

Шесть столпов самооценки

Автор:

Натаниэль Бранден

Шесть столпов самооценки

Натаниэль Бранден

Эта книга – классика психологии. Автор подробно разбирает все аспекты самооценки: что это такое, почему она важна, что на нее влияет и как повысить ее уровень.

В изменчивом мире здоровая самооценка дает внутреннюю стабильность и уверенность, без которых невозможно справиться с жизненными вызовами и развиваться. Для этого автор предлагает шесть простых практик, которые помогут утвердиться внутреннему «я» и научат опираться на самого себя.

Натаниэль Бранден – известный психотерапевт, авторитетный специалист по самооценке. Он написал более двадцати книг, которые переведены на восемнадцать языков.

На русском языке публикуется впервые.

Натаниэль Бранден

Шесть столпов самооценки

Научный редактор Дмитрий Ковпак

Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House и Nova Littera Ltd.

Книгу рекомендовали к изданию Анна Маликова, Грицишин Антон, Илья Ройз, Елизавета Шарапова, Зураб Валиев, Петр Остапенко, Анна Гарабажий, Татьяна Калльзен, Максим Прокофьев, Павел Чурсин, Максим Власов, Даниил Коваль

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 1994 by Nathaniel Branden. This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается Деверс Бранден

Введение

Моя задача в этой книге – более глубоко и всеобъемлюще, чем в предыдущих работах, определить важнейшие факторы, которые формируют самооценку. Это принципиально важно, если учесть, что от самооценки, в свою очередь, зависит «умственное» здоровье.

В наши беспокойные времена каждый человек должен быть сильной личностью, уверенной в значимости своего «я», своей компетентности и чувстве собственного достоинства. С крушением основ культурного взаимопонимания и при отсутствии достойных ролевых моделей общество мало что может предложить для воспитания лояльных граждан. Невообразимая скорость перемен стала неотъемлемым фактором нашей жизни. В этих условиях очень опасно не иметь представления о том, кто мы есть, и не доверять себе. Если окружающий мир не в силах обеспечить нам внешнюю стабильность, нужно создать ее внутри себя. Но столкнуться лицом к лицу с жизненными проблемами, имея низкую самооценку, – значит поставить себя в крайне уязвимое положение. Эти соображения отчасти и заставили меня написать книгу.

Она продиктована моими стараниями дать ответы на четыре вопроса: что такое самооценка? Почему она важна? Что предпринять для повышения ее уровня? Как на нашу самооценку влияют другие люди?

Это важное для жизни качество определяется как внутренними, так и внешними факторами. Под внутренними я подразумеваю те, что коренятся или рождаются внутри индивида: идеи, убеждения, практики и модели поведения. Под внешними – факторы внешнего окружения: вербальные либо невербальные сигналы или ощущения, порожденные усилиями родителей, учителей, различных авторитетов, организаций и культурой в целом. Я исследую самооценку и изнутри, и извне. Каков вклад личности в собственную самооценку? А каков – посторонних людей? Насколько мне известно, до сих пор никто не проводил исследований подобного масштаба.

Опубликовав в 1969 году *The Psychology of Self-Esteem* («Психология самооценки»), я решил, что сказал все возможное по этому предмету. В 1970 году, осознав, что осталось «еще несколько моментов», которые нужно осветить, я написал книгу *Breaking Free* («Освобождение»). В 1972 году я написал еще одну книгу – *The Disowned Self* («Отвергнутое “я”»), чтобы заполнить несколько пробелов. После этого я сказал себе, что покончил с самооценкой и пора переходить к другим темам. Прошло лет этак десять, и я задумался о том, сколько нового произошло в области самооценки с тех пор, как моя первая книга увидела свет, и в итоге решил написать «еще одну, последнюю» книгу. *Honoring the Self* («Воздавая себе должное») вышла из печати в 1983 году. Однако через пару лет я подумал, что было бы полезно подготовить практическое руководство для желающих поработать со своей самооценкой, и

в 1986 году свет увидела книга *How to Raise Your Self-Esteem* («Как поднять самооценку»). Ну все, теперь я окончательно разобрался с темой, убеждал я себя. Но в тот самый момент Америку охватило «движение за самооценку». О ней говорили на каждом углу, писали книги, читали лекции и организовывали конференции. Мне показалось, что большей частью качество предлагаемого материала далеко от идеала. Я вступил с коллегами в дискуссии, порой весьма жаркие. Пока шло обсуждение, я осознал, как много аспектов не затронул, сколько острых вопросов оставил без ответа, сколько собственных мыслей так и не высказал... А главное – я понял, что необходимо выйти далеко за рамки прошлых работ и исследовать факторы, которые создают и поддерживают высокую и здоровую самооценку. (Термины «высокая» и «здоровая» взаимозаменяемы.) Я захотел исследовать новые грани и затронуть более глубокие пласты этой неистощимой и исключительно важной психологической темы. В результате то, что много лет назад было для меня «обычным» научным увлечением, выросло в подлинную миссию!

