

*Дениз Фоули, Эйлин Нечас*

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 67

## Самооценка

<http://book.zehinli.info>

Когда психотерапевт Линда Шерхарт Санфорд и ее коллега Мэри Элен Донован написали книгу "Женщина и самооценка", получившую большой отклик, их друзья дали книге другое, более точное название.

"Они назвали ее "Слепой ведет слепого", - признается Санфорд, которая провела большую работу, чтобы помочь женщинам по всей стране повысить свою самооценку. В детстве я была невысокого о себе мнения, и, может быть, самое важное, что мы извлекли, работая над книгой, - это то, что чувство собственного достоинства не о и есть что-то врожденное, данное от Бога. Его надо развивать в себе".

### УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ГЛУПЫЕ ПОСТУПКИ

Подобно многим женщинам с заниженной самооценкой, Робин делала выбор исходя из неправильного представления о себе. Ей казалось, что ей повезло, когда в 17 лет она встретила Майкла, красивого блондина с внешностью лейб-гвардейца, к которому она почувствовала сильное физическое влечение. Они поженились, как только Робин закончила школу, а годом позже она стала матерью. "Почти с первого дня замужества я знала, что сделала большую ошибку, - признается Робин. - Я вышла замуж, потому что думала, что никакой другой мужчина не захочет меня, и я отказалась от поступления в колледж,

потому что считала себя недостаточно умной. И то и другое не соответствовало действительности, но, чтобы понять это, мне потребовалось 15 лет несчастливой жизни".

История Робин не является исключительной. Некоторые специалисты убеждены, что заниженная самооценка свойственна очень многим женщинам, жизнь которых оказалась "суженной" и не столь счастливой, какой могла бы быть, из-за глубоко укоренившегося в них чувства личной несостоятельности. Неверная самооценка, считают Санфорд и Донован, лежит в основе многих других проблем, которые могут быть у женщин, - от переедания до алкоголизма. "Если мы не любим себя и не уважаем себя, мы выходим замуж за мужчин, недостойных нас, выбираем работу, слишком простую для наших возможностей, и совершаем другие ошибки - начиная от отравления себя наркотическими средствами до слишком большой терпимости, в основе которой, - замечает Санфорд, - лежит наше мнение, что мы этого заслуживаем".

Она даже делает предположение, что пол в каком-то смысле является фактором риска для самооценки, потому что мы живем в обществе, в котором ценятся мужские, а не присущие женщинам качества. Президентов не выбирают по таким качествам, как сердечная теплота и способность сопереживать. Высокие баллы по восприимчивости редко находят спрос. В самых чтимых институтах нашего общества - от конгресса до церкви - доминируют мужчины. "Фактически мы живем в патриархате, женщины находятся в подчиненном положении, - говорит Санфорд. - Трудно иметь высокое чувство собственного достоинства, когда общество постоянно дает понять, что вы недостаточно хороши".

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОХОД

Многие женщины едины во мнении, что всю жизнь они стремятся к тому, что специалисты по самооценке называют "Святой грааль достаточности". В своей книге "Совершенные женщины: скрытый

страх несостоятельности и желание действовать" Колетт Даулинг выдвигает предположение, что для многих женщин т.н.

достаточность - то же самое, что и совершенство, уровень, достигнув которого, можно избавиться от мучительного чувства собственной ничтожности. Мучимые синдромом "если бы только..." ("если бы только я была умнее, красивее, тоньше..."), который усиливает чувство несостоятельности, женщины берут курс на постоянное самоусовершенствование, цель которого - заслужить одобрение. Мы тратим годы, чтобы заслужить одобрителный кивок, который убедит нас, что, да, мы достаточно хороши. Мы стараемся превзойти всех на рабочем месте, быть изящными, как модели, стать суперженщиной - это дает чувство неуязвимости, завершенности, даже если при этом мы доводим себя до изнеможения, злоупотребления лекарственными средствами, до расстройств питания.

В своей работе Санфорд обнаружила, что многие женщины, которые, судя по всему, знали свои сильные стороны, тем не менее больше фокусировали внимание на том, в чем они не преуспели. "Почти все женщины знали за собой что-то, что их удовлетворяло, но эти вещи не казались им самыми важными, - замечает она. - Они как бы не заслуживали внимания".

Нет, именно по недостаткам многие женщины составляют суждение о себе. Часто женщины не принимают во внимание свои сильные стороны, рассуждая так: "Раз это у меня хорошо получается, значит, это не стоит внимания". "Не так уж редко бывает, - говорит Санфорд, - что женщина признает себя яркой, привлекательной, хорошей матерью, хорошим секретарем, но с известной долей грусти добавляет: "Я не могу проявить достаточно упорства, чтобы похудеть на 10 фунтов", - давая понять, что все ее положительные качества ничего не стоят и она воспринимает себя прежде всего как женщину с избыточным весом".

Исследования показывают, что самоуничижающее поведение, например фокусирование внимания на собственных недостатках или преувеличение роли неудачи, имеет связь с депрессией. По материалам Американской психологической ассоциации, невысокое мнение о себе

совершенно очевидно является важным фактором в развитии депрессии. На заниженную самооценку указывают как на фактор, оказывающий влияние на большую распространенность депрессии среди женщин, которые страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОДХОДА

Что можно сделать, чтобы изменить мнение о себе? В конце концов, вы ведь не родились с сознанием, что вы мало чего стоите. Оценка пришла со стороны - от родителей, которые делали вам замечания, говорили, что вы плохая, сверстников, которые потешались над вашими рыжими волосами, вашим носом или тем, что вы не могли быстро справляться с математикой. "Никто не может приобрести низкую самооценку в изоляции, - указывает Санфорд. - И никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве".

