

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая. РАЗБЕРИТЕСЬ С ПРОШЛЫМ

Глава 1. Что такое чувство собственного достоинства	11
Глава 2. Парадигма совершенства	19
Глава 3. Истоки сомнений в себе	25
Глава 4. Превращаем негативный внутренний диалог в позитивный	27
Глава 5. Отделяем факты от интерпретаций	34
Глава 6. Эмоциональное состояние	41
Глава 7. Порочный круг	44
Глава 8. Управляем эмоциональным состоянием для повышения самооценки	47
Глава 9. Почему мы не отказываемся от привычных эмоциональных состояний.	51
Глава 10. Чем опасен отказ от подъема самооценки.	54
Глава 11. Формула выживания	59
Глава 12. Разбираем примеры	62
Глава 13. Новая интерпретация прошлого	75
Глава 14. Управляем интерпретациями здесь и сейчас. Каждую секунду.	86
Глава 15. Разбираемся с прошлым	89
Глава 16. Сила прощения.	93
Глава 17. Значение благодарности	98

Часть вторая. ОЦЕНИТЕ НАСТОЯЩЕЕ

Глава 18. Проводим инвентаризацию ценностей	103
Глава 19. Проводим персональную инвентаризацию: вешаем замок на прошлое и закрываем неоконченные дела	112
Глава 20. Получаем доступ к сильным и слабым сторонам	120
Глава 21. Перепрограммируем подсознание.	125
Глава 22. Как развить качества, которых вам не хватает.	129

Часть третья. ПРОЕКТИРУЕМ БУДУЩЕЕ

Глава 23. Ваш дневник	135
Глава 24. Работаем над своей картиной мира.	138
Глава 25. Определяем смысл жизни	148



ДЖО РУБИНО. ВОССТАНОВИТЕ СВОЕ ВЕЛИКОЛЕПИЕ...

Глава 26. Ставим цели и составляем план действий	151
Глава 27. Сила ежедневных обязательств	160
Глава 28. Устанавливаем контроль	165
Глава 29. Ежедневное самопризнание	168
Глава 30. Учимся просить.	173
Глава 31. Поддерживаем других на пути к высокой самооценке .	177
Послесловие	181
Благодарности	183



Глава 18

ПРОВОДИМ ИНВЕНТАРИЗАЦИЮ ЦЕННОСТЕЙ

Ответственность начинается с обязательства следовать своим ценностям.

ДОКТОР ДЖО РУБИНО

Сейчас мы будем оценивать уровень вашей удовлетворенности жизнью. Начнем с обсуждения того, что в ваших глазах является ценностью. Для наших целей выделим три типа ценностей: ваши собственные, вам навязанные и те, что назовем ценностями второго эшелона.

Итак. Если у вас неладно с ценностями, которые для вас являются вашими кровными, родными, для вас важными, то это прямой путь к снижению самооценки. Именно эти ценности определяют для нас и ценность самой жизни. Ваши ценности — стержень, на котором держится вся конструкция, уберите его, и она обрушится. Если ваша жизнь — непрекращающаяся борьба, то, скорее всего, стержня этого нет, и все здание вы держите на собственных плечах. Оттого вам так тяжело.

Если с такими ценностями у вас все в порядке, то жизнь — это просто жизнь. Обладая тем, что мы считаем для себя главным, мы легче переносим неудачи, лучше отвечаем на вызовы жизни.







Вот несколько примеров ваших собственных ценностей, на которых может держаться ваша самооценка:

- безопасность;
- любовь;



- счастье;
- чувство принадлежности;
- мир;
- свобода;
- приключения;
- близость;
- прямота;
- социальные связи;
- уважение;
- достаток.

Подумайте над следующими вопросами

-  Ваши собственные ценности — какие они? Что важно именно для вас?
-  Все ваши ценности при вас? Или чего-то не хватает?
-  Как наличие или отсутствие того, что для вас ценно, влияет на ваше жизнелюбие и ваши представления о себе?
-  Что бы вы хотели сделать в ближайшие 30 дней, чтобы начать с должным вниманием относиться к своим ценностям?
-  Назовите трех людей, которых вы попросите вам в этом помочь.
-  Какие шаги вы готовы немедленно предпринять на пути к этой цели?

С вашими собственными ценностями все понятно. Давайте теперь посмотрим на ценности, которые проходят по разряду «вам навязанные». Они не ваши. Ими вас нагрузили другие. Это все то, что скрывается за словом «надо».

Другие — общество, семья, друзья и прочие люди, которые считают, что знают, как вам нужно жить. Такие цен-



ности идут вразрез с вашими желаниями и целями. Они не способствуют тому, чтобы вы принимали самостоятельные решения или чувствовали себя счастливыми. В их основе — чужие представления о том, что правильно, а что нет, чужие правила поведения. Таким ценностям вы следуете по принуждению. А любое место, в которое вы попадаете, потому что *надо*, — это место страданий. Не говоря о том, что ценность таких ценностей, если так можно выразиться, весьма сомнительна. Добровольно вы бы держаться за них не стали, вы за них держитесь лишь потому, что не хотите, чтобы вас мучило чувство вины. Ну, или из страха наказания.

