. Здесь вы действуете как исследователь: ставите эксперимент и смотрите, насколько прогноз точен.

Шаг 1. Определите исходный прогноз и признаки его исполнения

Возьмите из дневника ситуацию, негативные ожидания и степень веры в них. Затем уточните, по каким наблюдаемым признакам вы поймёте, что прогноз сбылся:

- Что именно произойдёт?
- Что увидит посторонний наблюдатель?
- Что будете делать вы?
- Что будут делать другие?

Пример. Ситуация — друзья зовут меня в команду на викторину. Ожидания — я буду бесполезен, подведу команду, выставлю себя дураком; другие увидят мою глупость и пожалеют, что позвали. Вера — 80%. Признаки: я не отвечу ни на один вопрос, а все остальные будут знать ответы. Они будут делать грубые замечания или смотреть на меня со злостью.

Шаг 2. Назовите свои привычные защитные действия

Как вы обычно пытаетесь справиться с прогнозом и тревогой? Это может быть избегание, ранний уход, чрезмерная подготовка или другие меры предосторожности.

Пример. Очень много готовиться: смотреть новости, читать газеты и справочники. Отвечать только при полной уверенности. Придумать способ уйти раньше.

Шаг 3. Вспомните реалистичное ожидание

Вы будете сравнивать с действительностью оба прогноза — прежний и новый.

Пример. Необязательно отвечать прекрасно: это дружеская игра ради удовольствия. Друзьям, вероятно, не так важно, кто отвечает. Некоторые вопросы попадут в знакомую мне область. Результат викторины не определяет меня как человека; у всех есть сильные и слабые стороны.

Шаг 4. Выберите другое поведение и спланируйте эксперимент

Что именно вы сделаете, чтобы проверить, какой прогноз точнее? Обычно это означает войти в ситуацию, а не избегать её; остаться, а не убежать; уменьшить защитные действия и не ставить ненужных условий своему участию.

Пример из пособия. Спросить друзей, готовятся ли они к игре. Если да — готовиться не больше них. Если нет — пойти без специальной подготовки. Остаться до конца независимо от того, сколько ответов я знаю. Отвечать и тогда, когда не вполне уверен. Намеренно предложить один ответ, про который знаю, что он неверный.

Шаг 5. Проведите эксперимент

Выполните намеченное в предыдущем шаге. Попробуйте выбранное более полезное поведение и наблюдайте, что происходит.

Шаг 6. Оцените результат

Сравните наблюдения с исходным прогнозом:

- Что на самом деле произошло?
- Что вы заметили?
- Насколько это совпало с негативными ожиданиями?
- Какие ожидания подтвердились: предвзятые или реалистичные?
- Каково было действовать иначе?
- Чему вы научились?

Результат в примере. Я ответил на некоторые вопросы из знакомых областей. В нескольких ошибся, но ошибались и остальные. Никто не сделал из этого проблемы. Я хорошо провёл время. Люди не относились к игре слишком серьёзно и, похоже, были рады моему участию.

Насколько сбылся негативный прогноз: 10%. Эксперимент поддержал более реалистичное ожидание.

Каково было действовать иначе? Сначала трудно. Но отказ от чрезмерной подготовки, намеренно неверный ответ и отсутствие плана побега показали: я могу участвовать, и не знать всего не так страшно.

Что я узнал? Мой прогноз может зависеть от моего мнения о себе и не всегда отражать действительность. Стоит формулировать более реалистичные ожидания, действовать в соответствии с ними и смотреть на результат.

Если результат оказался неприятным

Если опыт не подтвердил предвзятый прогноз, запомните это к следующей похожей ситуации. Спросите себя: «Что этот результат говорит обо мне как о человеке?»

Иногда негативное ожидание всё же подтверждается. Тогда исследуйте результат:

- Были ли другие причины случившегося, кроме моих качеств?
- Что ещё происходило в тот момент?
- Как ещё можно понять событие?
- Чему я могу научиться, чтобы в будущем что-то изменить или улучшить?

Не всякая мысль ошибочна: в некоторых прогнозах есть доля правды. Проблема возникает, когда негативный взгляд на себя заставляет снова и снова ждать худшего и действовать соответствующим образом, ни разу не проверяя предположение.

Менять нужно эту автоматическую привычку. Реалистичные прогнозы и другое поведение дают новую информацию о себе. Она помогает смотреть на себя менее сурово, с большим вниманием к хорошему и с большей добротой.

Теперь спланируйте свой эксперимент с помощью следующего бланка.

Бланк: проверка предвзятого ожидания действием

1. Ожидание

Ситуация:

_____

Мои негативные ожидания:

_____

Вера в прогноз, 0–100%: _____

По каким наблюдаемым признакам я пойму, что прогноз сбылся?

_____

2. Привычное поведение, которое мешает проверке

_____

3. Моё более реалистичное ожидание

_____

4. Полезное поведение и план эксперимента

Что именно я сделаю иначе?

_____

_____

5. Выполнение

Проведите эксперимент по плану из шага 4.

6. Разбор результата

Что произошло на самом деле?

_____

Насколько сбылось негативное ожидание, 0–100%? _____

Какой прогноз подтвердился?

_____

Каково было действовать иначе?

_____

Чему я научился?

_____

Итоги модуля

- Предвзятые ожидания возникают, когда кажется, что ваше жизненное правило или предположение может нарушиться.
- Вы можете переоценивать вероятность и тяжесть плохого исхода и недооценивать способность справиться.
- Это подталкивает к избеганию, побегу и защитным действиям и поддерживает тревогу, нервозность, страх, сомнения и неуверенность.
- Дневник помогает определить прогноз, проверить его и сформулировать более реалистичное ожидание.
- Поведенческий эксперимент проверяет оба ожидания в действительности. Для этого важно замечать защитные действия и пробовать более полезное поведение: встречаться с трудностью, а не автоматически избегать её.

В следующем модуле — как замечать и проверять негативные оценки себя и вырабатывать более взвешенные.

Модуль 5. Негативные оценки себя

От ожиданий к самооценке

Когда в ситуации риска нарушается ваше жизненное правило, может активироваться негативное глубинное убеждение о себе. Вслед за ним появляются два вида мыслей: предвзятые ожидания и негативные оценки себя.

В предыдущем модуле мы работали с ожиданиями. Здесь разберём оценки себя: как они возникают, что поддерживают и как их проверять. Если делать это в повседневных ситуациях, старое убеждение о себе будет реже активироваться и получать подтверждение. Это ещё один способ постепенно ослаблять низкую самооценку.

Как выглядят негативные оценки себя

В такой момент человек судит себя резко и сурово. Речь идёт уже не об отдельном поступке, а о том, какой он человек. Это может выражаться так:

- **Требования и наказание за их нарушение.** «Я должен был сделать это», «Я не должен был так поступать». Вы ругаете себя за несоответствие собственным стандартам.
- **Обидные ярлыки.** «Жалкий», «бесполезный», «идиот».
- **Широкие обобщения по одному событию.** «Я всегда так делаю», «Я ничему не учусь», «Всё испорчено».

Самокритика влияет на поведение. Человек может отдаляться от семьи и друзей, замыкаться, пытаться чрезмерно загладить случившееся. Он упускает возможности, не выполняет обязанности или перестаёт заботиться о себе. В отношениях становится пассивным вместо того, чтобы прямо говорить о своих желаниях и границах.

Мысли и поведение поддерживают подавленность, печаль и вину. Эти чувства тоже легко принять за подтверждение негативного убеждения о себе.

Пример: пришлось отменить ужин

Допустим, человек думает о себе: «Я ничего не стою». Он выработал правило: «Чтобы меня принимали, я должен делать счастливыми всех остальных».

Пока удаётся следовать правилу, человек может чувствовать себя нормально. Он соглашается на все просьбы, изо всех сил старается угодить и внимательно следит, не недоволен ли им кто-нибудь.

Из-за рабочих обязательств приходится отменить ужин с другом. Кто-то разочарован — значит, правило нарушено. Активируется убеждение «Я ничего не стою».

Человек думает:

- «Я бесполезный и жалкий друг»;
- «Я не заслуживаю друзей»;
- «Я не должен подводить людей»;
- «Я всегда веду себя эгоистично»;

- «Им лучше без такого друга, как я».

Он чувствует подавленность, печаль и вину. Дальше он может многократно извиняться и унижать себя перед другом. Может предложить оплатить следующую встречу или перенести ужин на время, которое удобно другу, но неудобно ему самому. Это чрезмерная компенсация. Другой вариант — на какое-то время отдалиться от друзей, не отвечать на звонки и письма.

Цепочка целиком:

1. Негативный опыт способствует формированию убеждения «Я ничего не стою».
2. Возникает правило: «Чтобы меня принимали, я должен делать всех счастливыми».
3. Человек всем уступает, старается угодить, отслеживает чужое недовольство. Пока правило работает, низкая самооценка остаётся скрытой.
4. Отмена ужина из-за работы нарушает правило.
5. Убеждение активируется. Возникают перечисленные негативные оценки себя.
6. Человек унижается и извиняется, чрезмерно компенсирует отмену или отдаляется.
7. Сохраняются подавленность, печаль и вина.
8. Появляется вывод: «Я был прав: я ничего не стою». Низкая самооценка становится выраженной.

Убеждение подкрепляется несколькими путями. Повторяя негативные оценки, человек продолжает в них верить. Подавленность тоже меняет восприятие: в этом состоянии всё, включая самого себя, легче видеть в негативном свете. Пассивность, постоянные извинения, чрезмерная компенсация и уход от общения выглядят так, будто собственная никчёмность уже доказана. Это поддерживает и мысль о себе, и тяжёлые чувства.

Действительно ли самокритика помогает

Иногда кажется, что суровость к себе полезна. Люди могут считать, что она:

- не даёт отрываться от реальности;
- мешает зазнаться;
- не позволяет слишком выделяться и потом подвергнуться осуждению;
- подталкивает стараться всё лучше и лучше.

Распространённость этих взглядов ещё не доказывает их верность. Подумайте, помогаете ли вы таким способом близким. Когда у любимого человека что-то не получилось и ему тяжело, вы обзываете его и отчитываете? Или сочувствуете, успокаиваете, поддерживаете и ободряете?

Если вы выбираете поддержку для других, почему не используете её для себя?

Остановитесь и рассмотрите цену сурового обращения с собой. Запишите:

- В чём недостатки негативных оценок себя?
- Как на меня влияет такой внутренний разговор?
- Мешает ли он мне что-то делать? Что именно?
- Какие чувства вызывает?
- В чём он несправедлив ко мне?

Место для ответа:

_____

_____

_____

Постоянные негативные оценки обычно мало помогают и при этом поддерживают низкую самооценку. Можно ли отреагировать иначе?

Проверяйте негативные оценки себя

Как и ожидания, оценки себя можно исследовать и заменять более взвешенными. Мысль о себе часто является мнением, а не фактом. Если она причиняет страдание, необязательно принимать её без проверки.

Разберите оценку, исследуйте основания, посмотрите, насколько она реалистична. Здесь снова полезна позиция следователя или юриста: понять обстоятельства и соразмерить вывод с фактами.

На первых порах делайте это письменно. В голове разбор легко становится запутанным. Дневник помогает пройти его шаг за шагом.

Шаг 1. Найдите оценку, эмоции и поведение

Сначала ответьте:

- В какой ситуации я нахожусь?
- Что я говорю себе?
- Как себя оцениваю?
- Как принижаю или ругаю себя?
- Насколько я верю этим оценкам: от 0 до 100%?
- Какие эмоции испытываю?
- Насколько сильна каждая из них: от 0 до 100%?
- Какие действия с моей стороны оказались неполезными?