Интерес к теме самооценки возник у меня в юношеские годы, когда любое стремление к самостоятельности подавлялось. Мне непросто рассказывать о том времени беспристрастно, но я не хочу, чтобы меня упрекнули в излишнем самолюбовании. Еще подростком я ощущал, что у меня в жизни есть миссия. Я был убежден: нет ничего важнее, чем обрести возможность смотреть на мир собственными глазами. И считал, что мои взгляды должны разделять все. С тех пор мои убеждения не изменились. Я остро чувствовал давление окружающего мира, который требовал приспособиться, принять ценности «племени»: семьи, сообщества, культуры. Для меня это означало отказ от собственных взглядов и от убеждения, что самое ценное в мире – это моя жизнь и то, как я сумею ею распорядиться. Я видел, как мои ровесники пасовали, теряли запал, и порой, охваченный болезненным ощущением одиночества, задавался вопросом: «Почему?». Почему по мере взросления нужно покоряться? С самого детства мной двигала главнейшая потребность – быть понятым, передать миру свое понимание и, прежде всего, свой взгляд на жизнь. Прошли годы, прежде чем я осознал: на глубинном уровне я видел себя учителем. Ключевая мысль, которую в процессе своей работы я хотел донести до людей, звучала так: ваша жизнь важна. Цените ее. Сражайтесь за жизненные возможности!

Мне пришлось самому вступить в борьбу на поле самооценки. Кто хочет узнать историю целиком, может прочесть мою книгу воспоминаний *Judgment Day: My Years with Ayn Rand* («Судный день. Мои годы с Айн Рэнд»). Конечно, часть того, что мне известно о самооценке, я почерпнул у своих клиентов, проведя курсы психотерапии. Но к некоторым важнейшим выводам я пришел, размышляя над

собственными ошибками и действиями, когда моя самооценка падала или повышалась. Отчасти я пишу эту книгу от имени своего «внутреннего учителя».

Было бы глупо с моей стороны заявлять, что вот теперь я представил на суд читателей последнее творение на тему «психология самооценки». Однако нынешний труд кажется мне вершиной всего, что было создано прежде.

Первые лекции о самооценке и ее влиянии на любовь, работу и борьбу за счастье я прочел в конце 1950-х, а первые статьи по этой теме опубликовал в 1960-х годах. Тогда понятие «самооценка» еще не получило широкого распространения. Проблема заключалась в том, чтобы добиться общественного понимания важности этой темы. Сегодня же опасность состоит в том, что оно стало модным. Его постоянно упрощают, популяризуют и подают в глянцевой упаковке. Слово «самооценка» у всех на языке, хотя это не значит, что люди стали лучше понимать ее смысл. Если не разобраться в тонкостях этого смысла, не понять, от каких специфических факторов зависит успех самооценки, она превратится просто в расхожее выражение. Вот почему в первой части книги мы обратимся к исследованию источников самооценки и узнаем, чем является и чем не является этот предмет психологии.

Приступив к научным изысканиям сорок лет назад, я сразу посчитал самооценку источником ключей к пониманию проблемы мотивации. Шел 1954 год. Мне было двадцать четыре, я изучал психологию в Нью-Йоркском университете и имел небольшую психотерапевтическую практику. Клиенты приходили с разными жалобами, но во всех них всегда присутствовал один и тот же глубинный мотив: ощущение собственной неадекватности, «недостаточности», чувство вины, стыда или неполноценности, явное отсутствие самопринятия, доверия и любви к себе. Иными словами, у всех, кто обращался к психотерапевту, имелись проблемы с самооценкой.

В своих ранних работах Зигмунд Фрейд писал, что невротические симптомы следует рассматривать либо как прямое выражение тревожности, либо как защиту от нее. На мой взгляд, это очень правильная мысль. Действительно, жалобы или симптомы, с которыми я столкнулся на практике, можно рассматривать либо как непосредственные проявления неадекватной самооценки (например, ощущение собственной несостоятельности, избыточная пассивность, чувство бесплодности своих усилий), либо как защиту против нее (к примеру, похвальба и заносчивость, компульсивные сексуальные проявления,

слишком строгое регулирование собственного поведения). То, что Фрейд считал защитными механизмами эго и что давало ощущение тревожности, на мой взгляд, есть не что иное, как оборонительные стратегии самооценки против угроз любого рода, изнутри или извне, реальных или мнимых. Иными словами, все знаменитые «защиты», описанные Фрейдом, можно понимать как попытки уберечь самооценку.