Навязанные вам ценности не вдохновляют и не способствуют счастью, как это делают ваши собственные, родные, ценности. Иногда они могут работать на вас, иногда вы достигаете большего, отказываясь слепо подчиняться их требованиям.



Примером может послужить утверждение: «Врать плохо». Правдивость это ценность, все так. Но что, если ложь необходима, чтобы уберечь любимого человека или просто удержать что-то в секрете? Основная проблема навязанных ценностей в том, что им не хватает гибкости, необходимой для нормальной жизни.

Расти в рамках католической системы ценностей в 50-е и 60-е годы означало, например, не есть мясо по пятницам. В основе этого правила лежит принцип жертвования во имя высшего блага. Однако когда мне было шесть лет, я никак не мог разобраться со следующей дилеммой. Тетя покупала мне в пятницу сосиску в тесте. Съесть ее было грех, не съесть тоже, потому что выбрасывать еду в католицизме тоже не приветствуется. В итоге я оказывался перед двумя равно плохими вариантами. Деваться мне было решительно некуда. Что



ДЖО РУБИНО. ВОССТАНОВИТЕ СВОЕ ВЕЛИКОЛЕПИЕ...

бы я ни сделал, я все равно оказывался плохим мальчиком. Этим ценностям явно не хватало пластичности, а я страдал, чувствуя себя маленьким грешником.

Не нужно путать навязанные вам ценности с моралью. Мораль — это другое. Мораль одна для всех, и выход за этические рамки, ею установленные, не приветствуется. С навязанными же ценностями дело обстоит так: для кого-то они свет в окне, для кого-то нет. Кто-то без них вполне может обойтись (в то время как что-то другое для него, наоборот, жизненно важно). Вот несколько примеров тех ценностей, навязывать многие считают своим святым долгом.



Чистота

«Ты должен наводить порядок в комнате и выполнять домашние обязанности».

«Чистота — залог здоровья».

«Играй так, чтобы не испачкаться».



Экономность

«Не трать деньги зря. Они не растут на деревьях».

«Доедай все, что лежит на тарелке. Дети в Африке голодают».

«Гаси свет. Думаешь, электроэнергия бесплатная?»

«Не трать время понапрасну».



Долг

«Ты должна навещать бабушку и дедушку».

«Ты должен поступить в медицинский институт и стать врачом».

«Хорошая жена/муж/ребенок/родитель так себя не ведет».

«Нужно ходить в церковь каждое воскресенье».



«Замуж выходишь раз и на всю жизнь. Развод неприемлем».
 «Ты должен обеспечивать семью, так же как я обеспечивал свою».

Уважение



«Уважай старших».
 «Детей не должно быть ни видно, ни слышно».
 «Дал слово — держи».
 «Ты же замужем!»

Быть хорошим



«Хорошие мальчики/девочки так себя не ведут».
 «Ты же девочка!»
 «Хорошие родители любят всех своих детей одинаково».
 «Быть толстым отвратительно».

Щедрость



«Хорошие дети должны делиться».
 «Нужно жертвовать на благотворительность».
 «Нужно время от времени заниматься волонтерской деятельностью».
 «Сначала подумай о других, потом о себе».

Адекватное поведение



«Мужчины не плачут».
 «Такое поведение недостойно девушки».
 «Хватит грустить».
 «Лень — это плохо».
 «Не надорвешься!»



Соответствие ожиданиям

«Если бы ты делал/делала то-то и то-то, такого было не случилось».

«Ты пойдешь замуж только за врача/человека с высшим образованием/крещеного/белого и т. п.».

«Ты должен был знать ответ».

«Нужно преуспевать».

Родители и общество рано принимаются за человека — в смысле навязывания ему тех или иных ценностей. «Ты хороший, если принимаешь эти ценности, и плохой, если их отвергаешь». Представление о том, что такое хорошо и что такое плохо, у каждого свое, но это не мешает родителям или же вообще сторонним людям вручать человеку инструкции, где бы ему подробно объяснялось, как надо жить. Делается это, разумеется, с самыми лучшими намерениями. Родители хотят снабдить ребенка сводом правил для продуктивной и успешной жизни. Проблем тут сразу несколько. Одна из основных — часто эти родители сами не могут служить образцом продуктивной и успешной жизни. Проблема номер два — всякий раз, когда ребенок отступает от этих правил, он чувствует себя плохо. И когда он от них *не* отступает, он тоже чувствует себя плохо, потому что *это не его правила*.








