# Как мы поднимаем самооценку

**В тоже время если Мы так подумаем, что мы эту сниженную самооценку не всегда ощущаем. У нас есть так называемая позиция условного благополучия то-есть  наши способы, как это изменить негативную самооценку.**

# Вот изначально я, минус, или не ОКей соответственно, как ее можно поправить? Про один способ мы с вами говорили да, спасение. А позиция Спаситель или я хороший, когда я помогаю другим людям, я хороший, когда я помогаю, А соответственно, в этой позиции человек включается в психологические игры, психологический груз спасения. Ему важно заботиться о других людях, оказывать им поддержку и помощь. Иногда даже когда его об этом не просят. Иногда даже когда, собственно в, его помощи не нуждаются. Но для него это жизненно важный вопрос. Поэтому для него это способ поднять свою самооценку и чувствовать себя хорошим, если по каким-то причинам он перестает это делать. Да, он чувствует, что он плохой. Соответственно, вот у таких людей происходит. Да, я перестал помогать другим людям. Я чувствую себя виноватым. Я перестаю помогать другим людям. Я чувствую себя нехорошим человеком. Как же так, как-же, другой человек без меня обойдется? Совсем пропадет? Погибнет, или же Я плохой, а поэтому, чтобы стать хорошим, я должен делать что то для других людей, если я не буду это делать. Но я же плохой. Они тогда в следующий раз откажутся от взаимодействие со мной. То есть я должен заслужить внимание других людей. Я может должен сделать так, чтобы другие люди мне были благодарны, что я был для них полезен. Иначе со мной общаться невозможно, потому что я внутри себя чувствую что я плохой я не Ок.

# Какие есть еще позиция условного благополучия? в психологии в трасактном анализе это называется драйвера или водители у правителя, То есть я хороший, если этих драйверов или позиций условного благополучия пять штук. 1- be perfect(английский термин) быть совершенным. То есть я хороший, когда я все делаю правильно, у меня хорошие. Если я делаю все на отлично, даже, то есть у меня есть некие мои стандарты, иногда очень высокие иногда завышенные, и я хороший только в том случае, если я соответствую этим стандартам в школе должно быть все идеально на столе должно быть идеально, в ежедневнике должно быть идеально, в одежде должно быть все идеально, учиться должен идеально. Ну, и синдром отличника или отличницы. Если вдруг, в каком то смысле, я не соответствую своим требованиям. Я возвращаюсь к своей базовой позиции. Я чувствую, что я плохой, я не Окей. Чаще всего это возникает в той ситуации, когда очень строгие, очень правильные родители, у которых есть жесткие правила, которым надо соответствовать. Таким образом, делая все на отлично. Я нахожусь как бы детской позиции по отношению к своим родителям в воображении в подсознании, которым я должен соответствовать, я должен получить от них, поглаживая, молодец, хороший все сделано отлично.

# На мой взгляд, перфикционизма есть два, есть продуктивный перфикционизм. Хороший перфикционизм назовем это так, есть непродуктивный перфикционизм, нехороший. Продуктивный перфикционизм побуждает человека делать хорошо, делать лучше, назовем так стремится к совершенству, у меня, например, непродуктивный перфикционизм. Я, конечно, понимаю, что бы соответствовать моим внутренним критериям отличности очень сложно, иногда невозможно, поэтому я не делал. Мне очень сложно приступить к какому либо делу, начать его, я получаю результат, я от него отказываюсь. То-есть я свою диссертацию пытался, начинал раза три четыре. У меня были разные проекты, соответственно, я его начинаю. Он мне чем-то не нравится. Я там набираю десять двадцать человек в группе и дальше я забрасываю, мне он не нравится. Я берусь за другой проект. То же самое я начинаю, потом отказываюсь, пока наконец-то мне спасительную фразу не сказали, что главное не заботятся о качестве. И я смог тогда это преодолеть в себе.

