

ПСИХОЛОГИЯ

лучшее от

PSYCHOLOGIES

**ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА.
КАК НАУЧИТЬСЯ УВАЖАТЬ СЕБЯ?**

Коллектив авторов

Заниженная самооценка.

Как научиться уважать себя?

Серия «Лучшее от
Psychologies: Познать себя»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42754095
Заниженная самооценка. Как научиться уважать себя?:

Аннотация

Именно когда мы остаемся одни, в голову начинают лезть проблемы, скрытые глубоко в подсознании. Кажется, будто другие намного круче нас, а добиться желаемых целей никогда не получится. Нет, вы не сошли с ума. Это всего лишь голос заниженной самооценки. Как она влияет на нашу жизнь и мешает в достижении поставленных целей читайте в подборке статей Psychologies. Вы также узнаете:

- Причину появления заниженной самооценки,
- Способы и методы ее поднятия,
- Как научиться адекватно воспринимать критику и прекратить критиковать других, а также
 - понять, чего хочется от жизни и в каком направлении двигаться.

Содержание

12 признаков низкой самооценки	4
5 скрытых признаков нелюбви к себе	8
«Завидую девушке, которая живет жизнью моей мечты»	12
Я всех критикую	14
«Не могу постоять за себя»	19
«Постоянно кому-то подражаю»	21
«В меня никто не верит, даже я сама»	23
«Зачем я все рассказываю о себе?»	25
Я все принимаю на свой счет	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Заниженная самооценка. Как научиться уважать себя?

12 признаков низкой самооценки

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Самоуважение, чувство собственного достоинства – это не только то, как мы относимся к себе, но и то, как нас воспринимают другие. Тому, кто не уважает себя, часто «не везет». По этому невезению можно определить, что пора заняться восстановлением самооценки.

Мы до того заняты ежедневными делами, что нам некогда размышлять о потребностях. И напрасно, ведь чувство собственного достоинства и четкие личные границы определяют отношения с миром. От степени самоуважения зависит многое. Какие признаки говорят о том, что его недостаточно?

1. Вы позволяете другим решать за себя. Вокруг полно любителей давать советы и рассказывать, как надо делать. Тем, кто всегда идет на поводу у них, не хватает уважения к себе. Вы не обязаны слушать все, что говорят, и жить по чужой указке.

2. Вы не слышите интуицию. Привыкли отмахиваться от ощущения «сосет под ложечкой»? Зря, так срабатывает механизм выживания. Инстинкт самосохранения подсказывает, как лучше и безопаснее себя вести. Учитесь слышать внутренний голос.

3. Вас часто используют. К сожалению, некоторым удается извлекать выгоду из чужой доброты и чувствительности. Будьте осмотрительнее и не давайте собой пользоваться. Это потребует работы над собой, но только так можно научиться правильно помогать другим.

4. Вы скрываете чувства. Открыться другому человеку страшно и сложно, ведь это делает нас уязвимыми. Но признавая настоящие чувства, вы проявляете уважение к себе. Учитесь распознавать эмоции: они могут о многом рассказать.

5. Вы очень стараетесь угодить. Если постоянно души́ть внутренний протест и браться за то, чего вообще не хочется делать, не получится стать счастливым. Говорить «нет» — совершенно нормально.

6. Вы откладываете успех на потом. Если мечты и личные цели вечно оказываются где-то в конце списка дел, задумайтесь: не поэтому ли вы обижены на весь мир? Безусловно, помогать другим здорово. Но тот, кто все время забывает о собственных желаниях, вряд ли способен уважать себя.

7. Вы тратите время на дела, которые вам не нравятся. Если вы что-то делаете только ради чьей-то похва-

лы, пора пересмотреть свое поведение. Выполнять тягостные обязательства, чтобы заслужить одобрение со стороны, ни к чему. Условие здоровых отношений – когда выигрывают все.

