

Содержание

Предисловие ко второму изданию	7
Введение	9

Часть I. Что такое самооценка

1. Почему важна здоровая самооценка	13
2. Внимание! Физическая подготовка	17
3. Как формируется самооценка	32

Часть II. Навыки для развития здоровой самооценки

Фактор 1. Данность человеческого достоинства

4. Что такое человеческое достоинство	43
5. Распознайте саморазрушительные мысли и замените их конструктивными	56
6. Признайте реальность установки «несмотря на...»	73
7. Берегите свой стержень	76
8. Приучите себя мыслить, утверждая свое сущностное «я»	81
9. Безусловность человеческого достоинства	85

Фактор 2. Как испытать безусловную любовь

10. Что такое безусловная любовь	91
11. Найдите, возлюбите и исцелите свое «я»	99
12. Язык любви	106
13. Благосклонность окружающих	110
14. Признайте и примите свои хорошие качества	113
15. Культивируйте признательность своему телу	118
16. Растите и укрепляйте признательность телу	125
17. Утверждайтесь в признательности и любви к себе	130

18. Медитация «Смотрим с любовью»	133
19. Полюбите лицо, которое видите в зеркале	134
20. Увидеть себя глазами любви	136
21. Почувствуйте любовь сердцем	139
22. Самосострадание и вдумчивое осознание	143
23. Встречайте боль с самосостраданием	153
24. Почувствуйте сострадание к себе в теле	159
25. Дневник сострадания к себе	163
26. Еще раз о безусловной любви	172

Фактор 3. Активная сторона любви: личностный рост

27. Основы личностного роста	177
28. Примите свое несовершенство	186
29. Просто для удовольствия: изучение возможностей	189
30. Оцените свой характер	192
31. Практикуйте прощение	199
32. Испытайте чистое удовольствие	209
33. Приготовьтесь к неудачам	218
34. Личностный рост: резюме	227
Эпилог. Подведение итогов	229

Приложения

Приложение 1. Руководство по оказанию помощи человеку, попавшему в беду	232
Приложение 2. Прощение себя	237
Приложение 3. С любовью к прошлому	240
Рекомендованные ресурсы	244
Примечания	247
Библиография	249
Благодарности	253
Об авторе	255

Я посвящаю этот труд маме — моему ангелу (и всем бесчисленным матерям в истории человечества), которая спокойно и без лишних слов служила примером многих принципов, описанных в книге

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание этой книги вышло в 2001 году, и с тех пор мне было очень отраднo узнавать, что она помогла многим людям почувствовать себя более счастливыми и цельными. Читатели сообщали, что в этом практическом пособии им особенно нравится удобство, полнота материала при лаконичности изложения. Однако недавно в ходе исследования выяснилось, что стоит его дополнить и внести ряд важных изменений, что я и сделал.

Во-первых, в пересмотренной главе 2 теперь отражены новые знания о нейропластичности мозга, доказывающие, что сон, занятия физкультурой и питание сильно влияют на функцию мозга и психическое здоровье.

Во-вторых, согласно упомянутому выше исследованию, истинная, сформировавшаяся любовь очень меняет человека как психологически, так и физически, причем исключительно во благо. И я решил дополнить первое издание шестью важными главами для более глубокого раскрытия темы безусловной любви — второго из трех «строительных блоков» самооценки. В главе 20, например, описывается, как использовать средства

художественного выражения, чтобы испытать любовь и вызвать эмоции способами, недоступными языку и логике. Глава 21 научит вас тому, как повысить такой важный показатель, как когерентность сердца. Этот навык поможет вам ощутить в сердце любовь, а это сильно и позитивно влияет на настроение. И он служит мощным дополнением к когнитивным стратегиям. Как показало исследование, эффективным противоядием от излишней самокритики и прочих методов противостояния жизненным трудностям служит самосострадание. Целых четыре главы нового издания (22, 23, 24 и 25) настойчиво призывают людей привнести в повседневный опыт доброту взамен чрезмерной требовательности к себе и проявлять должное уважение к своей внутренней природе.

В-третьих, глава 31 рассказывает о прощении и побуждает сменить гнев, словно туча, застилающий сердце, на милость. Только так можно оторваться от негативного прошлого опыта и восстановить связь со своей природой, полной любви, а также стать свободным для дальнейшего личностного роста.

В-четвертых, поскольку все без исключения сталкиваются со стрессом, было решено расширить приложение 1, чтобы отразить в нем то, что мы узнали за последние годы о связи между стрессом, травмой, горем и самооценкой.

