

Вебинар Ясно

21 мая 20:00

1

Почему не нужно повышать самооценку?



Евгения Зелинская
Психоаналитический
терапевт



Катя Герман
Главный редактор
сервиса Ясно



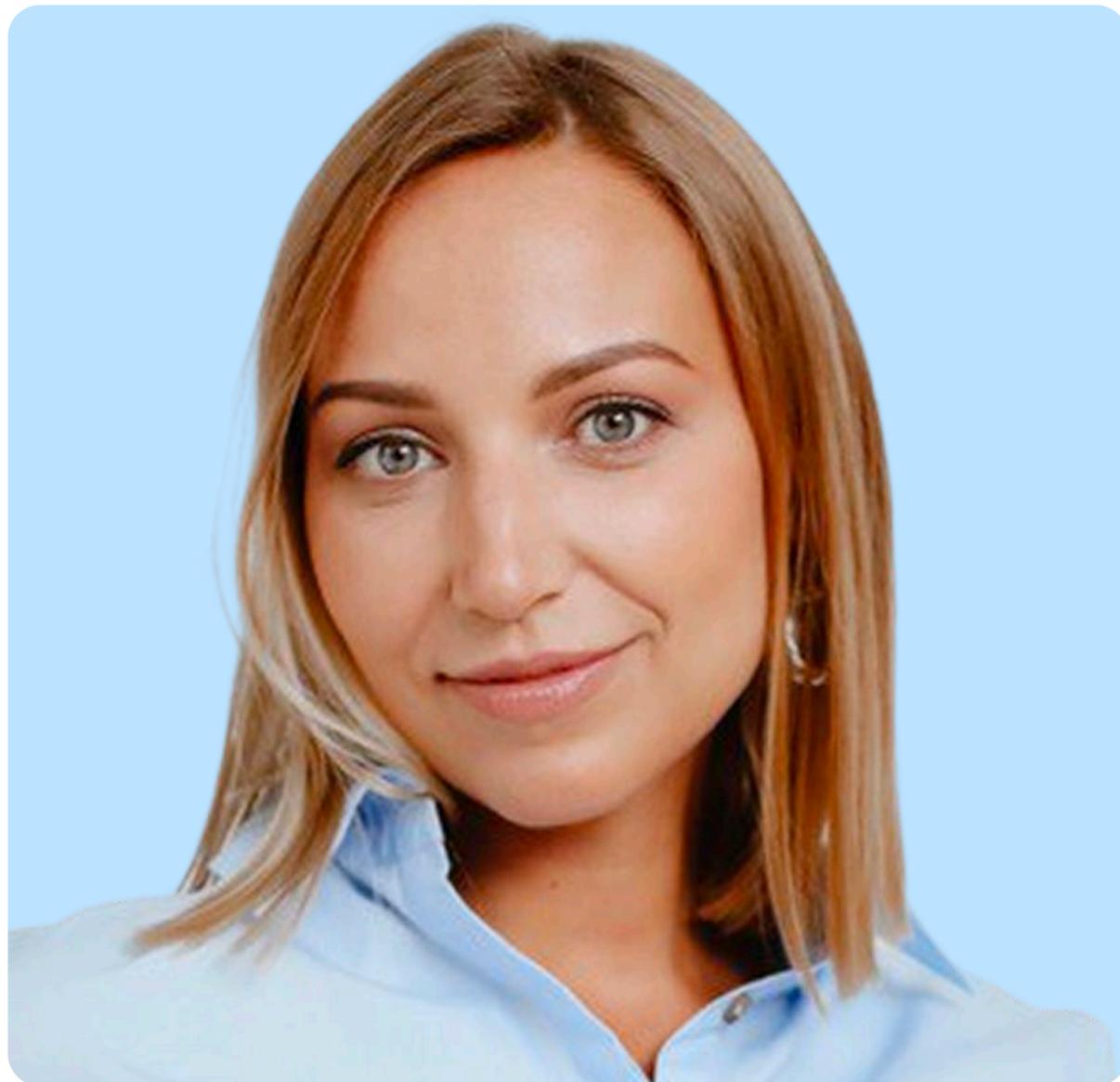
**Катя
Герман**

◆ Вот уже 5 лет главный редактор сервиса Ясно

◆ Голос роликов Ясно

◆ Автор статей в нашем блоге и соц.сетях

◆ Автор колонки в ТГ-канале «Ок, Ясно»