8. Вы увлекаетесь самокритикой. Осознавать свои достоинства и недостатки хорошо. Но зачем терзаться излишними претензиями к себе? Нездорово и неразумно без конца сокрушаться над тем, чего вы не умеете или что у вас не получилось.

9. Вы заглушаете свои потребности. Когда прислушаешься к внутреннему голосу, внезапно начинаешь понимать, чего хочешь на самом деле. Заботиться о себе и уважать свои потребности жизненно необходимо.

10. Вас слишком беспокоит чужое мнение. Хорошие отношения важны, но никто не вправе посягать на наше достоинство. Тому, кто хочет быть счастливым, не нужна оценка.

11. Вы торопитесь судить других. Тот, кто слишком самокритичен, ко всем относится предосудительно. Но нам никто не давал права осуждать чужие поступки, и если вы согласились принимать себя, постарайтесь считаться и с остальными. Позвольте другим делать выбор.

12. Вы застряли в разрушительных отношениях. Тот, кто не уважает себя, легко попадает в неблагополучные, а порой и токсичные, губительные отношения. Но вы можете проявлять заботу о других людях, не забывая при

этом о собственных потребностях и желаниях.

Пусть это прозвучит странно, но как только вы и ваше счастье окажутся на первом плане, тут же найдутся причины уважать себя. Прислушивайтесь к сердцу, делайте, что считаете нужным. Быть тем, кем хочешь, нормально, для этого не требуется чьего-то разрешения. Доверяйте себе и защищайте границы, тогда и окружающие начнут относиться к вам с уважением.

5 скрытых признаков нелюбви к себе

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Наталья Приймаченко**

Кажется, что нелюбовь к себе видна сразу. Она читается в походке, взгляде, манере держаться и говорить. Но бывает, что внешне робкий и неуверенный человек любит и ценит себя, просто не выставляет это напоказ. А яркие, успешные и привлекательные люди не всегда относятся к себе должным образом. Какие привычки говорят о тайной нелюбви к самому себе?

Многие добиваются успеха лишь для того, чтобы избавиться от ненависти к себе, ощущения никчемности. Помогает ли это? Скорее нет, ведь такой способ борется не с причиной, а со следствием. Когда речь идет о любви к себе, мы имеем дело с эмоциями, а внешние проявления вторичны. Поэтому не работают советы вроде «побалуйте себя шопингом или массажем». Начинать нужно с другого: отношения к себе, которое проявляется в мелочах и не всегда заметно нам самим.

Признак № 1: Вы покупаете много дешевых вещей. Люди, которые любят себя, не экономят. Они хорошо знают правило «скупой платит дважды» и не увлекаются приманками вроде низкой цены. Они знают, что качество

стоит дорого. Тратить на себя им не жалко, но при этом они не расточительны и не подвержены шопоголизму. Инвестировать в комфортную жизнь и хорошее настроение – обязательная статья их расходов. Это не зависит от уровня достатка: любители сэкономить в итоге переплачивают или покупают много дешевых вещей.

Если вы систематически едите, когда не голодны, значит, еда для вас важнее собственных потребностей

Здесь речь идет о внутреннем запрете на то, чтобы иметь качественные и дорогие вещи, а не об отсутствии денег. Если вы делаете выбор в пользу какой-то покупки только из-за ее стоимости, задумайтесь, насколько себя цените.

Признак № 2: Вы едите, когда не голодны. Неважно, в каких ситуациях: ужинаете с друзьями за компанию, доедаете за ребенком или пытаетесь поднять настроение с помощью пирожных. Причина – игнорирование своих настоящих потребностей. Любящий себя человек внимателен к своему телу и разуму. Поэтому он ест, только когда голоден. Конечно, все мы живые люди и не стоит корить себя за каждый съеденный кусок торта. Но если вы систематически едите, когда не голодны, и всегда стремитесь оставить тарелку чистой, значит, еда для вас важнее потребностей. Понаблюдайте, как это проявляется в других сферах жизни.

