

этот воркбук принадлежит

ЕКАТЕРИНА ХЛОМОВА

ПСИХОЛОГ

НА *своей*
~~ТВОЕЙ~~
СТОРОНЕ

воркбук, который поможет
восстановить здоровую самооценку
и вернуть любовь к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

Содержание

Для кого мой воркбук?	7
-----------------------------	---

ТЕОРИЯ

Декларация самооценности Вирджинии Сатир	11
Самоценность или самооценка?	14
Ранняя детская травма	17
Внутренние запреты	27
Тревога	48
Внутренний Критик	58
Ресурс	68
Мое будущее	74

ПРАКТИКА

Практика к главе ВНУТРЕННИЕ ЗАПРЕТЫ	84
Практика к главе ТРЕВОГА	92
Практика к главе ВНУТРЕННИЙ КРИТИК	100
Практика к главе РЕСУРС	108
Практика к главе МОЕ БУДУЩЕЕ	116
Об авторе	125
Список литературы	126

Для кого мой воркбук?

Привет, мои дорогие! Эта рабочая тетрадь создана по мотивам книги «Я не могу без тебя». Теория и упражнения посвящены тому, чтобы как можно больше людей смогли вернуть себе ощущение самооценности. Оно положено каждому из нас по праву рождения, но, к сожалению, в силу разных обстоятельств многие были лишены этого чудесного дара. С помощью тетради-психотерапевта вы сможете избавиться от постоянной самокритики, сравнения себя с другими и ощущения, что вы «недостойны».

Регулярные и тщательно подобранные практики изменяют нейронные сети, отвечающие за образ Я. Новое ощущение себя поможет улучшить финансовое положение, отношения и повысить качество жизни в целом, потому что уровень самооценности определяет состояние всех сфер жизни. Моя рабочая тетрадь мягко и неспешно, буквально за руку приведет вас из точки А в точку Б за 35 дней. Так что это прекрасный подарок себе или близкому человеку.

В воркбуке есть два раздела: «Теория» и «Практика». Прочитав первый раздел и выполнив все задания из него, приступайте к ежедневным (точнее, ежевечерним) упражнениям из второго раздела. Каждая из пяти теоретических глав предполагает два базовых упражнения, которые вы увидите в конце главы, — их нужно сделать по одному разу. Помимо этих двух упражнений я придумала для вас практические листы — по одному листу на каждый день. Их вы найдете в конце книги. Отработке каждой темы посвящена неделя — это минимальный срок для того, чтобы создать новые нейронные связи и получить новый опыт.

В результате вы почувствуете себя на порядок лучше, я обещаю: станете более уверенной, будете меньше зависеть от чужого мнения, позволите себе желать и получать лучшее.

Теория

Человек, самооценку которого
высока, создает вокруг себя атмосферу
ответственности, сострадания и любви.
Такой человек чувствует себя важным
и нужным, он ощущает, что мир стал лучше
оттого, что он в нем существует.

Вирджиния Сатир,
*американский психотерапевт,
одна из самых влиятельных фигур
мировой психотерапии*

Декларация самооценки Вирджинии Сатир

Я — это Я.

Во всем мире нет никого, кто был бы в точности такой же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но не существует человека в точности такого, как Я.

Все, что исходит от меня, подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело и все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;

мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;

мой голос — громкий или тихий;

все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне.

И потому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо узнавать все больше и больше о себе самой.

Все, что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, — это мое и позволяет мне узнать, где Я и кто Я.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что именно не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы иметь близкие отношения с другими людьми, быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе...

Моя книга «Я не могу без тебя» тиражом 11 000 экземпляров была распродана за 8 месяцев. Тогда мне окончательно стало ясно, что тема низкой самооценки и, как следствие, токсичных отношений — актуальна и болезненна для многих женщин. В течение первого месяца после выхода книги у меня образовалась большая очередь на консультации — это мои прекрасные смелые читательницы, которые хотели бы избавиться от губительных сценариев в отношениях и построить счастливую семью.

Поскольку я не могла принять такое количество желающих на терапию, то решила создать рабочую тетрадь, которая день за днем будет вести вас к ощущению своей ценности. Мне очень важно упомянуть, что темы глав воркбука — это темы, за которые проголосовали мои подписчицы в соцсетях. Половина упражнений, которые вошли в финальную версию рабочей тетради, были выбраны участницами моего курса по самооценности как те, что больше всего помогли им принять себя. Можно

сказать, что мои читательницы и ученицы стали соавторами воркбука, чем я очень горжусь.

