Изабель Майер

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГАДКОГО УТЁНКА



Юнгианский путь
от комплекса неполноценности
к Самости

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

перевод Елены Привальовой

МИФ

Оглавление

Введение 5

Часть 1
Истоки проблемы

Глава 1. Значение самооценки 13

Глава 2. Комплекс самооценки 38

Глава 3. Изображение самооценки
в сказках и мифах и подходы к самооценке 67

Часть 2
Укрепление самооценки

Глава 4. Укрепление собственной идентичности . . . 101

Глава 5. Отношение к комплексу самооценки 122

Глава 6. Персона и Тень 156

Глава 7. Активизация ресурсов
и поддерживающие символические образы 174

Глава 8. Контакт со своим внутренним ядром 206

Список литературы 215

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Самооценка* — это то, насколько человек ценит себя, свои способности и умения. Она формируется под влиянием воспитания, окружения и жизненных обстоятельств. При здоровой самооценке человек доверяет себе и верит, что может добиваться целей собственными усилиями. Он чувствует себя в безопасности, знает себя и понимает, что́ идет ему на пользу.

Однако многие люди относятся к себе негативно и страдают от низкой самооценки. Они не чувствуют собственной ценности, постоянно сравнивают себя с другими людьми, которые, по их мнению, красивее, успешнее или добиваются лучших результатов. При этом они ругают себя за эти мысли, но не понимают, как им сопротивляться.

---

* *Самооценка* в контексте данной книги — то же, что чувство собственной ценности. *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Эта книга написана для того, чтобы поддержать читателя и помочь ему в формировании здоровой и адекватной самооценки. В ней объясняется, почему у многих людей самооценка остается низкой и неустойчивой, как это проявляется и что помогает ее укрепить.

В психотерапевтической практике тема самооценки почти всегда всплывает при работе с тревогой, навязчивыми состояниями, депрессией и трудностями в отношениях. Это происходит потому, что положительная самооценка действительно может помочь в решении ряда психологических трудностей.

В этой книге мы рассмотрим самооценку с точки зрения теории комплексов*, разработанной Карлом Густавом Юнгом (1875–1961). Знаменитый швейцарский психиатр и основатель аналитической психологии уже в начале своей деятельности поднимал эту тему. Он показал пути, которые до сих пор актуальны и помогают понять, какие личностные качества можно

---

* *Теория комплексов К. Г. Юнга* — это концепция, согласно которой бессознательное состоит из автономных эмоционально заряженных узлов (комплексов), объединяющих личные воспоминания вокруг врожденных архетипических ядер и способных временно подчинять себе сознание человека.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

противопоставить действию комплекса. Хотя современные специалисты чаще говорят не о комплексе неполноценности, а о нарушении самооценки, заниженной самооценке и нарциссической уязвимости, юнгианские понятия до сих пор не утратили своей силы и способны открыть нам секрет здоровой самооценки.

В первой главе книги мы разберем параметры адекватной самооценки, ее проявлений в повседневной жизни и последствий, поговорим о том, как в контексте самооценки проявляется доверие к себе, принятие себя и социальная компетентность, а также изучим симптомы и жалобы, возникающие у людей при низкой самооценке.

Во второй главе мы подробно разберем понятие «комплекс» в трактовке К. Г. Юнга, согласно которому он возникает в детстве или юности и подобен некоему образцу или схеме. Мы рассмотрим, как в ответ на стимул рефлекторно возникают определенные чувства и мысли, которым трудно сопротивляться, из-за чего внутренний критический голос постоянно дает негативную оценку нашим мыслям и действиям.

Начиная с третьей главы мы будем рассматривать пути укрепления самооценки через сказки и мифы. Их сюжеты помогут осмыслить проблему и послужат ориентиром.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Четвертая глава расскажет о том, как укрепить свою идентичность и обрести положительную самооценку через развитие заботы о себе и самопринятия.