**Евгения
Зелинская**

◆ Психоаналитический
психотерапевт

◆ 7 лет практики

◆ Автор текстов Ясно

Ясно – **первый в России**
сервис онлайн-психотерапии,
созданный психологами.

На платформе – больше **4400 специалистов**
с профильным образованием и подтверждённым
опытом.

О нас пишут:

ЯСНО

Что будет на вебинаре?

1 Почему «работа над самооценкой» – тупиковая стратегия?

2 Как самооценка связана с жесткой самокритикой и идеальными представлениями о себе?

3 Почему самооценка такая хрупкая? Как она связана со стыдом?

4 Ценить себя или оценивать? Как формируется самооценочность?

5 Как будет работать психотерапия?

6 Как самостоятельно развивать устойчивость к колебаниям самооценки?

◆ А ещё ответим на вопросы, поговорим о том, как выбрать своего психолога и расскажем, как мы отбираем терапевтов в Ясно

Что будет после вебинара?

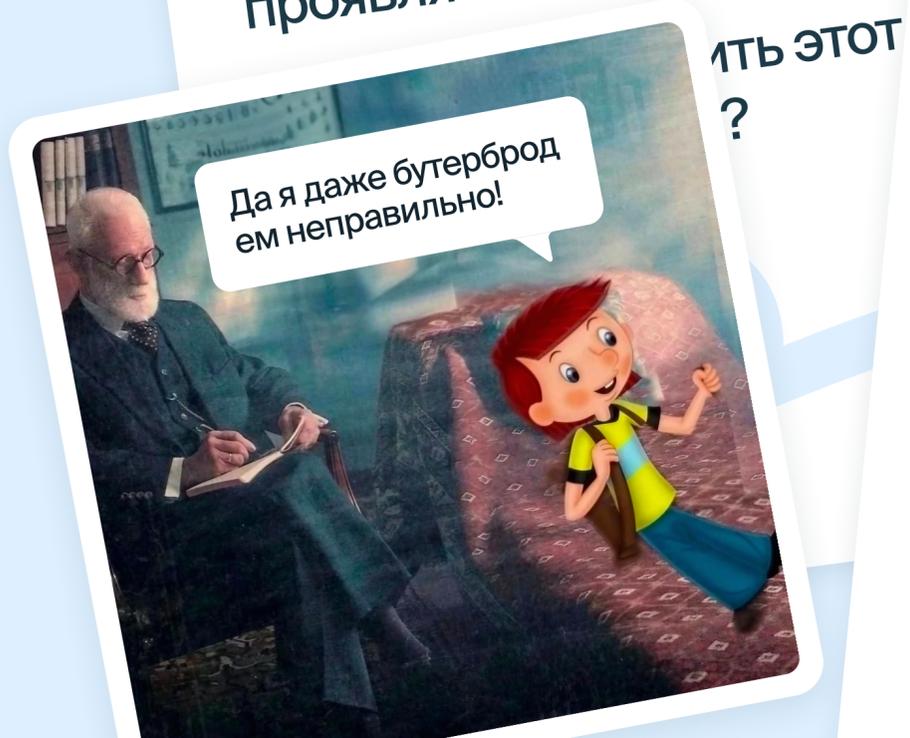
✦ **Практика** «Как договориться с внутренним критиком?»

✦ **Скидка** на сессии с психологами Ясно

✦ **Бонус:** мемы о самооценке

Как договориться с внутренним критиком?

Внутренний критик говорит голосом кого-то из вашего детства: он требует, внушает, ставит планы, за которыми нужно соответствовать. Готовые установки и правила помогают адаптироваться, но когда внутренний критик становится слишком громким, это мешает нам двигаться вперед и проявлять себя.



