



Когда не покидает ощущение, что мир сходит с ума - самое время подумать о собственной адекватности. ☐ Ведь в искаженном представлении о себе корень многих психологических проблем. И тут не получается застолбить раз и навсегда «правильный образ», слишком изменчив мир и предлагаемые обстоятельства, в которых мы проявляемся.☐

Если вам кажется, что это бесконечная и неблагодарная работа, как уборка квартиры, например, все равно будет день и новая уборка – не совсем так.☐ Удивительно, но напряженность в отношениях с людьми, близкими в том числе, отношение к работе и даже самоощущение благополучия, удачи и собственной эффективности зависят от нашей самооценки. Иными словами, важные вещи в жизни напрямую связаны с нашим знанием о себе.

☐

Можно с нежностью относиться к собственным шалостям, с пониманием воспринимать свои вспышки недовольства и даже разрыв отношений. Проще отмахнуться со словами, что это «они» виноваты в происходящем. Но почему мы так стесняемся осознания и разговора о себе любимом, мы догадываемся, в глубине души знаем о себе что-то такое,

в чем признаваться не хочется, защищаемся? Поговорим о нестабильной самооценке, которая становится инструментом защиты. И обозначим четыре «спасительные» стратегии, которые встречаются довольно часто.



Стратегию **Натальи М.** можно обозначит так: **«Я делаю все, чтобы мною были довольны другие».** Человек очень симпатичный, ранимый. Окружающим с ней хорошо и приятно, даже полезно, но счастлива ли она?

*Наталья постоянно ориентируется на мнение других людей. Видит свою ценность в контексте той пользы, которую оказывает другим. Страдает, что не способна отстаивать свои интересы. Часто не знает, чего хочет. Ей трудно делать что-либо для себя. Работает много, тяжело, но не верит, что может добиться существенных успехов. Берет дополнительную работу, но удовлетворения это не приносит.*

Вопрос-отмычка «Почему ко мне так относятся другие» практически во всех случаях ведет нас к разговору о самооценке. К тому, как человек оценивает свои достоинства и недостатки. Склонен недооценивать их или переоценивать? И лишь адекватная оценка собственных сил и качеств позволяет принять верное решение в ситуации, не разрушить отношения и почувствовать себя гармонично – соразмерно.

Здоровая середина или адекватная самооценка предполагает, что человек знает свои сильные и слабые стороны и нацелен на гармонизацию своей личности, приближение ее к идеальному «я» в собственном представлении этого самого идеала.

А если представление о себе реальном приходится подавлять и всячески стимулировать образ искусственный, созданный нами же? Тогда возникает внутренний ранимый болезненный и всячески оберегаемый образ «Я» и внешний – желательный, представляющий нас окружающим. Какой я есть на самом деле и каким бы хотел быть? Самооценка связывает эти два образа. Это постоянно меняющийся показатель, что еще раз говорит о том, что размышлять о себе любимом может быть очень продуктивно для дальнейшего движения по жизни.

Хотим ли правды при этом? Нестабильная самооценка потому и становится инструментом защиты, что правды о себе не хочется. Зачастую, не хочется.



Наше собственное мнение о себе формируется из нашей удовлетворенности своей жизнью и зависит от того, как складывается наша жизнь в обществе. Мы зависим от других людей в той или иной мере, и это стоит признать. Итак, размышления о самооценке начинаются с того самого момента, когда возникают ДРУГИЕ. Рядом с которыми мы успешны или не очень, счастливы, удачливы, эффективны. Какие у нас отношения? Самооценка увязана с нашей жизнью в сравнении с другими, даже в тех случаях, когда мы отказываемся себя сравнивать, когда открыто об этом заявляем. Сопротивляясь, мы пребываем в этом сравнении все равно.