Многие из вас знают, что книга «Я не могу без тебя» посвящена зависимым отношениям — это лишь одно из последствий недостаточной самооценности. Как только вы повысите уровень принятия себя, вы или уйдете от токсичного партнера, или вам удастся повернуть отношения в «более здоровое русло». При устойчивом ощущении своей ценности мы опираемся на собственное мнение, а не зависим от одобрения партнера, не подстраиваемся, не «винимся», не угождаем, не оправдываем плохое к себе отношение. Человек, который подлинно себя ценит, вообще не мирится с чем-то неподходящим в своей жизни, потому что считает себя достойным лучшего. И не только в отношениях.

Итак, мы выяснили, что *самоценность* — ключ ко всем дверям. Именно самооценность — база для всего, о чем мечтает каждый из нас. Гармоничные отношения, продвижение в карьере, высокий доход, уважение окружающих, материальные блага, спокойствие и удовлетворенность жизнью — все это возможно только при высоком уровне самооценности.

При ее нехватке для нас будут характерны такие мысли, как: «Я недостаточно хороша», «Меня бросят», «Я никому не интересна», «Я все делаю не так», «Я некрасивая (толстая)», «Меня не поймут», список можно продолжать бесконечно. К сожалению, изменить уровень самооценности — дело не быстрое. Это путь, это образ мысли и образ жизни, это навык, это построение новых нейронных сетей в мозге. Точно так же, как изменение физических параметров, перемена в отношении к самому себе достигается в результате длительной и регулярной работы. Но, как говорится, дорогу осилит идущий.

Самоценность или самооценка?

Самоценность часто путают с самооценкой, но на самом деле разница велика. В отличие от самооценки самоценность не может измениться от брошенного вскользь слова или замечания, не зависит от карьеры и дохода, внешнего вида, веса или здоровья.

В английском языке есть два слова, которые обычно переводят как «самооценка»: *self-esteem* — собственно «самооценка», и *self-worth* — «самоценность». Можно встретить и такие трактовки, как «условная любовь» (за что-то) и «безусловная любовь» (просто так). В чем же разница?

Self-worth (самоценность) — это внутреннее ощущение того, что ты уже хороша и достойна самого лучшего и тебе не надо ничего заслуживать. Корень «оценка» в слове «самооценка» указывает на то, что мы себя, как вы уже поняли, оцениваем, сравнивая с другими, опираясь на наши результаты в той или иной сфере жизни. К системе оценок мы привыкли в школе (есть пятерка, а есть двойка). В самоценности же нет никакой шкалы, мы просто принимаем себя как есть, и точка. Вероятно, сейчас вам кажется, что это невозможно, но в этом воркбуке я предложу «попробовать на вкус» безусловную любовь к себе. Думаю, что вам понравится!

Отсутствие самоценности — это основа большинства запросов, с которыми люди приходят на психотерапию. Плохие отношения, мало денег, отсутствие профессионального роста, непринятие своей внешности или возраста, ощущение «Я не могу» и «Это не для меня», страх перед критикой и чужим мнением, повышенная тревожность, раздражительность, эмоциональные качели, ощущение себя неудачницей, неуважение близких — все это лишь следствия низкого уровня самоценности. Если работать над ним, большинство этих проблем просто исчезнут. Вы сразу

начнете замечать, как меняется окружение, финансовое положение, отношения, внешность, уровень энергии.

Самоценность — это ощущение собственного права на счастье.

Не «за подвиги», а просто так. Самоценность человека определяется тем, насколько он считает себя достойным уважения, любви, принятия другими и самим собой вне зависимости от его успехов и неудач.

Самоценность — это значит принимать себя целиком, ничего не критикуя и не отвергая: и свой гнев, и свою радость — потому что только полный спектр эмоций делает нас живыми.

Самоценность — это бережное отношение к себе: вкусно кормить, согревать, красиво одевать, баловать, хвалить, беречь от переутомления, от токсичных людей, от неприятных ситуаций.

Самоценность — это защищать себя и свою маленькую внутреннюю девочку от тех отношений, в которых вы обе будете травмированы.