В поисках информации по самооценке я отправился в библиотеку, однако не нашел почти ничего. В каталогах книг по психологии это понятие не фигурировало. Я отыскал лишь несколько коротких упоминаний, – например, у Уильяма Джеймса[1 - Уильям Джеймс (1842–1910) – американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма. Авторами учебных пособий и научных работ часто называется отцом современной психологии. Прим. ред.], – но не получил ясности, которую искал. Фрейд утверждал, что недостаточное «внимание к себе» уходит корнями в детский возраст, когда ребенок осознает, что не может стать сексуальным партнером матери или отца. Отсюда возникает ощущение беспомощности: «Я ни на что не способен». Я не считал такое объяснение убедительным или проясняющим ситуацию. По мнению Альфреда Адлера[2 - Альфред Адлер (1870–1937) – австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии. Прим. ред.], каждый маленький человек испытывает врожденное чувство несостоятельности, вызванное главным образом тем фактом, что все остальные (взрослые или старшие братья и сестры) больше и сильнее его. Иными словами, наша беда заключается в том, что мы не рождаемся абсолютно полноценными зрелыми людьми. Эту гипотезу я тоже не считал полезной. Кое-кто из психоаналитиков писал о самооценке, однако их умозаключения были далеки от моего понимания идеи – казалось, что мы говорим о разных вещах. (Лишь гораздо позднее я сумел разглядеть некоторую связь между их находками и своими.) Я старался прояснить и расширить собственное понимание самооценки на основе своих наблюдений при работе с клиентами.

Когда предмет стал мне понятнее, я увидел, что самооценка – это глубинная и сильная человеческая потребность, очень важная для адекватной адаптации в социуме, то есть для оптимального в нем функционирования и самореализации. Когда эта потребность подавлена, мы страдаем и отстаем в развитии.

Если отрешиться от нарушений биологического характера, я не представляю ни единой психологической проблемы, которая бы не уходила корнями (по крайней

мере, частично) в проблему низкой самооценки. Именно последней вызваны тревожность, депрессии, «недостаточные» успехи в учебе и в делах, боязнь человеческой близости, счастья; пристрастие к алкоголю и наркотикам, семейное насилие, созависимость и сексуальные расстройства, пассивность, хроническое отсутствие жизненной цели и даже самоубийство. Самый суровый приговор люди обычно выносят себе сами. Помню, как однажды (дело было в 1960-е годы) мы обсуждали эту проблему с коллегами. Никто не отрицал ее важность. Никто не спорил, что способ поднять у взрослого человека самооценку может дать положительные результаты. Но как его найти? Такой вопрос я слышал много раз, и всегда его задавали с ноткой сарказма. В работах моих коллег эта тема обычно не затрагивалась.

Пионер в области семейной психотерапии Вирджиния Сатир[3 - Вирджиния Сатир (1916–1988) – американский психолог, психотерапевт. Ее идеи оказали большое влияние на развитие семейной психотерапии. Прим. ред.] говорила о важности самооценки в «узкосемейном» контексте, но она не занималась теорией вопроса. Карл Роджерс[4 - Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) – американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии и авторов представления о самоактуализации. Прим. ред.], другой гуру психотерапии, уделял внимание лишь одному аспекту самооценки – самопринятию. Мы увидим, что эти понятия, хоть и тесно переплетены, все же не идентичны по смыслу.

Осознание важности этого предмета со временем росло, и в 1970–1980-е годы в профессиональных журналах стало появляться все больше статей, посвященных установлению связи между самооценкой и другими поведенческими аспектами. Однако по-прежнему не существовало ни единой теории, ни даже согласия по поводу определения самого понятия «самооценка». Порой выводы одних экспертов сводили на нет заключения других и в совокупности напоминали Вавилонскую башню.

Общепотребительного определения самооценки не существует и по сей день. В 1980-х годах проблема высветилась остро: эксперты в области образования задумались о связи самооценки с успехами или отставанием в учебе. В Америке появился Национальный совет по вопросам самооценки, его отделения открываются все в новых городах. Почти каждую неделю в стране проводятся конференции, где обсуждаются проблемы самооценки.

Интерес к этой теме не ограничивается Соединенными Штатами. Он приобретает глобальный размах. Летом 1990 года я был удостоен чести

прочитать вступительную речь на Первой международной конференции по вопросам самооценки, которая проходила в Норвегии. Преподаватели, психологи и психотерапевты из США, Великобритании и европейских стран, в том числе из Советского Союза, слушали лекции, участвовали в семинарах и круглых столах, обсуждали перспективы развития психологии самооценки в области личностного развития, образования, социальных проблем и бизнеса. Несмотря на огромную разницу в уровне подготовки, культурных особенностях, интересах участников и их понимании значения самооценки, атмосфера форума была буквально пропитана энтузиазмом и уверенностью в том, что исторический момент настал. Конференция в Осло дала старт созданию Международного совета по самооценке, в который вступает все больше стран.