### Гендерный аспект

Приведу простой пример. Внешне привлекательный мужчина сорока с небольшим лет занимающийся своим бизнесом, который до последнего времени приносил неплохой доход, встретил женщину. Эта женщина привлекательна и успешна в бизнесе. Понимаю, звучит как начало сериала. В чем конфликт? Для женщины эти отношения выглядят вполне гармонично, их стоит сохранять и оберегать. Она видит с ним свое будущее. Мужчина сомневается: его бизнес не столь успешен, как ее. Он переживает и признается – его самооценка падает, что омрачает и наталкивает на размышления о невозможности гармоничных отношений в будущем.



У проблем с самооценкой есть гендерный аспект. Его вполне можно назвать зеркальным: на первом месте у мужчин победы в социуме, у женщин - на семейном (любовном) фронте. При этом, мужчинам важно, какое положение он занимает в обществе, насколько он востребован. Мужчина болезненнее воспринимает отсутствие работы, страдает от невозможности применить себя. Естественно, что это влияет на его самооценку. Ощущение, что дела идут хорошо, благотворно. Соотношение побед и поражений важно, как и мнение окружающих. Если мужчина тщеславен и жаждет комплиментов, восторгов и славы, то он будет зависеть от общественного мнения. От того, что о нем говорят другие люди. Вот, успешность мужчины на любовном фронте - параметр последний в списке, но не последний по значению. Случается, что внимание женщин важнее карьеры, признания окружающих и даже материальных благ, но чаще на самооценке мужчины сказывается невозможность создать крепкую и гармоничную семью.

Плохо или хорошо, но у большинства женщин самооценка напрямую зависит от их успешности на любовном, семейном поле. Социальный статус до сих пор определяет не профессия и дело, а семейное положение. И одиночество практически синоним свободы, что в большинстве случаев снижает самооценку. Для женщин мнение окружающих играет главную скрипку. Да, современные женщины самостоятельны, они стремятся к профессиональной и личной самореализации, они все также трепетно прислушиваются к шепоту других людей о себе.



Поэтому наша успешная женщина из начатого сериала ощущает полноту, найдя личное счастье с нашим героем, но мужчина чувствует иначе – на его успешности лежит тень. Переживание само по себе говорит о многом. Что мы переживаем и как зависит от наших ценностей, ориентиров в жизни, но они могут быть ложными сами по себе. Тогда степень страдания можно снизить, пересмотрев сложившуюся систему ценностей?

### Гибель амбиций

Может ли хорошо образованный и достойный мужчина не иметь хорошей работы и карьеры. Любить детей, но так и не встретить подругу? Не создать семью и жить с мамой? Увы, может.

Формула **Евгения Р.:** **Я должен быть лучшим, а иначе не согласен.**

*Камень преткновения для него – достижение. Оценивает себя с точки зрения достижений. И постоянно сравнивает свои достижения с достижениями других людей. Болезненно переносит любую критику, в том числе конструктивную.*

*Склонен ловить людей на противоречиях и подмечать ошибки. Неудачи и критика вызывают у него желание все бросить. Людей сначала превозносит, а потом разочаровывается, находя в них недостатки. Кажется, что его не ценят, и это порождает обиды. В неудачах склонен винить обстоятельства. Кажется, то, чем он сейчас занимается, не совсем его. Периодически подумывает заняться чем-то другим. Хотел бы открыто заявить о своих амбициях, но боится, что не справится.*



Когда человек не верит в себя, в свой успех и страдает от этого, окружающие спешат назвать причину его страданий – заниженную самооценку. Поверь в себя? На самом деле чаще приходится справляться с высокими амбициями и страхом неудачи. Возможно, соотношение удач и неудач у такого человека не в пользу числа удач, признанных окружающими, но чаще всего мы видим мало проб, мало опытов и попыток. И большую тягу к безопасности и комфорту. Иначе говоря, сниженная самооценка присуща людям, которые болезненно переживают неэффективность, отказываясь при этом от конкретных действий. Страх и невероятная потребность в успехе их сковывают. Увы, пожеланиями и словами невозможно подменить каждодневные усилия и опыт.

Отметим, у человека эффективного с адекватным представлением о себе есть значительный опыт неудач, которые он пережил. И стал опытнее, сильнее.