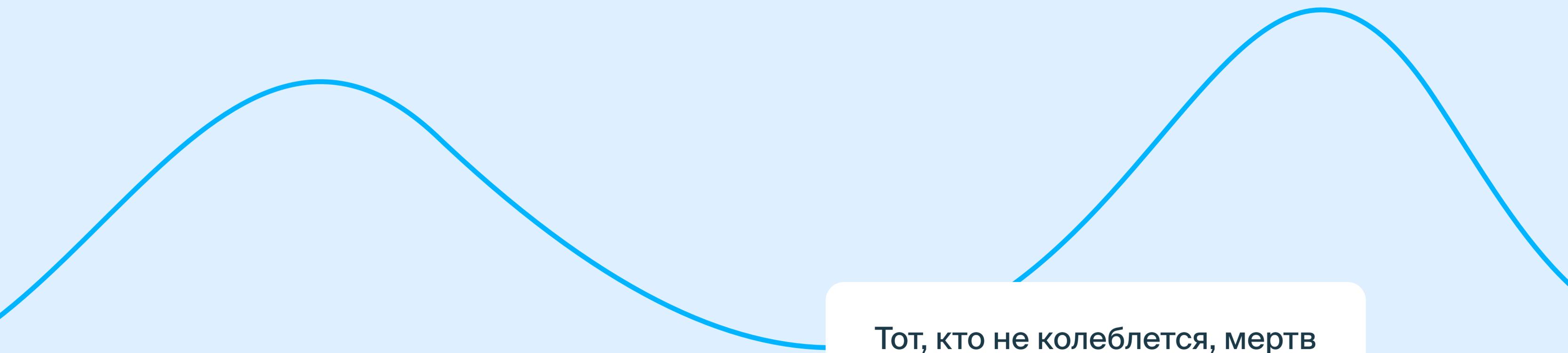
Почему это?
?

Здоровая самооценка Чек-лист

- То, что я есть, — это хорошо
- Ценю себя, а не оцениваю
- Я здесь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям
- Понимаю, что могу быть разным, а не только хорошим или плохим
- Позволяю себе ошибаться и делать не идеально
- Признаю достижения других людей
- Спокойно воспринимаю критику



Самооценка – это не статичное качество, а процесс. Она живет и проявляется в колебаниях.



Тот, кто не колеблется, мертв

Сложность не в том, что самооценка «падает», а в том, что мы не умеем **выдерживать ее колебания.**

Самооценка – это не про то, кто ты, а про то, как тебе быть с собой в моменты уязвимости

Что же делает самооценку такой хрупкой?



При хрупкой самооценке не на что опереться, так как внутри — пустота.

↳ И тогда определяющим становится взгляд извне — он эту пустоту заполняет.

↳ «Я есть тот, кто я — в ваших глазах»

**Если я не знаю, какой я,
то завишу от внешнего взгляда.**

**↳ Возникает несоответствие между
тем Я, каким я «должен быть»
для других, и Я, каким себя ощущаю.**

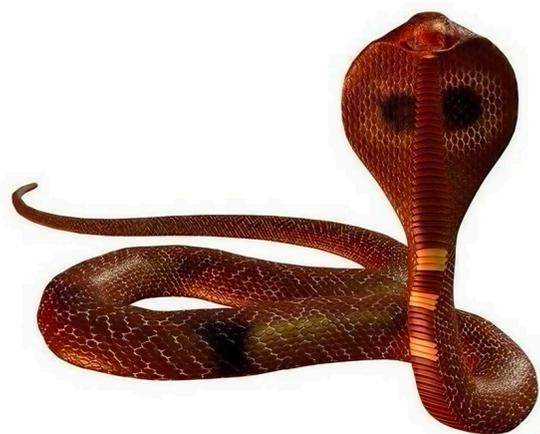
Ядро хрупкой самооценки – стыд.