Спящий мир просыпается, чтобы понять: без здоровой самооценки свой потенциал не сумеют реализовать ни отдельный человек, ни общество, члены которого не уважают себя, не осознают собственной индивидуальности, не доверяют своему разуму.

Но вернемся к сути. Что же такое самооценка и от чего зависит ее достижение?

Выступая однажды на конференции, я выдвинул тезис о том, что для здоровой самооценки требуется практика целенаправленной жизни. В этот момент одна из участниц довольно агрессивно спросила: «Почему вы пытаетесь навязать свои ценности представителя среднего класса и белой расы всему остальному миру?». (Ее вопрос заставил меня задуматься: существует ли такой «класс», для психологического здоровья которого осознанное существование не имеет значения?) И когда я заговорил о личностной целостности и ее огромной важности для позитивного самоощущения, о том, что предать собственную целостность означает нанести вред психологическому здоровью, никто не поспешил со мной согласиться. Участники конференции предпочли сосредоточиться исключительно на том, как другие люди способны ранить наше чувство собственного достоинства, но не на том, что ранит нас изнутри. Они считали, будто личная самооценка зависит главным образом от отношения окружающих. Изложенный выше эпизод только усилил мое желание написать эту книгу.

В работе над самооценкой нужно осознавать две опасности. Первая – это избыточно упрощенное понимание здоровой самооценки и вытекающая отсюда склонность утолить эту потребность быстрыми ответами и легкими решениями. Вторая – это искушение впасть в некоего рода фатализм или детерминизм,

предполагающий, что наша судьба определяется (навсегда?) первыми годами жизни и мало что может ее изменить, кроме, возможно, десятилетий психотерапии. Обе точки зрения толкают человека к пассивности, сжимая границы возможного.

Мой профессиональный опыт свидетельствует о том, что большинство людей недооценивают свою способность расти и меняться. Многие подспудно верят, что вчерашняя модель сгодится и для завтра, не видят объективного выбора. Они редко осознают, что человек способен свернуть горы, если поставит перед собой цель расти и повышать самооценку и будет готов принять ответственность за свою жизнь. Уверенность же в собственной беспомощности превращается в самосбывающееся пророчество.

Моя книга – призыв к действию. Как я теперь понимаю, она стала для меня возможностью снова провозгласить боевой клич моей молодости: свое «я» нужно раскрыть и отдать ему должное, а не изгонять и отвергать! Эта книга обращена к людям, которые хотят активно развиваться, а также психологам, родителям, учителям и всем, кто отвечает за вопросы корпоративной культуры. Это книга о наших возможностях.

Часть I. Самооценка. Базовые принципы

1. 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 узнаем 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.

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 большим основанием называться поступками мыслящего существа. Если я чаще буду задействовать свою способность к мышлению и придавать своей деятельности осозанный 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[5 - L. E. Sandelands, J. Brockner, and M. A. Glynn (1988) "If at first you don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, ego-involvement, and self-esteem on task-performance". *Journal of Applied Psychology*, 73, 208-216.]. 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.

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, унижат, 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.

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[6 - Джулиус Генри Граучо Маркс - американский актер, участник комик-труппы «Братья Маркс». Прим. ред.] 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 выражает несогласие, она над ним насмеяется. 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 приноравливаться к реальности – нет, это она обязана приноравливаться ко мне и моему «знанию» о необходимом порядке вещей!

Отметим, что отношения не всегда рушатся целиком, как в вышеприведенных зарисовках. Приемлем вариант, когда они продолжаются, 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!

«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 самосаботажом, 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.

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 настоятельную 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[7 - Элис Пол Торренс (1915–2003) – американский психолог, педагог. Известен как отец современной теории творчества. Прим. ред.], исследуя влияние подсознательных предположений на мотивацию, пишет: «На самом деле, представление человека о будущем, возможно, лучше предсказывает его будущие достижения, чем его прошлые успехи»[8 - E. Paul Torrance. The Creative Child and Adult Quarterly, VIII, 1983.]. Все, чему мы учимся, и все, чего достигаем, во многом основано на наших представлениях о возможном и приемлемом.

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 жаждой 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.

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 самосаботажа.

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.

Самооценка как базовая потребность

Мощь самооценки обусловлена тем, что она является глубинной потребностью человека. Тогда встает вопрос: а что такое потребность?

Потребность, или нужда, – это то, что необходимо для нашего эффективного функционирования. Но степень ее бывает разной. Например, наличие пищи и воды для нас критично; без них мы умрем. А вот недостаток кальция, возможно, и переживем, но будем часто болеть и медленно расти.