В-пятых, я пересмотрел и расширил раздел «Рекомендованные ресурсы», и теперь в нем появилось еще больше полезных ресурсов в помощь при формировании самооценки.

Впрочем, несмотря на все эти важные изменения и дополнения, книга по-прежнему доносит до читателя ободряющую мысль, что стабильная адекватная самооценка и самоуважение — цель достижимая для каждого, каким бы трудным ни был его жизненный путь.

Здоровая самооценка развивается и поддерживается благодаря практике навыков, связанных с ее тремя главными «строительными блоками»: человеческое достоинство, безусловная любовь и личностный рост. Я искренне надеюсь, что все, что здесь описано, вселит в вас энтузиазм и станет надежным подспорьем в жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Мы должны видеть в себе главное чудо.

Вирджиния Сатир, психолог

Самоуважение и высокая самооценка не единственное, что дает нам счастье, но это, конечно же, одни из самых важных вещей.

Всеми любимый уже ушедший от нас комедиант Джордж Бернс говорил, что большинство из того, что делает людей счастливыми — здоровье, брак, дети, чувство собственного достоинства и тому подобное, — не дается само собой. Ради этого «приходится чуток поднапрячься»¹. То же самое можно сказать и о здоровой самооценке. Ее формирование и развитие, как и возделывание сада, требует целенаправленных, последовательных усилий. На выполнение программы из этой книги вы будете тратить около получаса в день в течение 150 дней. Стоит ли вкладываться в это? Поверьте, после того как мы обсудим, насколько адекватная самооценка важна для психического и физического благополучия, как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе, мало что еще покажется вам более полезным и нужным.

Программа, которую вы вот-вот начнете проходить, — основная часть разработанного мной курса «Стресс и здоровый дух», который я преподавал в Мэрилендском университете. Как показали результаты, он весьма эффективно повышает самооценку, при этом уменьшаются симптомы депрессии, тревожность и враждебность у людей в возрасте от 18 до 68 лет². Впрочем, хотя изложенные в книге принципы и навыки адресованы взрослым, они подходят и подросткам, а в упрощенном виде и детям.

ГЛАВА 3

КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА

Что способствует формированию здоровой самооценки? Ответ на этот вопрос однозначен: чтобы обладать объективной самооценкой и самоуважением, лучше всего правильно выбрать родителей. Именно они служат отличной ролевой моделью для детей. Такие родители любят своих отпрысков, проявляют искренний интерес к их жизни и жизни их друзей, уделяют много внимания, оказывают всестороннюю поддержку. Однажды я стал свидетелем такого разговора: мужчина спросил своего соседа, зачем тот целый день проторчал с сыном во дворе, ремонтируя велосипед, если в соседнем магазине его починили бы за час. На это сосед ответил: «Да затем, что все это время я воспитывал сына, а не чинил велосипед».

У таких родителей высокие стандарты и ожидания, при этом требования их всегда ясны, разумны и последовательны и предъявляются наряду с поддержкой и поощрением. А еще они используют демократический стиль воспитания, то есть уважают и учитывают мнение и индивидуальность ребенка, но окончательные решения по важным вопросам принимают сами.

По сути, такие родители дают понять своему чаду, что доверяют, но признают, что ребенок не идеален. При этом все равно любят и всегда находят время, чтобы направить его на правильный путь, установив разумные ограничения. Они приучают свое чадо к нужным вещам, ожидая от него лучшего, потому что верят в своего ребенка и высоко его ценят. Подобные послы очень отличаются от недоверия авторитарного родителя или безразличия, когда ребенку разрешается практически все.

При всем при том многих людей, обладающих самоуважением, воспитывали родители, у которых не было ни одного из названных выше качеств.

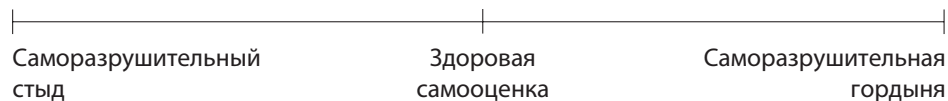
И этот факт приводит нас к важному вопросу: как и почему у такого ребенка сформировалась адекватная самооценка?

Большинство людей считают, что ценность определяется нашими делами, характером, навыками и талантами либо умением быть принятыми окружающими. По моему глубокому убеждению, ничто из этого не может быть отправной точкой для формирования здоровой самооценки. От чего же отталкиваться? Предлагаю для начала обсудить, что такое самооценка.

ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

В принципе самооценка относительно стабильна, но может и меняться изо дня в день в зависимости от того, как мы настроены, а на это, помимо всего прочего, влияет здоровье, гормональный баланс, внешний вид и взаимоотношения. Все сказанное вселяет оптимизм, потому что это значит, что при желании самооценку можно менять.