В пятой главе поговорим о том, какой материал для работы с самооценкой дают нам комплексы. При этом важно распознать, какие функции комплекса вступают в действие и как мы можем ими управлять, используя их в качестве эффективного средства в противостоянии ловушкам, в которые попадаем.

Для этого в шестой главе мы будем использовать такие понятия юнгианской психологии, как «Тень» (подавляемые и неразвитые стороны личности) и «Персона» (образ, демонстрируемый вовне). Разберемся, как демонстрация Персоны с сильными перфекционистскими устремлениями* может создавать трудности, приводя к чрезмерной идеализации других и снижению самооценки в результате такого сравнения. Рассмотрим, как можно работать со своей Тенью, которая имеет скрытые силы.

В центре седьмой главы стоит активизация ресурсов, заложенных в поддерживающих символических образах, в которых особенно нуждается наш

---

* Имеется в виду установка на то, чтобы всегда быть безупречным.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Внутренний Ребенок. В главе рассматриваются основные потребности, а также способы их удовлетворения с помощью символов и тем самым содействия личностному взрослению. Последняя глава посвящена глубинному ядру аутентичной личности. Речь идет о том, как стать собой, обрести Самость (в терминологии юнгианских аналитиков), чтобы достичь равновесия, ощутить душевный покой и почувствовать себя комфортно.

Укрепление самооценки (чувства собственной ценности) требует времени и терпения. Это объясняется тем, что начиная с детства и юности мы живем по определенным образцам. Но, повзрослев, каждый человек может взять этот процесс в собственные руки и укрепить самооценку. И книга поможет вам начать активно выстраивать свою жизнь, укрепить веру в себя и лучше себя понимать.

Эта книга появилась благодаря моим пациентам, которые позволили привести в ней свои истории, чтобы рассмотреть эту важную тему с разных сторон, за это я искренне их благодарю. Истории пациентов были существенно переработаны и приводятся в книге анонимно.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть 1

ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 1

Значение самооценки

Самооценка в широком смысле означает представление человека о самом себе, своих компетенциях и способностях, которое оказывает влияние на его чувства, мысли и поведение. Она формируется в детстве под влиянием воспитания, а также в результате опыта, полученного в школе, в период овладения профессией, в работе и в общении с друзьями. Самооценка включает в себя ряд компонентов, таких как самоуважение, самосознание, доверие к себе и ощущение самоэффективности.

При этом нужно учитывать, что каждый человек может выполнять различные роли. Это означает, что самооценка — не постоянная величина и в разных ролях у одного и того же человека она может меняться. Например, в личных отношениях женщина может ощущать себя сильной и самоуверенной личностью,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

при этом страдать от комплекса неполноценности в профессиональной деятельности, особенно когда сравнивает себя с более успешными однокурсниками. Или профессиональный спортсмен может чувствовать себя уверенно во время соревнований, но в общении с собственной строптивой дочерью входит в ступор от ощущения, что его обесценивают.

Признаки положительной самооценки

Люди с адекватной самооценкой в целом способны ориентироваться в ситуациях, в которых чувствуют себя слабыми. Уверенная в себе женщина будет сравнивать себя с теми, кто оказался в аналогичной профессиональной ситуации, а не с теми, кого она в этом отношении уже не сможет догнать. Спортсмен, о котором шла речь выше, может обратиться за помощью в консультационный центр для подростков, чтобы набрать больше очков в глазах дочери.

Адекватная самооценка означает умение сравнивать себя с людьми, обладающими сходными компетенциями и способностями, а также проявлять активность, даже когда чувствуешь себя слабым.

Представьте, что две девушки снимают комнаты в одной квартире. Одна из них учится в вузе, а другая

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

работает поваром. Девушка-повар тоже хотела поступить в вуз, но не сдала экзамены. Из-за этого она сравнивает себя с соседкой и чувствует, что отстает от нее. При этом девушка хочет продолжить образование, но пока не готова тратить все свободное время на подготовку к экзаменам: для нее также важны увлечения и общение с подругами.