Так вот, наша потребность самооценки сродни потребности скорее в кальции, чем в воде или пище. Человек с сильно заниженной самооценкой не обязательно погибает, но его способность функционировать серьезно подорвана.

Являясь потребностью, самооценка:

- вносит существенный вклад в жизненный процесс;
- неотъемлема от нормального и здорового развития;
- повышает способность к выживанию.

Следует, однако, отметить, что порой низкая самооценка приводит к гибели самым непосредственным образом – например, из-за передозировки наркотиков; вызывающе бесшабашного вождения; жизни с супругом, склонным к насилию; участия в бандитских разборках или путем самоубийства. К счастью, для большинства из нас «нехватка» самооценки проявляется не столь явно и приводит к менее трагическим последствиям. Иногда лишь изрядная доля рефлексии и самоанализа позволяет оценить, как наши глубинные представления о себе проявляются в тысячах и тысячах мелких вариантов выбора, из которых в конечном счете и складывается наша судьба.

Неадекватная самооценка может выражаться в неверном выборе партнера, в браке, который приносит лишь разочарования; в карьере, которая никак не хочет развиваться; в стремлениях, которые почему-то постоянно блокируются; в многообещающих идеях, которые умирают, не родившись. Она стоит за таинственной неспособностью радоваться успехам; разрушительными

привычками питания и нездоровым образом жизни; за нереализованными мечтами, хроническими тревогами и депрессиями, низкой сопротивляемостью заболеваниям, наркотической зависимостью, неутолимой жадой любви и одобрения... Короче говоря, низкая самооценка – это восприятие жизни как нескончаемой череды поражений, и единственным утешением в нем, возможно, служит печальная мантра: «А кто из нас счастлив?».

При низкой самооценке умение выстоять перед лицом жизненных невзгод серьезно ослаблено. Наше «я» распадается на мелкие осколки под ударами судьбы, которые смогло бы выдержать здоровое эго. Нашим спутником становится ощущение трагичности бытия и собственного бессилия. Для нас важнее избежать боли, чем испытать радость. Негатив имеет над нами больше власти, чем позитив.

Без веры в себя, в свою способность эффективно действовать и в свои сильные стороны Вселенная рисуется ужасающим местом.

Именно по этой причине я пришел к выводу: позитивная самооценка, по сути, является иммунной системой сознания, отвечающей за устойчивость, силу и способность к регенерации. Здоровая иммунная система сама по себе не гарантирует, что человек никогда не заболеет, однако она снижает уязвимость к болезням и укрепляет способность к их преодолению. Точно так же здоровая самооценка не гарантирует, что индивид никогда не испытает тревоги и не впадет в депрессию перед лицом жизненных трудностей, однако она делает его менее восприимчивым к ним, помогает собраться с силами, отразить удар и перейти на новый этап. Да, у людей с высокой самооценкой жизнь тоже порой выбивает почву из-под ног, но они быстрее поднимаются.

Мне вспоминается ситуация, с которой я столкнулся в годы работы над книгой *Honoring the Self*. По причинам, которые сейчас видятся несущественными, написание подвигалось туго. Одна неделя выдалась особенно «провальной» – мозг выдавал на-гора всякую чушь. В один из таких дней ко мне заглянул мой издатель. Я ощущал усталость и депрессию, отчего был раним и раздражителен. Усевшись в гостиной напротив гостя, я горько заметил: «В такие вот дни я задаю себе вопрос: а кто заставил меня вообразить, будто я знаю, как писать книги? Кто заставил меня подумать, что я разбираюсь в проблемах самооценки? Кто навел меня на мысль, будто я могу внести хоть какой-то вклад в психологию?». (Надо думать, издатель спит и видит услышать именно такие слова от своего автора...) Если принять во внимание, что я написал уже шесть книг и много лет

читал лекции по вопросам самооценки, станет понятно, почему мой гость слегка растерялся. «Что-о-о? – воскликнул он. – И это говорит Натаниэль Бранден?» Его потрясенное лицо выглядело столь комично, что я не удержался и разразился хохотом. «К счастью, – сказал я, отсмеявшись, – у меня достаточно чувства юмора, чтобы пошутить на эту тему. А еще я знаю – эти ощущения пройдут. Что бы я ни думал на этой неделе, я знаю, что книга в итоге окажется хороша».

Слишком много самооценки?

Порой мне задают вопрос: «А бывает слишком много самооценки?». Нет, не бывает; так же как не бывает и слишком много здоровья. Иногда самооценку путают с бахвальством или заносчивостью; однако эти качества, как уже было сказано выше, отражают не завышенную самооценку, а заниженную: они говорят об отсутствии чувства собственного достоинства. Люди с высокой самооценкой не стремятся доминировать над остальными или доказать свою ценность, сравнивая себя с другими. Их счастье – быть самими собой, а не лучше кого-то.