Признак № 3: Вы занимаете место в последнем ряду. Фигурально и буквально. Вы замечали, что одни люди не стесняются быть первыми, а другие всячески избегают вни-

мания? Это редко бывает осознанным выбором: чаще всего они считают себя недостойными более высокого положения. Придя на лекцию, такой человек сядет подальше, хотя может занять место в первых рядах, чтобы лучше видеть и слышать. А если будет с чем-то не согласен, то постесняется вступить в дискуссию: чужое мнение кажется ему более правильным. Конечно, не стоит впадать в крайности и везде лезть первым. Но задумайтесь, когда захотите занять такое место.

Признак № 4: Вы не можете отказать себе в удовольствиях. Самый распространенный совет людям с низкой самооценкой – чаще себя балуйте. Согласно такой логике, самооценка повышается, если потакать своим маленьким слабостям. Получается, что любящий себя человек похож на ребенка, который остался один в магазине сладостей.

Любящему себя человеку достаточно разрешить себе иметь желаемое, чтобы оно появилось в реальности

Альтернатива такой любви – настоящая забота о себе. Когда вы относитесь к своему телу и уму как к драгоценности, благополучие становится дороже сиюминутных удовольствий. Вы начинаете осознанно выбирать, чем наполнить жизнь. Любовь к себе дает свободу и независимость от вредных слабостей.

Признак № 5: Вы придерживаетесь слишком строгих правил. Этот признак может показаться полным противоречием предыдущему, но он его продолжает. Здесь надо найти золотую середину. Когда вы отказываетесь от удоволь-

ствий, вы делаете это, потому что заботитесь о себе или потому, что так якобы правильно? Если верно второе, значит, правила вы любите больше, чем себя.

Этот принцип мы уже рассматривали с едой. Поэтому многие фанаты ЗОЖ страдают от психологических проблем. ими руководит болезненное желание быть хорошими. Настоящая любовь к себе учитывает все потребности и позволяет сочетать их на пользу себе.

Подобных признаков можно найти достаточно много, но у них есть общий принцип: когда что-то или кто-то выходит на первый план и становится важнее ваших потребностей, вы точно любите себя недостаточно сильно. Порой требуется честность, смелость и дисциплина, чтобы по-настоящему любить себя, но результаты превзойдут ожидания. Другие заметят перемены и начнут ценить вас гораздо больше. Подсознательно вы начнете притягивать в свою жизнь все, о чем мечтаете. Любящему себя человеку достаточно разрешить себе иметь желаемое, чтобы оно появилось в реальности.

«Завидую девушке, которая живет жизнью моей мечты»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Лариса Харланова

Примерно полгода назад познакомилась по интернету с девушкой, которая смогла осуществить все то, о чем я мечтала с детства: она всегда оказывается в нужное время в нужном месте, у нее множество ценных контактов. У меня к ней амбивалентное отношение: она прекрасный человек, но меня душит зависть. Эта девушка – стопроцентное воплощение того, кем я всегда хотела стать, но не смогла. Каждый раз читая ее посты, рассматривая фото, я чувствую себя никем, мне хочется бросить все, забиться в угол и плакать. Легче всего прекратить общение, но я точно знаю, что она не исчезнет из моей жизни полностью, будет где-то на виду. У нас много общих интересов, и мы постоянно сталкиваемся в разных компаниях. Как уничтожить раз и навсегда эту зависть, смириться с тем, что есть вещи, которых я никогда не смогу добиться? Как научиться радоваться чужим достижениям?

Изабелла, 22 года

Мы никогда не знаем, что может стать реальностью, а что нет. Иногда это предубеждение мешает нам приступить к

осуществлению того, чего бы мы хотели достичь. Иногда оно вообще оказывается не нашим, а чьим-то еще. Например, это может быть родительское неверие в нас, в то, что мы можем больше.

