

САМООЦЕНКА. ИММУННАЯ СИСТЕМА СОЗНАНИЯ

Есть реалии, которых не избежать. Значение самооценки принадлежит к их числу — этот факт нельзя игнорировать.

Правда, людям порой свойственно дистанцироваться от этого чувства при возникновении мимолетного дискомфорта. Мы можем от него отмахиваться, заявляя, что нам интересны лишь «практические» вещи, и с головой погружаться в бейсбольные матчи, вечерние новости, финансовые обзоры, шопинг, любовные авантюры или выпивку. Но суть дела от этого не меняется: самоуважение остается фундаментальной потребностью человека. Оно властвует над нами, не требуя ни осознания, ни согласия с нашей стороны. Знаем мы о нем или нет, оно производит в нашем внутреннем мире свою работу. А мы свободны лишь в одном: либо усвоить динамические законы самооценки, либо сознательно отказаться принять их. Правда, в последнем случае мы так и не узнаём квинтэссенции собственного «я» — со всеми вытекающими последствиями.

Давайте поговорим о роли самооценки в нашей жизни.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Под словом «самооценка» я понимаю нечто гораздо большее, чем врожденное чувство самоуважения — той искры Божьей, с которой (предположительно) рождается каждый человек и которую психотерапевты и учителя стремятся разжечь в своих подопечных. Но искра эта — лишь «проблеск» самооценки.

Самооценка в полноте своей осознанности — это полученное опытным путем доказательство нашего соответствия жизни и ее требованиям. Иными словами, это:

- 1) уверенность в своей способности думать, принимать основные жизненные вызовы
- 2) и уверенность в своем праве на счастье и успех, ощущение того, что мы достойны, заслуживаем, имеем право провозглашать свои потребности и желания, добиваться значимых для нас результатов и пожинать их плоды.

На страницах этой книги я буду уточнять и оттачивать такую формулировку.

Я не разделяю убеждения, что чувство собственного достоинства — это дар, о котором стоит только попросить (например, произнося аффирмации), и он ваш. Наоборот, это результат, который достигается со временем. Цель моей книги — исследовать природу и истоки этого достижения.

БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ

Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.

Мощь этого убеждения проистекает из того факта, что самооценка — это больше, чем просто суждение или ощущение. Это мотиватор. Мотиватор, который диктует модель поведения.

Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.

В свою очередь, сила этого мотиватора напрямую зависит от характера наших действий. Причинная зависимость — это поток, текущий в обоих направлениях. Существует непрерывный контур обратной связи между поступками, которыми мы радуем мир, и нашей самооценкой. Уровень самооценки влияет на характер наших действий и одновременно зависит от того, как мы действуем.

Если я доверяю своему разуму и суждению, мои поступки могут с бóльшим основанием называться поступками мыслящего существа. Если я чаще буду задействовать свою способность к мышлению и придавать своей деятельности осознанный характер, качество моей жизни улучшится. Это, в свою очередь, укрепит мою веру в собственный разум. Не веря в свой ум, я, скорее всего, окажусь ментально пассивным, мои действия будут недостаточно осознанны, и перед лицом проблем я не проявлю достаточного упорства. И когда эти действия приведут к разочарованию и боли, я скажу: «Я был прав, не доверяя своему умению думать».

Человек с высокой самооценкой с большей вероятностью устоит перед трудностями. Владелец низкой самооценки, скорее всего, сдастся или будет лишь изображать некую деятельность, по сути не пытаясь сделать все от него зависящее, чтобы выкарабкаться из тяжелой ситуации. Согласно исследованиям, первые существенно дольше не сдаются, получив трудное задание [1]. Если я выкажу настойчивость, то вероятность моей победы будет выше, чем вероятность провала. Если нет, вероятности поменяются местами. Но в любом случае мое мнение о справедливости моих действий только укрепится.

Уважая себя и требуя, чтобы другие относились ко мне с уважением, я тем самым побуждаю окружающих реагировать на меня соответственно и укрепляю свою изначальную веру в себя. Если же мне недостает самоуважения, я тем самым принимаю как должное невежливость, оскорбления в свой адрес или эксплуатацию меня другими людьми, потому что бессознательно даю согласие на подобное отношение к себе. И когда я смиряюсь с происходящим, степень моего самоуважения падает еще ниже.

Ценность последнего заключается не просто в улучшении нашего самочувствия: оно дает нам возможность встречать вызовы судьбы в большей готовности, с запасами необходимых ресурсов.

ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ. ОБЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Уровень самооценки глубочайшим образом влияет на каждый аспект нашего существования: поведение на рабочем месте, общение с людьми, продвижение по службе, способность добиться успеха. В личном плане от нашей самооценки зависит, в кого мы влюбимся, как будем вести себя с супругами, детьми и друзьями и вообще наша персональная «предрасположенность» к счастью.

Положительные соотношения между здоровой самооценкой и набором других разнообразных свойств отражают нашу непосредственную способность к достижениям и счастью. Спутники здоровой самооценки — рассудительность, реализм, интуиция, творчество, независимость, гибкость, возможность руководить изменениями, готовность признавать (и исправлять) ошибки, великодушие и способность к сотрудничеству. Низкой самооценке соответствуют такие понятия, как неразумность, неумение видеть реальный мир, косность, страх перед новым и неизведанным, оборонительное или избыточно уступчивое поведение, чрезмерный самоконтроль, страх перед другими людьми или враждебность по отношению к ним. Как мы увидим далее, в подобных соотношениях имеется логика. Связь с проблемами выживания, адаптивности и самореализации очевидна. Самооценка — это опора жизни и средство повышения ее качества.

Высокая самооценка требует вызовов и стимулирующего воздействия достойных и трудных задач. Выполнение последних, в свою очередь, подкрепляет достойную самооценку. Низкая же самооценка довольствуется безопасностью знакомого и невзыскательного — увязание в этом «знакомом и невзыскательном» снижает самооценку.

Чем прочнее наше чувство собственного достоинства, тем лучше мы вооружены против неприятностей, тем скорее поднимаемся после

падения и тем больше энергии накапливаем для нового рывка. Громадное количество успешных предпринимателей в прошлом пережили не менее двух банкротств, однако неудачи их не сломили.

Чем выше наша самооценка, тем мы амбициознее — не только в карьерном или финансовом отношении, но и в своих эмоциональных, интеллектуальных, духовных и творческих ожиданиях и притязаниях. Чем ниже самооценка, тем менее мы вдохновенны, а значит, тем меньшего достигаем. Любой из этих путей склонен к самоподкреплению и самовозобновлению. Высокая самооценка — это мощный драйвер самовыражения, отражающий наше ощущение внутреннего богатства. Чем ниже самооценка, тем насущнее потребность доказать любыми способами, чего мы стоим, или же забыть о себе и продолжать жить механически и бездумно.

Чем выше самооценка, тем более открыто, честно и адекватно наше взаимодействие с миром, поскольку мы верим в ценность своих мыслей и, следовательно, приветствуем ясность. При низком чувстве собственного достоинства человек действует уклончиво — либо из-за того, что не определился в собственных мыслях и чувствах, либо из-за страха не угодить окружающим.

Чем выше самооценка, тем сильнее предрасположенность к установлению отношений, которые будут питать, а не отравлять. Подобное тянется к подобному, а здоровые люди — к здоровым. Естественно, что витальность и экспансивность привлекают людей со здоровой самооценкой больше, чем опустошенность и зависимость.

Важный принцип человеческих взаимоотношений гласит: мы чувствуем себя комфортнее («как дома») с теми, чей уровень самооценки схож с нашим. Да, противоположности могут притягиваться — в любом другом смысле, но только не в этом. Индивидов с высокой самооценкой обычно влечет к себе подобным. Редко можно стать свидетелем, к примеру, страстного романа между мужчиной и женщиной, находящимися на противоположных концах шкалы самооценки; точно так же редок союз между интеллигентностью и хамством. (Конечно, скоротечные интрижки порой встречаются, но это уже другая ситуация. Обратите внимание: я говорю о страстной любви,

а не о кратком увлечении или связи, которыми управляют другие законы динамики.) Обладатели средней и низкой самооценок аналогично ищут родственные души. Самые разрушительные связи возникают между теми, кто придерживается о себе низкого мнения; союз двух бездн никогда не приведет на вершину.

Мы чувствуем себя комфортнее всего («как дома») с теми, чей уровень самооценки схож с нашим.

Чем здоровее наша самооценка, тем более мы склонны относиться к другим людям уважительно, благожелательно, справедливо, потому что не видим в них угрозы. А еще потому, что самоуважение одновременно является основой уважения к другим. Имея здоровую самооценку, мы не склонны поспешно судить об отношениях между людьми с позиции вреда или соперничества. Мы вступаем во взаимоотношения, изначально не ожидая, что нас отвергнут, унизят, обманут или предадут. Есть мнение, что склонность к индивидуализму провоцирует антиобщественное поведение. Однако, как показывают исследования, хорошо развитое чувство собственной ценности и независимости коррелирует в первую очередь с добротой, щедростью, умением взаимодействовать в социуме и духом взаимопомощи. Этот вывод подтверждает, к примеру, всеобъемлющий обзор, данный Э. С. Уотерманом в работе *The Psychology of Individualism*.

Наконец, ученые утверждают, что высокая самооценка — один из надежнейших индикаторов счастья в личной жизни (см. D. G. Meyers, *The Pursuit of Happiness*). Поэтому представляется логичным, что низкая самооценка будет коррелировать с несчастьем.

ЛЮБОВЬ

Важность адекватной самооценки в личной жизни вполне очевидна. Ничто так не препятствует романтическому счастью, как продиктованные страхом мысли: «Я не заслуживаю любви, моя судьба — быть

отвергнутым». Подобные «ужасы» порождают так называемые самосбывающиеся пророчества.

Если я изначально полон ощущения продуктивности и благополучия, чувствую себя достойным любви, в моей жизни уже заложена основа для того, чтобы ценить и любить других людей. Любовные отношения для меня естественны, как естественны забота и доброта. У меня есть что отдать другим; я ничего не выклянчиваю; у меня есть эмоциональный избыток, который я могу направить в канал под названием любовь. Мысль о счастье не вызывает у меня тревожности. Моя уверенность в собственной компетентности и достоинствах, как и в способности окружающих их увидеть и оценить, также порождает самосбывающиеся пророчества.

Ничто так не препятствует романтическому счастью,
как продиктованные страхом мысли:
«Я не заслуживаю любви, моя судьба — быть отвергнутым».

Если я не уважаю самого себя, если я не рад быть тем, кто я есть, то мало что могу дать другим, кроме собственных неудовлетворенных потребностей. В своей эмоциональной нищете я буду склонен рассматривать других людей в основном как источники одобрения или неодобрения. Я не смогу ценить их просто за то, что они есть, — я буду видеть в них лишь то, что они могут или не могут для меня сделать. Я не стану искать людей, которыми смог бы восхищаться, с которыми смог бы пуститься в жизненное плавание. А искать я буду тех, кто не станет меня осуждать и, возможно даже, будет впечатлен моей персоной — лицом, которое я показываю миру. Моя способность к любви останется неразвитой. Вот одна из причин, по которой попытки наладить отношения так часто терпят провал: не потому, что мечты о страстной или романтической любви изначально иррациональны, а потому, что у одного из влюбленных отсутствует должная самооценка в поддержку такой любви.

Всем нам знакомо выражение: «Прежде чем любить других, возлюби самого себя». Однако не все понимают, что кроется за этим высказыванием.

Если я не чувствую себя достойным любви, очень сложно поверить, будто кто-то другой вдруг меня полюбит. Если я не принимаю сам себя, как смогу я принять направленную ко мне любовь? Теплота и привязанность с вашей стороны будут меня настораживать: они идут вразрез с моим представлением о себе, потому что «я знаю», что меня нельзя любить. Ваши чувства ко мне вряд ли реальны, надежны и продолжительны. Если я не чувствую себя привлекательным, ваша любовь ко мне — это просто попытка удержать воду в решете, попытка, которая в итоге вас утомит.

Даже если я сознательно отвергаю мысли о своей непривлекательности и настаиваю, что я просто замечательный, низкое мнение о себе уже укоренилось в глубинах души, подрывая любые попытки наладить отношения. Так, сам того не желая, я саботирую любовь.

Я пытаюсь любить, но делаю это в отсутствие необходимой основы — внутреннего чувства защищенности. Его место занимает тайный страх, что я обречен на страдания. Поэтому я выберу того, кто обязательно меня отвергнет или оттолкнет. (Сначала я сделаю вид, что этого «не знаю», так что драма будет вновь и вновь разыгрываться по известному сценарию.) Если же я выберу спутника, с которым счастье возможно, то все равно сам же и разрушу отношения, постоянно требуя уверений в любви, удушая партнера иррациональным собственничеством, делая из мухи слона, пытаюсь контролировать любовь раболепием или доминированием и изо всех сил ища способы отвергнуть человека прежде, чем это сделает он.

Вот вам несколько зарисовок на тему того, как низкая самооценка проявляется в столь интимной области.

Пациентка во время приема спрашивает меня: «Почему мне всегда нравятся неподходящие мужчины?» Оказывается, ее отец ушел из семьи, когда ей было семь лет, и мать не раз кричала на нее: «Если бы ты не была такой дурной, отец бы нас не бросил!» Теперь она выросла и твердо «знает», что ее судьба — быть отвергнутой. «Знает» она и то, что не заслуживает любви. Несмотря на свои «знания», она жаждет

любовных отношений. Конфликт разрешается выбором мужчин (зачастую женатых), которые точно не станут относиться к ней так, чтобы эти отношения продлились сколько-нибудь долго. И женщина вновь получает подтверждение своим трагическим взглядам на жизнь.

«Зная», что осуждены на трагичный исход, мы ведем себя так, чтобы привести реальность в соответствие с этим «знанием». Нас тревожит диссонанс между нашим «знанием» и осязаемыми фактами. А поскольку по поводу «знания» недопустимы сомнения или вопросы, изменить необходимо именно факты; такой вот самосаботаж.

Мужчина влюбляется в женщину, она отвечает ему взаимностью, и они вступают в брак. Но, что бы она ни делала, он не способен надолго ощутить себя любимым — ему все мало. Она, однако, так к нему привязана, что упорствует в своей любви. Когда наконец она убеждает его, что действительно в него влюблена, и он перестает в ней сомневаться, в душу его закрадываются сомнения: а не слишком ли низко он установил планку? Он задумывается, достаточно ли она для него хороша. В итоге он от нее уходит, влюбляется в другую, и все начинается снова.

Все знают знаменитую шутку Граучо Маркса* о том, что он никогда бы не вступил в клуб, который бы согласился видеть его своим членом. Отличная иллюстрация идеи, которая управляет любовными делами некоторых индивидов с низкой самооценкой. Если вы меня любите, то вы точно недостаточно хороши для меня. Только тот, кто меня отвергает, может быть приемлемым объектом моей привязанности.

Женщина постоянно испытывает желание высказать обожающему ее мужу, почему она другим дамам в подметки не годится. Когда он

* Джулиус Генри Граучо Маркс — американский актер, участник комик-труппы «Братья Маркс». *Прим. ред.*

выражает несогласие, она над ним насмехается. Чем более страстно он ее обожает, тем яростнее она его разубеждает. Наконец она доводит мужа до белого каления, и он с ней разводится. Она поражена и оскорблена в лучших чувствах. Как мог он так неправильно меня понять, задается она вопросом — и вскоре находит ответ: «Я всегда знала, что никто не может любить меня по-настоящему». Она ведь всегда чувствовала, что любви недостойна, — и вот доказательство!

Жизненная трагедия многих людей заключается в том, что, будучи поставленными перед выбором: быть «правильными» или обрести шанс на счастье, они твердо выбирают первое. И это единственное чувство удовлетворенности, которое они себе позволяют.

Мужчина «знает», что быть счастливым ему не судьба. Он чувствует, что не заслуживает счастья. (А кроме того, его счастье обидит и ранит дорогих родителей, которые сами никогда счастливыми не были.) В конце концов он все-таки находит женщину, которой восхищается, которая его привлекает; она отвечает ему взаимностью. Вот оно, счастье! На какое-то время наш герой забывает, что самореализация в любви — не про него. Поддавшись радости, он на время забывает, что эта радость подрывает его представления о себе и тем самым заставляет действовать вразрез с «реальностью». Но постепенно эта радость переходит в обеспокоенность, как всегда бывает с теми, кто не может жить в согласии с реальным порядком вещей. Чтобы ослабить беспокойство, мужчина жертвует радостью. Руководствуясь неосознанной, но глубоко укоренившейся логикой представлений о себе, он начинает рушить отношения.

Снова и снова мы становимся свидетелями базовой схемы саморазрушения: если я «знаю», что моя судьба — быть несчастным, я не должен позволять реальности вводить меня в заблуждение. Не я должен приравниваться к реальности — нет, это она обязана приравниваться ко мне и моему «знанию» о необходимом порядке вещей!

Отметим, что отношения не всегда рушатся целиком, как в выше-приведенных зарисовках. Приемлем вариант, когда они продолжают, но при условии, что «я несчастен». Я вполне могу участвовать в проекте под названием «Я борюсь за счастье» или «Я работаю над нашими отношениями». Я, возможно, читаю книги по теме, хожу на семинары, слушаю лекции или посещаю психотерапевта — и всё с единственной заявленной целью: быть счастливым в будущем. Но не сейчас, не сегодня... Возможность счастья в настоящем слишком пугающая!

Как бы парадоксально это ни прозвучало, многим из нас требуется мужество, чтобы перенести состояние счастья, не занимаясь самосаботажем.

«Обеспокоенность счастьем» — обычное явление. Счастье способно пробудить внутренние голоса, кричащие, что оно незаслуженно и быстротечно, что оно ведет напрямик к пропасти. Что я убиваю собственных мамочку или папочку тем, что у меня есть счастье, а у них его никогда не было. Что люди будут мне завидовать и меня ненавидеть. Что счастье — только иллюзия, что все несчастны; так почему же у меня должно быть по-другому?! Как бы парадоксально это ни прозвучало, но многим из нас требуется мужество, чтобы перенести счастье, не занимаясь самосаботажем, пока не придет время забыть о страхах и осознать, что счастье нас отнюдь не разрушает (а поэтому никуда не исчезнет). Раз за разом я твержу своим клиентам: смотрите, возможно, именно сегодня вам удастся прожить день, не разрушая и не отвергая добрые чувства! Но, даже сойдя с дистанции, не отчаивайтесь. Соберитесь и снова отдайтесь во власть счастья! Подобное упорство — фундамент, на котором возводится здание самооценки.

Мы должны восставать против деструктивных внутренних голосов, а не спасаться от них бегством. Необходимо вовлечь их в диалог «изнутри»; бросить вызов, оспорив их аргументацию; терпеливо отвечать им, опровергая декларируемую ими чепуху, — в общем, вести себя с ними так, как

мы порой ведем себя с реальными людьми, — и обязательно отличать их от голоса нашего зрелого «я».

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Рассмотрим примеры поведения на рабочем месте, вызванного низкой самооценкой.

Мужчина, получив повышение, охвачен паникой при мысли о том, что он может не справиться с новыми вызовами и обязанностями. «Я самозванец!» — заявляет он себе. Заранее обрекая себя на провал, он лишен мотивации высоких достижений. Неосознанно он инициирует процесс самосаботажа: приходит на заседания неподготовленным; рычит на подчиненных, а через минуту задабривает их и проявляет заботу; дурачится в самое неподходящее время, игнорируя неудовольствие начальника. Как и следует ожидать, его увольняют. И он гордо говорит себе: «Я же знал — это было слишком хорошо, чтобы быть правдой!»

Иными словами, чувство потери контроля над ситуацией невыносимо, поэтому необходимо положить ему конец любым возможным способом.

Начальник, читая докладную записку подчиненного, в которой тот излагает блестящую идею, испытывает давящее чувство унижения — ведь идея появилась не у него, такого успешного босса! В голове немедленно возникает паническая картина: подчиненный «обходит» его и свергает с должности... Охваченный ужасом, этот начальник лихорадочно думает, как искуснее похоронить чужую идею.

Разрушительная зависть подобного рода не что иное, как плод убогого самоощущения. Ваши достижения угрожают вывести на свет мою пустоту; весь мир увидит — и, что еще хуже, я сам увижу — свою

незначительность. Щедрость по отношению к чужим достижениям — девиз высокой самооценки.

Мужчина знакомится с новым начальником и испытывает злость и смятение, потому что этот начальник — женщина. Он чувствует себя ущемленным и уже фантазирует, как поставит «выскачку» на место, иными словами, унизит в гендерном плане. Ощущение собственной неполноценности выливается у него в угрюмое молчание и отказ от сотрудничества.

Трудно назвать более явный признак низкой самооценки, чем потребность воспринимать других людей как существ второго сорта. Мужчина, представление которого о «силе» зависло на уровне «сексуального доминирования», боится женщин, боится стать способным и уверенным; боится самой жизни.

Трудно назвать более явный признак низкой самооценки,
чем потребность воспринимать других как существ
второго сорта.

Глава лаборатории исследований и разработок узнаёт, что его компания переманила блестящего ученого из другой организации. Ему в голову сразу же приходит страшная мысль: руководство недоволено его работой и подыскало нового человека на замену; скоро он лишится своего авторитета и статуса. Подавленный своими беспочвенными фантазиями, он пускает дела на самотек, а когда ему вежливо указывают на упущения, занимает оборонительную позицию — подает в отставку.

Если наше чувство собственного достоинства настолько хрупко, что улетучивается при малейших вызовах со стороны других людей и судьбы, если мы смертельно боимся быть отвергнутыми и все время

ищем подтверждение своим опасениям, «бомба» внутри нас рано или поздно взорвется. От «саморазрушающего» поведения не защитит даже потрясающий интеллект. Есть масса примеров, когда на редкость умные люди с низкой самооценкой действуют вразрез с собственными интересами.

Аудитор встречается с главой компании-клиента. Он знает, что должен сообщить этому человеку не слишком приятные новости. Поэтому он неосознанно представляет себя в обществе своего жесткого отца — трясется, заикается — и в результате не говорит клиенту и трети того, что намеревался. Страстное желание получить одобрение собеседника или по меньшей мере избежать его неодобрения подавляет профессионализм. Изложив затем в письменном отчете все, что следовало сказать главе компании на той самой личной встрече, бедняга-аудитор сидит в своем кабинете и снова дрожит от волнения, предвидя гневную реакцию клиента, которого вовремя не ввел в курс дела.

Если нами изначально движет страх, то рано или поздно на голову нам свалятся те беды, которых мы так страшились. Боясь осуждения, мы будем вести себя так, что неизбежно его на себя навлечем, а опасаясь чужой злобы, вынудим людей на нас злиться.

