

# ШЕСТЬ СТОЛПОВ САМО- ОЦЕНКИ



НАТАНИЭЛЬ  
БРАНДЕН

## Annotation

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.

---

- [Натаниэль Бранден](#)
  - [Эту книгу хорошо дополняют:](#)
  - [Информация от издательства](#)
  - [Введение](#)
  - [Часть I. Самооценка. Базовые принципы](#)
    - [1. Самооценка. Иммунная система сознания](#)
      - [\\* \\* \\*](#)
      - [Предварительное определение](#)
      - [Базовая модель](#)
      - [Влияние самооценки. Общие наблюдения](#)
      - [Любовь](#)
      - [Рабочее место](#)
      - [Самосбывающиеся пророчества](#)
      - [Самооценка как базовая потребность](#)
      - [Слишком много самооценки?](#)
      - [Когда ничего не достаточно](#)
      - [Маленькое предупреждение](#)
      - [Вызовы современного мира](#)
    - [2. Значение самооценки](#)
      - [\\* \\* \\*](#)
      - [Где коренится потребность в самооценке](#)
      - [Компетентность](#)
      - [Чувство собственного достоинства](#)
      - [Гордость](#)
    - [3. Облик самооценки](#)

- \*\*\*
  - Самооценка в действии
- 4. Иллюзия самооценки
  - \*\*\*
  - Псевдосамооценка
  - Независимость
- Часть II. Внутренние источники самооценки
  - 5. Главное — действие
    - \*\*\*
    - Волевой акт и его границы
    - Воспитание и его ограничения
    - Внутренние блоки
    - Что нам известно
    - Метод завершенных предложений
    - Шесть практик
  - 6. Практика осознанной жизни
    - \*\*\*
    - Предать осознание
    - Возможное недопонимание
    - Ответственное отношение к реальности
    - Практика осознанной жизни
    - Замечание по поводу зависимостей
    - Личный пример
    - Сознание и тело
    - Метод завершения предложений как путь к искусству осознанной жизни
    - Вызов
  - 7. Практика самопринятия
    - \*\*\*
    - Первый уровень
    - Второй уровень
    - Третий уровень
    - Упражнение
    - Прислушивайтесь к ощущениям
    - Личный пример
    - Эксперимент
    - Когда самопринятие кажется невозможным
    - Два заблуждения
    - Завершение предложений для мотивации самопринятия

- [Главное преступление против себя. Отрицание позитива](#)
- [8. Практика самоответственности](#)
  - [\\* \\* \\*](#)
  - [Связь действия и самоответственности](#)
  - [Разъяснение](#)
  - [Примеры](#)
  - [Личный пример](#)
  - [Продуктивность](#)
  - [Думать за себя](#)
  - [Моральный принцип](#)
  - [Завершение \\_\\_\\_\\_\\_ предложений \\_\\_\\_\\_\\_ для \\_\\_\\_\\_\\_ мотивации самоответственности](#)
  - [Никто не придет](#)
- [9. Практика самоутверждения](#)
  - [\\* \\* \\*](#)
  - [Что такое самоутверждение?](#)
  - [Чем является и не является самоутверждение](#)
  - [Страх самоутверждения](#)
  - [Примеры](#)
  - [Личный пример](#)
  - [Завершение \\_\\_\\_\\_\\_ предложений \\_\\_\\_\\_\\_ для \\_\\_\\_\\_\\_ мотивации самоутверждения](#)
  - [Храбрость](#)
- [10. Практика целенаправленной жизни](#)
  - [\\* \\* \\*](#)
  - [Продуктивность и цель](#)
  - [Эффективность и цель](#)
  - [Самодисциплина](#)
  - [Что включает целенаправленная жизнь](#)
  - [Ясность мышления и целенаправленная жизнь](#)
  - [Примеры](#)
  - [Личные примеры](#)
  - [Завершение \\_\\_\\_\\_\\_ предложений \\_\\_\\_\\_\\_ для \\_\\_\\_\\_\\_ мотивации целенаправленной жизни](#)
- [11. Практика личностной целостности](#)
  - [\\* \\* \\*](#)
  - [Соответствие](#)
  - [Когда мы предаем собственные критерии](#)
  - [Чувство вины](#)

- [Что делать, если наши ценности нерациональны?](#)
- [Как следовать собственному счастью](#)
- [Примеры](#)
- [Личный пример](#)
- [Метод завершения предложений для мотивации практики целостности](#)
- [Практическое применение](#)
- [Как сохранять целостность в порочном мире](#)
- [Принцип взаимной обусловленности](#)
- [12. Философия самооценки](#)
  - [\\* \\* \\*](#)
  - [Убеждения о себе в поддержку самооценки](#)
  - [Убеждения о реальности в поддержку самооценки](#)
  - [Комментарий](#)
  - [Критерии ценностей](#)
- [Часть III. Внешние влияния. Я и другие](#)
  - [13. Воспитание самооценки у детей](#)
    - [\\* \\* \\*](#)
    - [Происхождение самооценки](#)
    - [Основы безопасности и защищенности](#)
    - [Воспитание прикосновением](#)
    - [Любовь](#)
    - [Принятие](#)
    - [Уважение](#)
    - [Видимость](#)
    - [Воспитание согласно возрасту](#)
    - [Похвала и критика](#)
    - [Родительские ожидания](#)
    - [Рекомендации по дополнительному чтению](#)
    - [Отношение к ошибкам](#)
    - [Потребность в душевном равновесии](#)
    - [Потребность в порядке](#)
    - [Семейный обед](#)
    - [Жестокое обращение с детьми](#)
    - [Насущные проблемы](#)
    - [Стратегическое отчуждение](#)
    - [Родительское воспитание как инструмент эволюции личности](#)
  - [14. Самооценка в школе](#)



- \* \* \*
- Задачи образования
- Самооценка учителя
- Ожидания
- Обстановка в классе
- Понимание эмоций
- Общение с окружающими
- Компетентность и навыки
- Шкала оценок
- Когнитивная индивидуализация
- Ученики: послушные или ответственные?
- Моральные факторы
- Учебный курс самооценки
- 15. Самооценка на работе
  - \* \* \*
  - Контекст
  - Вызовы
  - Раскрыть в людях лучшее
  - Что могут сделать руководители
  - Роль лидера
  - Власть поступать правильно
- 16. Самооценка и психотерапия
  - \* \* \*
  - Задачи психотерапии
  - Психотерапевтический климат
  - Позитивные стороны психотерапии
  - Стратегии выживания
  - Интеграция субличностей
  - Что должен уметь психотерапевт, ориентированный на самооценку
  - Страх, боль и устранение негатива
  - Психотерапия будущего
- 17. Самооценка и культура
  - \* \* \*
  - Потребность в самооценке не зависит от культуры
  - Универсальные проблемы самооценки
  - Влияние культуры
  - Трибальная ментальность
  - Религиозная ментальность

- [Американская культура](#)
  - [Личность и общество](#)
  - [18. Заключение. Седьмой столп самооценки](#)
  - [Приложение А. Критика других определений самооценки](#)
  - [Приложение Б. Упражнения по завершению предложений для повышения самооценки](#)
    - [\\* \\* \\*](#)
    - [Программа](#)
    - [Приложение В. Рекомендации к дальнейшим исследованиям](#)
    - [Благодарности](#)
    - [Об авторе](#)
    - [МИФ Саморазвитие](#)
    - [Над книгой работали](#)
- [notes](#)
  - [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)
  - [12](#)
  - [13](#)
  - [14](#)
  - [15](#)
  - [16](#)
  - [17](#)
  - [18](#)
  - [19](#)
  - [20](#)
  - [21](#)
  - [22](#)
  - [23](#)
  - [24](#)
  - [25](#)

- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)



- [65](#)
  - [66](#)
  - [67](#)
  - [68](#)
  - [69](#)
  - [70](#)
  - [71](#)
  - [72](#)
  - [73](#)
  - [74](#)
  - [75](#)
  - [76](#)
  - [77](#)
  - [78](#)
  - [79](#)
-

# **Натаниэль Бранден**

## **Шесть столпов самооценки**

*Посвящается Деверс Бранден*

## Эту книгу хорошо дополняют:

### [Эмоциональная гибкость](#)

Сьюзен Дэвид

### [Эмоциональный интеллект](#)

Дэниел Гоулман

### [Психология](#)

Пол Клейнман

### [Культура для каждого](#)

Роберт Киган и Лайза Лейхи

## Информация от издательства

Научный редактор Дмитрий Ковпак

*Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House и Nova Littera Ltd.*

*На русском языке публикуется впервые*

*Книгу рекомендовали к изданию Анна Маликова, Грицишин Антон, Илья Ройз, Елизавета Шарапова, Зураб Валиев, Петр Остапенко, Анна Гарабажий, Татьяна Кальзен, Максим Прокофьев, Павел Чурсин, Максим Власов, Даниил Коваль*

### **Бранден, Натаниэль**

Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден; пер. с англ. Ольги Поборцевой; [Науч. ред. Дмитрий Ковпак]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

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.

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 1994 by Nathaniel Branden. This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

## 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, проводя 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, популяризуют 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<sup>[1]</sup>, — но не получил ясности, которую искал. Фрейд утверждал, что недостаточное «внимание к себе» 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<sup>[2]</sup>, 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.

Пионер в области семейной психотерапии Вирджиния Сатир<sup>[3]</sup> говорила о важности самооценки в «узкосемейном» контексте, но она не занималась теорией вопроса. Карл Роджерс<sup>[4]</sup>, 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. 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**

## 1. 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 от него 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 узнаем 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.

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 большим 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. Владелец 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<sup>[5]</sup>. Если я покажу 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 укрепится.

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.

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, унижат, 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 самосбывающиеся 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 выклянчиваю; 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.

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 иррациональны, 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<sup>[6]</sup> 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 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 беспокойность, 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!