Шаг 2. Исследуйте оценку

- Какие факты говорят в её пользу?
- Какие факты говорят против?
- Передо мной факт или моё мнение о себе?
- Насколько полезно так себя оценивать?
- Как ещё можно посмотреть на ситуацию? Какие другие объяснения есть?
- Что я посоветовал бы другу в такой же ситуации?
- Какие положительные качества в себе или благоприятные обстоятельства я не учитываю?
- Какое поведение было бы полезнее?

Последний вопрос особенно важен, если вы уже действовали под влиянием негативной оценки. Как можно поступить иначе, чем подсказывает эта оценка?

- Вместо ухода и изоляции — быть активнее и участвовать в происходящем вокруг.
- Вместо чрезмерной компенсации — сделать примерно то, что сделал бы обычный человек в такой ситуации.
- Вместо пренебрежения делами — выделить на них время.
- Вместо пассивного согласия — попробовать более прямо и уверенно говорить о себе.

Шаг 3. Сформулируйте более взвешенную оценку

Спросите: «Какое более взвешенное представление о себе может заменить исходную негативную оценку?»

После этого снова оцените от 0 до 100%:

- насколько вы верите первоначальной негативной оценке;
- насколько сильны исходные эмоции.

После полного разбора уверенность в суровой оценке и сила эмоций могут снизиться. Дневник помогает ослаблять, а не подтверждать негативное убеждение о себе. Тогда в новой ситуации становится легче сохранять открытый взгляд.

Когда пользоваться дневником

Попробуйте его, когда замечаете подавленность, печаль, вину или безнадёжность и одновременно чувствуете, что ругаете себя, наказываете, обесцениваете себя и свои способности.

Остановитесь. Найдите конкретную оценку, которая влияет на переживания. Запишите и исследуйте её. Продолжайте пользоваться дневником, пока это не станет привычным навыком. Позже будет проще замечать и проверять такие оценки мысленно. Но для этого нужно много практики; пока записывайте.

Заполненный пример: отменённый ужин

Ситуация риска. Мне пришлось отменить ужин с подругой из-за рабочих обязательств.

Что я говорю себе? Я бесполезный и жалкий друг. Не заслуживаю друзей. Не должен подводить людей. Я всегда эгоистичен. Им лучше без такого друга.

Вера в эти оценки: 85%. **Эмоции:** вина — 90%, подавленность — 70%.

Что я сделал? Много раз извинился перед подругой и сказал, что был по-настоящему жалким другом. Предложил оплатить следующую встречу и перенёс ужин на время, которое не вполне удобно мне.

Факты за негативную оценку	Факты против неё
Я разочаровал подругу, отменив ужин.	Для отмены была веская причина. Если бы я мог прийти, я бы пришёл.
Это не первый случай, когда друг разочарован из-за меня.	Обычно я внимателен к друзьям. Я никогда не стараюсь намеренно причинить им боль. Люди говорили, что ценят меня как друга.

Факт это или мнение? Скорее мнение, а не факт.

Полезно ли так себя оценивать? Несправедливо ругать себя за то, что большей частью было вне моего контроля. От этого мне только хуже и кажется, что теперь нужно чрезмерно компенсировать свою «плохость».

Какие другие взгляды возможны? Обстоятельства часто вмешиваются в планы — это происходит со всеми. Отмена ужина из-за работы не делает меня плохим другом. Невозможно постоянно радовать каждого. Если бы подруга поступила так со мной, я бы не стал думать о ней плохо. Если я показываю, что дорожу дружбой и хочу встретиться в другой раз, я веду себя как хороший друг.

Что я посоветовал бы другу? Настоящий друг сможет понять такую ситуацию и пережить разочарование. Возможно, он расстроился именно потому, что считает вас хорошим другом и хотел побыть вместе. Разочарование из-за отмены встречи не означает, что человек считает вас плохим или отвергает вас целиком.

Какое поведение полезнее? Объяснить обстоятельства, один или два раза извиниться и договориться о времени, подходящем обоим. Необязательно унижаться или изо всех сил доказывать, что я хороший друг.

Взвешенная оценка. В этих обстоятельствах я стараюсь быть настолько хорошим другом, насколько могу. Друзья говорили, что ценят меня. Обычно я внимателен и не собираюсь причинять людям боль. В этот раз избежать разочарования было не в моей власти. Невозможно всё время делать счастливыми всех.

Вера в исходную негативную оценку после разбора: 35%.

Эмоции после разбора: вина — 45%, подавленность — 20%.

Бланк: дневник негативных оценок себя

Опишите ситуацию, мысли и поведение

Ситуация риска:

_____

Что я говорю себе? Как оцениваю, принижаю или ругаю себя?

_____

_____

Насколько я верю этим оценкам, 0–100%? _____

Какие эмоции испытываю и какова сила каждой, 0–100%?

_____

Что я сделал под влиянием этих оценок и какие действия оказались неполезными?

_____

Проверьте оценку

Вопрос	Мой ответ
Какие факты говорят за эту оценку?	
Какие факты ей противоречат?	
Это моё мнение о себе или установленный факт?	
Насколько полезно так себя оценивать?	
Как ещё можно понять ситуацию?	
Что я посоветовал бы другу в такой ситуации?	
Какие положительные стороны себя или ситуации я не учитываю?	
Какое поведение было бы полезнее?	

Сформулируйте взвешенную оценку

Более взвешенная оценка себя:

_____

_____

Вера в исходную негативную оценку теперь, 0–100%: _____

Сила исходных эмоций теперь, 0–100%:

_____

Как этот модуль связан со следующим

Здесь мы учились проверять суровые оценки, чтобы меньше ругать и обесценивать себя. Следующий модуль дополняет эту работу: мы будем замечать свои положительные стороны и обращаться с собой добрее. Эти два направления вместе помогают менять автоматическую привычку оценивать себя негативно.

Итоги модуля

- Негативные оценки себя возникают, когда жизненное правило или предположение нарушено.
- Они могут принимать форму суровой самокритики, обидных ярлыков и широких обобщений о себе и своих способностях.

- Они поддерживают уход от общения, изоляцию, чрезмерную компенсацию, пренебрежение делами и собой, пассивность. Вместе с этим сохраняются подавленность, печаль и вина.
- Некоторые считают самокритику полезной. Но постоянная суровость часто оказывается неполезным и несправедливым обращением с собой.
- Дневник позволяет определить оценку, проверить её и сформулировать более взвешенный взгляд на себя.

Далее — как узнавать свои положительные качества и относиться к себе добрее.

Модуль 6. Принятие себя

Два направления работы

В предыдущем модуле мы проверяли негативные оценки себя. Это один путь к изменению низкой самооценки. Другой путь — укреплять более взвешенное представление о себе: замечать положительные стороны и поступать так, как поступает человек, у которого есть хорошие качества и право на радость.

В этом модуле мы будем и замечать хорошее, и менять обращение с собой в повседневной жизни.

Замечайте свои положительные стороны

Быстро запишите несколько своих положительных качеств, затем продолжайте читать.

_____

_____

Насколько легко это получилось?

Одним трудно что-нибудь вспомнить. При низкой самооценке внимание часто направлено только на то, что подтверждает негативный взгляд на себя. Хорошие поступки, качества, результаты и чужие положительные отзывы остаются почти незамеченными. Их трудно вспомнить именно потому, что вы редко обращали на них внимание.

Другие могут назвать свои достоинства, но чувствуют неловкость, когда о них думают, говорят или пишут. Кажется, что это хвастовство, высокомерие или самодовольство.

Если вам знаком любой из этих вариантов, попробуйте подойти к заданию с открытым взглядом. Вы уже привыкли замечать недостатки и подробно о них думать. Насколько справедливо, что достоинствам не достаётся такого внимания? Признавать свои положительные стороны — способ вернуть равновесие весам, которые долго были наклонены в сторону плохого.

Составьте список положительных качеств

Когда важно что-то запомнить, мы записываем это или делаем список. Здесь пригодится тот же способ.

Заметьте свою первую реакцию на предложение записать достоинства. Возникли тревога, стыд, неловкость, печаль, страх? Пришли мысли «Что я вообще могу написать?», «Ничего достойного нет», «У меня — положительные качества? Смешно»?

Здесь может включиться уже знакомая привычка — оценивать себя негативно, уменьшать или обесценивать всё хорошее. Заметьте её и возвращайтесь к заданию. Если такие оценки не отпускают, используйте дневник из модуля 5.

Запишите всё хорошее, что можете о себе вспомнить: черты характера, сильные стороны, умения, таланты и достижения. Для этого можно завести отдельную тетрадь или журнал.

Как работать со списком

1. **Выделите отдельное время.** Задание заслуживает внимания. Не выполняйте его на бегу, параллельно другим делам или между случайными занятиями.
2. **Записывайте в одном месте.** Пользуйтесь бланком или отдельной тетрадью. Мысленная заметка и запись на случайном клочке легко теряются. Пусть будет понятно, где искать список.
3. **Не ограничивайте число пунктов.** Переберите разные стороны жизни. Если идеи закончились, отдохните и вернитесь позже. Можно пополнять список несколько дней.
4. **При желании попросите помощи.** Подойдёт надёжный друг или родственник, который поддержит вас, а не человек, усиливающий проблемы с самооценкой. Взгляд со стороны может добавить то, чего вы сами не замечаете.
5. **Не отбрасывайте «мелочи».** Следите за мыслями «ничего особенного», «слишком незначительно», «не стоит записывать». Отрицательные сведения вы помните подробно; положительные заслуживают такой же точности.
6. **Не требуйте безупречности.** Невозможно проявлять качество на 100% и всегда. Если обычно вы трудолюбивы, один день, когда вы взяли больничный после бурных выходных, не отменяет этого качества. Вычеркнуть его из-за одного случая было бы несправедливо и нереалистично.
7. **Перечитывайте.** Не убирайте тетрадь в дальний ящик после упражнения. В конце дня, недели или месяца внимательно перечитывайте записи и размышляйте о них. Дайте фактам накопиться и стать для вас значимыми. Цель — научиться действительно замечать и признавать хорошее, а не просто произносить правильные слова.

Вопросы, которые помогут вспомнить

- Что мне нравится в том, какой я человек?
- Какие мои черты можно назвать положительными?
- Чего я достиг?
- Какие трудности преодолел?
- Какие у меня есть умения и таланты?
- Что другим нравится во мне, по их словам?
- Какие качества я ценю в других и тоже имею?
- Если бы другой человек обладал в точности моими качествами, чем бы я в нём восхищался?
- Как описал бы меня человек, которому я дорог?
- Какие качества я считаю плохими? Каких из них у меня нет?

Включайте всё, даже то, что кажется маленьким, скромным, незначительным или неважным.

Примеры положительных сторон

Списки у людей различаются. В исходном пособии приведены такие варианты:

- внимателен к другим; умею слушать; усерден; хорошо готовлю;
- надёжен; у меня есть чувство юмора; со мной весело; готов помочь;
- забочусь о здоровье; много путешествовал; люблю животных; забочусь о доме;

- находчив; люблю приключения; меня любят; умею быть хорошим другом;
- много читаю; интересуюсь политикой; помогаю благотворительным делам; разбираюсь в кино;
- у меня есть художественные способности; умею придумывать новое; активен; люблю бывать на природе;
- силён; дружелюбен; ответственен; настойчив;
- организован; умею ценить хорошее; хвалю других; культурен.

Бланк: мои положительные качества

Используйте вопросы выше. Если застряли, пройдите их снова. Число строк здесь не ограничивает ваш список: при необходимости продолжайте на следующем листе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Дневник хорошего в себе: примеры из прошлого

Теперь подкрепите каждое качество реальными воспоминаниями. Тогда слова перестанут быть пустыми названиями на странице и станут конкретными, подробными примерами того, что действительно было.

Например, качество «внимателен к другим» можно подтвердить так:

1. Когда друг заболел, я принёс ему цветы и книгу.
2. Я выслушал коллегу, у которого было трудное время.
3. Я одолжил брату деньги, когда ему не везло.

