



Глава 1

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ

В течение последних 19 лет, работая коучем по оптимизации жизни, бизнес-продуктивности и личной эффективности, я непосредственно обучил более тысячи человек. Благодаря этому опыту я понял, что необходимо для эффективной коммуникации, максимальной продуктивности в бизнесе и обретения счастья. Я заметил, что всякий раз, когда люди сталкивались с трудностями, а ограниченное мышление блокировало способность привлекать в жизнь изобилие, когда возникали конфликты и разрывались отношения, оскорбительное или эмоционально истощающее поведение становилось нормой, когда проблемы со здоровьем снижали качество жизни, и вообще, всякий раз, когда в жизни людей происходили любые нежелательные события, — во всех этих ситуациях присутствовала одна общая проблема — заниженная самооценка.

По результатам исследований высокая самооценка является самым главным компонентом, необходимым для достижения счастья, чувства удовлетворения, полноценных отношений и успеха в жизни в целом. Мое определение самооценки шире, чем общепринятое. В первую очередь я включаю в него понятие личной силы, которая позволяет быстро достигать необходимого результата. Другими словами, люди с высокой самооценкой способны представить перед собой цель и с уверенностью прилагать все усилия для ее достижения. Они также могут влиять на других, зная, что убедительно формулируют свои просьбы. Такие люди используют свою харизму, чтобы быть услышанными, или любым иным образом делают все возможное для достижения желаемых результатов. В дополнение к личной силе люди с высокой самооценкой обладают *аурой компетентности*: они чувствуют себя хозяевами своей жизни и стремятся к успеху.

Позитивный взгляд на будущее в сочетании с полноценными отношениями, материальным изобилием, счастьем и удовлетворением создает мотивацию для осуществления их намерений во всех аспектах жизни. Они понимают, что могут управлять своими судьбами и не попасть под влияние чужих прихотей и неудачных обстоятельств, которые люди с низкой самооценкой считают проявлениями несправедливого и жестокого мира.

Люди с высокой самооценкой также ощущают свою значимость. Они играют важные роли в жизни других людей, притягивают внимание и добиваются уважения. Такие люди любят, любимы и не испытывают недостатка в дружбе, богатстве, радости и удовле-

Джо Рубино

творении. Блага, к которым они стремятся, постоянно к ним приходят. Перед ними открывается захватывающий мир, полный возможностей. Они знают это и берут максимум от ожидающего их изобилия, веселья и полных любви отношений!

Люди с высокой самооценкой также вполне довольны тем, кто они есть. Такие люди добродетельны — они понимают, что так же хороши, как и другие. Они гордятся своими связями и отношениями, прекрасно зная, что могут многое предложить.

Их действия и ценности соответствуют друг другу. Люди с высокой самооценкой честны и последовательны, слова отражают их намерения и находятся в согласии с действиями. Они гордятся тем, кем являются, и осознают вклад, который вносят в жизни других людей.

Не менее важно то, что люди с высокой самооценкой ценят других. Они относятся к ним с пониманием, осознавая, что отношения должны быть взаимовыгодными, поскольку то, что вредит другим, вредит и им самим. Такие люди всегда могут поставить себя на место другого человека. Они понимают, что другие делают все, что в их силах, в соответствии со своим видением мира. В отличие от тех, кто руководствуется эго, люди с высокой самооценкой уважают других, а не фокусируются только на собственной выгоде.

Слишком часто люди ошибочно путают высокое эго с высокой самооценкой. Это совершенно разные вещи. На самом деле, эгоистичные личности часто

страдают от низкой самооценки, поскольку не уважают права и потребности других людей. Эгоисты не осознают чужие стремления и не считают их ценными, поэтому их самооценка в этой сфере по определению не может быть высокой. Чтобы обладать действительно высокой самооценкой, нужно уважать других людей. Следовательно, эгоисты, задиры и те, кто постоянно унижает других, хотя и могут производить впечатление уверенных в себе, на самом деле страдают от заниженной самооценки.

Чтобы высоко себя оценивать, человек должен чувствовать себя значимым и добродетельным, проявлять сочувствие к другим, а также личную силу и компетентность во всех шести ключевых областях жизни. Эти области включают в себя здоровье и внешний вид, отношения, работу, способность привлекать богатство и контролировать свои финансы, личностное и духовное развитие, а также умение развлекаться и заниматься тем, что им действительно нравится.

Те, кто не может оптимально взаимодействовать в любой из этих областей, вполне могут иметь *ситуативную самооценку*. Нередко бывает так, что человек обладает высокой самооценкой в одной области (например, на работе), в то время как в другой она низка (например, в отношениях). Поскольку все сферы жизни взаимосвязаны, снижение самооценки в одной из них неизбежно влияет на другие, и важен всеобъемлющий взгляд на жизнь. Это означает, что истинное счастье, изобилие, удовлетворение и успех во всех областях являются первостепенной целью для всех желающих жить полноценной жизнью.



ПРИЧИНЫ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ

Низкая самооценка — широко распространенная по всему миру проблема. По результатам нашего исследования 85% населения страдают от нее в одной или нескольких ключевых сферах жизни.