«Обеспокоенность счастьем» — обычное явление. Счастье способно пробудить внутренние голоса, кричащие, что оно незаслуженно и быстротечно, что оно ведет прямиком 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. «Я самозванец!» — заявляет он себе. Заранее обрекая себя на провал, он лишен мотивации высоких достижений. Неосознанно он инициирует процесс самосаботажа: приходит на заседания неподготовленным; рычит на подчиненных, а через минуту задабривает их и проявляет заботу; дурачится в самое неподходящее время, игнорируя

неудовольствие начальника. Как и следует ожидать, его увольняют. И он гордо говорит себе: «Я же знал — это было слишком хорошо, чтобы быть правдой!».

Иными словами, чувство потери контроля над ситуацией невыносимо, поэтому необходимо положить ему конец любым возможным способом.

Начальник, читая докладную записку подчиненного, в которой тот излагает блестящую идею, испытывает давящее чувство унижения — ведь идея появилась не у него, такого успешного босса! В голове немедленно возникает паническая картина: подчиненный «обходит» его и свергает с должности... Охваченный ужасом, этот начальник лихорадочно думает, как искуснее похоронить чужую идею.

Разрушительная зависть подобного рода не что иное, как плод убогого самоощущения. Ваши достижения угрожают вывести на свет мою пустоту; весь мир увидит — и, что еще хуже, я сам увижу — свою незначительность. Щедрость по отношению к чужим достижениям — девиз высокой самооценки.

Мужчина знакомится с новым начальником и испытывает злость и смятение, потому что этот начальник — женщина. Он чувствует себя ущемленным и уже фантазирует, как поставит «выскачку» на место, иными словами, унизит в гендерном плане. Ощущение собственной неполноценности выливается у него в угрюмое молчание и отказ от сотрудничества.

Трудно назвать более явный признак низкой самооценки, чем потребность воспринимать других людей как существ второго сорта. Мужчина, представление которого о «силе» зависло на уровне «сексуального доминирования», боится женщин, боится стать способным и уверенным; боится самой жизни.

Глава лаборатории исследований и разработок узнаёт, что его компания переманила блестящего ученого из другой организации. Ему в голову сразу же приходит страшная мысль: руководство недовольно его работой и подыскало нового человека на замену; скоро он лишится своего авторитета и статуса. Подавленный

своими беспочвенными фантазиями, он пускает дела на самотек, а когда ему вежливо указывают на упущения, занимает оборонительную позицию — подает в отставку.

Если наше чувство собственного достоинства настолько хрупко, что улетучивается при малейших вызовах со стороны других людей и судьбы, если мы смертельно боимся быть отвергнутыми и все время ищем подтверждение своим опасениям, «бомба» внутри нас рано или поздно взорвется. От «саморазрушающего» поведения не защитит даже потрясающий интеллект. Есть масса примеров, когда на редкость умные люди с низкой самооценкой действуют вразрез с собственными интересами.

Аудитор встречается с главой компании-клиента. Он знает, что должен сообщить этому человеку не слишком приятные новости. Поэтому он неосознанно представляет себя в обществе своего жесткого отца — трясется, заикается — и в результате не говорит клиенту и трети того, что намеревался. Страстное желание получить одобрение собеседника или по меньшей мере избежать его неодобрения подавляет профессионализм. Изложив затем в письменном отчете все, что следовало сказать главе компании на той самой личной встрече, бедняга-аудитор сидит в своем кабинете и снова дрожит от волнения, предвидя гневную реакцию клиента, которого вовремя не ввел в курс дела.

Если нами изначально движет страх, то рано или поздно на голову нам свалятся те беды, которых мы так страшились. Боясь осуждения, мы будем вести себя так, что неизбежно его на себя навлечем, а опасаясь чужой злобы, вынудим людей на нас злиться.

Новую сотрудницу департамента маркетинга осеняет блестящая идея. Обрадовавшись, женщина уже представляет, как излагает ее письменно со всеми подобающими аргументами и направляет вышестоящему руководству. Но в мечты вторгается внутренний голос: «А кто ты такая, чтобы тебя посещали толковые идеи? Не нужно выделяться. Еще, чего доброго, станешь посмешищем...». Перед глазами моментально всплывает разъяренное лицо матери, которая всегда осаживала не в меру «умную» дочь, и укоризненное лицо отца, который во всем

поддерживает мать... Через несколько дней бедная сотрудница уже с трудом вспоминает, что за идея пришла ей в голову.

Опасаясь, что нас сочтут «интеллектуальными выскочками» и, чего доброго, перестанут любить, мы заглушаем голос собственного разума, добровольно превращаемся в невидимок, а потом страдаем, когда нас не замечают.

Руководитель испытывает настоятельную потребность всегда быть правым и получает удовольствие от сознания собственного превосходства. Ни одно предложение подчиненных не обходится без его самонадеянного заявления: «Неплохо, но нуждается в улучшении. Оставьте, я сам этим займусь». Он любит вздыхать: «Почему среди моих людей нет новаторов? Где их креативность?». Еще он любит повторять: «В джунглях бывает только один царь» или (при авралах): «Что бы вы без меня делали!». Порой он склонен к самокритике: «Да, у меня громадное эго — что тут поделаешь?». Истина же заключается в том, что эго у него как раз маленькое, и он тратит кучу энергии, чтобы никто об этом не узнал.

Еще раз повторюсь: низкая самооценка может проявляться в непризнании или боязни талантов других людей, а если речь идет о руководителе, то в неспособности стимулировать подчиненных проявить на работе свои сильные стороны.

Разумеется, я привел эти примеры не для того, чтобы посмеяться над людьми с низкой самооценкой или, упаси боже, осудить их. Моя цель — подчеркнуть, как мощно наша самооценка воздействует на наши реакции. По счастью, все вышеописанные проблемы можно разрешить. И для начала необходимо разобраться в законах специфической динамики самооценки.

## **Самосбывающиеся пророчества**

Чувство собственного достоинства создает негласные ожидания относительно возможного и допустимого. Ожидания порождают действия, которые, в свою очередь, превращают эти ожидания в реальность. А реальность подтверждает и закрепляет изначальные убеждения. Таким образом, самооценка, высокая или низкая, генерирует самосбывающиеся пророчества.

Подобные ожидания нередко живут в умах людей как подсознательные или полуосознанные видения будущего. Педагог-психолог Э. Пол Торренс<sup>[7]</sup>, исследуя влияние подсознательных предположений на мотивацию, пишет: «На самом деле, представление человека о будущем, возможно, лучше предсказывает его будущие достижения, чем его прошлые успехи»<sup>[8]</sup>. Все, чему мы учимся, и все, чего достигаем, во многом основано на наших представлениях о возможном и приемлемом.

Хотя неадекватная самооценка способна жесточайшим образом ограничить достижения и стремления личности, последствия этой проблемы не всегда очевидны. Порой они проявляют себя неявными путями. Временная «бомба» низкого мнения о себе может спокойно «тикать» годами, пока человек, охваченный жаждой успеха, поднимается все выше и выше по карьерной лестнице. А затем, без всякой видимой причины, он вдруг начинает «срезать углы», пренебрегая моралью и этикой, чтобы ярко продемонстрировать всем свои умения. Он снова и снова «наезжает» на окружающих, убеждая себя, что стоит «выше добра и зла», будто бы искушая судьбу сбросить его вниз. В итоге, когда его жизнь и карьера рушатся, обнажается канва: много лет этот человек бессознательно подчиняется сценарию своего бытия, начало которого было им написано, возможно, в трехлетнем возрасте. Думаю, вам не составит труда назвать хорошо известные имена, носители которых вполне подходят под вышеозначенный сюжет.

Каждому человеку, осознанно и неосознанно, свойственно описывать себя: свои физические и психологические черты, активы и пассивы, возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, формируя представление о себе. В это «глобальное» понятие входит и уровень самооценки.

Вышеприведенные истории свидетельствуют: «срыв» обычно происходит в тот момент, когда успех вступает в столкновение с прочно укоренившимися в человеке убеждениями о том, что можно и чего нельзя. Ведь это так страшно — выйти за пределы собственного «я»! Не сумев подстроиться под свой успех, индивид обязательно начнет изыскивать способы саботажа.

Вот вам еще несколько примеров из моей психотерапевтической практики.

Архитектор рассказывает: «Я должен был получить крупнейший в своей жизни заказ, и волнение мое достигло апогея. Этот проект мог вознести меня на такие вершины славы,

которых я и желал, и страшился. Года три до этого момента я не притрагивался к спиртному, но тут убедил себя, что один маленький стаканчик не повредит — просто чтобы отпраздновать успех. Все кончилось тем, что я напился, оскорбил людей, которые хотели дать мне заказ, и, конечно же, этот заказ потерял. Мой партнер так разъярился, что хлопнул дверью и ушел навсегда. Я был полностью раздавлен. Спустя некоторое время вернулся на “безопасную” территорию, где пребывал до попытки совершить прорыв. И здесь мне комфортно».

Владелица небольшой сети бутиков вспоминает: «Когда-то я приняла решение стать бизнесвумен и дала себе слово, что меня никто не остановит: ни родственники, ни тем более чужие люди. Я не винила мужа за то, что он зарабатывал меньше меня, но и ему не позволяла роптать на то, что я более успешна. Однако внутренний голос твердил мне, что я не заслуживаю успеха, ведь я женщина. Расстроившись, я начала допускать ошибки: не отвечала на важные звонки, позволяла себе резкости в отношении сотрудников и покупателей и постоянно злилась на мужа, умалчивая об истинной причине злости. После особенно яростной нашей ссоры я поехала на встречу с одной из клиенток, и что-то сказанное ею окончательно вывело меня из себя. Прямо там, в ресторане, я взорвалась. Я потеряла ту клиентку, а за ней и других. Теперь, после трех лет постоянного кошмара, я пытаюсь снова поставить бизнес на ноги».