Для нашего дальнейшего обсуждения важно понять, что такое здоровая самооценка. Это реалистичное и в целом благосклонное мнение человека о себе. Реалистичное означает точное, честное и максимально объективное. Под благосклонностью подразумевается позитивное чувство, симпатия. Когда говорят о высокой и низкой самооценке, она кажется чем-то вроде игры с числами, то есть конкурентным и сравнительным качеством. С моей же точки зрения, предпочтительнее другой подход. Объективное, но благосклонное отношение человека к себе говорит о здоровой самооценке и самоуважении. Рассмотрим рисунок ниже. Как видите, объективная самооценка находится на шкале между саморазрушительным стыдом и саморазрушительной гордыней.



Люди, которым свойственна саморазрушительная гордыня, изо всех сил пытаются быть не просто людьми. Они высокомерны и влюблены в себя, считают себя лучше и важнее остальных. Они смотрят на окружающих свысока, постоянно сравнивая себя с ними, и всегда видят себя на вершине,

а следовательно, выше всех. Надо сказать, саморазрушительная гордыня часто проистекает из отсутствия чувства защищенности. Например, в истории жизни диктаторов мы нередко находим примеры отсутствия родительской заботы и демократизма в воспитании.

Те, для кого характерен *саморазрушительный стыд, или саморазрушительное смирение*, считают себя недочеловеками. Они смотрят на других снизу вверх, считая себя никчемными. Их мнение о себе тоже нереалистично, но оно тяготеет в противоположную сторону шкалы, потому что совсем неблагоприятно.

В отличие от обоих этих типов, люди с объективной, здоровой самооценкой не считают себя ни хуже, ни лучше других. Они отлично знают свои недостатки, но все равно глубоко внутри рады быть теми, кто они есть¹. В этом они напоминают вашего хорошего друга, который отлично вас знает и любит со всеми вашими слабостями и сильными сторонами. Люди со здоровой самооценкой видят в других таких же личностей, то есть равных себе.

ГРАНИ САМООЦЕНКИ

Многие предпочитают не говорить на эту тему, так как самооценка и связанные с ней понятия довольно сложны. Предлагаю вам разобраться в этом и кратко обсудить основные термины.

САМОИДЕНТИЧНОСТЬ

Самоидентичность отвечает на вопросы: кто я и что определяет меня и мою самость? Эта способность обеспечивает нас ощущением себя и осмыслением своей самости, индивидуальности, внутренней неизменной сути. Например, самоидентичность женщины может основываться исключительно на роли жены и матери; самоидентичность парализованного человека определяется не его искаленным телом, а его реальным, внутренним «я».

СПОСОБНОСТЬ ЦЕНИТЬ

Ценить кого-либо или что-либо — это значит думать об этом хорошо, наслаждаться обладанием этим и принимать с благодарностью и признательностью, по заслугам ценить качество или значимость.

ПРИНЯТИЕ

Принимать — это значит реагировать на что-то или кого-то благосклонно; посчитать своим, одобрить, поверить и выразить симпатию. *Самоприятие* — это вера в себя, принятие себя доброжелательно, одобрительно. Можно признавать свои слабости, настраиваться на развитие, но при этом принимать себя таким, как есть. Такой человек размышляет следующим образом: *«Я признаю свои недостатки. Я люблю себя, хоть и необязательно люблю все свои действия и поступки. Если мне удастся усовершенствовать себя, то я смогу относиться еще лучше и к себе, и ко всему, что делаю.»*

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенностью в себе обычно называют веру человека в собственные силы; это понятие неразрывно связано со способностями и личной эффективностью. По мере развития компетентности в чем-либо растет и *уверенность в себе*. В более широком смысле это вера человека в себя как в личность и понимание, что он способен справиться со многими вещами. Такой человек может сказать: *«Если при наличии достаточного времени, опыта и прочих ресурсов любой человек способен на что угодно, то и я тоже. Может, у меня получится не сразу или не в полной мере, но я все равно приближусь к своей цели».* Демонстрация способностей, безусловно, приносит огромное удовлетворение, но это, как правило, следствие адекватной самооценки, а не способ ее формирования.

Словом, компетентность и уверенность в себе тесно, но не прямо связаны с самооценкой. Если же основывать ощущение собственной ценности на способностях и достижениях, в случае неудачи мы ее потеряем.

ГОРДОСТЬ

Английский священник Чарльз Колтон (1780–1832) писал, что гордость «делает некоторых мужчин смешными, но не дает другим стать такими же». Под этим подразумевается, что у этого качества, связанного с самооценкой, есть две стороны: пагубная и здоровая.