↳ Когда зависимость от взгляда становится невыносимой, возникает решение: стать уверенным (чтобы этот взгляд контролировать).

↳ Чем больше внутри стыда, тем усерднее нужно себя контролировать: что говоришь, как двигаешься, как выглядишь.

Идеальное Я:

индийская кобра
может убить **97%**
своих жертв одним
укусом



папа
индийской
кобры

«**97%**? почему
ты не можешь
убить **100%**?»



⊗ вечно недовольно

⊗ его невозможно насытить

⊗ требует совершенства и карает за реальность

Прокачка самооценки приводит к её большей хрупкости.



Самооценка не проект,
который нужно успешно сдать.



«Важно – **быть живым, а не идеальным.
Быть тем, кто чувствует, сомневается,
ошибается, ищет»**

Как формируется самооценка?

Три источника

- 1 Переживание всемогущества
«Я могу влиять на мир»
- 2 Поддержка в освоении мира
«У меня получается»
- 3 Любовь как зеркало
«Я могу быть собой»

Самооценка \neq Самоценность

1 Оценка — то, насколько ты хорош
Ценность — есть ли у тебя право быть

2 Оценка — снаружи
Ценность — внутри

3 Оценка — меняется
Ценность — остается

↳ Ценность формируется
внутри отношений

↳ Книги, аутотренинг, советы —
не работают, потому что нет
отражающего взгляда

↳ «Я» возникает только
в присутствии «Ты»

Как связаны самооценка и синдром самозванца?

↳ Когда внешний статус не соответствует внутреннему ощущению своей «настоящести»

↳ «Когда внутри нет опыта быть признанным, любое достижение звучит как ложь»

ясно

Самокритика как скрытая защита.

↳ Тот, кто контролируемо нападает на себя сам, защищен от внезапного нападения других

↳ «Если я унижаю себя сам — никто не может сделать это первым»

Как психотерапия работает с самооценкой?



↳ Терапевт не поддерживает стремление человека повысить самооценку – он исследует совместно с ним **глубинные причины**, почему она хрупка (фантазии, страхи, конфликты, дефициты).

↳ **Успех терапии не в том, чтобы стать успешнее. А в том, чтобы научиться выдерживать неуспех, не разрушаясь.**

↳ **В терапии формируется пространство, в котором можно не бояться быть слабым, глупым, неправильным и выдерживать эти состояния. Впоследствии эта способность становится собственным внутренним опытом.**

↳ **Отношения с терапевтом нас меняют — и это приводит к изменениям внутренним.**

Устойчивое Я формируется только через выносимую фрустрацию.

Смысл не в том, чтобы ощутить принятие терапевта, а в том, чтобы ощутить, как сложно бывает самому **принимать несовершенства — свои и других людей, мира в целом** — и работать с этим.

В терапии обнаруживается, что **под хрупкой самооценкой скрывается не только уязвимость**, но и гнев, осуждение, зависть, грандиозность, желание контроля и т.д.

Это может быть больно и стыдно.
Но опознавать эти чувства и находить взаимосвязи с повседневным опытом, выдерживать их и стремиться изменить — часть успешной терапии.

Самооценка – второй по популярности запрос к психологам Ясно

Моё состояние

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Стресс | <input type="checkbox"/> Тревожность |
| <input type="checkbox"/> Панические атаки | <input type="checkbox"/> Упадок сил |
| <input checked="" type="checkbox"/> Низкая самооценка | <input type="checkbox"/> Перепады настроения |

Ещё 8 

Отношения

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> С партнёром | <input type="checkbox"/> С родителями |
| <input type="checkbox"/> С детьми | <input type="checkbox"/> В целом, с окружающими |
| <input type="checkbox"/> Сексуальные | <input type="checkbox"/> Сложности с ориентацией, её поиск |

Работа, учёба



Хороший психолог работает не с симптомом, а с человеком.

Но если вам так будет спокойнее, при заполнении анкеты можно указать конкретно этот симптом.