На это потребуется время. Но именно конкретные эпизоды дают списку возможность повлиять на ваш взгляд на себя. Для каждого качества постарайтесь найти как можно больше примеров.

Бланк: положительные качества в прошлом

Положительное качество	Конкретные события, в которых оно проявилось
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	1. _____
	2. _____
	3. _____

Продолжите таблицу для остальных качеств из списка.

Дневник хорошего в себе: ежедневные примеры

После воспоминаний переходите к настоящему. Каждый день записывайте три события, которые показывают ваши положительные стороны. Укажите, что именно вы сделали и какое качество это проявляет. Это постоянная практика, а не разовое упражнение.

Пример из пособия:

День и дата	Что я сделал	Какое качество проявил
Вторник, 05.07.2005	Вымыл полы	Забочусь о доме
Вторник, 05.07.2005	Закончил проект	Усерден
Вторник, 05.07.2005	Поиграл с детьми	Со мной весело

Ещё два примера: позанимался своим бюджетом — организован; посидел у реки — умею ценить красоту.

Если три примера в день пока трудны, начните с меньшего числа. Затем попробуйте замечать четыре, пять или шесть. Так вы увидите положительные качества не только как часть прошлого, но и как то, что проявляется в вас каждый день.

Бланк: ежедневные проявления положительных качеств

Для каждого дня найдите по возможности три примера. Запишите дату, действие и качество. Если нужно, добавляйте строки.

День и дата	Что я сделал	Какое качество проявил
Понедельник, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
Вторник, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
Среда, _____	1. _____	

День и дата	Что я сделал	Какое качество проявил
	2. _____	
	3. _____	
Четверг, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
Пятница, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
Суббота, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
Воскресенье, _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

Обращайтесь с собой как с человеком, у которого есть хорошие качества

Обратите внимание на поведение. Когда вы думаете о себе плохо, как вы с собой обращаетесь? Считаете ли, что заслуживаете удовольствия и признания своих достижений? Или пренебрегаете собой и отдаляетесь от жизни?

При низкой самооценке часто остаётся мало приятных занятий и дел только для себя. Повседневные успехи обесцениваются. Это поддерживает негативные оценки.

Удовольствие и чувство, что у вас что-то получилось, — важная часть обычной жизни. Они помогают лучше относиться к себе и своей жизни. Но если человек считает себя недостойным, эти переживания почти не получают места в его дне. Негативный взгляд на себя сохраняется.

Попробуйте развернуть эту цепочку: обращайтесь с собой добрее и создавайте более насыщенную, приносящую удовлетворение жизнь. Такое поведение помогает увидеть себя более взвешенно и с большим принятием.

Сначала посмотрите, как устроена неделя

Записывайте занятия в течение недели. После каждого оцените от 0 до 10:

- сколько удовольствия вы получили;
- насколько сильным было чувство достижения — ощущение, что вы что-то сделали и справились.

Достижение — это не только повышение, награда или окончание учёбы. Это может быть вкусный ужин, встреча с ситуацией, которая пугала, или домашнее дело, которое вы сделали вопреки отсутствию желания.

Записи покажут, много ли в вашей неделе радости и ощущения результата. Если приятного мало, это подсказка добавить такие занятия. Наблюдение также помогает признать уже имеющиеся достижения, которые раньше проходили незамеченными, или выбрать дело, способное дать чувство результата.

Подумайте, что изменить

Когда обычная неделя стала понятнее, ответьте:

- Нужно ли мне больше приятных занятий?
- Что принесло бы удовольствие, радость или расслабление?
- Что я могу сделать только для себя, чтобы отнестись к себе добрее?
- В какие дни и часы для этого есть место?
- Не избегаю ли я дел и не пренебрегаю ли ими так, что почти не чувствую достижений?
- Что я могу начать делать, чтобы это изменить?
- Когда именно это можно сделать?

Место для ответа:

_____

_____

Затем переходите к изменениям. В каталоге ниже 183 варианта занятий. Они нужны, чтобы помочь вам придумать своё; список можно дополнять.

Выберите два-три приятных занятия на следующую неделю. Добавьте одно-два дела, которые могут дать чувство достижения. Заранее укажите занятие и дату. Оцените удовольствие и чувство достижения до и после — это поможет увидеть, оказалось ли дело полезным. Для планирования можно использовать как отдельный бланк, так и недельное расписание.

Начинайте с посильного

Начать может быть трудно, особенно если вы редко делали что-то только для себя. Могут появляться мысли: «Я этого не заслуживаю», «Это слишком сложно», «Я не стою этих усилий», «Мне всё равно не понравится», «И здесь я провалюсь».

Частая ошибка — слишком много требовать от себя слишком рано. После полугода без бега вы не стали бы сразу бежать марафон. Сначала нужна посильная нагрузка, затем постепенное наращивание выносливости.

Так же и здесь. Когда вы плохо к себе относитесь, несправедливо ожидать, что вы легко вскочите, уберёте весь дом и пойдёте на поздний обед с другом. Завышенная цель может остаться невыполненной, добавить разочарование и ухудшить отношение к себе.

Планируйте то, что доступно на вашем нынешнем уровне сил. Если нужно, начните с маленького шага и постепенно двигайтесь к тому, что пока кажется неподъёмным.

Например, вместо уборки всего дома выберите одну комнату и один участок. В кухне можно начать с грязной посуды, затем перейти к столешницам и только потом к плите. Почти любое дело можно делить, пока не найдётся посильный шаг.

Иногда удобнее задать время, а не объём. Позаниматься физической активностью пять-десять минут вместо часа. Прополоть грядку десять минут вместо обещания закончить определённый участок. Так проще выполнить намеченное.

На первых порах важно само действие. Необязательно ждать, пока появится мотивация. По мере практики заботиться о себе и встречаться с трудными делами может становиться легче.

Бланк: наблюдение за занятиями в течение недели

Для каждого часа запишите занятие и две оценки: **У** — удовольствие, **Д** — чувство достижения. Обе — от 0 до 10. Заполняйте по мере недели, затем рассмотрите записи: что вы замечаете в своём расписании?

Ниже — отдельный блок для каждого дня. Они заменяют широкую семидневную таблицу оригинала, сохраняя все её временные интервалы.

Понедельник, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Вторник, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Среда, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Четверг, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Пятница, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Суббота, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Воскресенье, дата: _____

Время	Занятие	У / Д, 0–10
08:00–09:00		_____ / _____
09:00–10:00		_____ / _____
10:00–11:00		_____ / _____
11:00–12:00		_____ / _____
12:00–13:00		_____ / _____
13:00–14:00		_____ / _____
14:00–15:00		_____ / _____
15:00–16:00		_____ / _____
16:00–17:00		_____ / _____
17:00–18:00		_____ / _____
18:00–19:00		_____ / _____
19:00–20:00		_____ / _____
20:00–21:00		_____ / _____
21:00–22:00		_____ / _____
22:00–23:00		_____ / _____
23:00–24:00		_____ / _____

Что я заметил в своём расписании?

_____

_____

Каталог приятных занятий

Редакционное примечание. Это примеры из оригинала 2005 года, а не индивидуальные рекомендации. Выбирайте варианты, безопасные и уместные для ваших обстоятельств. Добавляйте собственные идеи.

1. Полежать в ванне.
2. Планировать карьеру.
3. Коллекционировать монеты, ракушки и другие предметы.
4. Поехать в отпуск.
5. Перерабатывать старые вещи, давать им вторую жизнь.
6. Отдыхать и расслабляться.
7. Пойти на свидание.
8. Сходить в кино.
9. Побегать или погулять.
10. Послушать музыку.
11. Подумать о том, что за день удалось хорошо поработать.
12. Вспомнить прошлые вечеринки.
13. Купить полезную технику или приспособления для дома.
14. Полежать на солнце.
15. Планировать смену профессии или карьеры.
16. Посмеяться.
17. Вспомнить прошлые путешествия.
18. Послушать других людей.
19. Почитать журнал или газету.
20. Заняться хобби: собирать марки, строить модели и тому подобное.
21. Провести вечер с хорошими друзьями.
22. Спланировать занятия на день.
23. Познакомиться с новыми людьми.
24. Вспомнить красивые пейзажи.
25. Откладывать деньги.
26. Участвовать в азартных играх.
27. Пойти в спортзал или на аэробику.
28. Поесть.
29. Подумать о том, что будет после окончания учёбы.
30. Рассчитаться с долгами или внести очередной платёж.
31. Позаниматься карате, дзюдо или йогой.

32. Подумать о выходе на пенсию.
33. Починить что-нибудь дома.
34. Позаниматься своей машиной или велосипедом.
35. Вспомнить слова и поступки любящих людей.
36. Надеть одежду, в которой чувствуете себя сексуально.
37. Провести тихий вечер.
38. Позаботиться о растениях.
39. Покупать и продавать акции и другие долевые ценные бумаги.
40. Поплавать.
41. Порисовать каракули или наброски.
42. Заняться физическими упражнениями.
43. Коллекционировать старые вещи.
44. Пойти на вечеринку.
45. Подумать о будущих покупках.
46. Поиграть в гольф.
47. Поиграть в футбол.
48. Запустить воздушного змея.
49. Поговорить с друзьями, пообсуждать что-нибудь.
50. Собраться с семьёй.
51. Покататься на мотоцикле.
52. Заняться сексом.
53. Поиграть в сквош.
54. Сходить в поход с палаткой.
55. Попеть дома.
56. Составить цветочную композицию.
57. Сходить в церковь, помолиться или заняться другой религиозной практикой.
58. Снижать вес.
59. Пойти на пляж.
60. Подумать: «Я вполне нормальный человек».
61. Провести день без обязательных дел.
62. Сходить на встречу выпускников.
63. Покататься на коньках или роликах.
64. Походить под парусом.
65. Попутешествовать за границей или по своему региону и стране.
66. Порисовать карандашом или красками.

67. Сделать что-нибудь спонтанно.
68. Заняться вышиванием, в том числе крестиком.
69. Поспать.
70. Поводить машину.
71. Принимать и развлекать гостей.
72. Пойти в клуб по интересам: садоводческий, швейный или другой.
73. Подумать о вступлении в брак.
74. Понаблюдать за птицами.
75. Попеть вместе с другими.
76. Пофлиртовать.
77. Поиграть на музыкальном инструменте.
78. Заняться художественным творчеством или рукоделием.
79. Сделать кому-нибудь подарок своими руками.
80. Купить музыкальные диски, кассеты или пластинки.
81. Посмотреть бокс или борьбу.
82. Спланировать вечеринку.
83. Приготовить еду или что-нибудь испечь.
84. Сходить на пешую прогулку или в поход по природе.
85. Писать книги, стихи или статьи.
86. Пошить.
87. Купить одежду.
88. Поработать.
89. Поужинать вне дома.
90. Обсудить книги.
91. Осмотреть достопримечательности.
92. Позаниматься садом.
93. Сходить в салон красоты.
94. Утром выпить кофе и почитать газету.
95. Поиграть в теннис.
96. Поцеловаться.
97. Посмотреть, как играют мои дети.
98. Подумать, что у меня в жизни много хорошего — больше, чем у большинства людей.
99. Сходить на спектакль или концерт.
100. Помечтать.
101. Спланировать учёбу в профессиональном колледже TAFE или университете.