Эффект, таким образом, получается прямо противоположным. Каждый шаг человека, скованного навязанными ему правилами, обязан *соответствовать ожиданиям*. Если этого не происходит, человек чувствует себя виноватым, его самооценка снижается.

Возможно, вы сами действовали по той же схеме и вложили множество всяких «надо» в голову своим детям. Несмотря на то что вы исходили из лучших побуждений, результатом стала схема: «Я плохой, потому что не следую правилам».






Чтобы навязать вам ценности и принудить следовать правилам, люди прибегают к насилию, принуждению и унижению. Эти ценности могут подавлять и лишать свободной воли. Они могут быть косными и неповоротливыми. Могут быть настолько чужеродными, что рядом с ними трудно дышать. Мы не выдерживаем этой близости. Нам плохо. Когда мы пытаемся эти ценности отбросить, нам тоже плохо — ведь мы нарушаем правила. В общем, как ни крути, получается так, что шансов сохранить самоуважение у нас не много.

Найдите время и подумайте о следующих вопросах

-  С какими навязанными вам ценностями вы росли?
-  Какие из них по-прежнему имеют для вас значение? В каких ситуациях вы ощущаете вину за то, что нарушили правила, или разрываетесь между тем, что хочется и должно?
-  Как эти навязанные ценности разрушают вашу самооценку?
-  Создайте правильную интерпретацию того факта, что окружающие пытаются навязать вам эти ценности.
-  От каких из навязанных вам ценностей вы готовы отказаться, потому что они не помогают вам стать счастливее?
-  Какие из них гармонируют с вашим представлением о себе?
-  Создайте правильную интерпретацию факта отказа, настоящего или только планируемого, от какой-то из навязанных вам ценностей. Вы сочли ее для себя вредной или просто ненужной и хотите с ней расстаться. Как вы это намерены сделать, чтобы не обвинять себя в нарушении правил, не есть себя поедом? Вся-




кий раз, как вы встанете перед необходимостью отказа от навязанной вам ценности, напоминайте себе об этой вашей интерпретации. Это позволит облегчить расставание, не изводя себя и не укоряя в том, что вы *нарушаете правила*.

-  Что вам нужно, чтобы начать жить в соответствии с собственным выбором и восстановить самооценку?
-  Когда вы предпримете эти действия?
-  Запишите все идеи, которые пришли вам в голову в дневник. (О дневнике речь пойдет позже.)

Нередко наша внутренняя борьба проистекает из несоответствия того, чего мы хотим, с тем, что мы должны делать, если мы *хорошие и ответственные люди*. Мы живем в режиме «либо — либо». Либо мы занимаемся домашними делами, либо идем на улицу играть. Либо мы смотрим футбол, либо проводим время с детьми. Либо мы вкалываем, либо берем отгул.

Нередко мы забываем о том, что можно делать и то и другое. Если мы научимся рассматривать вариант совместительства, это уберет нас от многих тревог и угрызений совести.

 *Решите с сегодняшнего дня разобраться с вашими ценностями. Какие из них действительно ваши, а какие подкидыши. Какие важны, а без каких вы легко обойдетесь.*

Конечно, у любого действия есть последствия. Подумайте, какие могут быть последствия, краткосрочные и долгосрочные, если вы откажетесь от каких-либо из навязанных вам ценностей. Выберите, от чего вы отказываетесь, что считаете балластом. Утвердитесь во мнении, что это ваша жизнь и только вам решать, какие ценности вы в нее берете.



Давайте теперь обсудим ценности второго эшелона. Что это такое? Это те ценности, время которых наступает, когда удовлетворены базовые потребности. Если вы сыты, обуты, одеты, здоровы, вам может захотеться драйва. Например, экстремальных видов спорта. Если вы бездомный, которому негде ночевать, вам будет не до драйва, вы будете искать ночлег. Креативность, благосостояние, умение рисковать — все эти ценности бездомный не рассматривает, потому что всему этому нет места в его мире. Это все для сытых и тех, у кого есть крыша над головой. Его же ценности обусловлены необходимостью выжить. Что нужно для выживания, то и ценно.

То же самое касается низкой самооценки. Повышая ее, мы видим новые увлекательные возможности. Это как подниматься на стеклянном лифте на вершину небоскреба, в котором каждый этаж символизирует рост самооценки. Находясь на первом этаже, мы видим только кирпичную стену дома напротив. По мере подъема расширяется и перспектива, открывая нам ценности второго (третьего и так далее) эшелона. Чем выше поднимается лифт, тем шире обзор, тем красивее мир вокруг. Добравшись до пентхауса, мы уже не можем поверить, что наше видение мира было настолько ограничено.

По мере роста самооценки в ближайшие месяцы и годы не забывайте размышлять о новых ценностях, которые открылись вам, когда ваша жизнь стала разнообразнее и богаче.