Новую сотрудницу департамента маркетинга осеняет блестящая идея. Обрадовавшись, женщина уже представляет, как излагает ее письменно со всеми подобающими аргументами и направляет вышестоящему руководству. Но в мечты вторгается внутренний голос: «А кто ты такая, чтобы тебя посещали толковые идеи? Не нужно выделяться. Еще, чего доброго, станешь посмешищем...» Перед глазами моментально всплывает разъяренное лицо матери, которая всегда осаживала не в меру «умную» дочь, и укоризненное лицо отца, который во всем поддерживает мать... Через несколько дней бедная сотрудница уже с трудом вспоминает, что за идея пришла ей в голову.

Опасаясь, что нас сочтут «интеллектуальными выскочками» и, чего доброго, перестанут любить, мы заглушаем голос собственного разума, добровольно превращаемся в невидимок, а потом страдаем, когда нас не замечают.

Руководитель испытывает настоящую потребность всегда быть правым и получает удовольствие от сознания собственного превосходства. Ни одно предложение подчиненных не обходится без его самонадеянного заявления: «Неплохо, но нуждается в улучшении. Оставьте, я сам этим займусь». Он любит вздыхать: «Почему среди моих людей нет новаторов? Где их креативность?» Еще он любит повторять: «В джунглях бывает только один царь» или (при авралах): «Что бы вы без меня делали!» Порой он склонен к самокритике: «Да, у меня громадное эго — что тут поделаешь?» Истина же заключается в том, что эго у него как раз маленькое, и он тратит кучу энергии, чтобы никто об этом не узнал.

Еще раз повторюсь: низкая самооценка может проявляться в непризнании или боязни талантов других людей, а если речь идет о руководителе, то в неспособности стимулировать подчиненных проявить на работе свои сильные стороны.

Разумеется, я привел эти примеры не для того, чтобы посмеяться над людьми с низкой самооценкой или, упаси боже, осудить их. Моя цель — подчеркнуть, как мощно наша самооценка воздействует на наши реакции. По счастью, все вышеописанные проблемы можно разрешить. И для начала необходимо разобраться в законах специфической динамики самооценки.

САМОСБЫВАЮЩИЕСЯ ПРОРОЧЕСТВА

Чувство собственного достоинства создает негласные ожидания относительно возможного и допустимого. Ожидания порождают действия, которые, в свою очередь, превращают эти ожидания в реальность.

А реальность подтверждает и закрепляет изначальные убеждения. Таким образом, самооценка, высокая или низкая, генерирует самосбывающиеся пророчества.

Подобные ожидания нередко живут в умах людей как подсознательные или полуосознанные видения будущего. Педагог-психолог Э. Пол Торренс*, исследуя влияние подсознательных предположений на мотивацию, пишет: «На самом деле, представление человека о будущем, возможно, лучше предсказывает его будущие достижения, чем его прошлые успехи» [2]. Все, чему мы учимся, и все, чего достигаем, во многом основано на наших представлениях о возможном и приемлемом.

Самооценка, высокая или низкая,
генерирует самосбывающиеся пророчества.

Хотя неадекватная самооценка способна жесточайшим образом ограничить достижения и стремления личности, последствия этой проблемы не всегда очевидны. Порой они проявляют себя неявными путями. Временная «бомба» низкого мнения о себе может спокойно «тикать» годами, пока человек, охваченный жадной идеей успеха, поднимается все выше и выше по карьерной лестнице. А затем, без всякой видимой причины, он вдруг начинает «срезать углы», пренебрегая моралью и этикой, чтобы ярко продемонстрировать всем свои умения. Он снова и снова «наезжает» на окружающих, убеждая себя, что стоит «выше добра и зла», будто бы искушая судьбу сбросить его вниз. В итоге, когда его жизнь и карьера рушатся, обнажается канва: много лет этот человек бессознательно подчиняется сценарию своего бытия, начало которого было им написано, возможно, в трехлетнем возрасте. Думаю, вам не составит труда назвать хорошо известные имена, носители которых вполне подходят под вышеозначенный сюжет.