У человека с заниженной самооценкой всегда есть человек, чаще кто-то из родителей, которого он винит в навязывании позиции, образа в поведении – он всячески сопротивляется родителю на словах, почти ненавидит его, но активность от этого не

растет. Страх ошибки, которая может разрушить идеальное представление о себе. Реальность упряма и сильна, она готова разрушить любые наши иллюзии. Однажды попав в круг таких размышлений, человек не действует, а смотрит на себя глазами других, чаще сомневающих в нем родителей.

Так, наше окружение становится почвой, на которой взрастает наша самооценка, но оценки все больше эмоциональные, лишённые практического смысла. Люди, склонные занижать свои силы готовы постоянно усложнять себе жизнь, рисуя все нереальнее и выше облака, на которых хотели бы себя видеть. Про таких говорят, что они витают в облаках. А все потому, что неумение и страх действовать толкают их на бесконечное усложнение фантазий о себе и отчаянное желание принизить тех, кто действует на свой страх и риск. Так рождается критичность к другим при полном неприятии себя настоящего.



Можно ли сменить окружение, если так уж болезненно находиться рядом с такими людьми? Первый круг, который мы сменяем при подобных мыслях – родительская семья, и покидаем в поисках своего счастья. Этот шаг для многих выглядит логичным, гораздо сложнее столкнуться со сменой окружения во взрослом возрасте. Перемены круга общения, профессиональной среды проходят болезненнее, особенно когда мы не просто сокращаем прежние, а создаем новые контакты.

Чем ниже мы себя оцениваем, тем меньше у нас амбиций? Отчасти, да. Но и качество амбиций имеет значение. Испытывая болезненность нашего хрупкого Я-настоящего, мы ничего не добьемся – правда. Но страдания от заниженной самооценки в большей степени связаны с иллюзиями, той самой искусственной частью «Я». В таком случае,

выход в том и состоит, чтобы дать себе возможность действовать. Прекратить хотя бы на время лелеять собственные иллюзии и приступить к конкретным действиям. Да, со временем может прийти понимание, что искусственный образ мы поддерживали ради образа. Он нам дорог, как и те страдания от непохожести на него, недостижимости в реальной жизни. Что ж. Утраченные иллюзии - вполне жизненный итог, как понимание, что зимой холодно, а ночью темно.

Собственными недостатками вполне можно оправдывать бездействие, даже самобичеванием заниматься, но хуже другое. Человек с заниженной самооценкой обидчив, что серьезно мешает ему в отношениях с другими людьми. А, как известно, наши возможности ходят на двух ногах. Жизнь идет, он же одинок, лелея свою особость. Ведь это другие живут «как все», а он должен жить как-то по-особенному. Увы, обидчивость может сохраняться в возрасте, когда многие поводы для активности уже неактуальны.

Пример **Ирины К.** подтверждает еще один девиз-стратегию: **«Я не просто стараюсь, а из сил выбиваюсь».**

*Вы встречали людей, которые считают нормой перерабатывать, а других обвиняют в тунеядстве? □ Причины может быть несколько, но в случае нашей героини рефреном идет запрет на получение удовольствия. И установка, что она обязательно должна что-то делать. В результате человек постоянно ищет чем себя занять и совершает “Подвиг трудоголика”. Счастлив ли он сам, преисполнен достоинства? □ Такому человеку трудно расслабиться из-за постоянного напряжения. Более того, он испытывает чувство вины, если не загружен работой, заботами.*

*В отношениях регулярно проявляется чрезмерная требовательность к другим людям. Если идти по изъезженной дорожке и дальше, то можно тяжело заболеть. Значит, стоит разобраться.*

Что делать? Можно попытаться заменить непродуктивные негативные мысли о себе эмоциональной накачкой с позитивным уклоном. Бросить все.. А можно начать оценивать себя без излишних эмоций, вполне себе практично. Глядишь, придет осознание своих возможностей в этот день и в этом месте?