102. Поехать на автомобильную прогулку.
103. Послушать музыку на стереосистеме.
104. Отреставрировать мебель.
105. Посмотреть видео или DVD.
106. Составить список задач.
107. Покататься на велосипеде.
108. Погулять по набережной реки или морскому берегу.
109. Купить подарки.
110. Съездить в национальный парк.
111. Закончить какое-нибудь дело.
112. Вспомнить свои достижения.
113. Сходить на матч по австралийскому футболу, регби, обычному футболу, баскетболу или другому виду спорта.
114. Поесть тягучую, калорийную еду.
115. Обмениваться электронными письмами или общаться в интернете.
116. Позаниматься фотографией.
117. Сходить на рыбалку.
118. Вспомнить приятные события.
119. Соблюдать диету.
120. Посмотреть на звёзды.
121. Полетать на самолёте в качестве пилота.
122. Почитать художественную литературу.
123. Позаниматься актёрским мастерством или сыграть роль.
124. Побыть одному.
125. Сделать запись в дневнике или написать письмо.
126. Навести чистоту.
127. Почитать нехудожественную литературу.
128. Сводить детей куда-нибудь.
129. Потанцевать.
130. Устроить пикник.
131. После дела сказать себе: «Я неплохо с этим справился».
132. Помедитировать.
133. Поиграть в волейбол.
134. Пообедать с другом.
135. Поехать в холмы или горы.

136. Подумать о создании семьи.
137. Вспомнить счастливые моменты детства.
138. Позволить себе потратить деньги с размахом.
139. Поиграть в карты.
140. Пообсуждать политику.
141. Порешать загадки в уме.
142. Поиграть в крикет.
143. Посмотреть или показать фотографии и слайды.
144. Позаниматься вязанием спицами, крючком или лоскутным шитьём.
145. Порешать кроссворды.
146. Поиграть в пул или бильярд.
147. Нарядиться и хорошо выглядеть.
148. Подумать о том, в чём удалось стать лучше.
149. Купить что-нибудь для себя.
150. Поговорить по телефону.
151. Сходить в музей или художественную галерею.
152. Поразмышлять о религии.
153. Посмотреть сайты в интернете.
154. Зажечь свечи.
155. Послушать радио.
156. Половить крабов или креветок.
157. Выпить кофе в кафе.
158. Сходить на массаж или сделать массаж другому.
159. Сказать: «Я тебя люблю».
160. Подумать о своих хороших качествах.
161. Купить книги.
162. Сходить в спа или сауну.
163. Покататься на лыжах.
164. Поплавать на каноэ или сплавиться по бурной реке.
165. Поиграть в боулинг.
166. Позаниматься работой по дереву.
167. Пофантазировать о будущем.
168. Позаниматься балетом, джазовым танцем или чечёткой.
169. Поучаствовать в дебатах.
170. Поиграть в компьютерные игры.

171. Завести аквариум.
172. Почитать эротическую книгу или посмотреть эротический фильм.
173. Покататься верхом.
174. Заняться скалолазанием.
175. Подумать об активном участии в жизни своего сообщества.
176. Попробовать что-нибудь новое.
177. Собрать пазл.
178. Подумать: «Я человек, который способен справляться».
179. Поиграть с домашними животными.
180. Устроить барбекю.
181. Переставить мебель дома.
182. Купить новую мебель.
183. Походить по магазинам и посмотреть витрины.

Мои другие идеи:

_____

_____

_____

Бланк: удовольствие и чувство достижения

Выберите несколько приятных занятий и дел, которые могут дать чувство результата. Если трудно придумать варианты, вернитесь к каталогу. Запланируйте их, выполните и оцените ощущения до и после. Затем подумайте, чему этот опыт вас научил.

Редакционное примечание о шкалах. В оригинале недельное наблюдение оценивается от 0 до 10, а этот отдельный бланк — от 0 до 8. Здесь сохранены обе исходные шкалы; используйте указанную рядом с конкретным бланком.

Для этого бланка шкала такая: **0** — совсем нет; **1** — едва заметно; **2** — слабо; **3** — немного; **4** — умеренно; **5** — сильно; **6** — высоко; **7** — очень высоко; **8** — максимально.

Занятие 1

Дата: _____

Занятие: _____

Момент	Удовольствие, 0–8	Чувство достижения, 0–8
До		
После		

Занятие 2

Дата: _____

Занятие: _____

Момент	Удовольствие, 0–8	Чувство достижения, 0–8
До		
После		

Занятие 3

Дата: _____

Занятие: _____

Момент	Удовольствие, 0–8	Чувство достижения, 0–8
До		
После		

Занятие 4

Дата: _____

Занятие: _____

Момент	Удовольствие, 0–8	Чувство достижения, 0–8
До		
После		

Занятие 5

Дата: _____

Занятие: _____

Момент	Удовольствие, 0–8	Чувство достижения, 0–8
До		
После		

Чему я научился, выполняя это упражнение?

_____

_____

Итоги модуля

- Более взвешенный взгляд на себя требует внимания к положительным качествам. Сначала их трудно замечать: вы могли долго их игнорировать или чувствовать неловкость, когда признаёте хорошее.
- Выделяйте время для списка, записывайте достоинства, ищите как можно больше. При желании просите помощи. Следите за негативными оценками и обесцениванием. Регулярно перечитывайте записи.
- Подкрепляйте качества подробными примерами из прошлого и новыми повседневными событиями. Так они становятся реальными, а не остаются словами.
- Добавляйте в неделю удовольствие и занятия, дающие чувство результата. Сначала понаблюдайте за обычной неделей; затем решите, что и когда будете менять.
- Замечать хорошее и обращаться с собой добрее — два важных способа восстановить равновесие в представлении о себе.

В следующем модуле мы подробнее разберём жизненные правила и предположения: как их проверять и менять.

Модуль 7. Пересмотр жизненных правил и предположений

Что мы делаем на этом этапе

В модулях 4 и 5 вы учились проверять предвзятые ожидания и негативные оценки себя. В модуле 6 — замечать свои положительные качества, признавать хороший опыт и добрее относиться к себе. Эти навыки помогают постепенно менять то, как вы себя видите и чувствуете.

Теперь можно перейти к более трудной части: правилам, которые ограничивают ваше поведение и поддерживают негативные глубинные убеждения о себе. Глубинное убеждение — основной вывод о том, какой вы человек. Жизненное правило подсказывает, как нужно вести себя, чтобы этот вывод якобы не подтвердился.

Что важно знать о жизненных правилах

Правила усваиваются из опыта

Большинство таких правил никто специально не преподаёт. Вы делаете выводы, наблюдая за окружающими, пробуя разные способы поведения и сталкиваясь с последствиями. Многие правила возникают ещё в детстве или юности из выводов, которые вы тогда сделали о себе.

Можно не осознавать само правило, но оно всё равно будет постоянно влиять на ваши действия. Поэтому у каждого человека складывается свой набор правил.

На правила влияют семья и культура

Правила отражают нормы семьи, общества и сообщества, в котором вы росли. Допустим, в семье мальчиков ценили больше, чем девочек. Девочка могла заключить, что она человек второго сорта, и усвоить: «Женщина всегда должна подчиняться мужчине». Позже обстоятельства могут измениться, а старое правило продолжит направлять её жизнь.

Правила могут сопротивляться изменениям

Правила не только определяют поведение. Они влияют на то, какую информацию вы замечаете, как её понимаете и что запоминаете.

Вокруг постоянно происходит больше, чем мозг способен подробно обработать. Чтобы не перегружаться, он отбирает значимую информацию. Но этот отбор может работать против вас: легче заметить и принять то, что совпадает с привычным убеждением или правилом.

Например, у человека есть убеждение «Я непривлекателен» и правило «Я должен всегда быть смешным и остроумным, иначе никому не понравлюсь». Трое смеются над его шуткой, один человек — нет. Внимание цепляется за единственного, кто не засмеялся. Возникает вывод: «Мои шутки никого не смешат. Значит, я им не нравлюсь».

Так правило получает новое подтверждение, хотя для другого вывода тоже были данные. Зная об этом фильтре, можно учиться замечать остальную информацию и проверять привычное толкование. Это помогает видеть себя более взвешенно.

Какие правила помогают, а какие мешают

Жизненные правила нужны. Они помогают понимать мир, справляться с обычными делами и выбирать поведение. Проблема не в самом наличии правил, а в их устройстве.

Полезное правило реалистично, гибко и приспосабливается к ситуации. Оно помогает действовать безопасно и заботиться о здоровье.

В оригинале приведён пример: не садиться за руль после чрезмерного употребления алкоголя. Авторы связывают его с действовавшим в их контексте порогом содержания алкоголя в крови выше 0,05%. Их аргумент: алкоголь ухудшает суждение, зрение и концентрацию, поэтому ограничение опирается на реальные данные и защищает жизнь. Это пример из австралийского материала 2005 года, а не указание действующих правил вождения в вашей стране.

Гибкость нужна потому, что нельзя полностью контролировать всё происходящее и всегда быть в чём-то уверенным. Сравните два правила:

- «Хорошо бы всем постараться и поработать над этим проектом настолько хорошо, насколько позволяют наши возможности».
- «Мы всегда должны быть лучшими во всём, любой ценой».

Первое правило учитывает обстоятельства. Сегодня человек может болеть или переживать трудности в личной жизни и не способен повторить прежний результат. Кроме того, правило относится к конкретному проекту. В других делах — в саду, на кухне, при уборке — он может сознательно выбрать более спокойный темп.

Мешающее правило нереалистично, чрезмерно, жёстко и не допускает исключений. Во втором варианте требуется определённый результат — «лучшие во всём»; в любой ситуации — «всегда»; без учёта того, чем придётся пожертвовать, — «любой ценой».

Соблюдать такое требование каждый день невозможно. Кто-то временами справится лучше вас. Когда правило нарушается, появляются сильные неприятные эмоции. Оно ставит человека в условия почти неизбежной неудачи и поддерживает низкую самооценку.

Как мешающие правила удерживают низкую самооценку

Низкая самооценка выражается в общих отрицательных выводах о себе: «Меня невозможно любить», «Я неважен», «Я ни на что не способен». В модуле 2 вы рассматривали, как такие выводы могут складываться после значимых неприятных событий, особенно в ранние годы.

Чтобы жить дальше и защищать самооценку, человек вырабатывает правила. Но нередко они оказываются жёсткими и нереалистичными.

Предположим, глубинное убеждение звучит так: «Я некомпетентен». Тогда могут появиться правила:

- «Я никогда не должен просить о помощи. Если попрошу, люди будут надо мной смеяться».
- «Нельзя браться за то, что кажется слишком трудным. Если не справлюсь, все сочтут меня полным идиотом».

Пока удаётся им следовать, человек может чувствовать себя относительно спокойно: «По крайней мере, никто не узнает, насколько плохо я справляюсь». Но цена этой защиты — отсутствие опыта, который позволил бы проверить исходное убеждение.

Если никогда не просить о помощи, нельзя узнать, как люди отреагируют на такую просьбу. При редких пробах могло бы выясниться, что некоторые охотно помогают и не смеются. Тогда предположение получило бы опровержение. Избегая просьб, человек лишает себя такой проверки. Старое правило и глубинное убеждение остаются нетронутыми.

Кроме того, правило создаёт давление. Слова «должен» и «никогда» требуют одного и того же поведения всегда, независимо от среды и обстоятельств. Они не разрешают приспосабливаться к новой ситуации.

Как обнаружить свои правила и предположения

Вы уже могли заметить некоторые из них, разбирая тревожные прогнозы и самокритику. Теперь попробуйте найти требования, которые стоят за этими мыслями.

Ожидания от себя в разных областях жизни

Ответьте на вопросы:

- Чего я жду от себя на работе или учёбе?
- Каким стандартам я должен соответствовать? Что я считаю приемлемым, а что — недопустимым?
- Чего я жду от себя, когда общаюсь с людьми?
- Каким я должен быть в разных ролях: ребёнка своих родителей, друга, партнёра, родителя, сотрудника или руководителя?
- Чего я требую от себя в отдыхе, развлечениях и заботе о себе?