Чтобы управлять самооценкой, нужно уметь анализировать собственные желания и потребности. В случае с девушкой-поваром это подразумевает, что она, возможно, осознáет свое желание учиться дальше и захочет отказаться от некоторых элементов своего досуга. С другой стороны, она может осознать, что широкий круг общения для нее важнее, и будет готова примириться с тем, что не получила высшего образования. Возможно, она отложит профессиональный рост на более поздний срок. Как бы то ни было, в ситуациях такого рода помогает активная работа с ощущением собственной неполноценности или отставания от других, которая заключается в том, что нужно сесть, подумать, спланировать и принять решение.

Активная позиция по отношению к собственной самооценке подразумевает умение сосредоточиться на будущем и не обращаться к прошлому, если что-то

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

раньше не получалось. То, что не было достигнуто в прошлом, имеет шанс стать реальным в будущем! Каждое утро дарит нам новые возможности. В любой момент мы можем начать всё заново и постараться сделать что-то лучше.

Самопринятие подразумевает, что люди с адекватной самооценкой положительно относятся к себе и принимают собственные недостатки. Они знают, что необязательно показывать хорошие или идеальные результаты во всем, а иногда достаточно стараний. Такие люди понимают собственные потребности и стремятся не вытеснять их, а принимать всерьез.

Доверие к себе выстраивается преимущественно на основании собственных умений, способностей и навыков, то есть на том, что мы что-то умеем делать, в чем мы сильны или чего-то добились и можем положительно оценить свои достижения. Это может быть что угодно: кулинария, рисование, бег или профессиональные обязанности. Люди, обладающие доверием к себе, по умолчанию убеждены, что справятся с поставленными задачами. Хотя, возможно, поначалу даже не знают, как будут их выполнять, но верят, что у них все получится. Пример — рождение и воспитание ребенка. Многие люди не знают заранее, что их

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ждет, но уверенно и решительно вступают на путь родительства. Они умеют справляться с ситуацией, когда сталкиваются с трудностями или отчаянием, и знают пределы своих возможностей. Кроме того, такие люди принимают свои ошибки. Признание других людей нужно им в меньшей степени, чем людям с низкой самооценкой. С другой стороны, они умеют принимать положительные отзывы, радуются своим успехам и не обесценивают их.

Социальная компетентность, в свою очередь, теснее связана с умением общаться и выстраивать отношения, а также регулировать степень близости и дистанцию. Обладая положительной самооценкой, человек может реагировать гибко даже в сложной социальной ситуации и не станет придерживаться определенных моделей поведения. Например, если женщина, ставшая матерью, вынуждена снизить свою профессиональную активность и это дается ей с трудом, она, скорее, предпочтет общение с другими матерями общению с работающими женщинами. Мы сами выбираем, с кем нам общаться, и таким образом подсознательно смещаем фокус. Социальная компетентность подразумевает также, что человек способен выдержать, когда другие выставляют границы. В то же время он может сам выстраивать границы и занимать

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

активную позицию в установлении близких отношений или дистанцировании.

Включенность в социальную сеть в рамках семьи, в отношениях с партнером или друзьями дополнительно повышает самооценку, если человек ощущает, что эти отношения надежны и обогащают его. Поэтому важно выбирать таких людей в своем окружении, которые ценят вас и проявляют интерес к поддержанию отношений. В узкий круг друзей следует включать только таких людей, которым вы по-настоящему важны. Если в вашем окружении есть люди, которые вас обесценивают, забывают о вас или постоянно критикуют, стоит подумать, имеет ли смысл поддерживать такие отношения. Скорее всего, такие связи плохо влияют на вашу самооценку. Люди с положительной самооценкой сами определяют, кого включать в свою социальную сеть, а кого нет.

Низкая самооценка

Жалобы и симптомы

Многие люди страдают от низкой самооценки и недостаточного доверия к себе. В ряде случаев эти черты могут даже перерасти в психическое заболевание.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: