# Кто ты, когда никто не смотрит

## Как различить собственную оценку, привычную роль и влияние чужого взгляда

Рабочая карта для самонаблюдения

Ксения Есаулова | Диалоги со смыслом

# 01 · Кто ты, когда никто не смотрит

*Начните с одной свежей сцены, в которой чужая реакция стала важнее*

собственной оценки.

После встречи вы садитесь в машину и ещё несколько минут прокручиваете разговор. В моменте всё выглядело нормально: улыбнулись, поддержали тему, ответили спокойно. Уже наедине появляется другое ощущение - фразу хотелось сказать иначе, просьбу хотелось отклонить, согласие прозвучало раньше, чем вы успели понять собственный ответ. Так бывает, когда в конкретной ситуации одновременно работают несколько вещей: привычная роль, ожидание чужой реакции, функция, знакомое описание себя и собственная оценка происходящего. Они могут совпадать. Могут спорить между собой. Иногда одна из них просто получает больше веса в моменте.

### ЧТО БУДЕМ РАЗЛИЧАТЬ · ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Что от меня здесь ждут? Что я предполагаю · Чтобы увидеть момент, в котором решение

про чужую оценку? Что я делаю · начинает собираться, и вернуть себе больше

автоматически? Что думаю сама? · выбора до действия.

### ОДНА СЦЕНА ДЛЯ НАЧАЛА

Вспомните эпизод последних дней: разговор, просьбу, отказ, рабочее решение, переписку, семейную сцену. Запишите только факты: что произошло, что вы сказали или сделали и что осталось внутри после.

### ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ ВЫБЕРИТЕ ЭПИЗОД

Ситуация: _____ Мой ответ или действие: _____ Что я потом подумала об этом: _____

# Одна сцена для начала

*Возьмите свежий эпизод и запишите последовательность, пока без общей оценки себя.*

### 01 Где, когда и с кем это происходило?

### 02 Что другой человек сказал или сделал?

### 03 Что я ответила или сделала?

### 04 Как я сама оценила ситуацию уже после неё?

# 02 · Как пользоваться этой картой

*Работайте с одной ситуацией или одной ролью. Широкий вопрос «кто я вообще?»*

---

здесь только размывает данные.

• Выберите одну сферу: отношения, работа, материнство, семья, деньги, общение, внешний образ или проявленность.

• Возьмите свежую конкретную сцену. Чем точнее эпизод, тем меньше соблазн отвечать общими словами.

• Сначала запишите факты: кто что сказал, что вы сделали, что произошло дальше.

• После этого смотрите на пять ракурсов карты. Один эпизод может задевать несколько из них.

• Формулировки «я всегда такая» и «у меня так везде» временно оставьте в стороне. Их можно проверить позже на других ситуациях.

• В конце выберите маленький шаг, который даст новые данные. Большое решение для этого упражнения не требуется.

### РАБОЧЕЕ ПРАВИЛО

Первый социально правильный ответ полезно записать. Затем добавьте второй: «А если мне никому не нужно это объяснять, как я сама оцениваю происходящее?» Два ответа рядом дают больше информации, чем попытка сразу найти единственно правильный.

### МОЯ СЦЕНА ДЛЯ ЭТОЙ КАРТЫ

Где это произошло: _____ Кто участвовал: _____ Что я хочу понять в этой ситуации: _____

# 03 · Карта факторов

*Отметки здесь нужны для наблюдения. Они не определяют тип человека и не*

---

доказывают общую причину.

**РОЛЬ · ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД**

Быстро понимаю, какой версии от меня · Заранее представляю оценку других.

ждут. · Решение хочется проверить у кого-то ещё.

Подстраиваю поведение под эту версию. · Даже наедине думаю, как мой выбор будет

После сцены замечаю, что собственный · выглядеть со стороны.

ответ остался за кадром.

**ФУНКЦИЯ · ПРИВЫЧНАЯ ВЕРСИЯ**

Часто становлюсь той, кто держит, · Объясняю себя фразами «я просто такая».

помнит, организует, сглаживает. · Знакомая реакция включается быстрее

Останавливаюсь позже, чем замечаю · проверки текущей ситуации.

**усталость. · Старое описание себя ограничивает**

Свои планы регулярно двигаю ради · варианты действия.

работоспособности общей конструкции.

**ВНУТРЕННЯЯ ОЦЕНКА**

Иногда мой ответ понятен ещё до советов.

**Я замечаю своё «да» или «нет», затем**

начинаю его перепроверять.

**После паузы могу точнее назвать, что мне**

подходит и почему.

**КАК ЧИТАТЬ ОТМЕТКИ**

Смотрите, какие пункты действительно проявились в выбранной сцене. Если позже возьмёте другую ситуацию, картина может оказаться другой. Сходство между эпизодами лучше выводить после сравнения.

**ОДНА ОТМЕТКА, КОТОРУЮ ХОЧУ ПРОВЕРИТЬ**

Фраза / пункт: _____ В какой конкретной сцене это было видно: _____

**Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:**

# Карта факторов: конкретный пример

*Отмечайте, какие пункты предыдущей страницы действительно были в этом эпизоде.*

**01 Какая отметка или фраза показалась наиболее знакомой?**

**02 Что именно подтверждает её в этой сцене?**

**03 Какие факты допускают другое объяснение?**

**04 Какой вопрос мне важно проверить дальше?**

# 04 · 5 ракурсов одной ситуации

*Одна сцена может одновременно включать несколько ракурсов. Карта помогает*

разложить их и увидеть, какой из них влияет на решение.

**Ракурс · Что проверяем · Главный вопрос**

1. Роль · Какую позицию я здесь занимаю · Что, как мне кажется, от меня здесь ждут?

2. Чужой · Какой вес получает оценка другого · Чью реакцию я уже учитываю ещё до ответа?

**взгляд**

3. Функция · Что я держу на себе · Что я продолжаю обеспечивать и какой ценой?

4. Привычная · Каким знакомым описанием я себя · Подходит ли это описание именно к этой

версия · объясняю · ситуации?

5. Внутренняя · Как я сама считываю происходящее · Что я думаю и хочу до внешней проверки?

**оценка**

**ВАЖНОЕ РАЗЛИЧЕНИЕ**

Роль может помогать контакту. Функция может поддерживать семью или работу. Ориентация на мнение других тоже бывает полезной. Вопрос карты - сохраняется ли у вас возможность заметить собственную оценку и изменить действие, когда обстоятельства этого требуют.

**ПРИМЕНИТЕ 5 РАКУРСОВ К ОДНОЙ СЦЕНЕ**

Роль: _____ Чужой взгляд: _____ Функция: _____ Привычная версия: _____ Моя оценка: _____

# 05 · Ракурс 1. Роль

*Кем я здесь являюсь для других и какая версия меня становится наиболее*

ожидаемой?

В разных отношениях мы занимаем разные роли: специалист, партнёр, мама, дочь, подруга, человек, на которого можно положиться. Роль даёт ориентиры и помогает быстро понимать, что делать в знакомой ситуации. Сложность появляется, когда требования роли начинают восприниматься как единственно допустимый вариант. Тогда собственное несогласие, усталость или другой способ действия замечаются позже.

**КАК ЭТО МОЖЕТ ЗВУЧАТЬ · ЧТО СТОИТ ПРОВЕРИТЬ**

**«Я же ответственная». · Какая часть этой роли реально нужна**

«Мне проще самой». · ситуации?

«Хорошая мама должна справляться». · Что я добавляю к ней сама?

«Я не хочу никого подводить». · Что я боюсь показать, если выйду за

привычную версию?

**ВОПРОС К ЭПИЗОДУ**

Если бы мне разрешили остаться в этой роли, но сделать один элемент по-своему, что бы я изменила?

**РОЛЬ В МОЕЙ СЦЕНЕ**

От меня здесь реально требуется: _____ Я сама добавляю к роли: _____

# Ракурс 1: роль

*Какая часть ожиданий связана с реальной ролью, а какая возникла по привычке?*

**01 Кем я была в этой ситуации и что от меня действительно требовалось?**

**02 Что я добавила к роли сама?**

**03 Чего опасалась, если бы поступила иначе?**

**04 Один элемент роли, который можно выполнить по-своему:**

# 06 · Ракурс 2. Чужой взгляд

*Как предполагаемая оценка другого начинает участвовать в решении ещё до*

реальной реакции.

Иногда человек уже знает свой ответ, но перед действием появляется внутренний совет директоров: как это воспримут, не сочтут ли грубой, достаточно ли разумно, красиво, профессионально, взросло. Решение начинает перестраиваться под ожидаемую реакцию ещё до того, как она появилась. Полезно разделить три вещи: что другой действительно сказал, какую реакцию вы ожидаете и какой вес эта ожидаемая реакция получает по сравнению с вашей оценкой.