Место для ответа:

_____

_____

Правила часто можно узнать по форме предложения:

Форма правила	Примеры
«Я всегда должен… иначе…»	«Я всегда должен быть лучшим во всём». «Я всегда должен держать себя в руках и контролировать эмоции».
«Я никогда не должен…»	«Я никогда не должен показывать слабость или отступать перед трудностью». «Я никогда не должен просить о том, что мне нужно».
«Если…, то…»	«Если люди увидят меня настоящего, они сочтут меня полным неудачником». «Если я приглашу кого-то на свидание, буду выглядеть так, будто отчаянно ищу партнёра».
«Если я не…, то…»	«Если я не буду работать изо всех сил, начальник меня не признает». «Если я не сделаю всё возможное, чтобы оставаться стройным, у меня никогда не будет друзей».

Записи мыслей

В записях тревожных прогнозов и негативных оценок себя обычно видны конкретные мешающие мысли. За ними может находиться ещё один уровень — правило, которое их порождает.

Например: «Этот отчёт ужасный. Я не успел добавить цветные диаграммы. Надо было сделать лучше». Возможное правило за этими словами: «Я должен всё делать идеально».

Посмотрите свои записи. Какие требования к жизни и к себе отражаются в повторяющихся мыслях?

Место для ответа:

_____

_____

Повторяющиеся темы

Посмотрите, что объединяет ситуации, которые вас тревожат, и вопросы, которыми вы постоянно заняты:

- В каких ситуациях я сильнее всего тревожусь или сомневаюсь в себе?
- В чём я особенно строг к себе?
- Какие негативные прогнозы я обычно делаю?
- Какое поведение других людей связано с падением моей уверенности в себе?

Место для ответа:

_____

_____

Критика себя и других

- В каких ситуациях я себя принижаю?
- Какие свои стороны я критикую чаще всего? Что это показывает о моих ожиданиях от себя?
- Что, по моему мнению, случится, если я снижу требования? Каким человеком я тогда стану?
- Чего я себе не разрешаю?
- За что я критикую других? Чего я от них жду? Каким стандартам они, по моему мнению, должны соответствовать?

Место для ответа:

_____

_____

Прямые послания и семейные выражения

Некоторые правила могли быть прямо сообщены вам в детстве или юности. Вспомните:

- Что мне говорили о том, что я должен и чего не должен делать?
- Что происходило, когда я не подчинялся этим правилам? Что мне тогда говорили?
- За что меня наказывали, критиковали или высмеивали?
- Что мне говорили, когда я не оправдывал ожиданий?
- Как значимые взрослые реагировали на моё непослушание, ошибки и школьные неудачи?
- Что мне приходилось делать, чтобы получить похвалу, нежность или тепло?

В семье могли повторять выражения, которые превращались в жизненный девиз:

- «Рассчитывать можно только на себя».
- «Если человек добр к тебе, ему обязательно что-то нужно взамен».
- «Практика ведёт к совершенству».
- «Если не можешь сделать хорошо, лучше вообще не берись».
- «Не будешь ставить высокие цели — никогда ничего не добьёшься».

Какие семейные выражения вы помните? Какими пользуетесь до сих пор?

Место для ответа:

_____

_____

Теперь соберите правила и предположения, которые вы узнали в разных ответах. Какие из них действуют в вашей жизни сейчас? Запишите их своими словами.

Мои действующие правила и предположения:

_____

_____

_____

Как пересматривать правила: девять шагов

Вы будете работать с одним правилом за раз и записывать ход разбора в бланк. Опыт проверки мыслей из предыдущих модулей уже даёт опору для этой работы. Она может требовать усилий, но теперь у вас есть знакомый способ двигаться по шагам.

Шаг 1. Выберите правило

Определите одно мешающее правило или предположение, которое хотите проверить. Если их несколько и трудно выбрать, начните с области, которую особенно хочется изменить: например, общения или отношений с коллегами.

Шаг 2. Посмотрите, как оно влияет на жизнь

Спросите себя:

- На какие области моей жизни влияет это правило?
- Что происходит с отношениями, работой или учёбой?
- Как оно отражается на заботе о себе, общении и отдыхе?
- Как я реагирую, когда что-то идёт плохо?
- Что делаю при трудности или новой возможности?
- Как выражаю эмоции?
- Могу ли попросить о том, что мне нужно?

Задача — изменить не только формулировку правила, но и его последствия в повседневной жизни. Поэтому важно сначала увидеть эти последствия.

Шаг 3. Научитесь узнавать момент его включения

По каким признакам вы замечаете, что правило сейчас действует? Что чувствуете? Что делаете? Что говорите себе или окружающим?

Шаг 4. Найдите его происхождение

Спросите: «Откуда взялось это правило?» Это помогает восстановить контекст: как оно появилось и что поддерживало его до сегодняшнего дня.

Когда-то правило могло помогать вам справляться с трудной обстановкой и жить дальше. Но главный вопрос сейчас другой: «Необходимо ли оно сегодня? Приносит ли пользу в нынешних обстоятельствах?»

Шаг 5. Проверьте, насколько оно разумно

Спросите: «В чём это правило или предположение неразумно?» Жёсткие правила часто требуют того, как мир обычно не устроен. Кроме того, многие из них были созданы ребёнком или подростком. Взрослый человек не обязан продолжать жить по всем своим детским выводам.

Шаг 6. Признайте преимущества старого правила

Даже правило, которое в долгосрочной перспективе мешает, может давать какую-то выгоду. Это одна из причин его устойчивости.

Составьте список:

- Что я получаю, когда следую этому правилу?
- Какие преимущества оно мне давало?
- Чем они помогали?
- От чего оно меня защищает?

Шаг 7. Посмотрите на недостатки и сравните их с выгодами

Проверьте и сами преимущества: действительно ли вы их получаете? Затем спросите:

- Какие возможности правило ограничивает?
- Не мешает ли оно отдыхать и получать удовольствие?
- Не заставляет ли обесценивать свои достижения и успехи?
- Как сказывается на отношениях?
- Не препятствует ли моим жизненным целям?

Запишите ответы рядом с преимуществами и сравните. Недостатков больше? Если преимущества действительно перевешивают, возможно, именно это правило сейчас не нужно пересматривать. Если вы видите, что правило в целом мешает, переходите дальше.

Шаг 8. Сформулируйте более взвешенное правило

Подумайте, какая формулировка будет реалистичнее, гибче и полезнее. Постарайтесь сохранить преимущества старого правила и уменьшить его издержки. Проверьте, можно ли применять новый вариант в разных обстоятельствах.

Вместо крайностей «обязан», «всегда», «никогда», «ужасно, если…» могут подойти слова «иногда», «некоторые люди», «предпочитаю», «хотелось бы», «было бы хорошо».

Например, вместо «Я должен сделать всё возможное, чтобы оставаться стройным, иначе у меня никогда не будет друзей» — «Я постараюсь вести здоровый образ жизни. Было бы приятно оставаться стройным. Но вряд ли друзья любят меня только за стройность».

Новая формулировка может оказаться длиннее прежней. В ней приходится учитывать больше обстоятельств, делать различия и оставлять место гибкости. Это нормально.

Если пока трудно найти подходящий вариант, запишите посильную первую версию и попробуйте следовать ей одну-две недели. По мере работы вы сможете уточнять и менять её.

Шаг 9. Переведите правило в действия

Что вы будете делать, чтобы новое правило стало частью жизни? Одной новой фразы недостаточно: старое правило долго управляло поведением. Нужны и новые действия, которые помогут новому взгляду прижиться.

Ниже сначала дан заполненный пример, затем такой же бланк для вашей работы.

Заполненный пример: правило о стройности и дружбе

Правило, которое персонаж хочет пересмотреть: «Я должна сделать всё возможное, чтобы оставаться стройной, иначе у меня никогда не будет друзей».

Этот пример описывает проблемное поведение персонажа, а не предлагает способы контроля веса.

Как правило влияет на жизнь? Я оказываю на себя сильное давление, чтобы оставаться стройной. Использую крайние способы избавляться от съеденного и сжигать жир. Постоянно думаю и беспокоюсь о весе и теле. Иногда всё это мне совершенно надоедает.

Как я замечаю, что правило включилось? После еды чувствую вину. Думаю: «Я не должна это есть — растолстею». Если съела большую порцию, принимаю слабительное, чтобы избавиться от еды.

Откуда появилось правило? Мать постоянно говорила, что я толстый ребёнок и должна похудеть. В школе меня обзывали «толстомордой» и «китом». Мать заставляла меня сидеть на разных диетах.

В чём правило неразумно? Слова «должна сделать всё возможное» не оставляют места гибкости и разумным ограничениям. Из-за них я прибегаю к крайним мерам, которые могут вредить здоровью. Думаю, многие люди не заходят так далеко ради похудения или стройности. Сейчас чаще говорят о сбалансированном питании и здоровье. Вокруг я вижу немало полных людей, у которых есть друзья.

Преимущества старого правила	Недостатки старого правила
Я слежу за весом и внешностью. Многие говорят, что я хорошо выгляжу и у меня красивая фигура.	Я постоянно под давлением. Всё время думаю о весе и количестве съеденного. Не могу, как некоторые друзья, спокойно относиться к еде. Иногда кажется, что я поверхностна и меня интересуют только вес и внешность.

Более взвешенное и гибкое правило: «Мне нравится быть стройной и носить красивую одежду. Но полезнее сосредоточиться на здоровом образе жизни. К тому же вряд ли друзья любят меня только за стройность».

Как применять его каждый день? Узнать, какие порции соответствуют здоровому питанию, и есть их без последующего приёма слабительных. Заниматься физической активностью регулярно, не доводя нагрузку до крайности. Спросить самых близких друзей, что им во мне нравится.

Бланк «Пересмотр правила»

1. Какое правило или предположение я хочу пересмотреть?

_____

_____

2. Как это правило влияет на мою жизнь?

_____

_____

3. По каким признакам я узнаю, что оно сейчас действует?

_____

_____

4. Откуда появилось это правило или предположение?

_____

_____

5. В чём оно неразумно?

_____

_____

6. Преимущества правила	7. Недостатки правила

8. Какая альтернатива будет более взвешенной и гибкой?

_____

_____

9. Что я могу делать каждый день, чтобы применять новое правило?

_____

_____

_____

Как продолжать после заполнения бланка

Перепишите новое правило на небольшую карточку, которую удобно носить с собой. Добавьте действия, с помощью которых будете его применять. Время от времени перечитывайте карточку.

Выполняйте запланированные действия. Поначалу они могут даваться тяжело и ощущаться неестественно. Это новое поведение; с повторением оно становится привычнее.

Будьте готовы к тому, что старое правило иногда будет включаться снова. Оно долго было рядом с вами, и вы к нему привыкли. Но обстоятельства могли измениться, а само правило — устареть. В такие моменты вновь проверяйте его, перечитывайте карточку и возвращайтесь к новым действиям.

Итоги модуля

- Жизненные правила усваиваются из опыта, отражают семейную и культурную среду и могут упорно сопротивляться переменам.
- Полезные правила реалистичны, гибки и приспосабливаются к ситуации. Они помогают действовать безопасно и заботиться о здоровье.
- Правила, которыми человек пытается защитить низкую самооценку, нередко чрезмерны, неразумны и негибки.
- Такая защита может сохранять исходное убеждение: ограничивая поведение, человек не получает опыта, который позволил бы его проверить.
- Чтобы найти свои правила, изучайте требования к себе и другим, записи мыслей, повторяющиеся трудности и послания семьи.
- Чтобы пересмотреть правило, оцените его влияние и пользу, сравните преимущества и недостатки, составьте более взвешенный вариант и найдите действия для его проверки в жизни.

В следующем модуле вы перейдёте непосредственно к негативным глубинным убеждениям и более взвешенному представлению о себе.

Модуль 8. Более взвешенные глубинные убеждения о себе

Для чего нужен этот этап

Это заключительный этап непосредственной работы с низкой самооценкой: пересмотр негативных глубинных убеждений о себе. В предыдущих модулях вы разбирали повседневные мешающие мысли, которые вырастают из этих убеждений. В модуле 7 — правила и предположения, которые сохраняют их влияние.