А вот исповедь топ-менеджера:

«Я вот-вот должен был получить повышение, о котором долго мечтал. Жизнь моя была в полном порядке. Счастливый брак, здоровые и умные дети. Имелась единственная проблема: я хотел получать больше денег, и вот наконец все шло к тому, чтобы мое желание исполнилось. Но состояние тревожности испортило все. Я проснулся среди ночи с ощущением сердечного приступа, однако врач сказал, что я просто перенервничал. Но откуда, скажите на милость, свалилось это чувство? Как бы то ни было, тревога все нарастала, и однажды на корпоративной вечеринке я пристал к жене своего босса, причем очень тупо и неуклюже. Просто чудо, что меня не выгнали с работы: когда она

пожаловалась мужу, я был уверен, что так и будет. Повышения я не получил, зато вместе с моими надеждами улетучилась и тревога. Я ощущаю, что не предназначен судьбой для слишком большого счастья. Это кажется неправильным. Думаю, что никогда в жизни не считал, что его достоин».

Что общего во всех этих историях? Обеспокоенность счастьем; тревога, порожденная близостью успеха. В моменты, когда их жизнь входит в фазу удачи, люди с низкой самооценкой испытывают ужас и теряют ориентиры. Новая реальность вступает в противоречие с их потаенными представлениями о себе и о том, что им «подходит». Именно низкая самооценка вовлекает нас в конфликт с собственным благополучием.

## **Самооценка как базовая потребность**

Мощь самооценки обусловлена тем, что она является глубинной потребностью человека. Тогда встает вопрос: а что такое потребность?

Потребность, или нужда, — это то, что необходимо для нашего эффективного функционирования. Но степень ее бывает разной. Например, наличие пищи и воды для нас критично; без них мы умрем. А вот недостаток кальция, возможно, и переживем, но будем часто болеть и медленно расти.

Так вот, наша потребность самооценки сродни потребности скорее в кальции, чем в воде или пище. Человек с сильно заниженной самооценкой не обязательно погибает, но его способность функционировать серьезно подорвана.

Являясь потребностью, самооценка:

- вносит существенный вклад в жизненный процесс;
- неотъемлема от нормального и здорового развития;
- повышает способность к выживанию.

Следует, однако, отметить, что порой низкая самооценка приводит к гибели самым непосредственным образом — например, из-за передозировки наркотиков; вызывающе бесшабашного вожделения; жизни с супругом, склонным к насилию; участия в бандитских разборках или путем самоубийства. К счастью, для большинства из нас «нехватка» самооценки проявляется не столь явно и приводит к менее трагическим последствиям. Иногда лишь изрядная доля рефлексии и самоанализа позволяет оценить,

как наши глубинные представления о себе проявляются в тысячах и тысячах мелких вариантов выбора, из которых в конечном счете и складывается наша судьба.

Неадекватная самооценка может выражаться в неверном выборе партнера, в браке, который приносит лишь разочарования; в карьере, которая никак не хочет развиваться; в стремлениях, которые почему-то постоянно блокируются; в многообещающих идеях, которые умирают, не родившись. Она стоит за таинственной неспособностью радоваться успехам; разрушительными привычками питания и нездоровым образом жизни; за нереализованными мечтами, хроническими тревогами и депрессиями, низкой сопротивляемостью заболеваниям, наркотической зависимостью, неутолимой жадой любви и одобрения... Короче говоря, низкая самооценка — это восприятие жизни как нескончаемой череды поражений, и единственным утешением в нем, возможно, служит печальная мантра: «А кто из нас счастлив?».

При низкой самооценке умение выстоять перед лицом жизненных невзгод серьезно ослаблено. Наше «я» распадается на мелкие осколки под ударами судьбы, которые смогло бы выдержать здоровое эго. Нашим спутником становится ощущение трагичности бытия и собственного бессилия. Для нас важнее избежать боли, чем испытать радость. Негатив имеет над нами больше власти, чем позитив.

Без веры в себя, в свою способность эффективно действовать и в свои сильные стороны Вселенная рисуется ужасающим местом.

Именно по этой причине я пришел к выводу: позитивная самооценка, по сути, является иммунной системой сознания, отвечающей за устойчивость, силу и способность к регенерации. Здоровая иммунная система сама по себе не гарантирует, что человек никогда не заболеет, однако она снижает уязвимость к болезням и укрепляет способность к их преодолению. Точно так же здоровая самооценка не гарантирует, что индивид никогда не испытает тревоги и не впадет в депрессию перед лицом жизненных трудностей, однако она делает его менее восприимчивым к ним, помогает собраться с силами, отразить удар и перейти на новый этап. Да, у людей с высокой самооценкой жизнь тоже порой выбивает почву из-под ног, но они быстрее поднимаются.

Мне вспоминается ситуация, с которой я столкнулся в годы работы над книгой *Honoring the Self*. По причинам, которые сейчас видятся несущественными, написание подвигалось туго. Одна неделя выдалась особенно «провальной» — мозг выдавал на-гора всякую чушь. В один из таких дней ко мне заглянул мой издатель. Я ощущал усталость и



депрессию, отчего был раним и раздражителен. Усевшись в гостиной напротив гостя, я горько заметил: «В такие вот дни я задаю себе вопрос: а кто заставил меня вообразить, будто я знаю, как писать книги? Кто заставил меня подумать, что я разбираюсь в проблемах самооценки? Кто навел меня на мысль, будто я могу внести хоть какой-то вклад в психологию?». (Надо думать, издатель спит и видит услышать именно такие слова от своего автора...) Если принять во внимание, что я написал уже шесть книг и много лет читал лекции по вопросам самооценки, станет понятно, почему мой гость слегка растерялся. «Что-о-о? — воскликнул он. — И это говорит Натаниэль Бранден?» Его потрясенное лицо выглядело столь комично, что я не удержался и разразился хохотом. «К счастью, — сказал я, отсмеявшись, — у меня достаточно чувства юмора, чтобы пошутить на эту тему. А еще я знаю — эти ощущения пройдут. Что бы я ни думал на этой неделе, я знаю, что книга в итоге окажется хороша».

### **Слишком много самооценки?**

Порой мне задают вопрос: «А бывает слишком много самооценки?». Нет, не бывает; так же как не бывает и слишком много здоровья. Иногда самооценку путают с бахвальством или заносчивостью; однако эти качества, как уже было сказано выше, отражают не завышенную самооценку, а заниженную: они говорят об отсутствии чувства собственного достоинства. Люди с высокой самооценкой не стремятся доминировать над остальными или доказать свою ценность, сравнивая себя с другими. Их счастье — быть самими собой, а не лучше кого-то.

Я помню, как однажды размышлял над этим, наблюдая, как мой пес играет во дворе. Он бегал вокруг, обнюхивая цветы, гоняясь за белками, подпрыгивая — в общем, демонстрировал радость бытия (конечно, с моей антропоморфной точки зрения). Я уверен, что пес не задумывался над тем, у кого больше поводов радоваться жизни — у него или у собаки по соседству. Он просто упивался собственным существованием.

Эта картинка превосходно отражает мое понимание здоровой самооценки.

Люди с нарушенной самооценкой зачастую чувствуют себя некомфортно в присутствии тех, у кого с самооценкой проблем нет. Ощущая себя задетыми, они объявляют: «Такой-то слишком много о себе мнит!» — и тем самым выдают с головой собственные комплексы.

К примеру, у неуверенных мужчин чувство собственной

неполноценности обостряется, когда приходится иметь дело с увлеченными энтузиастами. Если один из супругов, самооценка которого падает, вдруг видит, что у его «половины» самооценка, напротив, растет, он испытывает тревогу и, возможно, предпринимает попытку саботировать процесс роста у партнера.

Печальная истина заключается в следующем: любой, кто добивается успеха, рискует стать мишенью для неудачников. Те, кто ничего не добился, часто завидуют победителям, потому что чувствуют себя оскорбленными. Тот, кто несчастлив, завидует и обижается на счастливого.

А те, у кого самооценка ниже плинтуса, иногда любят рассуждать об опасности «слишком высокой самооценки».

## **Когда ничего не достаточно**

Я уже говорил, что низкая самооценка еще не означает невозможность обрести реальные ценности. У кого-то, вероятно, хватит таланта, энергии и драйва, чтобы добиться многого, несмотря на ощущение собственной «недостойности» (иногда дети выбиваются в люди в пику родителям, которые с детства считали свое чадо неудачником). Однако человек, действующий «через силу», будет менее эффективен, менее креативен, чем мог бы быть; и с большей вероятностью окажется неспособным радоваться своим достижениям. Ничто из содеянного никогда не будет для него достаточным!

Низкая самооценка зачастую — но совсем не обязательно — ослабляет способность к реальным достижениям и уж наверняка подрывает способность ощущать удовлетворение от них. Эта неприятная истина открылась многим из тех, кто добился успеха.

Один суперблагополучный бизнесмен спрашивал меня: «Почему боль от поражений всегда намного сильнее и продолжительнее, чем удовольствие от успехов, даже если последних гораздо больше? Почему счастье столь мимолетно, а горечь обид так долго не угасает?». Помолчав немного, он добавил: «Передо мной сейчас встает лицо отца, который насмехался надо мной». В общем, этот человек понял, что подсознательная миссия его жизни заключалась не в самовыражении и самореализации, а в том, чтобы доказать отцу (который уже лет десять как покоился в могиле), что его сын чего-то стоит.

Если наша самооценка свободна от внутренних конфликтов, нашим драйвером становится радость, а не страх. Тогда мы желаем испытать

счастье, а не избежать страдания. Нашей целью становится самовыражение, а не само-избегание или само-оправдание. И наш мотив при этом — не доказать свою «самость», а использовать всю полноту возможностей.