# Так, в следующем: будь сильным,(be strong) быть сильным означает закрытость для чувств. То есть человек внешне мало эмоционален, внешне мало проявляет свои чувства, не проявляет чувство привязанности, не умеет заботиться о других людях, не умеют принимать заботу по отношению к себе. Ну, культура так сложилась, что это любимый драйвер мужской. То есть мальчиков воспитывают так, что они, не будучи мужчинами, не способны оказывать заботу, не способны проявлять свои чувства и не способны принимать заботу о себе. Я сейчас говорю в среднем, мы не говорим о конкретном, потому что бывают разные люди, но в среднем, то есть очень часто драйвер мужской «не плачь атаманом будешь, казак». Стыдно плакать, стыдно показывать свои чувства, стыдно проявляют свои чувства. Размазня, девчонка расклеился, нюни распустил. Ну, мужской вариант.

# Но, бывает и женский вариант, да, бывает, что и у женщин сложности с принятием заботы и с тем, чтобы оказывать заботу. То-есть, здесь, в этом случае внутри как бы действует «я хороший, когда я не проявляю свои чувства». Я, хороший, когда проявляю себя сильным человеком, не чувствительным к боли, не чувствителен к усталости. Ну и соответственно, если мы сейчас про боксеров говорили, у боксеров, у спортсменов, не чувствительность к боли, преодолевать свою боль, преодолевать свою усталость, что то делать, несмотря на то, что тебе может быть как то плохо.

# И третий вариант. Радуй других. Или радуя меня, подразумевается радуй родителей. В этой ситуации ребенок становится таким образом, что он хороший, когда он соответствует ожиданиям своих родителей, он послушный, он примерный, он мало себя проявляет, он сам старается про соответствовать ожиданиям сначала родителей, а потом и в целом людей. То есть такому человеку двадцать, тридцать, сорок лет, и он радует других. То есть он угадывает ожидания других людей, которые по отношению к нему старается себя не проявлять. Старается, никого не побеспокоит лишний раз. А именно просоответствовать ожиданиям людей, или то, что он думает, что это является ожиданем других. То есть ты хороший, когда ты соответствуешь моим ожиданиям.

# Четвертый вариант- это старайся. «try hard» или уставай, работай тяжело, уставая. Это про то, что мы с вами говорили, что в нашей стране не важно то, как ты работаешь, а важно, что-бы ты в конце концов устал. Я знаю, что у меня есть такое, что деньги должны тяжело доставаться, то есть вечером ты должен устать, поэтому мало работать сложно, зарабатывать много, при этом легко зарабатывать, тоже сложно. Можно какое-то усилие преодолевать. То есть нужно работать так, чтобы уставать, а если ты не устал, то считай, не работал. То есть вечером приходишь, да вроде бы и деньги есть, а в то же время и какой ты и отдохнувший, неправильно. То есть надо уставать, стараться, как это бывает. То есть ребенка поощряют за то, что он делает усилия. То есть, если он за пять минут за пятнадцать за полчаса сделал уроки, побежал бездельничать с мальчишками в футбол играть, в компьютер засел. Это неправильно, что дурака валять? Садись делай уроки, я все выучил. Учи на завтра тогда, на послезавтра, на неделю вперед учи. Для родителей, которые опять же выросли в другие времена, в советские времена для родителей было сложно. Как так? Ребенок, ничего не делает. Они так не жили. Почему? Потому что всегда чем то занимались бабушки, дедушки всегда какое-то занятия находили? Если не уроки, то по дому чего то находили или заботиться о младших братьях сестрах. Поэтому, если ты без дела сидишь то это неправильно, тебя надо чем то загрузить и ребенок для себя вырабатывает спасительную стратегию. То есть не быстро делать уроки, потом свободно играть, веселиться. Он понимает, что сейчас быстро все сделает его запрягут. Поэтому он делает вид, что он уроками занимается перед ним книжка, он усердно там что-то выводит, а у самого при этом мысль о чем то еще там в окно заглядывает, о чем мечтает. В итоге, вместо того, чтобы пол часа уроки делать он их все четыре пять часов делает больше, при этом создавая видимость усердных занятий. Но устает он при этом так, как будто, он по пять часов делал уроки потом вырастает такой ребенок и продолжает играть роль требовательных родителей, которые требовали от него, чтобы он старался, делал усилия проецирует на свою обычную, взрослую ситуацию. И он продолжает работать тяжело, продолжает уставать, для того, чтобы доказать, что он хороший, он устает на работе. Для него нелегко все так достается. Старайся-это означает, делай, не достигая, прикладываю усилия, не добиваясь результата, не получаю результат. Иногда это проявляется в терапии, то есть, ты даешь какое-то задание человеку. Он говорит: Я постараюсь, предполагается, что я постараюсь, я буду делать какие-то усилия, но результата нет.