Вся проделанная работа уже могла ослабить прежнюю уверенность: если вы заметили, что тревожные прогнозы не всегда сбываются, самокритика бывает несправедливой, а правила допускают исключения, то основание старого взгляда на себя стало менее прочным. Теперь можно заняться самим глубинным убеждением и сделать его более реалистичным и взвешенным.

Как найти негативное глубинное убеждение

Глубинное убеждение — широкий, обобщённый вывод о том, какой вы человек. Негативное убеждение могло сложиться на основе неприятного опыта прошлых лет. После предыдущих модулей вы, возможно, уже знаете свои формулировки и начали в них сомневаться.

Если формулировка пока неясна, сначала нужно её обнаружить. Вернитесь к тому, что вы уже записали. Конкретные мысли и ситуации дают подсказки. Чтобы перейти от них к общему представлению о себе, спрашивайте:

- «Какой вывод обо мне как о человеке я делаю из этой информации?»
- «Что эта подсказка говорит о том, кем я себя считаю?»

Ниже перечислены разные источники подсказок. Пройдите по каждому и записывайте формулировки, которые кажутся вам знакомыми и убедительными.

1. Неприятный жизненный опыт

В модуле 2 вы отмечали события, которые могли участвовать в формировании низкой самооценки. Вспомните их и спросите:

- Из-за этого опыта я решил, что со мной что-то не так? Если да, то что именно?
- Вспоминаются ли конкретные ситуации вместе с неприятными мыслями или чувствами о себе? Какой вывод о себе я сделал из этих воспоминаний?
- Связан ли мой привычный взгляд на себя с каким-то конкретным человеком? Какими словами он меня описывал? Что я заключил о себе из его обращения со мной?

Возможные глубинные убеждения:

_____

_____

2. Предвзятые ожидания

Посмотрите записи тревожных прогнозов из модуля 4, особенно основные опасения:

- Если бы мой тревожный прогноз сбылся, что это означало бы для моего представления о себе?
- Если бы я не избегал ситуации, не уходил из неё и не прибегал к защитным действиям, что, по моим опасениям, другие люди узнали бы обо мне?

Возможные глубинные убеждения:

_____

_____

3. Негативные оценки себя

Вернитесь к самокритичным мыслям, которые вы обнаружили в модуле 5:

- Что мои негативные оценки говорят обо мне как о человеке?
- Какие темы, ярлыки, слова и названия я регулярно применяю к себе? Что они для меня означают?
- Напоминает ли моя самокритика то, что другие говорили мне в детстве или юности? Какой вывод о себе я делаю из той критики?
- Что заставляет меня себя критиковать? Как это связано с тем, кем я себя считаю?

Возможные глубинные убеждения:

_____

_____

4. Трудности с более добрым отношением к себе

В модуле 6 вы перечисляли положительные качества и делали приятное для себя. Если это вызывало сопротивление или затруднение, оно тоже может подсказать содержание глубинного убеждения.

- Что мешало мне думать о себе добрее или обращаться с собой добрее?
- Что я говорил себе, когда пытался это делать?
- Что моя реакция на хорошее отношение к себе показывает о том, как я себя вижу?

Возможные глубинные убеждения:

_____

_____

5. Последствия нарушения своих правил

Вы уже выявили жизненные правила в модуле 7. Теперь посмотрите, чего боитесь, если правило не будет выполнено. Иногда глубинное убеждение уже содержится в его формулировке:

- «Если я не сделаю всё идеально, значит, я некомпетентен».
- «Если люди увидят меня настоящего, они поймут, что я хуже них».
- «Если я кого-то разочарую, значит, я плохой человек».

Спросите: «Если моё правило будет нарушено, какой вывод о себе я сделаю?»

Возможные глубинные убеждения:

_____

_____

Соберите найденные формулировки

Все эти подсказки помогают увидеть общий отрицательный вывод, который раньше мог прятаться за отдельными событиями и мыслями. Когда появится достаточно ясная формулировка, запишите её. Если убеждений несколько, запишите каждое.

Мои негативные глубинные убеждения о себе:

_____

_____

_____

Как пересматривать глубинное убеждение: пять шагов

Работу удобнее вести в бланке в конце модуля. Заполняйте соответствующие части по ходу чтения. Так у вас останется понятная запись, к которой можно будет вернуться позже. Перед своим заполнением можно посмотреть готовый пример.

Шаг 1. Выберите одно негативное убеждение

Если вы нашли несколько убеждений, начните только с одного. Можно взять то, которое сейчас сильнее беспокоит, или то, которое связано с уже разобранными тревожными прогнозами, самокритикой и жизненными правилами.

Запишите его в верхней части бланка. По шкале от 0 до 100% оцените, насколько вы ему верите:

- сейчас;
- когда оно кажется особенно убедительным;
- когда оно кажется наименее убедительным.

Запишите эмоции, которые вызывает это убеждение.

Когда вы пройдёте весь процесс с первым убеждением, тот же порядок можно будет применить к остальным.

Шаг 2. Сформулируйте более взвешенное убеждение

Нужна альтернатива, которая точнее описывает вас: более доброжелательная, реалистичная и взвешенная. Задача включает и ослабление старого отрицательного взгляда, и укрепление нового представления о себе.

Поэтому одной отрицательной формулировки «Я не глупый» обычно недостаточно. Попробуйте сказать, каким вы себя видите: «Я многое умею».

После предыдущих модулей у вас уже могут быть подходящие идеи. Новый вариант может быть:

- **Противоположным старому:** вместо «Я некомпетентен» — «Я компетентен».
- **Более умеренным и подробным:** вместо «Я неудачник» — «В одних вещах я силён, в других у меня средние результаты, а что-то даётся хуже — как и любому человеку».

- **Сформулированным иначе:** вместо «Я ни на что не гожусь» — «Я ценный человек».

Главное — учитывать всю доступную информацию, а не только неприятную. В новом представлении есть место и сильным сторонам, и ограничениям. Человеческая ценность не должна определяться одним лишь списком недостатков.

Не уходите в неправдоподобную крайность «Я совершенен во всём». Это нереалистично, и поверить в такую фразу будет трудно. Но не отвергайте разумную альтернативу только потому, что не соответствуете ей на 100%. Например: «Нельзя написать, что я компетентен, ведь иногда я ошибаюсь». Ни один человек не соответствует подобному требованию совершенства. Можно быть достаточно компетентным и при этом ошибаться.

Запишите новое убеждение. Снова оцените веру в него сейчас, в моменты наибольшей и наименьшей убедительности. Отметьте эмоции, которые возникают, когда вы о нём думаете.

В начале вера в новый вариант может быть небольшой. Это ожидаемо: прежний взгляд сопровождал вас долго. Дальнейшие шаги помогут внимательнее проверить его основания и накопить опыт для нового взгляда.

Шаг 3. Проверьте основания старого убеждения

Сначала перечислите факты и события, на которые вы опираетесь, когда считаете старое убеждение верным. Какие переживания кажутся вам его доказательством?

Чтобы ничего не упустить, ответьте на вопросы:

1. **О текущих трудностях.** На каких нынешних проблемах я основываю своё убеждение: депрессии или тревоге, трудностях в отношениях, других обстоятельствах?
2. **О помощи.** Осуждаю ли я себя за то, что нуждаюсь в поддержке и не справляюсь один — например, обращаюсь к друзьям, семье или специалистам по психическому здоровью?
3. **О прошлых ошибках.** Осуждаю ли себя за школьные неудачи, неприятности с законом, неверность в прежних отношениях или другие прошлые поступки?
4. **О конкретных слабых сторонах.** Считаю ли себя плохим в целом потому, что мне не даётся учёба, спорт или какой-то другой навык?
5. **О внешности и особенностях личности.** Осуждаю ли себя за размер тела, привлекательность, застенчивость или неаккуратность?
6. **О сравнении.** Оцениваю ли я себя по тому, лучше ли других выполняю задачи, больше ли достиг или привлекательнее ли выгляжу?
7. **Об обращении со мной.** Опираюсь ли я в оценке себя на жестокость, пренебрежение или плохое обращение других людей — в прошлом или сейчас?
8. **О чужом поведении.** Делаю ли я вывод о себе из поступков другого человека, например из плохого поведения своего ребёнка?
9. **О потере.** Не потерял ли я что-то, на чём держалась моя самооценка: работу, отношения или другую важную часть жизни?

Запишите найденное в часть бланка «Факты, которыми я подтверждаю старое убеждение».

Теперь оцените качество этих доказательств. Представьте внимательного юриста: насколько надёжен каждый факт, действительно ли из него следует именно такой вывод, выдерживает ли доказательство проверку?

Спросите себя: «Можно ли иначе понять эти данные? Есть ли объяснения, которых я не учёл? Можно ли объяснить случившееся, не осуждая всего себя как человека?»

Помогут такие вопросы и примеры ответов:

1. **Есть ли у моих текущих трудностей другие причины, кроме личной неполноценности?** Например: «Я не выполняю часть обязательств. Откладывание и запущенные дела могут быть проявлениями депрессии, а не доказательством того, что я ленивый человек».
2. **Какая польза бывает от обращения за помощью? Как я сам отношусь к тем, кто просит помощи у меня?** Например: «Вдвоём иногда легче разобраться. Я не считаю плохими людей, которые ко мне обращаются. Чтобы признать необходимость помощи, порой требуется сила».
3. **Разумно ли определять свою ценность прошлыми ошибками?** Например: «Ошибаются все. Несправедливо продолжать наказывать себя за то, что уже нельзя изменить».
4. **Разумно ли основывать самооценку на отдельных слабостях?** Например: «Если у меня что-то не получается, это не делает меня бесполезным человеком. У всех есть сильные и слабые стороны».
5. **Разумно ли судить о своей ценности по внешности или отдельным чертам личности?** Например: «Я не оцениваю других только по внешнему виду. Почему применяю к себе другой стандарт?» Или: «Застенчивость — моя особенность, а не доказательство того, что со мной что-то не так. Люди разные».
6. **Справедливо ли сравнивать себя с другими и считать ценным, только если я лучше?** Например: «Если кто-то лучше меня делает это дело, он не становится из-за этого лучшим человеком. В одних задачах сильнее буду я, в других — кто-то ещё».
7. **Чем ещё можно объяснить то, как со мной обращались или обращаются?** Например: «Их обращение могло быть связано с их собственными особенностями и проблемами, а не с моей ценностью».
8. **Могу ли я на 100% отвечать за чужое поведение?** Например: «Я стараюсь быть хорошим родителем, но не могу полностью управлять поведением ребёнка. На него влияют и другие обстоятельства; не всё зависит от меня».

Запишите новые объяснения в соседнюю часть бланка. После этого перечитайте обе стороны. Что вы замечаете? Насколько прежние основания точны и справедливы? Было ли трудно найти другие объяснения?

Вначале это может быть непросто: вы привыкли считать старое убеждение и его основания верными. Повторная проверка помогает научиться смотреть под другим углом — как если бы вы сменили очки.

Шаг 4. Поддерживайте новое убеждение фактами и действиями

Теперь вы рассмотрели старые доказательства иначе. Следующая задача — укреплять новое, более взвешенное представление о себе, чтобы оно стало понятным, знакомым и убедительным.

Для этого нужны две вещи:

- замечать подходящие факты прошлого и настоящего и быть готовым увидеть их в будущем;
- действовать и экспериментировать в соответствии с новым взглядом на себя.

Соберите факты

Когда у человека есть устойчивое убеждение о себе, он склонен замечать прежде всего то, что его подтверждает. Теперь нужно сознательно расширять внимание.

В бланке перечислите прошлые и нынешние случаи, которые согласуются с новым убеждением. Ищите то, что поддерживает более доброе и точное представление о себе.