Если моя цель — доказать, что мне ничего не достаточно, мой проект будет тянуться до бесконечности, ибо сражение было проиграно в тот самый день, когда я допустил подобную возможность. Потому что всегда будет «еще одна» победа: еще одно повышение, еще одна ночь с женщиной, еще одно бриллиантовое кольцо, дом еще лучше, машина еще дороже, награда еще престижнее. Эту жажду не насытит ничто.

Некоторые разочарованные люди, зашедшие в тупик, заявляют, что приняли решение избрать духовный путь и отказаться от собственного эго. Увы, сие предприятие обречено на провал. Эго, в зрелом и здоровом смысле этого слова, и есть именно то, чего они не сумели обрести. Они мечтают отдать то, чего не имеют. Отказаться от потребности в самооценке невозможно.

## **Маленькое предупреждение**

Отрицать важность самооценки — ошибка. Но есть и другая сторона медали — излишне эту важность превозносить. Некоторые полные энтузиазма авторы утверждают, что здоровое чувство собственной значимости — это все, что нужно, дабы обрести успех и счастье. Однако проблема намного сложнее. Самооценка — вовсе не панацея. На ситуацию влияют и другие внутренние факторы, такие как уровень энергетики, умственные способности и мотивация на достижение намеченного результата. (Вопреки расхожим утверждениям, последнее не коррелирует напрямую с самооценкой, поскольку мотиватор может оказаться как негативным, так и позитивным — когда, например, человеком движет страх потерять любовь или статус, а не радость самовыражения.) Высшая степень самоуважения — это необходимое, но не достаточное условие благополучия. Его наличие не означает автоматического исполнения желаний, зато его отсутствие провоцирует тревожность, фрустрацию или отчаяние<sup>[9]</sup>.

Высокая самооценка не заменит крышу над головой или пищу на столе, однако она повысит вероятность того, что ее обладатель изыщет пути для удовлетворения указанных потребностей. Самооценка не заменит навыков, которые нужны для эффективной работы в реальном мире, однако

скорее поможет обрести и то и другое.

В своей знаменитой «пирамиде потребностей» Абрахам Маслоу<sup>[10]</sup> помещает самооценку «выше» (то есть после) базовых потребностей выживания, таких как пища и вода, и в определенном смысле это справедливо. Однако подобное высказывание грешит избыточным упрощением, которое может увести по неверному пути. Иногда люди поступаются жизнью ради целей, критически важных для их самооценки. И, конечно же, утверждение Маслоу, что жажда признания есть более насущная потребность, чем самооценка, тоже должно быть подвергнуто сомнению<sup>[11]</sup>.

Однако факт остается фактом: самоуважение есть насущная необходимость, ведь низкая самооценка подрывает нашу способность к функционированию. Вот почему мы говорим, что она показатель способности к выживанию.

## **Вызовы современного мира**

В истории человечества наступил момент, когда самооценка, эта чрезвычайно важная психологическая потребность, приобрела столь же высокую экономическую ценность, поскольку помогает адаптироваться в постоянно усложняющемся, полном вызовов и соперничества мире.

Мировая экономика претерпела грандиозные изменения. Американское общество из промышленного превратилось в информационное. Мы стали свидетелями перехода от физического труда к умственному в качестве доминирующей формы занятости. Мы живем в условиях глобальной экономики, характерными чертами которой являются ускоренные изменения, нарастающие научно-технологические прорывы и беспрецедентный уровень конкуренции. Все эти сдвиги формируют потребность в более высоком, чем у предыдущих поколений, уровне образования и профессиональной подготовки. Речь идет о повышенных уровнях новаторства, самоуправления, персональной ответственности и саморегуляции поведения. Эти качества требуются не только «на вершинах». Они необходимы на любом корпоративном уровне — от топ-менеджмента до руководителей среднего звена и даже младшего персонала.

В качестве примера изменчивости современного мира можно привести взятое из журнала Fortune описание вакансии оператора производственной линии компании Motorola, то есть должности начального уровня: «Анализировать отчеты вычислительных систем и идентифицировать

возникающие проблемы посредством экспериментов и статистического контроля производственных процессов. Представлять руководству метрики производительности и понимать конкурентные преимущества компании»<sup>[12]</sup>.

Сегодня бизнес устроен не так, как раньше, когда компанией руководили несколько человек, в задачу которых входило прорабатывать стратегию и указывать остальным сотрудникам, что те должны делать (традиционная командно-административная модель, построенная по военному принципу). Нынешние корпорации нуждаются не только в беспрецедентном уровне знаний и навыков у всех участников бизнес-процесса, но и в их независимости, самостоятельности, уверенности в себе и инициативности — одним словом, в высокой самооценке. Это означает, что экономике нужно как можно больше людей с достойным уровнем самооценки.

Это новое явление в истории человечества. Явление, которое становится вызовом не только миру бизнеса. Мы, как ни одно поколение до нас, свободны в выборе религии, философии, морали, образа жизни и критериев благополучия. Нами больше не управляют «традиции». Мы больше не верим, что власти предержащие приведут нас в рай; не верим ни церкви, ни профсоюзам, ни вообще крупным объединениям любого сорта. Никто не придет нам на помощь — ни в каком жизненном смысле. Мы должны работать с теми ресурсами, которыми владеем.

Да, у нас сегодня больше вариантов, чем раньше, причем во всех отношениях. Куда ни посмотри, нам открываются вселенные бесконечных возможностей. Чтобы адаптироваться к новым условиям наилучшим образом, нам нужен повышенный уровень персональной автономии, ибо не существует общепринятого кодекса ритуалов и норм, которые бы избавили нас от насущной необходимости принятия решений в индивидуальном формате. Нам надо знать, кто мы есть, и найти опору внутри самих себя. Мы должны знать, что для нас важно; в противном случае чужие ценности сметут нас с дороги, увлекая к целям, не способствующим нашему личному процветанию. Мы должны научиться думать сами за себя, возделывать собственные поля и принимать ответственность за выбор, ценности и действия, которые формируют нашу жизнь. Мы должны пестовать самостоятельность и уверенность в себе, исходя из реалий окружающего мира.

Чем больше вариантов выбора мы имеем, чем больше решений мы должны принять на сознательном уровне, тем насущнее наша потребность в самооценке.

В данный момент мы становимся свидетелями того, как экономические и культурные прорывы последних десятилетий вновь возродили к жизни американский принцип «помоги себе сам» — широкое распространение групп взаимопомощи самого разного толка, частных сетей для обеспечения разнообразных нужд и потребностей. Возрастает внимание к вопросам здравоохранения на персональном уровне, и ширится тенденция подвергать сомнению мнения авторитетов.

Предпринимательская жилка необходима не только в бизнесе, но и в личной жизни. В интеллектуальном плане от нас всех требуется стать «предпринимателями» и производить новые смыслы и ценности. Мы вступили в эпоху, которую Т. Джордж Харрис назвал «эрой сознательного выбора»<sup>[13]</sup>. Выбрать эту религию, вон ту или вообще никакую. Сделать выбор в пользу официального брака или просто жить вместе. Иметь детей или не иметь. Работать на компанию или на себя самого. Избрать любую из тысячи профессий, которых еще несколько десятков лет назад не было и в помине. Жить в городе, в пригороде, в деревне или уехать за границу. На упрощенном уровне мы сталкиваемся с беспрецедентным количеством стилей одежды, продуктов питания, автомобилей, новых товаров любого рода — и все они требуют выбора.

Если нам недостает адекватной самооценки, количество вариантов этого самого выбора может показаться устрашающим — что-то вроде ощущения советского гражданина, впервые попавшего в американский супермаркет. И точно так же, как многие посетители предпочитали бежать обратно в «безопасность» диктаторского режима, некоторые из нас сбегают в «безопасность» культов, религиозного фундаментализма, «правильных» политических, общественных, культурных субгрупп или разрушающих мозг наркотиков. Ни воспитание, ни образование не сумели достойно подготовить нас к пришествию мира, в котором столько выборов и вызовов.

Вот почему проблема самооценки ныне встала так остро.

## 2. Значение самооценки

\* \* \*

Самооценка включает в себя два взаимосвязанных компонента. Один из них — это уверенность перед лицом жизненных вызовов: самоэффективность. Другой — это чувство, что ты заслуживаешь счастья: самоуважение.

Самоэффективность означает, что я доверяю тому, как работает мой мозг, доверяю своей способности мыслить, изучать, делать выбор и принимать решения. Доверяю своему умению интерпретировать факты окружающей реальности, попадающие в сферу моих интересов и потребностей. Самоэффективность — это доверие к себе.

Самоуважение означает уверенность в собственной ценности; положительное отношение к своему праву на жизнь и счастье; комфортное ощущение, возникающее при отстаивании своих мыслей, желаний и нужд; чувство, что радость и возможность самореализации даны нам от рождения.

Далее мы проанализируем эти два понятия подробнее, но пока что будем исходить из следующего: если человек чувствует, что не «держит» жизненных ударов, если ему не хватает фундаментальной веры в себя, в собственный разум, то можно констатировать у него недостаточную степень самооценки. При этом неважно, какими активами он располагает. Или же, если у человека отсутствует базовое чувство самоуважения, если он ощущает, что не заслуживает любви или уважения окружающих, недостоин счастья, боится отстаивать собственные мысли, желания или потребности, то мы снова имеем дело с недостаточной самооценкой. При этом неважно, какие у этого индивида имеются положительные качества. Самоэффективность и самоуважение — это два столпа, суть здоровой самооценки; отсутствие одного из них неизбежно ее ослабляет.

Опыт самоэффективности формирует ощущение контроля над собственной жизнью, который у нас ассоциируется с психологическим благополучием, чувством пребывания в витальном центре собственного существования, в отличие от роли пассивного наблюдателя и жертвы обстоятельств.

Опыт самоуважения создает благожелательное, свободное от неврозов чувство общности с другими людьми.