Я помню, как однажды размышлял над этим, наблюдая, как мой пес играет во дворе. Он бегал вокруг, обнюхивая цветы, гоняясь за белками, подпрыгивая – в общем, демонстрировал радость бытия (конечно, с моей антропоморфной точки зрения). Я уверен, что пес не задумывался над тем, у кого больше поводов радоваться жизни – у него или у собаки по соседству. Он просто упивался собственным существованием.

Эта картинка превосходно отражает мое понимание здоровой самооценки.

Люди с нарушенной самооценкой зачастую чувствуют себя некомфортно в присутствии тех, у кого с самооценкой проблем нет. Ощукая себя задетыми, они объявляют: «Такой-то слишком много о себе мнит!» – и тем самым выдают с головой собственные комплексы.

К примеру, у неуверенных мужчин чувство собственной неполноценности обостряется, когда приходится иметь дело с увлеченными энтузиастами. Если один из супругов, самооценка которого падает, вдруг видит, что у его «половины» самооценка, напротив, растет, он испытывает тревогу и, возможно,

предпринимает попытку саботировать процесс роста у партнера.

Печальная истина заключается в следующем: любой, кто добивается успеха, рискует стать мишенью для неудачников. Те, кто ничего не добился, часто завидуют победителям, потому что чувствуют себя оскорбленными. Тот, кто несчастлив, завидует и обижается на счастливого.

А те, у кого самооценка ниже плинтуса, иногда любят рассуждать об опасности «слишком высокой самооценки».

Когда ничего не достаточно

Я уже говорил, что низкая самооценка еще не означает невозможность обрести реальные ценности. У кого-то, вероятно, хватит таланта, энергии и драйва, чтобы добиться многого, несмотря на ощущение собственной «недостойности» (иногда дети выбиваются в люди в пику родителям, которые с детства считали свое чадо неудачником). Однако человек, действующий «через силу», будет менее эффективен, менее креативен, чем мог бы быть; и с большей вероятностью окажется неспособным радоваться своим достижениям. Ничто из содеянного никогда не будет для него достаточным!

Низкая самооценка зачастую – но совсем не обязательно – ослабляет способность к реальным достижениям и уж наверняка подрывает способность ощущать удовлетворение от них. Эта неприятная истина открылась многим из тех, кто добился успеха.

Один суперблагополучный бизнесмен спрашивал меня: «Почему боль от поражений всегда намного сильнее и продолжительнее, чем удовольствие от успехов, даже если последних гораздо больше? Почему счастье столь мимолетно, а горечь обид так долго не угасает?». Помолчав немного, он добавил: «Передо мной сейчас встает лицо отца, который насмеялся надо мной». В общем, этот человек понял, что подсознательная миссия его жизни заключалась не в самовыражении и самореализации, а в том, чтобы доказать отцу (который уже лет десять как покоился в могиле), что его сын чего-то стоит.

Если наша самооценка свободна от внутренних конфликтов, нашим драйвером становится радость, а не страх. Тогда мы желаем испытать счастье, а не избежать страдания. Нашей целью становится само-выражение, а не само-избегание или само-оправдание. И наш мотив при этом – не доказать свою «самость», а использовать всю полноту возможностей.

Если моя цель – доказать, что мне ничего не достаточно, мой проект будет тянуться до бесконечности, ибо сражение было проиграно в тот самый день, когда я допустил подобную возможность. Потому что всегда будет «еще одна» победа: еще одно повышение, еще одна ночь с женщиной, еще одно бриллиантовое кольцо, дом еще лучше, машина еще дороже, награда еще престижнее. Эту жажду не насытит ничто.

Некоторые разочарованные люди, зашедшие в тупик, заявляют, что приняли решение избрать духовный путь и отказаться от собственного эго. Увы, сие предприятие обречено на провал. Эго, в зрелом и здоровом смысле этого слова, и есть именно то, чего они не сумели обрести. Они мечтают отдать то, чего не имеют. Отказаться от потребности в самооценке невозможно.