Самоценность — это ценность своих корней, своего рода, родителей, что говорит о том, что мы прошли сепарацию (отделение) от мамы и папы и сами стали по-настоящему взрослыми.

Самоценность — это выбирать для себя самое подходящее, самое хорошее, не соглашаться на то, что не подходит.

Самоценность — это быть щедрой на признание и благодарность для себя: когда ты вкусно приготовила, написала хороший пост, отлично позаботилась о муже или детях.

Самоценность — это когда тебе уже не нужны чужие оценки и чужое одобрение, тебя не пугает чья-то критика, потому что ты ценна просто по факту своего рождения.

Самоценность — это не жалеть на себя, не экономить на себе: будь то время, деньги или добрые слова.

Самоценность — это ценность своего прошлого: всех твоих печалей и всего, что ты считаешь «ошибками». Любой опыт создавал тебя такую, какая ты есть сейчас. Любой опыт был тебе для чего-то важен и чему-то научил.

Самоценность — это значит серьезно относиться к своим желаниям: позволять себе мечтать, ставить цели и искать способы их реализации.

Самоценность — это изучать себя и хорошо знать: все, что тебя радует, наполняет и питает, и выделять время, чтобы это было в каждом дне.

Самоценность — это и о том, чтобы защищать свои границы. Каждый раз, когда ты позволяешь другим нарушать их, ты предаешь себя.

Самоценность — это не обижать себя, что бы ни было, и никому этого не позволять.

Ценить себя — это праздновать каждый день, каждое проявление своего Я, каждое проявление мира для тебя, каждый день искренне радоваться, что ты есть и ты прекрасна!

Самоценность является ядром личности, вокруг которого собираются мысли, чувства, отношения и стремления человека. Она определяет степень автономности и зрелости личности, что, в свою очередь, влияет на то, будет ли человек ощущать себя жертвой или автором своей жизни. От нее зависит, насколько он будет бояться критики и зависеть от авторитетов.

Конечно, самоценность и самооценка формируются в детстве под влиянием отношения родителей, в меньшей степени учителей и ровесников. Ребенок учится ценить себя, если с детства усваивает: «Я хороший», «Я красивый», «Со мной все в порядке», «Я нравлюсь людям», «Мне рады», «Я заслуживаю самого лучшего», «Со мной нельзя обращаться неуважительно».

Каждый малыш рождается с чувством собственной ценности. Он активно привлекает к себе внимание, ярко выражает любые эмоции: и гнев, и любовь, и злость, и радость. Но, как говорится, «сначала нас учат ходить и говорить, а потом сидеть и молчать», поэтому уже в ранние годы у многих деток уровень самоценности сильно снижается.

Ранняя детская травма

Некоторые из нас пережили такой уровень предательства и невнимательности от своих родителей, что у нас сформировалась так называемая ранняя детская травма. Комплектом к ней прилагается отсутствие самооценки и невозможность строить гармоничные отношения. Такое вот печальное комбо.

Давайте подробнее остановимся на том, что такое детская травма. Если вы узнаете в описании себя, не отчаивайтесь, просто обнимите себя нежно. В этом воркбуке мы с вами вместе, за руку пройдем путь, который позволит исправить влияние прошлого. Настолько, насколько это возможно. К счастью, психотерапия и нейронауки уже сделали очень много открытий о том, как исцелить травмирующий опыт.

Ранняя детская травма — это нарушение развития ребенка до трех лет, которое влияет на формирование его личности. Травма оставляет след на уровне психики, мозга, тела и жизненных сценариев: неуверенность, зависимости, токсичные отношения, жертвенность, «спасательство» и другие малоприятные вещи.

Ниже я приведу список проявлений детской травмы. Предлагаю вам поставить себе по 1 баллу за каждый пункт, который вам знаком:

- *эмоциональная регрессия* — периодическое ощущение себя маленькой, беспомощной, одинокой, уязвимой, покинутой (тот возраст, в который мы «откатываемся», и есть возраст травмы),
- иррациональное чувство отчаяния, стыда и вины,
- сверхчувствительность (особенно по отношению к другим людям),
- недоверие миру и, как следствие, неумение просить,
- перфекционизм и синдром самозванца,
- неумение отказывать,
- пренебрежение своими потребностями и интересами,

- склонность к перекалыванию ответственности за себя или, наоборот, излишняя ответственность (Жертва и Спасатель),
- когнитивные искажения (о них мы поговорим позже),
- самокритика,
- отвращение к телу,
- зависимости,
- суицидальные мысли,
- хронические придирки и обвинения по отношению к другим,
- склонность к драматизации и катастрофизации,
- колебания настроения, неумение выдерживать негативные эмоции,
- неспособность выстраивать отношения (нарушение привязанности),
- жизнь в роли Воина, Спасателя или Жертвы,
- хроническая тревожность.