У конкретно взятого человека будут неизбежно наблюдаться флюктуации уровня самооценки, это свойственно любым психологическим состояниям. Мы должны мыслить в терминах среднего уровня самооценки. Хотя порой мы говорим, что самооценка — это уверенность человека в тех или иных своих качествах, точнее будет рассматривать ее как предрасположенность к некоему стилю поведения. Чем же характеризуется этот стиль?

Для начала давайте выведем формальное определение. Самооценка — это манера вести себя так, как ведет себя человек, способный совладать с базовыми жизненными вызовами и достойный счастья.

Отметим, что это определение не включает в себя ни влияние окружения, столь важное в детстве (физическая защищенность, воспитание и т. д.), ни позднейшие «внутренние генераторы» (умение жить осознанно, принимая себя, относясь к себе с уважением и т. д.), ни эмоциональные или поведенческие последствия (сострадание, ответственность, открытость новому опыту и т. д.). Оно просто констатирует, к чему относится и из чего состоит самооценка.

В главе 17 третьей части книги мы поговорим о понятии самооценки в культурном контексте. Пока же давайте отметим один момент. Говоря о компетентности, я имею в виду метафизический, а не «западный» смысл этого понятия. Иными словами, этот смысл апеллирует к самой природе вещей — к нашим фундаментальным взаимоотношениям с реальностью. Речь не идет о продукте определенного культурного «смещения ценностей». На Земле не существует такого общества (да и в принципе его невозможно представить), членам которого не приходилось бы сталкиваться с вызовами реализации собственных потребностей — вызовами адекватного приспособления к природе и к человеческому социуму. Идея эффективности в подобном фундаментальном смысле не является исключительным изобретением западной цивилизации. Эта мысль станет яснее, когда мы подробно изучим все, что скрывается в глубине понятий самоэффективности и самоуважения.

Мне представляется неправильным отвергать формальные определения как чистой воды семантические абстракции, а заботу о точности считать педантизмом. Ценность точного определения состоит в том, что оно позволяет нам выделить конкретный аспект реальности из всех прочих, чтобы над ним можно было подумать и поработать, добиваясь четкости фокусировки. Если мы хотим узнать, от чего зависит самооценка, как пестовать ее в наших детях, поддерживать в школе, мотивировать на работе, закреплять на сеансах психотерапии или развивать в себе самих,



необходимо в точности понимать, на что нацеливаться. Вряд ли возможно поразить цель, которую нельзя увидеть. Если идея самооценки размыта, то воспринимаемые нами смыслы будут отражать эту размытость. Если наш энтузиазм по поводу самооценки не поддерживается соответствующей точностью, мы рискуем не только не добиться достойных результатов, но и дискредитировать само это понятие.

Утверждаю ли я, что моя формулировка раз и навсегда высечена в камне и не может быть улучшена? Вовсе нет. Определения всегда контекстуальны; они имеют отношение к определенному уровню знания, и по мере того, как знание растет, уточняются и определения. За остаток своей жизни я, возможно, найду более совершенные слова для выражения сущности и понятия самооценки или это сделает кто-то другой. Но в контексте сегодняшних знаний я не могу придумать альтернативы, которая бы точнее определяла уникальную сторону человеческого опыта, являющуюся предметом этой книги.

Обладать высокой самооценкой означает с должной уверенностью смотреть на жизнь. Иными словами, ощущать себя компетентным (то есть адекватно воспринимающим реальность) и достойным в указанном мной смысле. Низкая же самооценка означает не ошибочное представление о жизни, а восприятие себя как «неправильной» личности. Обладать же средней самооценкой значит постоянно колебаться между ощущением собственного соответствия и несоответствия, своей личностной «правильности» или «неправильности» и проявлять эти колебания в поведении, действуя порой мудро, а порой глупо и тем самым усиливая неопределенность в отношении собственного «я».

## **Где коренится потребность в самооценке**

В предыдущей главе мы говорили о том, что самооценка есть базовая потребность. Но почему? Невозможно полностью осмыслить значение этого понятия, не осознав, что в нас, как представителях рода человеческого, порождает такую потребность. (У меня лично создается впечатление, что этим вопросом человечество в массе своей пренебрегает.) Поэтому цель нашего с вами разговора — вывести на свет конечный смысл самооценки.

Для низших животных не существует проблемы осознания собственного «я», и они не мучаются над поисками смысла существования. А вот люди то и дело задаются вопросами: могу ли я доверять своему

разуму? Достаточно ли я компетентен, чтобы думать? Адекватен ли я? Достаточно ли мне того, что я добился? Хороший ли я человек? Целостен ли я, то есть соответствуют ли мои поступки моим идеалам? Достоин ли я уважения, любви, успеха и счастья?

Наша потребность в самооценке базируется на двух основополагающих фактах. Первый заключается в том, что наши выживание и благополучие обусловлены присущей только человеку уникальной формой сознания, нашей способностью к умозаключениям — к абстрагированию, генерализации и объединению: я имею в виду человеческий разум. А второй — в том, что правильное использование мыслительной способности не является автоматическим и не ограничено по природе. Управление своим разумом мы осуществляем с помощью выбора, который, в свою очередь, подразумевает личную ответственность.

Суть человека — это способность делать умозаключения, то есть устанавливать взаимосвязи между явлениями. Пища на вашем столе, одежда, которую вы носите, дом, в котором живете, лекарства, музыка, электричество и многое другое — все это плоды человеческого разума.

Разум — это гораздо больше, чем сиюминутное осознание. Это сложная архитектура, включающая разнообразные структуры и процессы — и не только те вербальные, линейные и аналитические процессы, которые популярно, хотя и не всегда верно, описываются как деятельность левого мозгового полушария. Сюда входит вся совокупность умственной жизнедеятельности, в том числе подсознательное, интуитивное, символическое — словом, то, что ассоциируется с правым полушарием.

Посредством разума мы устанавливаем контакты с миром и постигаем его. Выращивание сельскохозяйственных культур, строительство ГЭС, распределение каких бы то ни было ресурсов, открытие новых способов повышения уровня жизни, проведение научных экспериментов, творчество — все это требует работы мысли. Чтобы должным образом отреагировать на жалобы ребенка или жены, осознать несогласованность между своим поведением и декларируемыми чувствами, обуздать гнев или даже прислушаться к своей интуиции, необходимо включать мозги.

Проблема и вызов заключаются в следующем: хотя мышление — необходимое условие успешного существования, мы не запрограммированы на то, чтобы мыслить автоматически. Нам предоставлен выбор.

Мы не властны регулировать температуру своего тела, деятельность своего сердца, легких, печени или почек (хотя с развитием науки подобный контроль до известной степени стал возможен). Органы и системы нашего

тела функционируют автоматически, обслуживая жизненные процессы без волевых усилий со стороны человека.

Однако мозг работает по-иному. Он не «качает» знание в определенном темпе, как сердце качает кровь. Он не указывает нам автоматически наилучший, наиболее рациональный образ действий, даже когда такое «указание» не помешало бы. Мы не начинаем мыслить инстинктивно просто потому, что в конкретной ситуации «бездумность» опасна. Сознание не «нарастает» рефлекторно перед лицом нового и неизвестного — порой мы, напротив, его подавляем. Природа наделила нас экстраординарной функцией — возможностью приглушать или делать ярче свет осознания, то есть предоставила нам выбор между осмыслением ситуации или отказом это делать. Именно здесь коренятся истоки нашей свободы и нашей ответственности.

Человек — единственное живое существо на Земле, способное сформулировать представление о том, каким ценностям стоит следовать, а затем поступить строго наоборот. Мы способны решить, что тот или иной образ действий является рациональным, высокоморальным и мудрым, а затем «притушить» осознание и действовать вразрез с принятым решением. Мы способны контролировать собственное поведение и спрашивать себя, согласуется ли оно с нашими знаниями, убеждениями и идеалами, но мы способны и избегать подобного вопроса. Мы правомочны сделать выбор между тем, чтобы мыслить или не мыслить.

Наша свободная воля связана с выбором по поводу осознанности своих действий в любой конкретной ситуации — поставить себе целью расширение или сужение сознания. Этот выбор имеет громадное значение для нашей жизни в целом и самооценки в частности.

Подумайте о том, как влияют на нашу жизнь и наше эго следующие возможности выбора.

- Концентрация или ее отсутствие.
- Мышление или его отсутствие.
- Осознанность или неосознанность.
- Ясность или пребывание во тьме.
- Уважение к реальности или попытка уклониться от нее.
- Уважение к фактам или безразличие к ним.
- Уважение к истине или ее отрицание.
- Упорство в понимании или отказ от попытки понять.
- Действия согласно декларируемым убеждениям или вразрез с ними — проблема цельности.

- Честность или ложь перед самим собой.
- Умение заглянуть себе в душу или отказ это делать.
- Восприимчивость к новым знаниям или узость мышления.
- Готовность видеть и исправлять ошибки или упорство в них.
- Желание прислушаться к мнению других людей для достижения консенсуса или отказ учитывать разногласия.
- Рациональность или иррациональность; уважение к логике, согласованности, обоснованности и очевидности или отказ и отрицание этих понятий.
- Соблюдение принятой на себя обязанности действовать осознанно или предательство в отношении дара осознания.

Если кто-то желает понять, от чего зависит самооценка, этот список — хорошее руководство к действию.

Нельзя всерьез предполагать, будто наша способность адекватно справляться с жизненными вызовами или наша самооценка не будут со временем изменяться под влиянием того или иного выбора.