Маленькое предупреждение

Отрицать важность самооценки – ошибка. Но есть и другая сторона медали – излишне эту важность превозносить. Некоторые полные энтузиазма авторы утверждают, что здоровое чувство собственной значимости – это все, что нужно, дабы обрести успех и счастье. Однако проблема намного сложнее. Самооценка – вовсе не панацея. На ситуацию влияют и другие внутренние факторы, такие как уровень энергетики, умственные способности и мотивация на достижение намеченного результата. (Вопреки расхожим утверждениям, последнее не коррелирует напрямую с самооценкой, поскольку мотиватор может оказаться как негативным, так и позитивным – когда, например, человеком движет страх потерять любовь или статус, а не радость самовыражения.) Высшая степень самоуважения – это необходимое, но не достаточное условие благополучия. Его наличие не означает автоматического исполнения желаний, зато его отсутствие провоцирует тревожность, фрустрацию или отчаяние[9 - Одна из сложностей, встречающихся при изучении влияния самооценки, как уже упоминалось во введении, состоит в том, что разные исследователи пользуются разными

определениями этого понятия и не всегда имеют в виду одно и то же. Другая сложность состоит в том, что самооценка работает не в безвоздушном пространстве; порой бывает сложно отследить ее влияние изолированно, так как оно взаимодействует с другими силами, влияющими на личность. Прим. авт.].

Высокая самооценка не заменит крышу над головой или пищу на столе, однако она повысит вероятность того, что ее обладатель изыщет пути для удовлетворения указанных потребностей. Самооценка не заменит навыков, которые нужны для эффективной работы в реальном мире, однако скорее поможет обрести и то и другое.

В своей знаменитой «пирамиде потребностей» Абрахам Маслоу[10 - Абрахам Харольд Маслоу (1908-1970) - американский психолог, один из основоположников гуманистической психологии. Выдвинул концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших сущностных проявлений. В противовес господствующим тогда бихевиоризму и психоанализу Маслоу полагал, что сущность человека исходно позитивна и направлена в сторону постоянного развития. Прим. ред.] помещает самооценку «выше» (то есть после базовых потребностей выживания, таких как пища и вода, и в определенном смысле это справедливо. Однако подобное высказывание грешит избыточным упрощением, которое может увести по неверному пути. Иногда люди поступают жизнью ради целей, критически важных для их самооценки. И, конечно же, утверждение Маслоу, что жажда признания есть более насущная потребность, чем самооценка, тоже должно быть подвергнуто сомнению[11 - Abraham Maslow. Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.].

Однако факт остается фактом: самоуважение есть насущная необходимость, ведь низкая самооценка подрывает нашу способность к функционированию. Вот почему мы говорим, что она показатель способности к выживанию.

Вызовы современного мира

В истории человечества наступил момент, когда самооценка, эта чрезвычайно важная психологическая потребность, приобрела столь же высокую

экономическую ценность, поскольку помогает адаптироваться в постоянно усложняющемся, полном вызовов и соперничества мире.

Мировая экономика претерпела грандиозные изменения. Американское общество из промышленного превратилось в информационное. Мы стали свидетелями перехода от физического труда к умственному в качестве доминирующей формы занятости. Мы живем в условиях глобальной экономики, характерными чертами которой являются ускоренные изменения, нарастающие научно-технологические прорывы и беспрецедентный уровень конкуренции. Все эти сдвиги формируют потребность в более высоком, чем у предыдущих поколений, уровне образования и профессиональной подготовки. Речь идет о повышенных уровнях новаторства, самоуправления, персональной ответственности и саморегуляции поведения. Эти качества требуются не только «на вершинах». Они необходимы на любом корпоративном уровне – от топ-менеджмента до руководителей среднего звена и даже младшего персонала.

В качестве примера изменчивости современного мира можно привести взятое из журнала Fortune описание вакансии оператора производственной линии компании Motorola, то есть должности начального уровня: «Анализировать отчеты вычислительных систем и идентифицировать возникающие проблемы посредством экспериментов и статистического контроля производственных процессов. Представлять руководству метрики производительности и понимать конкурентные преимущества компании»[12 - Fortune, December 17, 1990.].

Сегодня бизнес устроен не так, как раньше, когда компанией руководили несколько человек, в задачу которых входило прорабатывать стратегию и указывать остальным сотрудникам, что те должны делать (традиционная командно-административная модель, построенная по военному принципу). Нынешние корпорации нуждаются не только в беспрецедентном уровне знаний и навыков у всех участников бизнес-процесса, но и в их независимости, самостоятельности, уверенности в себе и инициативности – одним словом, в высокой самооценке. Это означает, что экономике нужно как можно больше людей с достойным уровнем самооценки.

Это новое явление в истории человечества. Явление, которое становится вызовом не только миру бизнеса. Мы, как ни одно поколение до нас, свободны в выборе религии, философии, морали, образа жизни и критериев благополучия. Нами больше не управляют «традиции». Мы больше не верим, что власти предрешающие приведут нас в рай; не верим ни церкви, ни профсоюзам, ни

вообще крупным объединениям любого сорта. Никто не придет нам на помощь – ни в каком жизненном смысле. Мы должны работать с теми ресурсами, которыми владеем.