Как уже было сказано, саморазрушительная гордость, или гордыня, предполагает, что человек ставит себя как личность выше других, считая себя ценнее и важнее для общества. Такие люди кажутся более талантливыми и самодостаточными, чем есть на самом деле, а иногда даже непогрешимыми. Гордыня выражается в таких качествах, как надменность, высокомерие, тщеславие, претенциозность, то есть вечное стремление произвести на окружающих неизгладимое впечатление, чрезмерная

потребность в восхищении, нарциссизм, или эгоизм и непомерное восхищение собой, склонность эксплуатировать других. Саморазрушительная гордость, как мы говорили, рождается из страха — прежде всего страха собственной уязвимости — и потребности защитить себя. А вот здоровая гордость — это реалистичное, обоснованное чувство собственного достоинства, самоуважение, благодарность и наслаждение своими достижениями, талантами, служением или членством в какой-либо группе, принадлежность к семье, народу, расе.

СМИРЕНИЕ

У смирения, как и у гордости, тоже две стороны: самоуничижительное смирение и смирение нормальное. В первом случае мы имеем дело с бесхребетностью и покорностью, презрением к себе и отсутствием чувства собственного достоинства; человек считает себя «земной пылью».

Здоровое смирение подразумевает отсутствие гордыни, признание собственных слабостей, осознание недостатков и невежества и стремление исправить это путем саморазвития и учебы. Такой человек считает, что все люди в мире равны и одинаково ценны. Он может быть кротким, иными словами, мягким и толерантным, и его непросто вывести из себя.

Разумное смирение и гордость всегда сосуществуют в человеке с трезвой самооценкой, ведь он понимает, как многому ему нужно научиться, и знает, что наравне со всеми должен становиться достойным человеком и ценным членом общества.

Расскажу вам историю о человеке, которому не хватало здорового смирения.

Однажды гуру посоветовал ученому выйти под дождь и поднять руки вверх, чтобы его постигло откровение. На следующий день ученый с досадой доложил: «Я последовал твоему совету и стоял под дождем. Вода стекала мне за шиворот, и я чувствовал себя полным дураком». — «Для первого дня это истинное откровение», — ответил гуру².

СЕБЯЛЮБИЕ

Некоторые люди ошибочно отождествляют эгоизм с самоуважением. Чтобы не путать эти понятия, давайте сразу сформулируем важный принцип: человек со здоровой самооценкой настроен превзойти себя.

Поскольку стремление познать себя заставляет человека фокусироваться на своей внутренней сути, это может причинять боль. Исцеление боли

любовью расширяет фокус вовне, открывает человека для любви к людям и радости жизни. Человек с объективной самооценкой сам выбирает, кого любить, и у него есть выбор, в отличие от того, кто патологически зависим от кого-нибудь. Вот у такого человека нет ни самоуважения, ни выбора. И следовательно, повышение самооценки стоит всех приложенных усилий.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Некоторые люди не стараются повысить самооценку просто потому, что не знают, как это делается. Но есть и такие, кто изо всех сил сопротивляется, поскольку, как ни трудно в это поверить, от самоуничтожения они получают преимущества. Прежде чем вкладывать в повышение самооценки силы и время, предлагаю вам сделать то же, что сделал бы любой эффективный менеджер при рассмотрении новой программы инвестиций — провести анализ затрат и выгод. Для этого вам нужно сначала перечислить всю пользу, получаемую вами от нелюбви к себе, а потом все недостатки такого настроения.

ВЫГОДЫ ОТ НЕПРИЯЗНИ К СЕБЕ

- Отсутствие риска. Я не ожидаю ни от себя, ни от других никаких особых успехов и достижений, поэтому могу лениться, валять дурака и ставить перед собой ничтожные цели. Ведь я все равно никогда не разочарую ни себя, ни окружающих.
- Предсказуемость. Я отлично понимаю тех, кто меня не принимает, ведь я сам себе не нравлюсь. А значит, не стоит даже пытаться заслужить симпатию.
- Иногда меня жалеют, проявляют участие, по крайней мере на начальном этапе.
- Так было принято в моей семье. Усвоив такой стереотип поведения, я не выбиваюсь из общей массы.
- Это помогает мне не поддаваться гордыне.
- Так я оправдываю свои скверные привычки в манере одеваться и ухаживать за собой.