Ваша скидка - 20%
на первые три сессии*
с психологом Ясно



*активируйте промокод
в течении 10 дней —
запишитесь на сессию
в любое удобное время

LEVELUP

А что можно делать самостоятельно?

→ Замечать зависимость от признания

→ Не подавлять свою уязвимость через отрицание

→ Не обесценивать: «это расставание – ерунда», «этот провал – фигня»

→ Опирайтесь не на «я должен быть уверенным», а на «я могу быть разным»

→ Позволять себе не знать, позволять не знать другим

→ Пробовать быть с тревожными чувствами – искать связи

→ Не прятаться от стыда, а пытаться войти с ним в контакт

↳ Оставить идею идеальной самооценки.
Быть мягче к другим, стараться видеть в них живое
несовершенное существо – каким являешься сам.

**«Нам нужно учиться быть друг с другом,
чтобы научиться быть вместе»**

Майкл Айген, психоаналитик

ясно

Как найти своего психолога?

◆ **Интуиция.** Важно, чтобы психолог был вам симпатичен. Спросите себя: «Насколько рядом с этим человеком безопасно, любопытно и интересно?»

◆ **Стоимость.** Чем больше стаж — тем выше стоимость. Самые дорогие сессии у терапевтов, которые состоят в ассоциациях и пишут научные статьи.

◆ **Метод.** Последние исследования показывают, что не так важен метод, как доверительные отношения между психологом и клиентом. Но если вы ищете конкретное направление терапии, можно указать этот фильтр в анкете.

Ваша скидка - 20%
на первые три сессии*
с психологом Ясно



*активируйте промокод
в течении 10 дней —
запишитесь на сессию
в любое удобное время

LEVELUP

Как подобрать психолога?

Заполните анкету

- ✓ Чувство тревоги и страха
- ✓ Карьерная потивация
- ✓ Хроническая усталость
- ✓ Проблемы в отношениях

Выберите психолога



Елизавета Стародубова

★ 10

🛡️ Опыт 13 лет

Запишитесь на удобное время

09:00

12:00

14:00

17:00

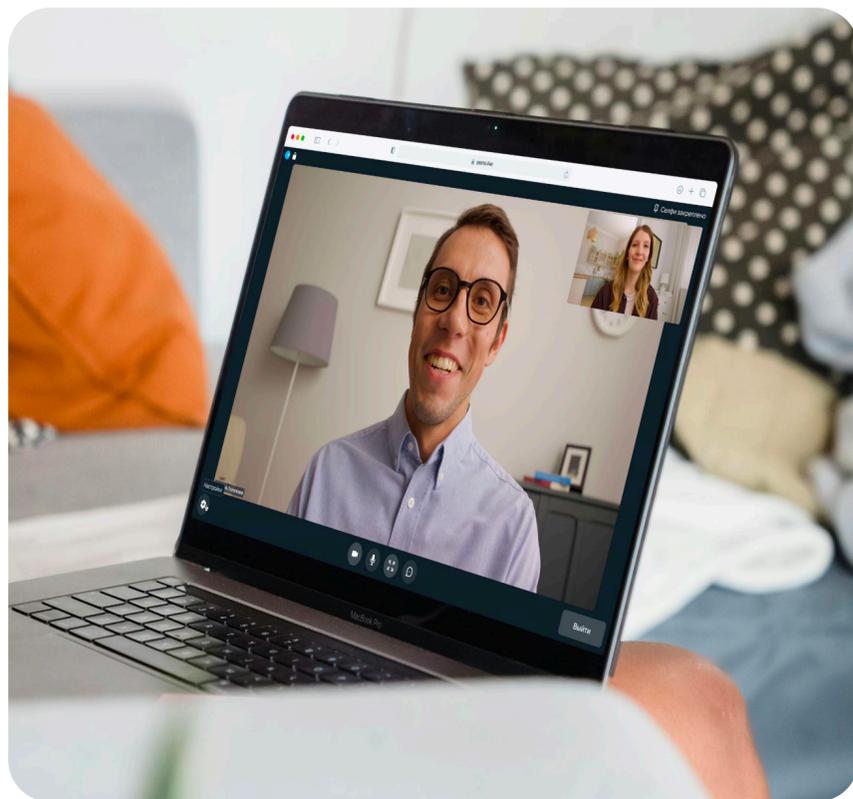
18:00

19:00

Попробовать

Как проходит терапия в Ясно

Консультации по безопасному видеочату



Простое управление расписанием

Выберите дату и время сессии

Нет подходящего времени?
[Написать психологу](#) или [отменить сессию](#)