# И пятый способ повысить свою самооценку- Спеши, или по английски «hurry up». Хотя, говорят, у некоторых людей в стрессовой ситуации возникает ощущение спешки. То есть человек лекцию читает, в обычное время он говорит хорошо, нормально, спокойно, лекцию читает у него стресс, начинает спешить. Или ответ ученика в школе в обычное время разговаривает как обычно, когда начинает отвечать какой то вопрос, уровень стресса начинает спешить. То есть, соответственно, мама вечно опаздывающая, такая же вечно спешащая, поэтому, соответственно, ведет ребенка за руку, давай быстрее, давай быстрее, давай быстрее. Ну и соответственно, такое ощущение, что тебя внутренне кто то постоянно подталкивает. Нужно спешить. Нет возможности остановиться, задуматься, а куда, собственно, я спешу? Постоянно такой человек для себя какие-то дела находит, дома посуду помыть, полы помыть, если все помыто еще что нибудь помыть. Если вся работа сделана, какую-то работу еще придумать. То есть нельзя остановиться, нельзя включить паузу и задуматься, зачем ты все это делаешь? Потому что как только ты останавливаешься, как только ты перестаешь спешить сразу включается позиция «я плохой» А вот эта позиция подразумевает дизкомфорт. Как только ты перестаешь что то делать, ты сразу чувствуешь, я плохой. Я какой-то не такой может быть чувство вины. Может быть чувство какой-то неудовлетворенности. И вот получается ножницы. С одной стороны, ты чувствуешь, что я плохой, и стараешься от этого уйти, спасаешь других людей, заботишься о них, даже когда они об этом не просят и в этом не нуждаются. Или ты стараешься все делать на отлично, не показываешь своих чувств, ты угаждаешь другим людям, ты работаешь тяжело или ты спешишь, и это тебе же по жизни может доставлять какие то неудобства. Как перфикционизм. Ну тебе говорят: ты чего? Всё стараешься сделать идеально, уже собственно расслабься. Ты сделай так, как можешь. Потом, если что дополнишь, что нибудь сделаешь еще. Да, но как только ты делаешь не на отлично включается твое. Я плохой. И ты чувствуешь дизкомфорт понимая, что так невозможно и начинаешь опять делать, опять переделывать. Будь сильным. Могут быть сложности реальные может ты не чувствуешь близости, если про мужчин говорить, жена жалуется, что нету от тебя какого то участия, нет сопереживания.