Дело не в том, что наша самооценка «должна бы» определяться совершаемым выбором, — скорее на нее обязана оказывать влияние наша внутренняя суть. Если мы развиваем у себя привычки, которые препятствуют эффективному функционированию и подрывают веру в себя, о каком благополучии может идти речь? Очевидно, что такое поведение — далеко не лучший выбор. Наши действия не будут иметь ничего общего с нашим самоощущением. Одно дело — предостерегать против отождествления себя с конкретным типом поведения, и совсем другое — утверждать, что не существует связи между поведением и самооценкой. Тот, кто навязывает людям представления о самооценке как о комфортном ощущении, не связанном с проблемами осознания, ответственности и морально-этического выбора, оказывает им дурную услугу. Наличие, обретение или повышение самооценки дарует великую радость, но нельзя игнорировать тот факт, что для работы с ней требуется нечто большее, чем просто посылать своему отражению воздушные поцелуйчики или применять прочие столь же «глубокомысленные» стратегии.

Уровень самооценки не застывает раз и навсегда в детском возрасте. Есть люди, самооценка которых в десять лет была выше, чем на шестом десятке, и наоборот. С возрастом она может расти, снижаться и расти вновь.

Оглядываясь на собственную жизнь, я вижу, как мой уровень самооценки менялся перед лицом брошенных мне вызовов. Могу привести

немало вариантов выбора, которыми можно гордиться, и других, о которых я горько сожалею, — вариантов, укреплявших мою самооценку или ослаблявших ее. Собственно, все мы можем привести немало подобных примеров из собственной биографии.

Помню времена, когда (неважно, из каких соображений) я закрывал глаза на окружающую действительность. Вместо того чтобы действовать осознанно, я поступал наоборот. Не анализировал свои чувства, а отрекаться от них. Когда нужно было во всеуслышание сказать правду, хранил молчание; когда нужно было отказаться от болезненных отношений, цеплялся за них; когда нужно было отстаивать приоритеты, сидел и ждал, пока случится чудо.

Каждый раз, когда приходит пора действовать, принять вызов или решение морального характера, мы, к счастью или несчастью, руководствуемся собственным представлением о самом себе, природой своих реакций и умозаключений. Отказ от действий и решений, несмотря на их очевидную необходимость, сказывается на нашем самоощущении.

Потребность в самооценке — это потребность знать, что мы действуем так, как этого требуют наша жизнь и благополучие.

## **Компетентность**

Я обозначил термином «самоэффективность» то ощущение исконной силы, или компетентности, которое ассоциируется у нас с самооценкой, а термином «самоуважение» — чувство собственного достоинства. Несмотря на то что смысл этих понятий на первый взгляд ясен, мне хотелось бы рассмотреть их более детально.

Быть эффективным (в базовом, словарном, смысле) означает уметь добиваться желаемого результата. Уверенность в собственной эффективности — это уверенность в своей способности научиться тому, что необходимо, и делать это, чтобы достичь своих целей, в той мере, в какой успех зависит от наших усилий. И в этом смысле мы оцениваем собственную компетентность, опираясь на факторы, которые контролируем. Ощущение самоэффективности не требует всеведения или всемогущества.

Самоэффективность — это убежденность не в собственной безошибочности, а в том, что мы способны думать, понимать и исправлять ошибки.

Это уверенность не в том, что нам под силу разрешить любую

жизненную проблему, а в том, что мы в принципе способны научиться всему необходимому и готовы применить свои умения и навыки, чтобы справиться с задачами и вызовами сообразно собственным ценностям.

Самоэффективность глубже, чем уверенность в присущих нам знаниях и умениях, коренится в прошлых успехах и достижениях, и они, безусловно, ее питают. Самоэффективность опирается на все то, что дало нам возможность приобрести знания и навыки и добиться успеха, на нашей осознанности и умении ею пользоваться и, как следствие, ожидании награды за предпринятые усилия.

Испытывать недостаток самоэффективности, ожидать поражений, а не побед означает подорвать, парализовать уверенность или поставить преграды (нужное подчеркнуть) на пути разрешения проблем. «Да кто я такой, чтобы иметь право думать? Кто я такой, чтобы справляться с вызовами? Кто я такой, чтобы выбирать/решать / выходить из “зоны комфорта”, противостоять преградам, сражаться за свои ценности?»

Одним из базовых факторов самоэффективности является домашнее окружение — достаточно разумное, рациональное и предсказуемое, чтобы мы уверились: понимание возможно, а мышление — вовсе не бесполезный процесс. Что же касается наших поступков, то здесь один из определяющих факторов — это воля к эффективности, то есть отказ сдаваться и прозябать в беспомощности, упорство в поиске понимания даже перед лицом трудностей.

Вера в собственное умение мыслить как таковое коренным образом отличается от способности чувствовать себя как рыба в воде в определенной области. В мире, где сумма человеческих знаний удваивается с каждым десятилетием, только способность учиться может обеспечить безопасность. Чтобы пояснить, о каком отличии я говорю, приведу такой пример.

Скажем, некий топ-менеджер получил специфические знания и умения в области, в которой проработал двадцать лет. Затем он уходит с насиженного места и занимает должность руководителя компании совершенно иного профиля, с другими требованиями и проблемами. Если ему не хватит здорового чувства самоэффективности, он станет цепляться за уже приобретенные знания и не сможет адекватно освоиться в новом окружении. Он будет совершать промахи, укрепляясь в ощущении собственной неполноценности. И наоборот, обладая здоровым ощущением самоэффективности, наш герой будет опираться не столько на имеющиеся у него знания, сколько на свою уверенность в способности учиться — и в итоге освоится в новом качестве, станет хорошим руководителем.

Высокоэффективные продавцы, бухгалтеры, инженеры и представители прочих профессий часто достигают руководящих должностей. Однако навыки, необходимые хорошему управленцу, отличны от тех, которые требуются компетентным специалистам. Привыкание человека к новой должности частично зависит от этапа подготовки, которую ему может обеспечить компания, но в большей степени — от его индивидуального уровня самоэффективности. Поэтому в продвинутых компаниях компонент самооценки является составной частью процесса корпоративного обучения. Там умеют мотивировать сотрудников ценить такие качества, как осознанность, ответственность, пытливость, открытость переменам, больше чем конкретные навыки, которые потеряли первостепенное значение.

Женщина, получившая повышение и ставшая руководителем, пришла ко мне, чтобы посоветоваться по поводу своей паники. Она боялась не справиться с новой ролью. Я предложил ей подумать над некоторыми вопросами.

- За счет чего вы добились успеха на предыдущем месте?
- Что конкретно вы делали в первые месяцы на прежней работе, чтобы эффективно развить свои умения?
- С каким настроем вы подходили к изучению новых предметов?
- Чем еще вы занимались, чтобы добиться прогресса в своей профессиональной деятельности?
- Как вы приспособлялись к новым должностным обязанностям? Что помогло вам действовать гибко?
- Откуда вы черпали знания о себе и о своих успехах на прошлом месте работы и какие из полученных уроков применимы на вашей новой должности?
- Какие присущие вам внутренние качества и склонности помогли бы вам добиться столь же большого успеха и в будущем, даже если на новом месте потребуются другие умения?
- Что вы можете сделать, чтобы обеспечить себе успех? Какие особенности вашего мышления позволят вам этого добиться?

Перечисленные вопросы помогли моей клиентке отделить базисные внутренние источники прошлых успехов от конкретных навыков. Первые основаны на физических и мыслительных процессах, а не на знании. Это главное отличие «фундаментальной эффективности» от любых ее конкретных проявлений.

Снова подчеркну: никто не должен требовать от себя равной компетенции во всех областях. Наши интересы, ценности и обстоятельства в данный момент определяют, на чем следует сосредоточить свои усилия.

Что я имею в виду под базовыми вызовами, которые бросает нам жизнь? И что означает самоэффективность в контексте этих вызовов?

Во-первых, способность поддерживать собственное существование, то есть зарабатывать на жизнь; самому заботиться о себе — исходя из предположения, что такая вероятность не исключена. (Это, в частности, относится к женам-домохозяйкам. Не в интересах женщины бояться рынка труда и отказываться от развития умений, которые в известных обстоятельствах помогут ей обеспечивать себя.) Во-вторых, способность эффективно взаимодействовать с другими людьми, то есть предлагать и принимать доброе отношение, сотрудничество, доверие, дружбу; ответственно защищать свои права и уважать такие же действия с противоположной стороны. Но есть и еще кое-что: стойкость перед лицом неприятностей и враждебности — в отличие от пассивного страдания; умение подняться и возродиться вновь.

Вышеприведенные примеры касались проблем на работе, но, конечно, понятие самоэффективности применимо и к позитивным личным взаимоотношениям. Неспособность устанавливать их говорит о недостатке компетентности на самом что ни на есть базовом уровне. И этот факт отражается на моей самооценке.

Порой люди, испытывающие страх в человеческих взаимоотношениях, падают на самый низкий уровень осознанности и ищут спасения в некоем узком мирке, например математических штудий или абстрактных рассуждений. Неважно, каких профессиональных высот они при этом достигают, — их самооценка остается ущербной. Нельзя безнаказанно пренебрегать столь важной стороной жизни.

## **Чувство собственного достоинства**

Поговорим о втором компоненте самооценки — самоуважении.

Если самоэффективность связана с естественным ожиданием успеха, то самоуважение означает естественное ожидание дружбы, любви и счастья — просто как результата факта нашего существования и характера наших поступков. (С понятийной точки зрения можно разграничить эти два компонента, но в повседневной реальности они переплетаются друг с другом.) Самоуважение — это убежденность в собственных достоинствах.



Речь не идет об иллюзорном представлении о собственном совершенстве или превосходстве над другими. Самоуважение вовсе не подразумевает сравнения или конкуренции. Это уверенность в том, что наша жизнь достойна того, чтобы ее поддерживать, защищать и пестовать; что мы — хорошие и заслуживаем уважения окружающих; что наше счастье и самореализация достаточно важны, чтобы ради них прилагать усилия.