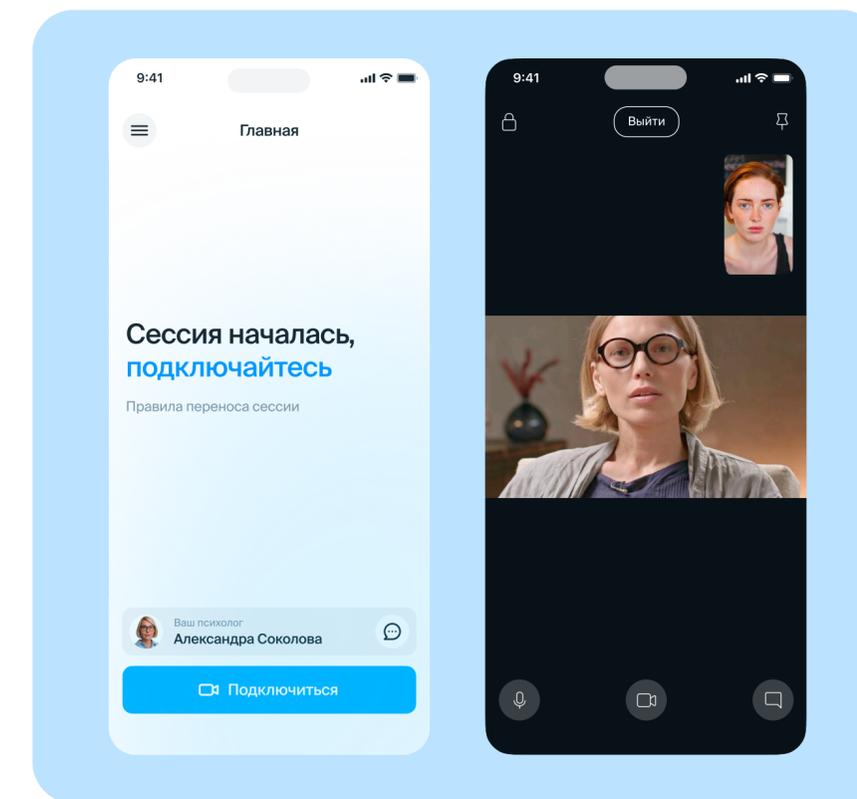
11 ноября, суббота

20:00 22:00

12 ноября, воскресенье

10:00 11:00 12:00 13:00
14:00 15:00 16:00 16:00
16:00 17:00 18:00 19:00

Удобное приложение



Как устроен сервис Ясно?

◆ Каждого специалиста мы отбираем лично — проверяем образование и проводим интервью, чтобы проверить квалификацию и соответствие этическим стандартам

◆ На платформе — больше 4400 специалистов с профильным образованием и подтверждённым опытом

◆ Встречи проходят на нашей собственной платформе — это безопасно и конфиденциально