# Мне бы очень хотелось чтобы ты обнял меня сейчас, спросил бы, Как у меня дела? Как я себя чувствую? А ты холодный. Да, я знаю, что это очень надежный. Да, знаю, что ты решил все мои проблемы, все мои дела, но сейчас просто хочу чисто человеческой близости, чтобы меня обнял, поцеловал и сказал, что я хорошая. Он говорит нет \*\*\*\* с вашими телячьими нежностями. Почему? Потому что есть запрет на проявление чувств, если он это сделает, почувствует дизкомфорт. Поэтому должен изо всех сил быть сильным, ни в коем случае не проявлять своих чувств. У меня была одна клиентка у которой у мужчины настолько было сильно, что он не должен был проявлять своего сексуального влечения к ней Соответственно, ей надо в неглиже пройтись перед ним в эротическое белье, она видит что у него реакция есть, но он изо всех сил крепится и делает вид, что ему это неинтересно. Ради других как бы человек не живет своей жизнью, он каждый день, вместо того, чтобы следовать своим целям, своим интересам, подстраивается под других, приходит на работу, подстраивается под начальника, под коллегу, под соседа, приходит домой, подстраивается под жену там или под супруга это чаще женское кстати, под соседа по лестничной площадке подстраивается, а не понимая, чего же она сама на самом деле для себя хочет. Что интересно, вот она, детская ситуация. Я послушный , я должна радовать других. В частности, я должна радовать своего мужа, должна соответствовать его ожиданиям. К мужу я отношусь как к родителю. Соответственно, я послушный ему. Я удовлетворяю его желания а от него жду, что он должен каким то образом догадаться о моих желаниях. А у него \_\_\_\_\_. Он, наоборот, сильный. Он не должен проявлять каких то своих чувств, поэтому ты изо всех сил стараешься ему угодить и просоответствовать его ожиданиям, а он тебе не дает того, в чем ты нуждаешься. Он не проявляет своей заботы и внимание, вот возникает диссонанс. Я хочу, я, от тебя этого ожидаю. Я все делаю для того, чтобы от тебя этого получить, а ты гад такой? Не собираешься сделать то, чего я от тебя хочу? Никак не собираешься читать в моих мыслях мои ожидания. Ну ведь я же это делаю. Ну как так? Я знаю, что ты хочешь. Делаю что хочешь. Почему ты не можешь этого сделать? и возникает тут непонятка. Обида на мужчину. Кстати, здесь выход очень простой, понимать то, что ты хочешь и просить открыто то, что хочешь. Хочу, чтобы меня поцеловали и сказали, что меня любят. Но так тоже нельзя. Потому что если я попросил, чтобы меня обняли, меня обнимали не потому, что реально меня любят и хотят, меня обнять, а потому что я попросил. Тоже не то. Старайся. Ну ты устаешь, реально устаешь. Ты прикладываешь усилия для достижения такой цели. Но, не столько, сколько нужно, чтобы реально ее достичь, а столько что-бы устать. Ты работаешь не за тысячу рублей, не устаешь за тысячу рублей. Ты работаешь, чтобы соответствовать ожиданиям своих родителей, что ты устал. Но не спеши, это сложности, невозможность вообще остановиться, встать на паузу и понять, собственно, куда ты спешишь? зачем ты спешишь? Каким требованиям родительским, ты в своем подсознании стараешься про соответствовать. И вообще, зачем ты живешь?

# -Вопрос из зала (неразборчиво), что-то про совокупность.

# - Да, да, да, у меня, например, вот это однозначно сильно радует других. Возможно, в связи с этим полезное качество, психотерапевтическое. Я чувствую своих клиентов, я ногда их чувствую лучше, чем они себя чувствуют. Поэтому я могу как бы что-то рассказать о них. Перфикционизм есть, но я говорил, что у меня непродуктивный перфикционизм. Я себя оттормаживаю. У меня есть некое представление, как оно должно быть в идеале, я понимаю, что этому просоответствовать практически невозможно, я не делаю. У меня есть масса проектов, которые я хочу, но я их не делаю, потому что, блин невозможно просоответствовать. Есть в какой то степени «Будь сильным», в меньшей степени стараюсь «не спеши». Есть два, три ведущих, которые определяют личностный тип, мы, наверное, в следующий раз с вами поговорим. Они определяют механизм, сценария, так называемый сценарный процесс. Но мы тогда с вами об этом на отдельном занятии, на следующем.

# 