Затем запишите, какие будущие события могут дать дополнительные основания для него. Это будет напоминанием: на что обращать внимание дальше, чтобы не пропускать важные данные.

Проверьте новый взгляд действием

Попробуйте вести себя так, как мог бы вести себя человек, который уже верит в новое, взвешенное убеждение. Пока оно может казаться непривычным. Но прежний отрицательный взгляд постепенно ослабевает, а изменения в поведении дают дополнительный опыт.

Спросите:

- Как человек с таким отношением к себе действовал бы каждый день?
- Как я могу проверить этот взгляд в жизни?
- Какие поступки помогут получить больше данных в его пользу?
- Какой новый опыт поддержит это представление о себе?

В общем виде новые возможности для такого опыта связаны с тем, чтобы:

- приближаться к делам и ситуациям, а не избегать их;
- оставаться перед трудностью, а не сразу уходить;
- уменьшать мешающие защитные действия и пробовать подходить к ситуациям без них;
- хорошо обращаться с собой;
- делать для себя приятное;
- замечать достижения и положительные качества;
- участвовать в жизни и действовать;
- уверенно выражать свои желания, потребности и позицию.

Теперь сделайте план конкретным. Какие именно новые действия вы попробуете? Чем они будут отличаться от прежних? Запишите их в поле «Новое поведение и эксперименты».

Шаг 5. Ещё раз оцените оба убеждения

После всех шагов оцените, как разбор на вас повлиял. Насколько теперь вы верите прежнему негативному убеждению? Насколько — новому, взвешенному? Поставьте обе оценки от 0 до 100% в конце бланка и сравните с начальными.

Это процесс, который продолжается

Пересмотр глубинного убеждения — трудная работа. Ей могут понадобиться время и повторение. Возможно, придётся несколько раз возвращаться к этим шагам, перечитывать записи и дополнять их.

Продолжайте тренировать внимание в повседневной жизни, чтобы замечать будущие события в поддержку нового взгляда. Пробуйте другие действия и эксперименты, накапливайте новый опыт.

Старое убеждение могло сопровождать вас много лет. Поэтому ему не обязательно исчезнуть после одного бланка. Постепенное применение навыков помогает уменьшать уверенность в прежнем выводе и укреплять более взвешенный взгляд на себя.

Заполненный пример: «Я некомпетентен»

Старое убеждение и исходные оценки

Старое негативное глубинное убеждение: «Я некомпетентен».

Когда оценивается вера в убеждение	Оценка от 0 до 100%
Сейчас	50%
Когда кажется наиболее убедительным	95%
Когда кажется наименее убедительным	80%

Эмоции: подавленность, грусть, безнадёжность.

Замечание к источнику: значения 50%, 95% и 80% сохранены как в оригинале. Они несогласованны: оценка «сейчас» ниже указанной минимальной. Определить, какое число было задумано авторами, по этому примеру нельзя.

Новое убеждение и исходные оценки

Новое взвешенное убеждение: «У меня, как у любого человека, есть слабые стороны, но многое я умею хорошо».

Когда оценивается вера в убеждение	Оценка от 0 до 100%
Сейчас	30%
Когда кажется наиболее убедительным	60%
Когда кажется наименее убедительным	5%

Эмоции: чувствую себя нормально, спокойно, с принятием.

Чем персонаж подтверждал старое убеждение

- Я всё время тревожусь.
- Другие люди справляются лучше меня.
- Все знают, что делают.
- Я ошибался и делал что-то неправильно.
- Начальники говорили, что я ни на что не гожусь.
- Иногда мне приходится просить о помощи.
- Некоторые вещи даются мне тяжело.
- Умения не приходят ко мне сами собой.

Как он смог иначе посмотреть на эти факты

- Неуверенность бывает проявлением тревоги. Из неё не следует, что я не способен хорошо делать дела.
- Всегда будут люди, которые в чём-то сильнее меня. У многих из них больше опыта. Это не делает меня некомпетентным; я могу продолжать учиться.
- Я не знаю наверняка, все ли понимают, что делают. Так только выглядит со стороны. Внутри они могут чувствовать то же, что и я.
- Ошибаются все. Несправедливо использовать ошибки как повод постоянно себя ругать и называть некомпетентным.
- Два начальника, которые меня критиковали, так обращались со всеми. Их слова, вероятно, не дают точной оценки моим способностям.
- Если что-то даётся трудно, это ещё не доказывает некомпетентность. Над некоторыми задачами нужно поработать.

Факты из прошлого и настоящего в пользу нового убеждения

- Большинство своих проектов я заканчиваю вовремя.
- Я выполняю обязанности работника, родителя, партнёра, дочери и другие ожидаемые от меня дела.
- Мне удаётся совмещать работу и домашние обязанности.
- Я умею делать вещи, которых не умеют некоторые другие люди.
- Я получал положительную обратную связь о своей работе.
- Люди признают, что я хорошо справляюсь.

На что обращать внимание в будущем

- Соблюдение сроков.
- Завершённые задачи дома и на работе.
- Выполненные обещания и обязательства.
- Сложные задачи, с которыми удалось справиться.
- Положительные отзывы других.
- Признаки того, что окружающие ценят мою работу и способности.

Новое поведение и эксперименты персонажа

- Меньше готовиться к презентациям и встречам.
- Не перепроверять работу столько раз; ограничиться одной вычиткой.
- Оставлять небольшие ошибки и замечать, как реагируют другие.
- В некоторых домашних и рабочих задачах стремиться к 80% или «достаточно хорошо», а не к совершенству во всём.
- Браться за трудные рабочие возможности.
- Хотя бы раз в неделю просить о помощи в каком-то деле.

- Регулярно признавать, что я чего-то не знаю.
- Высказывать своё мнение, даже если не уверен в правильном ответе на 100%.
- Каждую неделю выделять время на приятные занятия только для себя.
- Обращаться с собой добрее, не заполняя всю неделю погоней за достижениями.

Это план персонажа из заполненного примера. При своём заполнении выбирайте действия, которые действительно проверяют ваше собственное убеждение.

Итоговые оценки после разбора

Убеждение	Насколько персонаж верит ему теперь
Старое негативное	30%
Новое взвешенное	70%

Бланк «Пересмотр глубинного убеждения»

Старое негативное глубинное убеждение, которое я хочу пересмотреть:

_____

_____

Когда я оцениваю веру в старое убеждение	Оценка от 0 до 100%
Сейчас	
Когда кажется наиболее убедительным	
Когда кажется наименее убедительным	

Какие эмоции оно вызывает?

_____

Новое взвешенное глубинное убеждение, которое я хочу принять:

_____

_____

Когда я оцениваю веру в новое убеждение	Оценка от 0 до 100%
Сейчас	

Когда я оцениваю веру в новое убеждение	Оценка от 0 до 100%
Когда кажется наиболее убедительным	
Когда кажется наименее убедительным	

Какие эмоции оно вызывает?

_____

Старое убеждение: проверка оснований

Факты, которыми я подтверждаю старое убеждение	Как ещё можно посмотреть на каждый из этих фактов

Новое убеждение: сбор данных

Факты из прошлого и настоящего, которые поддерживают новый взгляд	Какие подтверждения я буду замечать в будущем

Новое поведение и эксперименты: что я могу делать, чтобы проверить и поддержать новое убеждение?

_____

_____

_____

Оценки после разбора:

Убеждение	Насколько я верю ему сейчас, от 0 до 100%
Старое негативное	
Новое взвешенное	

Итоги модуля

- Негативное глубинное убеждение — общий отрицательный вывод о себе, который мог возникнуть после прежнего неприятного опыта.
- В предыдущих упражнениях уже есть подсказки для его обнаружения: жизненные события, тревожные прогнозы, самокритика, трудности с хорошим отношением к себе и страх перед нарушением правил.
- Чтобы найти общий вывод, спрашивайте, какое значение вы придаёте этим данным для себя как человека.
- Убеждений может быть несколько. Работайте с ними по одному; можно начать с наиболее мешающего.
- Для пересмотра нужны новое понимание старых доказательств, более взвешенная альтернатива, факты прошлого и настоящего, внимание к будущим данным и новые действия для проверки взгляда на себя.
- Изменение требует повторения: возвращайтесь к бланку и дополняйте его новым опытом.

В следующем модуле все навыки будут объединены в модель здоровой самооценки. Вы составите план, как поддерживать изменения и справляться с откатами.

Модуль 9. Здоровая самооценка и поддержание изменений

Как пользоваться заключительным модулем

Вы дошли до конца материала. Если какие-то модули были пропущены, вернитесь к ним: заключительная часть соединяет навыки, которые вводились раньше, а не заменяет их изучение.

Здесь вы соберёте основные идеи в одну модель, наметите дальнейшую практику и подготовите план на случай отката.

Что значит здоровая самооценка

Здоровая самооценка — взвешенное отношение к себе и своей ценности. Она не означает, что вы больше никогда не окажетесь в трудной ситуации или не подумаете о себе плохо. Временами это бывает у любого человека. Важно, чтобы привычное самопринижение не стало постоянным способом смотреть на себя.

Можно признавать свои слабые стороны. У всех они есть. Вы можете принять сам факт их существования, а затем решить, какие из них хотите развивать или менять. При этом важно замечать, признавать и отмечать сильные стороны и успехи. Не забывайте и о навыках, которые оцениваете нейтрально: не всё обязано быть выдающимся или провальным. Взгляд на себя включает всю картину.

Как соединяются изученные навыки

В начале программы была модель, объясняющая появление и сохранение низкой самооценки. Теперь можно построить модель более здорового отношения к себе.

Она тоже начинается с ситуации, в которой прежние правила оказываются под угрозой или нарушаются. В такой ситуации может включиться старое негативное убеждение о себе.

Это возможно потому, что прошлое изменить нельзя. Особенно неприятные события могли повлиять на ваши представления о себе, правила и предположения. Нельзя вернуться назад и переписать сами события. Но с практикой можно ослаблять их влияние на то, как вы смотрите на себя сегодня.

Разница появляется в том, что вы делаете после включения прежнего убеждения:

- Проверяете тревожные прогнозы и негативные оценки с помощью записей мыслей.
- Замечаете положительные качества и новые достижения.
- Выбираете полезное поведение: меньше избегаете, не уходите сразу из трудной ситуации и уменьшаете мешающие защитные действия.
- Подходите к новому с открытым отношением, участвуете в жизни, делаете для себя приятное и обращаетесь с собой добрее.
- Не позволяете отстранению от людей, изоляции и пренебрежению своими делами снова стать привычным ответом.

К этому добавляется более длительная работа: пересмотр старых глубинных убеждений и жёстких правил, а затем проверка новых формулировок в действии.

Возможные последствия этой работы разнообразны. Появляются новый опыт и возможность учиться. Старые правила не обязательно удастся поставить под сомнение в каждой ситуации. Но теперь есть пространство для проверки, уточнения и большей гибкости. Ситуации, которые раньше быстро запускали отрицательный взгляд на себя, могут постепенно стать менее болезненными. Вы сможете смотреть на новые обстоятельства более открыто и взвешенно.

Модель здоровой самооценки

Ниже схема оригинала изложена последовательно. В ней есть навыки для конкретной ситуации и два связанных направления более глубокой работы.

1. Ситуация, в которой проявляется уязвимость

Старые мешающие правила и предположения могут быть нарушены или уже нарушены. Это активирует прежнее негативное глубинное убеждение о себе.

2. Две линии ответа на включившееся убеждение

Реалистичные ожидания: используйте записи мыслей, чтобы проверить тревожный прогноз.

Взвешенные оценки себя: используйте записи мыслей и учитывайте положительные качества.

Обе линии ведут к полезному поведению.