Самое печальное, что люди с ранней психологической травмой как будто застревают в детстве. Если родители не показали ребенку, что мир безопасен, не научили регулировать свои эмоции, не рассказали, как малыш важен и ценен, то он навсегда застревает в раннем опыте. Это значит, любая стрессовая ситуация у такого человека будет вызывать острое ощущение собственной никчемности и беспомощности. Многочисленные эмоциональные регрессии, как сломанная машина времени, постоянно будут отправлять его «в тот возраст, где недолюбили». Застревает травмированный человек не только в детстве, но и в деструктивных сценариях, которые раз за разом воспроизводит (например, находит похожих изменяющих партнеров).

Это происходит из-за того, что у людей с комплексной травмой нарушена работа среднего мозга, префронтальной коры, мозолистого тела и мозжечка. Миндалины, которая отвечает за восприятие угрозы, все время в «режиме повышенной готовности». Она выдает реакции защиты «бей, беги или замри» не только по делу, но и вовсе без причины. Гиппокамп, отвечающий за память, подкидывает события из прошлого, которые в данном случае представляют собой так называемые флешбэки (эмоциональная регрессия).

Это яркие негативно окрашенные эмоции (страх, стыд, паника, вина), возникающие в ответ на внешний стимул, но по силе несопоставимые с реальной причиной. Например, муж задержался на работе, а жена чувствует себя покинутой, оставленной, одинокой. В ответ на это у нее рождается либо ярость к мужу, либо отвращение к себе.

Поскольку реакция не соответствует стимулу (муж просто придет чуть позже), мы можем сделать вывод, что это травматическая регрессия в прошлое. Допустим, в то время, когда папа задерживался и приходил пьяным или мама работала сменами и надолго оставляла девочку дома одну. Травмированный человек не чувствует безопасности наедине с собой, поэтому «цепляется» за партнера, а когда партнер отдаляется, возникает чувство паники.

Таким образом травма «бросает нас в тюрьму прошлого», изолирует от реальности, заставляет раз за разом в беспомощности проживать один и тот же детский сценарий. У людей с тяжелым детским опытом сеть пассивного режима работы мозга отличается слабыми связями между участками, поэтому им не хватает позитивного самоотношения и уверенности.

Мои клиентки часто спрашивают меня: как же так возможно, если меня «никто не бил» и вроде бы я росла в «нормальной семье», а вышперечисленные симптомы во многом про меня. На самом деле необязательно, чтобы били.

Причиной травмы также является нехватка безопасности, любви, заботы и утешения от родителей, тяжелые события, происходящие в семье, игнорирование, эмоциональное насилие. Травматизации больше подвержены детки с изначально высоким уровнем чувствительности нервной системы. Представляете, ученые даже обнаружили ген уязвимости 5HTTLPR и ген подверженности стрессу NR3C1. Так что дело не только в родителях. Носители короткой формы гена уязвимости и гена стресса долго переживают тяжелые события, а в детстве некоторых людей их было очень и очень много.

Хронический негативный опыт в раннем возрасте меняет мозг ребенка: уменьшается префронтальная кора, отвечающая за принятие решений и саморегуляцию, мозжечок, отвечающий за сенсорные связи, происходят нарушения в цепочках ДНК. В норме по завершении неприятной ситуации организм расслабляется, ведь опасность миновала. Но у людей с детской травмой стрессовая реакция (борьба или бегство) не завершается никогда. Железы все время выделяют гормоны кортизол и адреналин, что приводит к постоянному перевозбуждению нервной системы. В итоге мы слишком остро реагируем на малейший дискомфорт и потом не можем восстановиться.

Что еще провоцирует стресс в детском возрасте? Это запрет на чувства: «Не реви!», «Не смей злиться!», «Нечего радоваться, потом будешь плакать». На месте запрещенных чувств у нас возникает токсичный стыд