Давайте рассмотрим, как происходит снижение самооценки. В жизни каждого ребенка, обычно в промежутке между рождением и возрастом 6 лет, происходит что-то, что заставляет его сомневаться в себе. В результате чьих-то слов или действий ребенок начинает находить в себе изъяны, считать себя недостойным, непривлекательным, несовершенным.

Подобная стрессовая ситуация впервые приводит ребенка к следующей мысли: он несовершенен и не соответствует стандартам общества по какому-то очень важному признаку. Можно выделить два типа таких случаев. Первый — недоброе слово со стороны сверстника или авторитетного человека, оскорбление, ссора,

порка, насильственные действия или запугивание. Все это может быть реакцией на сказанное или сделанное ребенком, и, как следствие, повлиять на его чувство собственного достоинства или восприятия себя как полноценного члена общества. В таком случае ребенок становится жертвой критической оценки или действий другого человека. Он думает: «Обо мне говорят так или поступают эдак, и в этом моя вина. Я другой — ущербный, непривлекательный, недостойный, несовершенный и неполноценный. Я не вписываюсь в это общество, не нравлюсь людям. Я недостаточно хорош».

Второй тип событий, снижающих самооценку, — неверное истолкование чьих-либо слов или действий. В таком случае никакого намеренного оскорбления или унижения в них нет, но ребенок воспринимает их как подтверждение собственной неполноценности. Например, кто-то сказал: «Мне пора домой», и ребенок тут же делает вывод, что не нравится этому человеку, кажется глупым, скучным или просто не вписывается в беседу — любая подобная интерпретация представляет угрозу для его самооценки.

Такое ошибочное толкование слов способно разозлить ребенка, заставив чувствовать себя непривлекательным. Ребенок может сделать неверные выводы о том, что все люди жестоки и равнодушны, мир вокруг суров и беспощаден, и, чтобы выжить в нем, вести себя необходимо определенным образом. Ему может показаться, что для выживания надо добиваться любви других людей, а для этого — всячески им угождать. Это решение повлияет на все последующие события. Найдутся доказательства, которые будут подкреплять убеждения ребенка о себе, других людях и о мире в

Джо Рубино


целом. С каждой последующей ситуацией будут возникать новые ошибочные интерпретации, еще больше укрепляющие его уверенность в своих предыдущих выводах. Например, что он глуп, скучен и не нравится людям. Поэтому ребенок должен вести себя определенным образом и угождать им, чтобы завоевать любовь и внимание других.

Ежедневно дети сталкиваются с сотнями ситуаций, которые могут неверно истолковать. Это, в свою очередь, способно негативно отразиться на их самооценке в долгосрочной перспективе. Типичный пример такой ошибочной интерпретации — развод родителей. В действительности два взрослых человека попросту разлюбили друг друга или поняли, что хотят разойтись. Однако ребенок может прийти к выводу, что, если бы он лучше себя вел, следил за порядком в комнате и всегда убирал за собой игрушки, мама и папа не ругались бы так часто и все еще были бы вместе. Более того, ребенок может подумать, что он плохой и поэтому родители его бросают.

Другой пример такого рода ошибочных суждений — ситуация, когда родители оставляют ребенка на неделю с родственником. Возможно, им нужен отпуск или же у них появились срочные дела, и они решили, что ребенку будет лучше остаться под чьим-либо присмотром. Но ребенку кажется, что родители не любят его и хотят от него избавиться. С такой склонностью к ошибочной интерпретации ребенок постоянно сталкивается с тысячей возможностей понять ситуацию неверно, что запускает процесс разрушения самооценки.

Что важно, этот процесс не ограничивается формированием у ребенка неверного мнения о собствен-

ной ценности. Убежденный в том, что он недостаточно хорош, ребенок начинает обращать внимание на другие ситуации, которые подтверждают правильность его суждений. Такие негативные события укрепляют его уверенность в собственной ничтожности. Он продолжает неверно истолковывать события, все больше убеждаясь в своей неполноценности, а его самооценка продолжает падать. Вскоре ребенок уже не сомневается в том, что с ним что-то не так.

 *Ощущение ничтожности, собственная непривлекательность или неверное представление о себе становятся неоспоримыми фактами. В итоге, ребенок создает самоисполняющееся пророчество¹, которое прочно закрепляет его ошибочные убеждения.*

Исследования указывают, что каждый ребенок, как правило, в возрасте от рождения до 6 лет подвергается какому-либо посягательству на свою самооценку. Он слишком близко к сердцу воспринимает чье-либо пренебрежительное отношение либо же делает неверный вывод о собственной неполноценности. Он чувствует себя несовершенным, недостойным любви, плодотворных отношений, богатства и счастья.

С этого момента ребенок будет искать подтверждения своим умозаключениям. За годы и десятилетия сбора таких доказательств они превратятся в

¹ *Самоисполняющееся пророчество* — предсказание, которое косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге оказывается верным. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Джо Рубино

самоисполняющееся пророчество: ребенок, а затем и взрослый, приобретет непоколебимую уверенность в своем несовершенстве. Соответственно, его самооценка снизится, и как результат — постоянное ожидание провала, трудности, страдания, неудачные отношения и боль.

Есть много методов, с помощью которых родители, учителя и опекуны помогут детям сформировать правильный образ себя. Всего в книге приводится 31 такой способ, благодаря которым дети смогут стать полноценными взрослыми людьми с адекватной самооценкой.