3. Полезное поведение

- Встречайте трудности с готовностью узнать, что произойдёт в действительности.
- Прекращайте поддерживать привычное избегание, уход из ситуации и мешающие защитные действия.
- Хорошо обращайтесь с собой: оставляйте место и удовольствию, и занятиям, которые дают чувство достижения.
- Участвуйте в жизни.
- Не уходите в отстранение, изоляцию и пренебрежение собой и делами.

4. Пересмотр глубинных убеждений

Прошлые неприятные события остаются частью истории: изменить их нельзя. Но можно менять выводы о себе, которые с ними связаны:

- иначе понимать факты, которыми вы раньше подтверждали отрицательное убеждение;
- формулировать более взвешенное убеждение;
- находить данные в его пользу в прошлом, настоящем и будущем;
- действовать и проводить эксперименты, которые позволяют его проверять и поддерживать.

5. Пересмотр жизненных правил и предположений

- Проверяйте, как старые правила влияют на жизнь и насколько они полезны.
- Выявляйте преимущества и недостатки каждого правила или предположения.
- Разрабатывайте более взвешенные альтернативы.
- Применяйте новые правила в повседневных действиях.

Работа с убеждениями и работа с правилами влияют друг на друга. В исходной схеме между ними стоят стрелки в обе стороны. Оба направления вместе с повседневными навыками поддерживают изменение поведения.

6. Изменение поведения

Воплощайте новые правила и предположения в конкретных действиях. Это связывает новое понимание себя с опытом жизни.

7. Возможные последствия

- Появляются возможности для нового опыта и обучения.
- Мешающие правила и предположения могут быть поставлены под сомнение, хотя это не обязательно происходит в каждой ситуации. Появляется возможность уточнять их и действовать гибче.
- Старые негативные глубинные убеждения могут подтвердиться или не подтвердиться в вашем восприятии отдельного случая. При этом сохраняется возможность пересмотреть выводы и расширить взгляд.
- Может повыситься устойчивость к ситуациям, которые раньше легко запускали отрицательное отношение к себе: они будут реже и слабее задевать уязвимое место.

Продолжайте практиковаться

После завершения чтения самое важное — применять изученные навыки. Сюда относятся и конкретные упражнения, и новые наблюдения о себе. При повторении они могут стать привычной частью жизни.

Две задачи на будущее — сохранять достигнутые изменения и уменьшать влияние возможных откатов.

Как поддерживать достигнутое

Признавайте свой прогресс. Когда замечаете изменения в самооценке, уместно похвалить себя и отметить достижение. Это помогает продолжать практику.

Сохранение результата связано с использованием навыков. Старые привычки могли формироваться годами. Чтобы новые способы мышления и поведения стали устойчивее, нужны время и настойчивость.

Бланк «Здоровая самооценка» ниже помогает собрать основные опоры:

- более разумные, гибкие, взвешенные и реалистичные глубинные убеждения и жизненные правила;
- проверку негативных мыслей — предвзятых ожиданий и негативных оценок себя — и изменение мешающего повседневного поведения;
- поддержку более взвешенного взгляда: внимание к положительным качествам и хорошее обращение с собой каждый день.

Возвращайтесь к этим направлениям и продолжайте применять их.

Бланк «Здоровая самооценка»

В оригинале эти области расположены вокруг надписи «Здоровая самооценка». Здесь они даны отдельными полями, чтобы их было удобнее заполнять. Полезное поведение записывается в двух отдельных полях: после проверки тревожных ожиданий и после разбора негативных оценок себя.

Мои положительные качества:

_____

_____

_____

Мои реалистичные ожидания:

_____

_____

Моё полезное поведение после проверки тревожных ожиданий:

_____

_____

_____

Мои взвешенные оценки себя:

_____

_____

Моё полезное поведение после разбора негативных оценок себя:

_____

_____

_____

Мои взвешенные жизненные правила и предположения:

_____

_____

Мои взвешенные глубинные убеждения о себе:

_____

_____

Какой положительный опыт я буду замечать:

_____

_____

_____

Как уменьшать влияние откатов

Откат или временная заминка могут случиться в любой момент. Это ожидаемая часть изменений. Постарайтесь не попадать в ловушку «Я снова в самом начале»: такой вывод способен только ухудшить состояние. Перемены редко идут по прямой. Временами получается два шага вперёд и один назад.

Вспомните, как учились ездить на велосипеде. Сначала могли быть неуверенные попытки и падения. Потом появилось равновесие. Но на незнакомой дороге или другой поверхности неуверенность может вернуться даже после освоения навыка.

Так же обстоит дело с новым мышлением и поведением. В разные периоды жизни и в разных обстоятельствах трудность бывает разной. Иногда потребуется больше усилий: чаще проверять тревожные прогнозы или самокритику, добавлять приятные занятия, внимательнее замечать хорошие качества, снова проводить поведенческие эксперименты.

Даже после длительной практики можно почувствовать, будто вы отступили и потеряли равновесие. Это не отменяет освоенного: появляются новые ситуации, в которых навыки ещё только предстоит применить.

У откатов бывают разные причины. Физическое или психологическое напряжение может затруднить использование нового способа действий, и человек возвращается к знакомым привычкам. При болезни может не хватать сил, чтобы проверять мысли, правила и убеждения, проводить эксперименты, заботиться о себе или вспоминать положительные качества.

У большинства людей бывают дни, когда обычные неприятности переносятся тяжелее. В такие моменты возвращайтесь к записям мыслей. Сам откат тоже можно использовать как источник информации: что вы узнали о себе и что поможет уменьшить вероятность похожей трудности в будущем?

Как не дать небольшим откатам перерасти в большой

Не стоит сосредотачивать всё внимание на каждой отдельной заминке. Но если небольших откатов несколько, полезно заметить общую картину и воспользоваться планом поддержки.

Шаг 1. Узнавайте ранние признаки

У каждого человека они могут быть своими. В оригинале приведены такие распространённые варианты:

- Вы всё больше времени проводите в ожидании худшего или самокритике.
- Возвращаются мешающие действия: избегание, уход из ситуации, защитные действия, отстранение, изоляция, пренебрежение делами и собой, пассивность.
- Усиливаются тревога или подавленность.

Подумайте, какие признаки были бы заметны у вас, и занесите их в план.

Шаг 2. Вернитесь к навыкам

Вспомните, что вы изучили и что особенно помогало:

- проверка и поведенческая проверка предвзятых ожиданий;
- разбор негативных оценок себя;

- внимание к положительным качествам;
- занятия ради удовольствия и чувства достижения;
- доброе обращение с собой;
- проверка жизненных правил и действия, позволяющие их пересмотреть;
- проверка негативных глубинных убеждений и новые эксперименты.

Не перестали ли вы регулярно применять что-то из этого? Возможно, стоит перечитать соответствующий модуль, восстановить навык и чаще им пользоваться.

Шаг 3. Поддерживайте связь с людьми

Найдите человека, с которым можно спокойно поговорить. Это может быть обычный доверительный разговор о том, что происходит в жизни, о ваших целях и переживаниях. Не обязательно превращать его в специальную терапевтическую встречу.

Когда человек справляется совсем один, проблемы нередко кажутся крупнее. Возможность высказать происходящее вслух и услышать себя помогает восстановить перспективу. Круг друзей тоже может быть источником поддержки в трудное время.

Заполните план ниже: какие ранние сигналы вы будете замечать и какие изученные способы помогут вам при откате.

Бланк «План самостоятельной поддержки»

1. Какие ранние признаки подсказывают, что начинается откат и мне стоит что-то предпринять?

Например: усилились подавленность или тревога; чаще критикую себя; чаще ожидаю худшего; начинаю избегать дел или отстраняться от жизни.

_____

_____

_____

2. За какими предвзятыми ожиданиями, негативными оценками себя, мешающими действиями, жёсткими правилами, предположениями и негативными глубинными убеждениями мне важно следить?

_____

_____

_____

3. Что я сделаю, если столкнусь с откатом?

_____

_____

_____

4. На какую поддержку я смогу рассчитывать в будущем?

Например: друзья, семья, врач общей практики или другие люди и специалисты.

_____

_____

5. Какие способы и техники оказались для меня наиболее полезными? Что мне важно продолжать практиковать?

_____

_____

_____

6. Как я могу развивать то, чему научился в этом материале?

_____

_____

_____

Итоги модуля и всей программы

- Здоровая самооценка означает взвешенный взгляд на себя и свою ценность.
- Навыки программы помогают встречать уязвимые ситуации с реалистичными ожиданиями, более взвешенными оценками себя и полезными действиями.
- На более длинном отрезке вы можете продолжать пересматривать негативные глубинные убеждения и мешающие жизненные правила.
- Новые способы обращения с ситуациями дают возможность для другого опыта и обучения.
- Чтобы сохранять и развивать изменения, продолжайте применять изученные стратегии. Постоянная практика помогает встроить их в повседневную жизнь.
- При изменении мышления и поведения откаты ожидаемы. Проверяйте мысли, которые мешают двигаться дальше, и возвращайтесь к нужным модулям, чтобы восстановить навыки.
- Сохраняйте отношения, в которых можно быть рядом и разговаривать. Поддержка друзей важна в трудные периоды.

Авторы CCI завершают программу пожеланием сохранять достигнутые изменения, продолжать практику и время от времени перечитывать модули. На этом сам материал заканчивается; применение освоенного может продолжаться в обычной жизни.

Авторы, метод и источники

Авторы оригинала: Dr. Louella Lim, Dr. Lisa Saulsman, Paula Nathan. Centre for Clinical Interventions (CCI), Западная Австралия. В выходных данных указаны степени DPsych, MPsych и PhD; Paula Nathan — директор CCI и приглашённый старший преподаватель Школы психиатрии и клинических нейронаук Университета Западной Австралии.

Оригинал: Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. Создан в июле 2005 года. ISBN 0-9757995-0-9. Девять PDF, 100 страниц. Авторские права на оригинал: State of Western Australia.

Методическая основа: прежде всего когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В её модели проблемные мысли могут поддерживать болезненные эмоции и мешающее поведение; способы мышления и действия исследуются и проверяются на опыте. Это описание подхода авторов, а не обещание одинакового результата для любого человека.

Общие источники, указанные в оригинале:

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy, 24*, 461–470.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: Guilford.
- Fennell, M. (1998). Low Self-Esteem. In N. Tarrier, A. Wells, & G. Haddock (Eds.), *Treating Complex Cases: The Cognitive Behavioural Therapy Approach*. London: John Wiley & Sons.
- Fennell, M. (2001). *Overcoming Low Self-Esteem*. New York: New York University Press.
- Fennell, M., & Jenkins, H. (2004). Low Self-Esteem. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, et al. (Eds.), *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford: Oxford Medical Publications.

Дополнительные источники из оригинала:

- Burns, D. (1993). *Ten Days to Self-Esteem*. New York: Quill William Morrow.
- Dryden, W. (2003). *Managing Low Self-Esteem*. London: Whurr Publishers.
- Field, L. (1995). *The Self-Esteem Workbook: An Interactive Approach to Changing Your Life*. Brisbane: Element Books Limited.
- McKay, M., & Fanning, P. (1987). *Self-Esteem*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Nathan, P., Smith, L., Rees, C., Correia, H., Juniper, U., Kingsep, P., & Lim, L. (2004). *Mood Management Course: A Cognitive Behavioural Group Treatment Programme for Anxiety Disorders and Depression* (2nd ed.). Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. В оригинале отмечено, что часть материалов модуля 6 взята из этого курса.

Редакционные уточнения: замечание о назначенных лекарствах в модуле 4 согласуется с рекомендациями NICE о прекращении и изменении приёма лекарств. Это уточнение отделено от исходного текста CCI.

Официальная страница оригинала: CCI — Improving Self-Esteem.

Сведения об условиях использования оригинала: CCI — Copyright and Disclaimer.

При расхождениях сверяйтесь с исходным английским текстом. Русская версия не является официальной публикацией CCI.