УЩЕРБ ОТ НЕПРИЯЗНИ К СЕБЕ

- Не любить себя очень неприятно и обидно.
- От этого жизнь лишена радости.
- Такой настрой ведет к психосоматическим заболеваниям.
- Создается порочный круг: я о себе плохого мнения, поэтому махнул на себя рукой. Вслед за мной другие тоже начинают плохо ко мне относиться. Они считают мой пессимизм и апатию признаками несостоятельности, и такое отношение только убеждает меня в правомерности нелюбви к себе.

ВАШ АНАЛИЗ

Выгоды	Ущерб
В неприязни к себе хорошо:	В неприязни к себе плохо:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ПОЛЬЗА ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ

Проведенный вами анализ эффективности поднимает ряд весьма важных вопросов. Главный из них звучит так: мешает ли мне неприязнь к себе в эмоциональном, физическом или социальном плане? Упомяну и другие. Нет ли таких способов повышения самооценки, которые позволили бы мне

удовлетворить свою потребность во внимании, помощи и защите? Готов ли я рискнуть и лишиться выгод, даваемых нелюбовью к себе, ради той пользы, которую несет в себе здоровая самооценка?

Прежде чем менять что-нибудь в своей жизни, многие считают необходимым, образно говоря, проверить температуру воды. Вы тоже обдумайте, к каким позитивным последствиям приведет то, что ваше мнение о себе станет более реалистичным и благосклонным? Например:

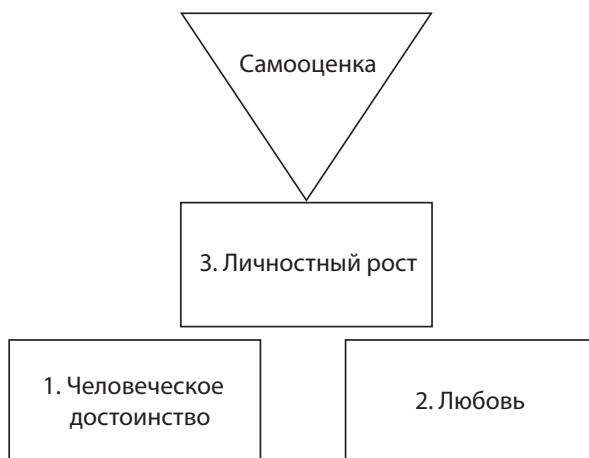
- Это сделало бы вас более убежденным в своей правоте и менее восприимчивым к мнению окружающих.
- Вами не так сильно руководил бы страх.
- Вас сильнее мотивировали бы радость и удовлетворенность собой.
- Вы стали бы счастливее.
- Вы чаще пробовали бы что-то новое и интересное.
- Вы чаще рисковали бы.
- Вам было бы легче принимать свои недостатки, и вы были бы больше готовы работать над их исправлением.
- Вы были бы счастливее в личной жизни и с меньшей вероятностью поддерживали бы отношения с теми, кто этого не стоит.
- Вам стало бы комфортнее выражать свои чувства.
- Вы были бы менее эгоистичным и реже оборонялись бы.
- Вы меньше сомневались бы в себе и своих действиях, когда что-то идет не так, как ожидалось.
- Вы меньше волновались бы.
- Вы с большей вероятностью пользовались бы уважением и хорошим обращением окружающих.
- Вас считали бы более симпатичным.
- Вы больше наслаждались бы жизнью.
- Вы принимали бы более удачные и обдуманые решения.
- Вы чувствовали бы, что нравитесь людям таким, какой есть, а не тем, каким хочется казаться.

Запишите свои варианты.

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Чтобы изменить свою самооценку, прежде всего нужно понять, на чем она зиждется. Адекватная самооценка основана на трех факторах, каждый из которых вытекает из другого: безусловное человеческое достоинство (ценность человека), любовь и личностный рост.

Три столпа здоровой самооценки



Все три фактора невероятно важны, однако решающее значение имеет их *последовательность*. Здоровая самооценка базируется в первую очередь на безусловном человеческом достоинстве, далее следует любовь, а потом личностный рост. Причем расти («приближаться к расцвету») в таком контексте означает двигаться в желаемом направлении. Многие люди, пытаясь повысить самооценку, разочаровываются именно потому, что начинают с роста и развития, пренебрегая первыми двумя факторами: безусловно-стью человеческого достоинства и любовью. Без этого надежного фундамента пирамида самооценки «опрокидывается». Словом, единственно верно в этом случае использовать методичный подход без коротких и обходных путей.

Далее в книге рассказывается о том, как развить навыки, необходимые для овладения каждым из трех важнейших факторов здоровой самооценки: раздел под названием «Фактор 1» посвящен человеческому достоинству как данности, раздел «Фактор 2» — любви, а в разделе «Фактор 3» рассказывается о личностном росте.