**ФАКТ · ДОСТРОЙКА**

Что человек реально сказал, попросил, · Что я предполагаю про его мнение,

сделал или оценил? · разочарование, обиду, осуждение или отказ?

**МОЯ ОЦЕНКА · РЕШЕНИЕ**

Как я сама оцениваю ситуацию до · Что меняется в моём действии после того,

согласования с чужим мнением? · как я мысленно добавляю чужой взгляд?

**МАЛЕНЬКАЯ ПРОВЕРКА**

Сформулируйте свой ответ одним предложением до обсуждения с другими. После разговора сравните: появились новые факты или изменился только уровень уверенности?

**ДО ВНЕШНЕЙ ПРОВЕРКИ**

Мой собственный ответ сейчас: _____ Что я хочу уточнить у другого человека: _____

# Ракурс 2: чужой взгляд

*Разведите реальное поведение другого человека, свой прогноз и собственную оценку.*

**01 Факт: что другой человек действительно сказал или сделал?**

**02 Предположение: какую оценку я ожидала?**

**03 Мой ответ до внешней проверки:**

**04 Как предполагаемая оценка изменила моё действие?**

# 07 · Ракурс 3. Функция

*Что на мне держится, что я обеспечиваю и какую цену создаёт этот режим.*

Функция отвечает на практический вопрос: что благодаря мне продолжает работать. Кто-то помнит сроки, организует быт, сглаживает конфликт, держит коммуникацию, принимает решения, подхватывает чужие задачи. Такая способность часто реальна и полезна. Цена становится заметнее, когда функция включается по умолчанию. Человек берёт задачу раньше, чем успевает решить, хочет ли её брать. Согласие появляется до оценки реального ресурса.

### ГДЕ ПОМОГАЕТ · ГДЕ ПЕРЕГРУЖАЕТСЯ

Что благодаря моей способности · В каких эпизодах я начинаю делать больше,

действительно становится лучше, · чем требуется ситуацией или моим

устойчивее или проще? · реальным обязательством?

### ЧТО ПРОВЕРИТЬ

Что сейчас держится на мне? Что произойдёт, если часть этой функции временно убрать? Какие последствия реальны, а какие я предполагаю заранее? Что из этого можно перераспределить, отложить или обсудить?

### МОЯ ФУНКЦИЯ В ЭТОЙ СЦЕНЕ

Я автоматически начинаю: _____ Если сделать на 10% меньше, я проверю: _____

**Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:**

# Ракурс 3: функция

*Посмотрите, какую задачу вы обеспечивали и что происходило с собственным ресурсом.*

**01 Что благодаря моему участию действительно работает?**

**02 Где я начинаю делать больше своего обязательства?**

**03 Что произойдёт при небольшом перераспределении нагрузки?**

**04 Какую возможность можно безопасно проверить?**

# 08 · Ракурс 4. Привычная версия себя

*Фраза «я такая» может описывать устойчивую черту, привычный способ или*

вывод из повторяющегося опыта. Это стоит проверять на фактах.

Знакомые формулы экономят время: «я не умею просить», «я всё контролирую», «я сама», «я неконфликтная», «мне легче уступить». Они быстро объясняют поведение, но иногда закрывают вопрос о конкретной ситуации. Вместо поиска готовой биографической причины полезнее посмотреть, что именно вы ожидаете сейчас. Например: когда я говорю «я не умею просить», чего я жду после просьбы? Отказа, долга, раздражения, необходимости объясняться, ощущения слабости?

**ПРОВЕРКА ОПИСАНИЯ · ПРОВЕРКА ВАРИАНТОВ**

Какая фраза про себя включилась? · Какое другое действие здесь вообще

Какие факты текущей ситуации её · возможно?

**подтверждают? · Что в нём пугает или кажется**

Какие факты ей противоречат? · непривычным?

Какой минимальный эксперимент можно сделать?

**СМЫСЛ РАКУРСА**

Сначала увидеть, как привычное описание влияет на решение. После нескольких эпизодов уже можно сравнить, насколько устойчив этот способ и в каких условиях он меняется.

