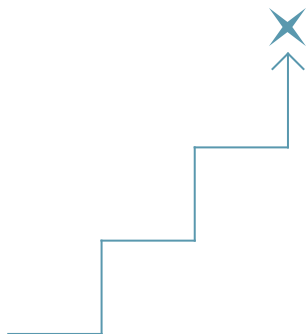


Натаниэль Бранден

*Доктор психологии,
эксперт по самооценке*



САМОЦЕНКА



ШЕСТЬ СТОЛПОВ ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО СЧАСТЬЯ



Перевод Ольги Поборцевой

*Ранее книга выходила под названием
«Шесть столпов самооценки»*

МИ∞

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
ЧАСТЬ I. САМООЦЕНКА. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ	19
1. Самооценка. Иммунная система сознания	21
2. Значение самооценки	49
3. Облик самооценки	69
4. Иллюзия самооценки	77
ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННИЕ ИСТОЧНИКИ САМООЦЕНКИ	85
5. Главное — действие	87
6. Практика осознанной жизни	96
7. Практика самопринятия	124
8. Практика самоответственности	141
9. Практика самоутверждения	155
10. Практика целенаправленной жизни	169
11. Практика личностной целостности	185
12. Философия самооценки	204
ЧАСТЬ III. ВНЕШНИЕ ВЛИЯНИЯ. Я И ДРУГИЕ	213
13. Воспитание самооценки у детей	215
14. Самооценка в школе	251
15. Самооценка на работе	279

16. Самооценка и психотерапия	314
17. Самооценка и культура	339
18. Заключение. Седьмой столп самооценки	369
Приложение А. Критика других определений самооценки	373
Приложение Б. Упражнения по завершению предложений для повышения самооценки	378
Приложение В. Рекомендации к дальнейшим исследованиям	391
Список литературы	395
Благодарности	397
Об авторе	398

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 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* («Психологию 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 по большей части 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, общества, 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 его 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» уходит корнями в детский возраст, когда ребенок осознаёт, 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 счел

* 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.*

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

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 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.

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,

* 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.*

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. 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 стодится и 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.