Если говорить о воспитании, то здесь большое значение имеет уважительное обращение с ребенком родителей и других членов семьи. Что касается наших собственных поступков, то важна удовлетворенность «моральностью» нашего выбора. Есть простой, информативный, хотя и не всегда безошибочный, тест. Спросите у людей, совершивших выбор, чувствуют ли они гордость и удовлетворение морального свойства. Свернуть на перекрестке направо или налево — это, как правило, не моральный выбор; а вот сказать или не сказать правду, остаться верным собственным обещаниям и ценностям — да.

Люди зачастую намного сильнее уверены в своей компетентности, по крайней мере в определенных сферах, чем в собственном праве на счастье. Это говорит об отсутствии некоего аспекта самооценки. Профессионал такого рода может достичь очень многого, но не будет радоваться своим достижениям. Чувство собственного достоинства, поддерживающее и «разрешающее» нам радость, у него ущербно и подорвано.

Подобную картину можно наблюдать у успешных бизнесменов, которые испытывают тревогу вне стен офиса. Отпуск для них нередко оборачивается не удовольствием, а стрессом. Даже в обществе близких, как бы сильно они их ни любили, они не всегда находят радость. Они просто не чувствуют на это права — ощущают лишь, что обязаны доказывать и оправдывать свою значимость постоянными подвигами, что свидетельствует о проблемах с самооценкой.

Так ли необходимо самоуважение каждому из нас? Чтобы жить успешно, мы должны добиваться определенных целей. Чтобы правильно поступать, необходимо ценить благонамеренность своих поступков и считать себя достойными награды за свои действия. В отсутствие подобной уверенности мы никогда не узнаем, как именно нужно заботиться о себе, защищать свои законные интересы, удовлетворять свои потребности или радоваться своим достижениям. (Иными словами, ощущение самоэффективности тоже окажется ослабленным.)

Недавно я консультировал женщину, блестящего юриста, которая в своей самоэффективности чуть не довела себя до

саморазрушения. Она постоянно позволяла своим коллегам по работе ставить ее достижения себе в заслугу. Ее босс получал деньги за отработанные ею часы. Другие сотрудники беззастенчиво пользовались ее идеями. Она же излучала любезность и жизнерадостность и убеждала окружающих, что совсем не против такого «разделения труда», хотя внутри просто пылала от негодования. Она хотела нравиться и верила, что самоуничижение обеспечит общую любовь, поэтому гнала от себя мысли о том, что расплачивается за это потерей самоуважения. Единственным проявлением самоутверждения и бунтарства в ее жизни было решение стать юристом против воли семьи, которая всегда принижала ее чувство собственного достоинства. Эта дама обладала и знаниями, и умениями — не хватало только самооценки. Низкий уровень последней был сродни силе тяготения, не позволяющей нашей героине совершить прорыв. В ходе консультаций она узнала, что путь к обретению самоуважения лежит в большем доверии к собственному выбору. Она осознала, что ее модель поведения именуется «самосаботаж» и необходимо преодолеть «силу притяжения», то есть бороться за свои интересы, несмотря на все страхи.

Три основных вывода таковы.

1. Если мы уважаем себя, то наши действия будут подтверждать и укреплять это уважение; например, мы сумеем требовать от других соответствующего к нам отношения.
2. При отсутствии самоуважения мы, как правило, действуем так, что еще сильнее ослабляем ощущение собственной ценности; например, терпим или поощряем неадекватное отношение к нам окружающих, тем самым утверждаясь и закрепляясь в своем негативе.
3. Если мы хотим повысить уровень самоуважения, нужно действовать соответственно, и здесь все начинается с уверенности в ценности нашей персоны, которая выражается и в поведении.

Потребность видеть в себе хорошее — это потребность в чувстве самоуважения. Она проявляется очень рано. Еще в детстве мы осознаём, что властны выбирать, как поступить в том или ином случае, и несем ответственность за совершенный выбор. Так рождается ощущение «Я —

личность». Мы испытываем потребность чувствовать собственную правоту — правоту характерного для нас образа действий, которая позволяет чувствовать себя хорошими.

Мы обучились этому понятию у взрослых, от которых впервые слышим слова «хорошо», «плохо», «правильно», «неправильно», но сама эта потребность заложена в нашей природе. Она тесно связана с темой выживания: подхожу ли я для жизни? Быть правым как личность означает «подходить» для успеха и счастья; быть неправым — находиться под угрозой страданий. Когда клиент во время сеанса терапии говорит: «Я не чувствую себя вправе быть счастливым и успешным», это означает: «Я не чувствую себя достойным называться человеком».

Потребность в самоуважении изначально и неизбежна. Вырастая, мы обязательно задаемся вопросами: каким я должен стать? Какими принципами руководствоваться в жизни? Какие ценности поддерживать? Обеспокоенность своей правотой и неправотой — не просто желание встроиться в социум. Обеспокоенность морально-этическими проблемами естественным образом возникает у человека еще в детстве, с пробуждением интеллектуальных способностей, и сопровождает по мере взросления. При оценке собственных действий мы неизбежно исходим из моральных установок.

От ценностей и ценностных суждений невозможно дистанцироваться, поскольку определиться в них требует сама жизнь. Фразы «хорошо для меня» или «плохо для меня» означают «на пользу моей жизни и моему благополучию или нет». Для понимания самооценки важно знать, что мы не способны исключить себя из контекста ценностей и ценностных суждений. Нельзя оставаться безучастными к моральной подоплеке своих действий, хотя порой мы и стараемся или делаем вид, что она не имеет для нас значения. Ценностная значимость наших поступков обязательно фиксируется на некоем духовном уровне, вызывая позитивные или негативные ощущения. Ценностные качества, по которым мы, открыто или подспудно, судим о себе, могут быть осознанными или подсознательными, рациональными или иррациональными, утверждающими жизнь или угрожающими ей; все равно каждый, вынося себе вердикт, следует некоему стандарту. Степень, в которой мы не удовлетворяем этому стандарту, обозначает разрыв между идеалами и реальностями и, следовательно, «фиксирует» ущерб, нанесенный нашему самоуважению.

Иными словами, личностная целостность самым тесным образом связана с моральным аспектом самооценки. Для оптимальной реализации собственных возможностей мы должны доверять себе и восхищаться

собой, а доверие и восхищение должны корениться в реальности, а не в наших фантазиях и иллюзиях.

## Гордость

Я хочу сказать несколько слов о гордости, которая отличается от самооценки. Гордость — это уникальная разновидность удовольствия.

Если самооценка связана с ощущением нашей фундаментальной компетентности и ценности, то гордость — это более осознанное удовольствие, которое мы находим в собственных поступках и успехах. Самооценка пристально анализирует то, что необходимо сделать, и внушает человеку мысль: «Я могу». Гордость анализирует достигнутое и позволяет человеку сказать: «Я сделал».

Истинная гордость не имеет ничего общего с гордыней, похвальбой или заносчивостью. Она произрастает из иных корней. Ее источник — не пустота, но удовлетворенность. Она не тщится, но радуется.

А еще гордость — это не иллюзия свободы от недостатков и просчетов (как порой утверждают религиозные деятели). Мы гордимся тем, что совершили или что сотворили из себя самих, одновременно признавая свои ошибки и несовершенства. Мы способны ощущать гордость, обладая и принимая то, что юнгианцы<sup>[14]</sup> именуют «тенью» личности. Коротко говоря, гордость никоим образом не означает пренебрежения реальностью.

Гордость — это эмоциональная награда за достижения. Это не порок, который нужно преодолевать, но достоинство, которое следует в себе развивать. (С точки зрения философии или морали гордость считается не эмоцией или ощущением, но добродетелью приверженности действиям. Я же определяю гордость иначе — как амбицию морального свойства, стремление реализации своего высочайшего потенциала.) Эту идею я рассматриваю в книге *The Psychology of Self-Esteem* («Психология самооценки»).

Всегда ли за успехом следует гордость? Необязательно, и мы это увидим в следующей истории.

Глава компании пришел ко мне на консультацию. По его словам, хотя в своем бизнесе он добился выдающихся успехов, он испытывает депрессию, несчастлив и не понимает почему. Мы выяснили, что ему всегда хотелось стать ученым, однако от заветного желания пришлось отказаться по воле родителей,

которые заставили его стать предпринимателем. В результате он не только оказался не способен испытывать хоть какие-нибудь позитивные ощущения, за исключением абсолютно искусственной гордости за собственные достижения, но еще и подорвал свою самооценку. Определить причину оказалось несложно: в самом важном аспекте своей жизни он подчинил и разум, и собственные ценности желаниям других людей просто из потребности «быть любимым» и «принадлежать к определенному кругу». Испытываемая им депрессия стала результатом целой жизни, где блистательная работа сочеталась с пренебрежением к своим глубинным потребностям. В жизни, очерченной этими рамками, гордость и удовлетворение были ему недоступны. Пока он не пожелал бросить вызов ограничениям и посмотреть страху в лицо, решения не существовало.

Порой можно слышать, как человек говорит: «Я так много добился. Почему я не испытываю гордости за себя?». Хотя причин, по которым человек не радуется своим успехам, может быть несколько, полезно задать ему вопрос: «А кто выбирал вам цели? Вы или чей-то “важный голос” внутри вас?». Ни гордость, ни самооценка не способны питаться второсортными ценностями, не отражающими нашего истинного «я».

Но разве есть что-то, что требует больше истинной храбрости, что-то более провоцирующее и порой пугающее, чем возможность жить своим умом, своими суждениями и ценностями? Разве не самооценка пробуждает в нас внутреннего героя?

Ответы на эти вопросы скоро приведут нас к шести столпам самооценки.

### 3. Облик самооценки

\* \* \*

Как выглядит самооценка?

Существует несколько довольно простых и явных признаков, совокупность (а не каждый в отдельности!) которых говорит о степени самооценки.