Неправильность оценки, сложившейся в результате замечаний со стороны, вам поможет понять консультация у специалиста или группа поддержки, где вы составите представление о том, какая вы на самом деле. Но многое можно сделать и самостоятельно.

Санфорд предлагает начать с создания некоторого материального образа, например коллажа, отражающего собственную концепцию. Возьмите лист бумаги и на нем отобразите в символах, какой вы себя видите, положительное в себе, отрицательное и нейтральное, используя слова, рисунки, фотографии или иллюстрации из журналов. Наиболее важное для себя поместите в центре. "Для многих женщин это нехитрое искусство становится актом пробуждения, - отмечает Санфорд. - Когда я проделывала это с женщинами, жалующимися на неуверенность в себе, и вы затем подсчитывали положительные, отрицательные и нейтральные оценки, оказывалось, что отрицательного было совсем немного. Это очень хороший способ узнать себя".

Такой коллаж позволит вам увидеть себя в самых разных аспектах, поэтому ваши лишние 10 фунтов, тяжелые бедра и вздернутый нос,

играющие такую большую роль в вашем самоопределении, становятся только частью его, наряду с чувством юмора, теплотой, умением рисовать или организационными способностями. Вместо того чтобы заклинить себя на своих недостатках, оцените "картину в целом".

Часто отрицательный образ настолько укрепляется в нашем представлении о себе, что даже реальность не может убедить нас отказаться от него. Санфорд предлагает провести небольшую проверку на реальное положение вещей. "Попросите близких вам людей, которым вы доверяете, описать вас. Попросите их дать вам три определения, - советует она. - Получить отклик других людей очень важно. В конце концов именно от них в первую очередь вы узнаете, кто вы".

Это сопряжено с некоторым риском, но риск оправдан, если вы хотите изменить свое представление о себе. Ребекка Кертис, доктор философии, автор книги "Поведение, которое ведет к поражению", пишет: "Невозможно, сидя наедине с собой, изменить свое представление о себе. Вы должны получить подтверждение от других людей, от окружения, что вы не такая, какой себя видите. Нам нужно увидеть себя такими, какими видят нас другие люди". Это также предполагает, что вы должны поступать соответственно вашему реальному "я". От Робин Такер проверка реальностью потребовала большого мужества. Почувствовать себя умной и привлекательной означало для нее поступить в колледж и развестись. Это себя оправдало. "Я появилась в колледже с низко опущенной головой, а к концу первого года чувствовала себя королевой, - вспоминает она. Все преподаватели любили меня. Я получала высокие отметки. А позднее я вышла замуж за человека, который поверил в меня. У меня было чувство, что я стала другим человеком. Но самое главное заключалось в том, что я открыла для себя, кем я являюсь на самом деле".

## СМЕНИТЕ НАВЕШАННЫЕ ЯРЛЫКИ

Есть еще способ, помогающий отделаться от ярлыков. Санфорд предлагает взять два листа бумаги, на одном написать "Вы" и внизу

перечислить все определения, которые использовали ваши родители в отношении вас, на другом листе написать "Я" - и описать те же самые качества, но в положительном ракурсе. Например, если ваши родители вбили вам в голову, что вы упрямы или медлительны, отыщите положительные синонимы этих качеств. В упрямом человеке можно разглядеть независимость или упорство. Медлительность может означать вдумчивость или обстоятельность в достижении цели.

"Улучшить самооценку не означает полностью изменить представление о себе, - замечает Санфорд, - это значит сделать некоторые перемещения. То, что вам удастся, лучше всего передвинуть к центру того, что составляет концепцию вашего "я", а то, в чем вы далеки от совершенства, постарайтесь несколько отодвинуть, не акцентировать на нем внимания. Учитесь у мужчин, которые имеют обыкновение подчеркивать в себе все лучшее. Того, что у них не блещет, они просто не замечают".

## УСПЕХ ПРИХОДИТ НЕ СРАЗУ

Не ждите, что все изменится за одну ночь. Не обязательно все пойдет легко. "К сожалению, - отмечает Санфорд, - принижать себя считается очень женственным. Однако в том, чтобы не любить себя, я не вижу благородства".

По правде говоря, иногда вам нужно протрубить о себе в собственный рог. Немножко искренней похвальбы никому не принесет вреда. Если сама мысль об этом ужаснет вас - вы совсем не хотите показаться тщеславной или эгоистичной, - начните с того, что научитесь принимать комплименты. "Многие женщины испытывают неудобство, когда их хвалят, - утверждает Линда Данлэп, доктор философии, преподаватель психологии из штата Нью-Йорк. - Лучшим ответом на комплимент является не замешательство, не отрицание, не слова, что вы не сделали ничего особенного, - учит она. - Это должно быть просто: "Спасибо". Провозгласите мораторий на

отрицательное восприятие. Рассматривайте ошибки и неудачи как издержки приобретения опыта, а не как доказательство того, что вы не способны сделать это. "Вместо того чтобы обвинять себя, - предлагает д-р Данлэп, - посмотрите на вещи в другом свете, например: "Я чему-то научилась. В следующий раз я приложу все усилия и приму любой результат, каким бы он ни был; тогда я по крайней мере смогу сказать себе: я сделала все, что могла".

И еще вам надо понять, что сделанное вами, как бы хорошо оно ни было, никогда не будет верхом совершенства. Никто не совершенен. Поэтому опустите планку своих ожиданий до реального уровня. "Важно, - предупреждают специалисты, - сделать со своей стороны все возможное, а не достичь верха возможного". "Иначе, - замечает Санфорд, - вы станете одной из тех, кто приходит к заниженной самооценке, потому что боится низкой самооценки".

<http://book.zehinli.info>