**ФРАЗА, КОТОРОЙ Я СЕБЯ ОБЪЯСНЯЮ**

**«Я _____».**

В этой конкретной ситуации я ожидаю после другого действия: _____

# Ракурс 4: привычная версия себя

*Проверьте знакомую формулу на фактах конкретного эпизода.*

**01 Какая фраза о себе появилась первой?**

**02 Какие обстоятельства подтверждают её именно сейчас?**

**03 Какие факты ей противоречат или ограничивают её?**

**04 Какое другое действие возможно в этой ситуации?**

# 09 · Ракурс 5. Внутренняя опора

*Собственная оценка ситуации собирается из мыслей, фактов, желаний, границ,*

последствий и телесных сигналов.

Внутренняя опора здесь означает возможность заметить свой ответ и учитывать его в решении. Он может быть тихим и ещё не полностью оформленным: «мне это не подходит», «я хочу подумать», «я злюсь», «мне интересно», «я не готова соглашаться сейчас». Телесная реакция тоже даёт данные: напряжение, сжатие, облегчение, усталость, возбуждение. Она показывает, что ситуация для вас значима. Причину и смысл реакции лучше проверять вместе с контекстом, мыслями и реальными последствиями.

### ЧТО Я ЗАМЕЧАЮ · ЧТО ЕЩЁ НУЖНО ПРОВЕРИТЬ

Какая мысль возвращается? · Какие факты есть?

Какое «да» или «нет» повторяется? · Что я пока только предполагаю?

Что я хочу уточнить до решения? · Какие последствия каждого варианта важны

для меня?

### ПРО ОБЛЕГЧЕНИЕ

Облегчение после воображаемого решения может быть полезным сигналом. Оно не доказывает, что выбор верный или безопасный. Запишите его и проверьте рядом с фактами, ценой решения и своими приоритетами.

### МОЯ ОЦЕНКА ДО СОВЕТОВ

Я думаю: _____ Мне важно: _____ Мне пока нужно проверить: _____

# Ракурс 5: собственная оценка

*Зафиксируйте личное решение и сведения, которые ещё нужно получить.*

**01 Что я думаю об этой ситуации до чужих советов?**

**02 Чего я хочу и какие условия считаю допустимыми?**

**03 Что я знаю наверняка, а что предполагаю?**

**04 Что следует уточнить прежде следующего шага?**

# 10 · Рабочая карта Разберите одну ситуацию целиком и только потом переходите к сравнению с

*другими.*

---

**Поле · Запишите**

1. Ситуация · Что произошло - конкретно, без общего вывода.

2. Моя роль · Кем я здесь являюсь и какие обязанности действительно есть.

3. Ожидаемая оценка · Чью реакцию я учитываю и что предполагаю заранее.

4. Функция · Что я автоматически начинаю держать, решать или сглаживать.

5. Привычная версия · Какой фразой про себя я объясняю свой ход.

6. Моя оценка · Что я сама думаю, хочу, не хочу, считаю допустимым.

7. Цена · Что создаёт мой обычный способ - сейчас и позже.

8. Шаг на 10% · Какое небольшое действие даст больше данных или вернёт выбор.

### ПОСЛЕ ЗАПОЛНЕНИЯ

Подчеркните место, где траектория меняется сильнее всего: ожидание оценки, автоматическое согласие, включение функции, привычное объяснение себя или отказ учитывать собственную оценку. Это кандидат на точку влияния в данном эпизоде.

### МОЯ ТОЧКА ВЛИЯНИЯ

Раньше всего я могу заметить: _____ В этот момент в моей зоне влияния: _____

# Рабочая карта: часть 1

*Опишите четыре первых элемента одного конкретного эпизода.*

### 01 Ситуация — что произошло фактически?

### 02 Роль — кем я здесь являюсь и что требуется?

### 03 Ожидаемая оценка — что я предполагала о чужой реакции?

### 04 Функция — что я автоматически начала обеспечивать?

# Рабочая карта: часть 2

*Теперь посмотрите на свою оценку, цену и возможную точку влияния.*

### 01 Привычная версия — как я объясняла себе свой способ?

### 02 Моя оценка — что я сама думаю и хочу?

### 03 Цена — каковы последствия для меня и других?

### 04 Шаг на 10% — какое действие может дать новые данные?

# 11 · Когда никто не смотрит

*Упражнение помогает заметить влияние воображаемого зрителя на*

повседневные решения.

Представьте обычный день, в котором сохраняются реальные обязанности, сроки и договорённости. При этом исчезает необходимость производить впечатление: никому не надо доказывать, что вы хорошая, сильная, красивая, правильная, успешная, развивающаяся или удобная.