Да, у нас сегодня больше вариантов, чем раньше, причем во всех отношениях. Куда ни посмотри, нам открываются вселенные бесконечных возможностей. Чтобы адаптироваться к новым условиям наилучшим образом, нам нужен повышенный уровень персональной автономии, ибо не существует общепринятого кодекса ритуалов и норм, которые бы избавили нас от насущной необходимости принятия решений в индивидуальном формате. Нам надо знать, кто мы есть, и найти опору внутри самих себя. Мы должны знать, что для нас важно; в противном случае чужие ценности сметут нас с дороги, увлекая к целям, не способствующим нашему личному процветанию. Мы должны научиться думать сами за себя, возделывать собственные поля и принимать ответственность за выбор, ценности и действия, которые формируют нашу жизнь. Мы должны пестовать самостоятельность и уверенность в себе, исходя из реалий окружающего мира.

Чем больше вариантов выбора мы имеем, чем больше решений мы должны принять на сознательном уровне, тем насущнее наша потребность в самооценке.

В данный момент мы становимся свидетелями того, как экономические и культурные прорывы последних десятилетий вновь возродили к жизни американский принцип «помоги себе сам» – широкое распространение групп взаимопомощи самого разного толка, частных сетей для обеспечения разнообразных нужд и потребностей. Возрастает внимание к вопросам здравоохранения на персональном уровне, и ширится тенденция подвергать сомнению мнения авторитетов.

Предпринимательская жилка необходима не только в бизнесе, но и в личной жизни. В интеллектуальном плане от нас всех требуется стать «предпринимателями» и производить новые смыслы и ценности. Мы вступили в эпоху, которую Т. Джордж Харрис назвал «эрой сознательного выбора»[13 - Т. George Harris. The Era of Conscious Choice. Encyclopedia Britannica Book of the Year, 1973.]. Выбрать эту религию, вон ту или вообще никакую. Сделать выбор в пользу официального брака или просто жить вместе. Иметь детей или не иметь. Работать на компанию или на себя самого. Избрать любую из тысячи профессий, которых еще несколько десятков лет назад не было и в помине. Жить в городе, в пригороде, в деревне или уехать за границу. На упрощенном уровне мы

сталкиваемся с беспрецедентным количеством стилей одежды, продуктов питания, автомобилей, новых товаров любого рода – и все они требуют выбора.

Если нам недостает адекватной самооценки, количество вариантов этого самого выбора может показаться устрашающим – что-то вроде ощущения советского гражданина, впервые попавшего в американский супермаркет. И точно так же, как многие посетители предпочитали бежать обратно в «безопасность» диктаторского режима, некоторые из нас сбегают в «безопасность» культов, религиозного фундаментализма, «правильных» политических, общественных, культурных субгрупп или разрушающих мозг наркотиков. Ни воспитание, ни образование не сумели достойно подготовить нас к пришествию мира, в котором столько выборов и вызовов.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Уильям Джеймс (1842–1910) – американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма. Авторами учебных пособий и научных работ часто называется отцом современной психологии. Прим. ред.

2

Альфред Адлер (1870–1937) – австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии. Прим. ред.

3

Вирджиния Сатир (1916–1988) – американский психолог, психотерапевт. Ее идеи оказали большое влияние на развитие семейной психотерапии. Прим. ред.

4

Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) – американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии и авторов представления о самоактуализации. Прим. ред.

5

L. E. Sandelands, J. Brockner, and M. A. Glynn (1988) "If at first you don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, ego-involvement, and self-esteem on task-performance". *Journal of Applied Psychology*, 73, 208–216.

6

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

7

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

8

E. Paul Torrance. The Creative Child and Adult Quarterly, VIII, 1983.

9

Одна из сложностей, встречающихся при изучении влияния самооценки, как уже упоминалось во введении, состоит в том, что разные исследователи пользуются разными определениями этого понятия и не всегда имеют в виду одно и то же. Другая сложность состоит в том, что самооценка работает не в безвоздушном пространстве; порой бывает сложно отследить ее влияние изолированно, так как оно взаимодействует с другими силами, влияющими на личность. Прим. авт.

10

Абрахам Харольд Маслоу (1908–1970) – американский психолог, один из основоположников гуманистической психологии. Выдвинул концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших сущностных проявлений. В противовес господствующим тогда бихевиоризму и психоанализу Маслоу полагал, что сущность человека исходно позитивна и направлена в сторону постоянного развития. Прим. ред.

11

Abraham Maslow. Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.

12

Fortune, December 17, 1990.

13

T. George Harris. The Era of Conscious Choice. Encyclopedia Britannica Book of the Year, 1973.

Купити: https://telnovel.me/branden_nataniel/shest-stolpov-samoocenki

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)