* Элис Пол Торренс (1915–2003) — американский психолог, педагог. Известен как отец современной теории творчества. *Прим. ред.*

Каждому человеку, осознанно и неосознанно, свойственно описывать себя: свои физические и психологические черты, активы и пассивы, возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, формируя представление о себе. В это «глобальное» понятие входит и уровень самооценки.

Вышеприведенные истории свидетельствуют: «срыв» обычно происходит в тот момент, когда успех вступает в столкновение с прочно укоренившимися в человеке убеждениями о том, что можно и чего нельзя. Ведь это так страшно — выйти за пределы собственного «я»! Не сумев подстроиться под свой успех, индивид обязательно начнет изыскивать способы саботажа.

Вот вам еще несколько примеров из моей психотерапевтической практики.

Архитектор рассказывает: «Я должен был получить крупнейший в своей жизни заказ, и волнение мое достигло апогея. Этот проект мог вознести меня на такие вершины славы, которых я и желал, и страшился. Года три до этого момента я не притрагивался к спиртному, но тут убедил себя, что один маленький стаканчик не повредит — просто чтобы отпраздновать успех. Все кончилось тем, что я напился, оскорбил людей, которые хотели дать мне заказ, и, конечно же, этот заказ потерял. Мой партнер так разъярился, что хлопнул дверью и ушел навсегда. Я был полностью раздавлен. Спустя некоторое время вернулся на „безопасную“ территорию, где пребывал до попытки совершить прорыв. И здесь мне комфортно».

Владелица небольшой сети бутиков вспоминает: «Когда-то я приняла решение стать бизнесвумен и дала себе слово, что меня никто не остановит: ни родственники, ни тем более чужие люди. Я не винила мужа за то, что он зарабатывал меньше меня, но и ему не позволяла роптать на то, что я более успешна. Однако внутренний голос твердил мне, что я не заслуживаю успеха, ведь я женщина. Расстроившись, я начала

допускать ошибки: не отвечала на важные звонки, позволяла себе резкости в отношении сотрудников и покупателей и постоянно злилась на мужа, умалчивая об истинной причине злости. После особенно яростной нашей ссоры я поехала на встречу с одной из клиенток, и что-то сказанное ею окончательно вывело меня из себя. Прямо там, в ресторане, я взорвалась. Я потеряла ту клиентку, а за ней и других. Теперь, после трех лет постоянного кошмара, я пытаюсь снова поставить бизнес на ноги».

А вот исповедь топ-менеджера:

«Я вот-вот должен был получить повышение, о котором долго мечтал. Жизнь моя была в полном порядке. Счастливый брак, здоровые и умные дети. Имелась единственная проблема: я хотел получать больше денег, и вот наконец все шло к тому, чтобы мое желание исполнилось. Но состояние тревожности испортило все. Я проснулся среди ночи с ощущением сердечного приступа, однако врач сказал, что я просто перенервничал. Но откуда, скажите на милость, свалилось это чувство? Как бы то ни было, тревога все нарастала, и однажды на корпоративной вечеринке я пристал к жене своего босса, причем очень тупо и неуклюже. Просто чудо, что меня не выгнали с работы: когда она пожаловалась мужу, я был уверен, что так и будет. Повышения я не получил, зато вместе с моими надеждами улетучилась и тревога. Я ощущаю, что не предназначен судьбой для слишком большого счастья. Это кажется неправильным. Думаю, что никогда в жизни не считал, что его достоин».

Что общего во всех этих историях? Обеспокоенность счастьем; тревога, порожденная близостью успеха. В моменты, когда их жизнь входит в фазу удачи, люди с низкой самооценкой испытывают ужас и теряют ориентиры. Новая реальность вступает в противоречие с их потаенными представлениями о себе и о том, что им «подходит». Именно низкая самооценка вовлекает нас в конфликт с собственным благополучием.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