Я бы попробовала отвлечься от задачи научиться радоваться успехам других. Сейчас важно совсем не это, а то, что вы каким-то образом заблокированы, отрезаны от своего собственного потенциала. Я бы сосредоточилась только на том, чего хотите вы. Мечты могут и должны быть безграничными – другое дело, что не все детали наших мечтаний осуществимы. Но важно начинать новые дела, делать хотя бы пару шагов в сторону мечты. Жизнь и без того поставит какие-то ограничения, зачем же учиться мечтать только о том, что может стать реальностью?

Мы действительно не знаем, на что способны, пока не начнем действовать. Иногда видно, что люди не делают даже малейшего телодвижения, чтобы что-то новое вошло в их жизнь. Я думаю, вам стоит сосредоточиться на том, чего вы хотите, что вам нравится. Тогда, возможно, жизнь других будет давать новые идеи и подсказки, а не приводить в отчаяние. Иногда ответы на такие вопросы, как ваш, кажутся слишком простыми. Но это не очень просто – найти свою дорогу, найти то, чем вам хочется украсить свою жизнь.

Я всех критикую

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Наталья Гриднева**

Они язвительны и беспощадны, не умеют и не хотят проявлять терпимость и снисходительность к другим. Они постоянно настроены на критику. Что кроется за их резкими и зачастую обидными словами?

Некоторые из нас особенно остро реагируют на несовершенства мира: ведь они так хорошо знают, как все должно быть на самом деле. Это знание – как свод правил на каждый случай – они получили от своих родителей и постоянно расширяют сами. Когда такие люди видят, что кто-то ведет себя не так, говорит не то, что (по их мнению) должен, их охватывает тревога и непреодолимое желание резко высказаться по этому поводу.

«В эти моменты мир кажется им особенно неустойчивым и нестабильным, – говорит психолог Варвара Сидорова. – Такие люди остро чувствуют свою беспомощность и, стараясь справиться с внутренним дискомфортом, начинают возмущаться и осуждать все и вся». Стреляя по каждой мишени, они тем самым обрекают себя на одиночество. Но почему они так себя ведут?

СТРАХ ПЕРЕД КРИТИКОЙ

Их категоричные суждения в адрес окружающих подобны приговору, который не подлежит пересмотру.

Избирая позицию верховного судьи, суровый критик стремится к тому, чтобы ощущать собственную неприкосновенность и победить бессознательный страх самому оказаться мишенью чьей-то критики.

«Мы живем и действуем в системе взаимных зеркал, и очень часто наше негативное замечание, высказываемое в адрес другого человека, есть не что иное, как отражение – в образном смысле – нас самих, – объясняет Варвара Сидорова. – Когда мы не можем принять какую-то черту своего характера, чувство, намерение, фантазию или свой стиль поведения, мы наделяем этими качествами других людей. И критикуем их за это, зачастую совершенно несправедливо.

Этот бессознательный процесс, называемый проекцией, относится к механизмам психологической защиты: критика другого позволяет избегать встреч с самим собой, когда психологически человек не готов признать в себе неприемлемое. Он боится вновь почувствовать себя отвергнутым и нелюбимым».

СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ

Всегда готовы покритиковать других перфекционисты. Точнее, те из них, кто вечно не удовлетворен собой и окружающими.

«Перфекционизм бывает двух типов, – поясняет когнитивный психотерапевт Жан Котро. – Позитивный выражается в стремлении помочь другому человеку стать лучше, поддержать его; негативный проявляется в постоянной крити-

ке всего и вся». В последнем случае жертвами одержимого стремлением к совершенству оказываются как окружающие (которым внушается чувство вины), так и он сам.

«МНЕ НЕ ПОДХОДИЛ НИ ОДИН МУЖЧИНА»

Мария, 34 года, преподаватель

«На новых знакомых я всегда смотрела очень критически: тот недостаточно умен, этот неспортивен, один не в меру болтлив или слишком зависим, другой недостаточно внимателен ко мне или чересчур застенчив... И конечно, никто из них мне не подходил. В конце концов мне пришлось признать, что проблема не в других, а во мне самой.

В процессе психотерапии я постепенно осознала, что все еще нахожусь в плену строгих оценок родителей, всегда готовых меня раскритиковать. Я боялась услышать их мнение о моем избраннике, так как знала: если он им не понравится, я вновь почувствую себя ничтожеством».

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Когда родители ставят перед ребенком слишком высокую планку, бесконечно высказывая ему претензии, это лишает его уверенности в себе и укрепляет чувство неполноценности.

Вырастая, дети могут трансформировать эту нехватку любви к себе в недостаточную любовь к другим. Это становится их ключом к освоению мира. Теперь уже они сами предъявляют окружающим (родителям в том числе) претензии – такие же, как те, от которых страдали в детстве.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Иногда излишняя критичность по отношению к другим появляется с возрастом. Речь идет о кризисе середины жизни, времени переосмысления себя и поиска новых ориентиров.

«Как и любой возрастной кризис, он помогает мужчинам и женщинам найти контакт с собой, обрести психологическую целостность, – объясняет Варвара Сидорова. – Но, оценивая свои достижения, человек нередко прежде всего переживает разочарование в себе, его самооценка падает. В этот момент он и начинает подмечать недостатки в других, как бы говоря себе: «Я не один такой».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Разобраться с прошлыми обидами

Очень часто бывает, что те, кто склонны осуждать окружающих, прежде сами страдали от критики. Вспомните, когда, как и почему вы становились мишенью для таких замечаний. Разобравшись с прошлыми обидами, вы поймете, в чем причины ваших сегодняшних претензий к себе и окружающим.

Учиться открываться другим

Вместо того чтобы замыкаться в неприятии окружающих, стоит поучиться лучше понимать их, сочувствовать им. Не спешите выносить свой вердикт – дайте собеседнику высказаться, умейте слушать и наблюдать. Такое внимание требует усилий, но зато постепенно вы научитесь терпимости,

необходимой для благополучной жизни в социуме.

Признавать свои ошибки

Постоянная готовность критиковать говорит о стремлении к власти и желании всегда и во всем быть правым. Но ведь таких людей, за которыми всегда остается последнее слово, не существует. Запальчивость и категоричность свидетельствуют о незрелости личности. Если вы признаете, что в чем-то можете быть некомпетентны, ваши суждения станут более взвешенными и объективными.

СОВЕТЫ ТОМУ, КТО РЯДОМ

«Судья» не щадит никого, даже своих близких. Тот, на кого постоянно обрушивается подобная критика, рискует потерять самоуважение, получив взамен синдром гадкого утенка: если я часто слышу, что я плохой, то действительно становлюсь плохим. «Судья» убежден в справедливости своих обвинений, но не стоит проглатывать их молча.

Лучше наглядно показать ему, что его упреки порой беспочвенны, – например, попросить привести конкретные доказательства. Чтобы сохранять спокойствие и душевное равновесие под градом обвинений, не стоит забывать о том, что, критикуя других, в действительности «судья» целится в себя самого.

«Не могу постоять за себя»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Лариса Харланова**

Мне 18 лет, недавно окончила техникум, скоро пойду работать. Но я совершенно теряюсь в ситуациях, когда мне нужно защитить свою точку зрения, ответить на обоснованную или необоснованную критику. Вместо того, чтобы отстаивать личные границы, я замыкаюсь в себе, волнуюсь, молчу, начинаю плакать и, что самое противное, отвечаю тихо, невнятно, а впоследствии обижаюсь. Если возникает какой-то конфликт с подругой, предпочитаю прекратить общение, даже если мы давно знакомы.

Дина, 18

Видимо, вы до сих пор реагируете так, как реагировали в детстве. Но сейчас способны различить, где критика обоснована, а где нет.

Можно начать тренировку с более простой ситуации. Когда вы понимаете, что критика справедлива, попробуйте поблагодарить за замечания. Скажите спасибо за то, что человек помог вам заметить что-то, что вам самой было не видно. Попросите совета, поинтересуйтесь у собеседника, что он думает об этой ситуации, как вам стоило поступить? Старайтесь учиться на любых ситуациях, обретать социальную смелость. Вы можете обнаружить, что, когда идете навстречу

трудностям, все начинает словно бы помогать вам.

Признавать свои границы и начать их отстаивать можно, научившись говорить «нет». Прежде чем согласиться, последовать чьей-то просьбе, остановитесь, спросите себя, чего хотите вы, и смело говорите «нет», если что-то идет вразрез с вашими желаниями и возможностями.

То, как вы описываете свое поведение в трудных ситуациях, показывает, что вам трудно сразу начать бороться за себя. Включите изобретательность: делайте хотя бы раз в день что-то, чего никогда не делали. Обнаружьте в себе и своем поведении привычные схемы и начните один раз в неделю «ломать» их. Выходите из зоны комфорта. Это поможет вам стать сильнее и научит бороться за себя.

«Постоянно кому-то подражаю»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Екатерина Михайлова

Мне необходим образец для подражания: герой фильма или известная личность, не так важно, кто это будет. Иногда я разрываюсь между несколькими образами, которые одинаково мне нравятся, и не могу выбрать один. Конечно, в «ролевых играх» я сохраняю важную часть личности. Стараясь походить на кого, не довожу до абсурда: мужа не бросаю, пластику не делаю. Тем не менее это «увлечение» занимает важную часть жизни.

Анна, 23 года

Возможно, я вас немного удивлю: многим людям необходим кто-то, кому можно было бы подражать. Родители, друзья, рок-звезды, начальники, литературные персонажи – мы состоим из их «цитат». Вопрос только в том, кто управляет – они нами или мы ими.

У вас это занятие превратилось в отдельный проект. Вы иронично замечаете, что ваши «ролевые игры» не доходят до крайностей. Вроде бы речь идет о безобидном чудачестве, но все же это беспокоит вас. У меня создается впечатление, что дело в том, что собственная жизнь вам несколько тесновата. Вы как будто так и не решили, «кем быть». С помощью разных образов выражаете потребность быть кем-то еще, быть

разной.

Возможно, обучающую миссию ваша склонность к подражанию уже выполнила. Вот-вот возникнет вопрос: «Кто я такая и чего хочу от себя и от мира на самом деле?» Хорошо, если ваш маскарад идеалов дал вам время окрепнуть. Все меньше и меньше прячась в тени чьих-то жизней, вы сможете ответить самой себе – без затей и спецэффектов.

«В меня никто не верит, даже я сама»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Лариса Харланова

Мне недавно исполнилось 25, и я поняла, что у меня ничего нет. Все время меняю работу, нет машины, собственного жилья, а сейчас я абсолютно потеряла веру в себя. Чувствую себя никчемной, не знаю, как сдвинуться с места. У меня есть силы и желание, но я просто не понимаю, как что-то изменить. Мама не верит в меня и часто говорит вещи, из-за которых я чувствую себя ничтожеством. Такое ощущение, что папа просто смирился с тем, что из меня ничего путевого не вышло. На фоне старшей сестры я именно так и выгляжу. Единственное, что меня держит на плаву – мои отношения и прошлые достижения.

Ксюша, 25

У вас есть все основания начать терапию, чтобы разобратся в проблемах. Есть силы и желание изменить жизнь, возможно, вы просто не знаете, с чего начать именно в вашей ситуации.

То, как вы упоминаете родителей, показывает, что вы находитесь под сильным влиянием их мнения о себе и их веры в вас. Вы словно бы живете в тени у старшей сестры. Иногда в такой ситуации начинать нужно с физического отделения

от семьи. Конечно, гораздо важнее произвести психологическую сепарацию – это и предстоит сделать. Иногда влияние семейного поля и мнений о человеке как о неудачнике так сильно, что, находясь в тесном ежедневном контакте с родительской семьей, очень трудно начать какие-то изменения. Иногда бывает и так, что человеку нужно опираться на мнение семьи о себе для того, чтобы оправдывать свою пассивность.

Как видите, вопросов для обсуждения много, дать вам однозначный совет невозможно. Для меня это очень разные вещи: часто меняете работу – почему? У вас неуживчивый характер? Вы не справляетесь с работой? Теряете интерес? Рекомендации должны напрямую зависеть от истинной причины. Или то, что у вас нет машины и своего жилья – при нынешних ценах в этом нет ничего удивительного, возможно, это никак не отражает вас и ваши способности. А вот ответ на вопрос, почему у вас нет стремления отделиться от родителей, сказал бы о вас гораздо больше.

Начните хотя бы с одной консультации с психологом, чтобы понять, в каком направлении стоит двигаться.

«Зачем я все рассказываю о себе?»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Екатерина Михайлова

Даже не очень знакомым людям я честно рассказываю о себе все плохое. Мне говорят, что я нытик, и никто не хочет со мной общаться.

Кира, 36 лет

Ваш вопрос не так прост. Ответ подсказывает интонация письма – жалобная, детская. «Плохое» (что бы вы ни имели под этим в виду) вы о себе помните и считаете себя обязанной признаться в ошибках и промахах. Так бывает, когда в детстве ребенку внушали, что главное – не «строить из себя», а «честно признать(ся)». Когда общение с ним кого-то из родителей напоминало постоянный допрос инквизиции. Рассказывать о себе плохое было самой безопасной позицией.

Склонность к самооговору явно поддерживалась взрослыми, но дело не только в этом. Письмо горько плачет: «Меня не любят, и я сама в этом виновата». Та часть вашей личности, которую психотерапевты называют «внутренний ребенок», глубоко несчастна и воспринимает мир как опасный и недобрый. Как будто вы, взрослая женщина, сами себя не умеете поддерживать, защищать, утешать, учить новому – лишь ругать за ошибки.

Просто избавиться от мешающей привычки не получится, придется пересмотреть многое в прошлом и, что существенно, в настоящем. Вам стоит поискать профессиональную помощь, но при условии – если вы уверены, что действительно хотите измениться. Понимаю, что принимать решения вы не привыкли, но тут без вариантов: начинать ли тяжелую и долгую работу над собой, можете решить только вы.

Я все принимаю на свой счет

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Ольга Сultzинская

Их способна задеть любая мелочь: обычный взгляд, интонация собеседника, вполне нейтральные слова... Почему такие люди буквально все воспринимают на свой счет?

«Я всегда переживаю, если двое прекращают разговор, когда я захожу в комнату, – признается 32-летняя Анастасия, – такое впечатление, что они все это время говорили обо мне. И, разумеется, только плохое!» Такая мнительность возникает как проявление у человека глубинного чувства, что его постоянно отвергают. Мучительное и навязчивое, оно порождает неадекватную реакцию на происходящее.

СТРАХ НЕБЫТИЯ

Тот, кто ощущает себя отвергнутым, брошенным, испытывает множество негативных эмоций. Если меня «не хотят», значит, среди людей мне нет места, я не существую. Малейшая обида заставляет такого человека чувствовать себя униженным, беспомощным, никому не нужным. Он начинает воспринимать реальность через призму горьких переживаний: любой жест или случайное слово оказываются стрелой, пущенной прямо в сердце.

«Страх вновь испытать унижение мешает общению с другими людьми, усиливая склонность человека все принимать на свой счет, домысливать скрытые мотивы самых невинных

слов и поступков других людей», – объясняет когнитивный психолог Сергей Харитонов. И человек попадает в порочный круг, бесконечно копит обиду, становится злопамятным и подозрительным.

Светлана, 35 лет, бухгалтер

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.