

ШЕСТЬ СТОЛПОВ САМО- ОЦЕНКИ



НАТАНИЭЛЬ
БРАНДЕН

Эту книгу хорошо дополняют:

Эмоциональная гибкость

Сьюзен Дэвид

Эмоциональный интеллект

Дэниел Гоулман

Психология

Пол Клейнман

Культура для каждого

Роберт Киган и Лайза Лейхи

Nathaniel Branden

The Six Pillars of Self-Esteem

The Definitive Work on Self-Esteem
by the Leading Pioneer in the Field



BANTAM

Натаниэль Бранден

ШЕСТЬ
СТОЛПОВ
САМООЦЕНКИ

УДК 159.923.2
ББК 88.2-72
Б87

Бранден, Натаниэль

Б87 Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден ; пер. с англ. Ольги Поборцевой ; [Науч. ред. Дмитрий Ковпак]. 2018. — 350 с.

ISBN 978-5-00117-617-6

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.

УДК 159.923.2
ББК 88.2-72

ISBN 978-5-00117-617-6

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
ЧАСТЬ I. САМООЦЕНКА. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ	19
1. Самооценка. Иммунная система сознания	21
2. Значение самооценки	46
3. Облик самооценки	63
4. Иллюзия самооценки	70
ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННИЕ ИСТОЧНИКИ САМООЦЕНКИ	77
5. Главное — действие	79
6. Практика осознанной жизни	87
7. Практика самопринятия	111
8. Практика самоответственности	125
9. Практика самоутверждения	137
10. Практика целенаправленной жизни	149
11. Практика личностной целостности	163
12. Философия самооценки	180
ЧАСТЬ III. ВНЕШНИЕ ВЛИЯНИЯ. Я И ДРУГИЕ	189
13. Воспитание самооценки у детей	191
14. Самооценка в школе	222
15. Самооценка на работ	247
16. Самооценка и психотерапия	277
17. Самооценка и культура	298
18. Заключение. Седьмой столп самооценки	324

Приложение А. Критика других определений самооценки	327
Приложение Б. Упражнения по завершению предложений для повышения самооценки	331
Приложение В. Рекомендации к дальнейшим исследованиям	343
Список литературы	346
Благодарности	349
Об авторе	350

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, популяризируют 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*, — но не получил ясности, которую искал. Фрейд утверждал, что недостаточное «внимание к себе»

* 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.*

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*, 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.

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

Пионер в области семейной психотерапии Вирджиния Сатир* говорила о важности самооценки в «узкосемейном» контексте, но она не занималась теорией вопроса. Карл Роджерс**, 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.

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

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

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

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 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. Обладатель 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 укрепитя.

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 само-сбывающиеся 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 выключиваю; 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 нерациональны, 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 выражает несогласие, она над ним насмехается. Чем более страстно он ее

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

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 вышеприведенных 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.