- Что я перестала бы делать сразу?
- Что я делала бы медленнее или проще?
- Что выбрала бы для себя без дополнительного объяснения?
- С кем мне захотелось бы говорить иначе?
- Какой маленький кусок дня я оставила бы себе?
- Какое действие сейчас держится в основном на ожидаемой оценке?

### КАК СМОТРЕТЬ НА ОТВЕТЫ

Отметьте места, где появились облегчение, интерес, сопротивление, тревога или пустота. Каждый из этих откликов - данные для следующего вопроса. Проверьте, какие реальные условия, обязательства и последствия стоят рядом с ними.

### ОДИН ЭЛЕМЕНТ ДНЯ, КОТОРЫЙ ХОЧУ ПРОВЕРИТЬ

Сейчас он выглядит так: _____ Без необходимости производить впечатление я попробую: _____

**Мой конкретный пример или вопрос к этому разделу:**

# Если не нужно производить впечатление

*Сохраняйте в воображаемой ситуации реальные договорённости и обязанности.*

**01 Что я перестала бы делать ради ожидаемой оценки?**

**02 Что могла бы делать проще или спокойнее?**

**03 Какой собственный выбор сейчас откладываю?**

**04 Один небольшой элемент дня, который хочу попробовать иначе:**

# 12 · Что может выглядеть как «это просто

*я»*

Некоторые устойчивые способы легко принять за целую личность. Здесь полезно вернуть им конкретный контекст.

**Что звучит привычно · Что стоит спросить**

«Я сильная, сама справлюсь» · Что именно я сейчас беру на себя? Это мой выбор, обязательство или

автоматическая реакция?

«Мне проще быть удобной» · Где я согласилась раньше, чем успела понять собственный ответ?

«Без меня всё развалится» · Что действительно зависит от меня? Что можно проверить

экспериментом?

«Мне важно выглядеть собранной» · Чью оценку я учитываю и что изменится, если образ будет менее

идеальным?

«Я всё понимаю про другого» · Помогает ли это понимание выбрать собственное действие и границу?

**ШАГ НА 10%**

Выберите одну строку, которая узнаётся в свежей ситуации. Сформулируйте действие достаточно маленькое, чтобы его реально сделать: попросить о конкретной помощи, взять паузу до ответа, назвать цену, уточнить условие, отказаться от одной лишней задачи, сказать свою позицию одной фразой.

**МОЙ ШАГ**

В ближайшие 7 дней я попробую: _____ После этого проверю, что изменилось в фактах, реакции и моём состоянии.

# Знакомая формула «я такая»

*Проверьте одну привычную фразу и выберите соразмерное действие.*

**01 Какая фраза повторяется в моей ситуации?**

**02 Что именно она помогает мне объяснять?**

**03 Какие реальные ограничения и альтернативы существуют?**

**04 Мой маленький шаг на ближайшие семь дней:**

# 13 · Если откликается несколько сфер

*Сходство между ситуациями - результат сравнения. Его лучше не назначать*

заранее.

Допустим, похожее ощущение появляется в работе, отношениях и семье. Это ещё не доказывает одну общую механику. Сначала разберите каждый эпизод отдельно по рабочей карте: что произошло, какую роль вы занимали, что ожидали от чужой реакции, какая функция включилась, чем объясняли себя и к чему пришли. После этого поставьте ситуации рядом. Возможны разные результаты.

**ВАРИАНТ 1 · ВАРИАНТ 2**

Совпадает почти вся цепочка: схожее · Совпадает только один участок, например

восприятие, реакция, действие и цена. · поиск внешнего подтверждения или

автоматическое принятие функции.

**ВАРИАНТ 3 · ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ**

Ситуации устроены по-разному. Общий · Выберите тот вывод, который действительно

ярлык здесь только помешал бы точности. · подтверждается примерами. Если данных

мало, оставьте его как гипотезу для проверки.

**МАСШТАБ АНАЛИЗА**

Один эпизод можно разбирать отдельно. Несколько конкретных историй можно сравнить. Если вопрос касается общей внутренней конструкции и затрагивает разные сферы, имеет смысл брать более широкий масштаб анализа.

**ЕСЛИ БЕРУ ВТОРУЮ СИТУАЦИЮ**

Сначала разберу её отдельно. После сравню: что совпало, что отличается и какой вывод действительно подтверждается.