◆ С 2017 года к психологам Ясно обратилось уже 360 000 человек



После вебинара

✦ Запись вебинара

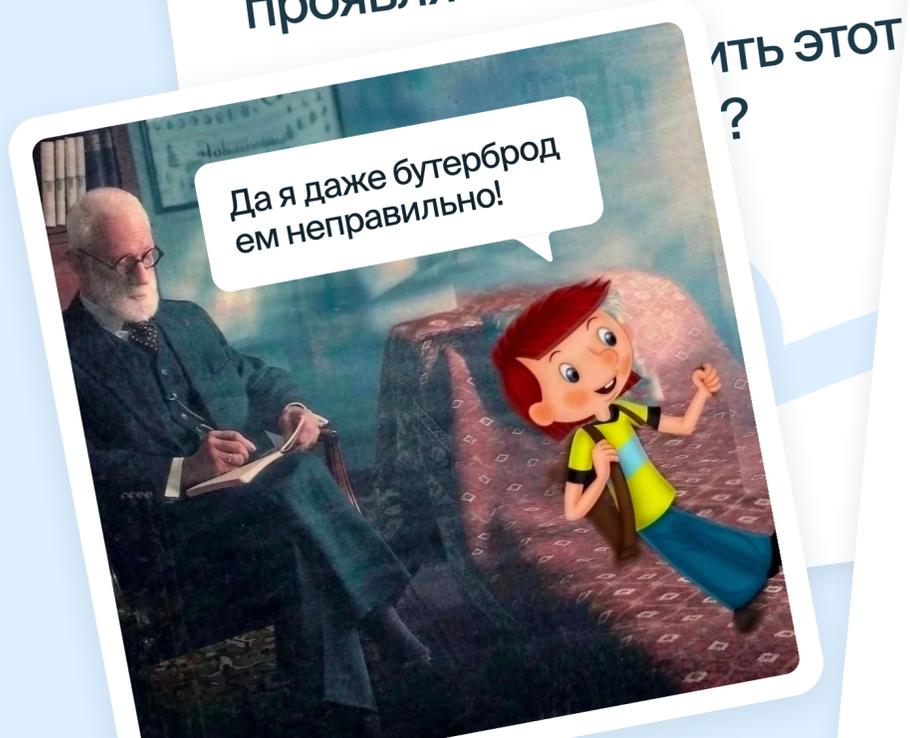
✦ Практика «Как договориться с внутренним критиком?»

✦ Скидка на сессии с психологами Ясно

✦ Бонус: мемы о самооценке

Как договориться с внутренним критиком?

Внутренний критик говорит голосом кого-то из вашего детства: он требует, внушает, ставит планы, о которых нужно соответствовать. Готовые установки и правила помогают адаптироваться, но когда внутренний критик становится слишком громким, это мешает нам двигаться вперед и проявлять себя.



Почему это?
?

Здоровая самооценка Чек-лист

- То, что я есть, — это хорошо
- Ценю себя, а не оцениваю
- Я здесь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям
- Понимаю, что могу быть разным, а не только хорошим или плохим
- Позволяю себе ошибаться и делать не идеально
- Признаю достижения других людей
- Спокойно воспринимаю критику

Если вам интересно,
как устроена психика –
подписывайтесь на наш
телеграм-канал «Ок, Ясно».

А ещё там можно задать
вопрос психологу.



Резюме: что важно знать про самооценку

1 Самооценка – не качество, а процесс.

Она меняется, колеблется, и это нормально.
Проблема – не в колебаниях, а в их выдерживании.

2 Идея «прокачать» самооценку – тупиковая.

Внешние техники не лечат внутреннюю уязвимость, а усиливают разрыв между реальностью и идеалом.

3 В основе хрупкой самооценки – конфликт между Реальным и Идеальным Я. Чем сильнее попытка стать идеальным, тем острее переживается собственная ничтожность.

4 Самооценка не равна самоценности. Самооценка зависит от оценки. Самоценность рождается внутри – из раннего опыта любви, устойчивого отражения.

Резюме: что важно знать про самооценку

◆ **Синдром самозванца** — это не ложная скромность, а боль от несоответствия между внешним успехом и внутренней «неуспешностью»

◆ **Настоящая работа** происходит в отношениях. Изменения невозможны в одиночестве — мы формируемся в отношениях и через них же можем исцеляться

◆ **Самоценность** рождается не из того, что мы успешны, а из того, что мы выдерживаем себя в неуспехе не разрушаясь и не разрушая отношения

◆ **Задача терапии** — не поддерживать, а выдерживать и передавать этот опыт. Создавать пространство, где можно быть со своим стыдом, агрессией, страхами, грандиозностью