Итак, самооценка проявляется:

- в выражении лица, поведении, манере говорить и двигаться, которые свидетельствуют о том, что человек получает от жизни удовольствие;
- в той легкости, прямоте и откровенности, с которыми человек говорит о своих достижениях и неудачах, поскольку самооценка дружит лишь с реальными фактами;
- в комфортности, с которой человек принимает и делает комплименты, выражает привязанность, одобрение и т. п.;
- в открытости критике и в признании своих ошибок, поскольку самооценка никак не связана с имиджем безупречности;
- в простоте и естественности слов и движений, свидетельствующих о том, что человек не воюет с собой;
- в согласии между словами и делами и тем, как человек выглядит, говорит и двигается;
- в открытости и пытливости по отношению к новым идеям, приобретению нового опыта, новым жизненным возможностям;
- в том факте, что тревожность или незащищенность, даже если они и проявляются, не смогут согнуть человека в бараний рог, потому что мысль о необходимости принять их, взять под контроль и подняться над ними, не покажется такому человеку невыполнимой;
- в умении радоваться забавному в жизни — как своей, так и чужой;
- в способности гибко реагировать на вызовы и обстоятельства, поскольку человек с высокой самооценкой доверяет своему разуму и не считает жизнь чередой катастроф и поражений;
- в доброжелательном (не воинственном) поведении по отношению к себе и другим;
- в умении сохранять внутреннюю гармонию и достоинство в стрессовых ситуациях.

На чисто физическом уровне человеку с высокой самооценкой присущи следующие черты.

Глаза — внимательные, яркие и живые; лицо — спокойное и (если человек не болен) сохраняющее естественные краски, здоровая кожа; естественное положение подбородка по отношению к туловищу (не приподнят и не опущен); челюсти и скулы не напряжены.

Плечи расслаблены, но приподняты; руки также расслаблены, с естественной грацией, спокойно опущены; прямая осанка; целеустремленная походка (не шаркающая и не вразвалку).

Голос — хорошо модулированный, громкость которого сообразна ситуации.

В этом описании я не случайно затрагиваю тему релаксации, отсутствия напряженности. Релаксация означает, что мы не прячемся от себя и не сражаемся сами с собой. Хроническая напряженность свидетельствует о некой внутренней борьбе, самоизбегании или самоотрицании; о том, что некий аспект собственного эго отвергается или держится в строгой узде.

## **Самооценка в действии**

В начале этой книги я перечислял спутников здоровой самооценки. Это рациональность, реализм, интуиция, креативность, независимость, гибкость, способность руководить изменениями и признавать (и исправлять) ошибки, великодушие и способность к сотрудничеству. Если мы поймем, что в действительности означает термин «самооценка», логика названных выше взаимосвязей станет очевидна.

*Рациональность.* Это использование интегративной функции сознания: формулирование принципов на основе конкретных фактов (индукция), приложение принципов к конкретным фактам (дедукция) и установление связи между новым знанием, информацией и уже имеющимися. Это поиск смысла и понимание взаимосвязей. Основа рациональности — закон непротиворечивости: ничто не может быть одновременно истинным и ложным (А и не-А) в одно и то же время и в том же смысле.

Рациональность не следует путать (как это часто происходит) с навязчивым следованием правилам или бездумным подчинением тому, что некая группа людей в данное время и в данном месте провозглашает

разумным. Поиск рации означает поиск непротиворечиво целостного опыта, что подразумевает открытость и доступность новому. Рациональность не слуга ни традиции, ни консенсуса.

Ее суть очень далека от того странного понимания, которое отождествляет ее с лишенным воображения, расчетливым анализом. Подобную точку зрения можно встретить, к примеру, в книге Т. Питерса и Р. Уотермана «В поисках совершенства»<sup>[15]</sup>, где рациональность характеризуется именно так и за это подвергается критике. Рациональность — это сознание, функционирующее в однозначно целостном режиме.

Поняв это, мы увидим, что приверженность рациональности и умение жить осознанно находятся в тесной взаимосвязи.

*Реализм.* В данном контексте это словосочетание означает уважение к фактам: «Что есть, то есть, а чего нет, того нет». Никогда не сумеет компетентно справляться с жизненными перипетиями тот, кто не дает себе труда различать реальное и нереальное; пренебрежение этими различиями лишает человека оружия в бою с судьбой. Высокая самооценка органически ориентирована на реальность. (Умение хорошо ориентироваться в реалиях вкупе с эффективной самодисциплиной и умением управлять собой и есть то, что психологи имеют в виду, говоря о силе эго, «я».)

Во время испытаний индивиды с низкой самооценкой склонны недооценивать или переоценивать свои способности. Те же, у кого самооценка высокая, оценивают свои шансы реалистично.

*Интуиция.* Очень часто — в особенности при принятии сложных решений — число переменных, которые необходимо обработать и свести в единое целое, намного превышает возможности рационального мышления. Сложные и сверхскоростные операции интегрирования могут протекать за пределами сознания — мы называем это «интуитивные прозрения». Потом уже мозг «сканирует» данные в поддержку или опровержение интуиции. Люди, которым приходится действовать, опираясь почти исключительно на рациональное мышление и накопленный опыт, иногда осознанно полагаются на эти самые подсознательные «озарения». Они вынесли из практики: поступая так, они чаще побеждают, чем проигрывают. Но если в результате им случается совершить ошибку, они вновь возвращаются к более однозначным и сознательным формам рациональности.

Поскольку интуитивная функция часто позволяет совершать качественные скачки, за которыми не поспевает ординарное мышление, эти люди считают интуицию основной составляющей своих умственных процессов. Удачливые бизнесмены нередко считают причиной своих



достижений именно интуицию. Ум, научившийся доверять себе, скорее станет полагаться на подобный процесс (и эффективно им руководить, поверяя интуицию реальностью). Это справедливо в бизнесе, спорте, науке, искусстве — в общем, во всех самых сложных видах человеческой деятельности. Для самооценки интуиция имеет значение только потому, что свидетельствует о внимательном отношении человека к сигналам изнутри.

В начале прошлого века Карл Юнг подчеркивал важность умения прислушиваться к сигналам внутреннего «я» для развития креативности. Позднее Карл Роджерс<sup>[16]</sup> установил связь этих сигналов с самопринятием, аутентичностью и психологическим здоровьем.

*Креативность.* Люди творческого склада прислушиваются к своим внутренним сигналам и доверяют им больше, чем среднестатистические индивиды. Их ум в меньшей степени подчинен чужим системам верований — по крайней мере, в том, что касается их творчества. Они более самодостаточны. Они, возможно, учатся у других и черпают у них вдохновение, однако ценят собственные мысли и прозрения выше, чем обычные люди.

Как показывают исследования, креативные люди чаще имеют обыкновение записывать интересные идеи, не жалеют времени, чтобы дать им созреть. Они инвестируют энергию в то, чтобы узнать, куда эти идеи могут привести. Они ценят плоды своего ума.

Обладатели же низкой самооценки, напротив, склонны преуменьшать эти плоды. Дело не в том, что их не посещают стоящие идеи. Просто они не считают свои находки потенциально значимыми, зачастую даже не помнят о них, а значит, редко их реализуют. Подобную точку зрения можно выразить так: «Разве моя идея может быть хоть сколько-нибудь заслуживающей внимания?».

*Независимость.* Умение думать самому за себя — это естественный результат, одновременно и причина, и следствие здоровой самооценки. Поэтому независимость — это умение принимать полную ответственность за собственное существование, за достижение своих целей и обретение собственного счастья.

*Гибкость.* Быть гибким означает уметь реагировать на перемены, не цепляясь излишне за прошлое. Привязка к прошлому перед лицом новых, изменяющихся обстоятельств сама по себе есть плод незащищенности как отсутствия доверия к себе. Напуганные животные в большинстве своем демонстрируют такое качество, как ригидность: они замирают. Так же порой поступают компании, столкнувшиеся с превосходящим их конкурентом. Они не задаются вопросом: «Чему мы можем научиться у

соперников?», а продолжают слепо делать то, что делали всегда, отрицая тот очевидный факт, что прежняя тактика больше не срабатывает.

Ригидность часто является реакцией не доверяющего себе ума перед лицом необходимости приспособливаться к новому или справляться с неизвестным либо разума, который привык почивать на лаврах или даже впал в спячку. Гибкость, напротив, представляет собой естественное следствие самооценки. Доверяющий себе разум прочно стоит на собственных ногах, его не сдерживает ненужное бремя, он способен быстро отвечать на новые вызовы.

*Способность управлять изменениями.* Высокая самооценка не пугается изменений по причинам, изложенным выше. Она движется вместе с течением реальности, вопреки сомнениям. Самооценка ускоряет отклик, сомнение в себе всегда запаздывает. (По одной этой причине в современной «скоростной» глобальной экономике деловому сообществу придется внедрять принципы самооценки и в программы подготовки, и в корпоративную культуру. А учебным заведениям — использовать эти же принципы, чтобы готовить студентов к реалиям взрослой жизни, в которую они вступают.) Способность управлять изменениями, таким образом, соотносится с вышеупомянутым умением ориентироваться в реалиях, а стало быть, с силой эго.

*Готовность признавать (и исправлять) ошибки.* Базовая характеристика здоровой самооценки — умение ориентироваться в реалиях. Факт приоритетнее убеждения. Истина ценнее правоты. Осознанность действий воспринимается как более желательное свойство, чем бессознательная оборонительная позиция. Если доверие к себе связано с уважением к реальности, тогда умение исправить ошибку ценнее умения сделать вид, что никакой ошибки не было.

Человек со здоровой самооценкой не стыдится сказать: «Я был неправ», если это действительно так. Отрицание и оборонительная позиция — признаки незащищенности, вины, чувства собственной неадекватности и стыда. Именно низкая самооценка побуждает воспринять простое признание ошибки как унижение и даже самоосуждение на вечное проклятие.

*Благожелательность и умение сотрудничать.* Специалисты по детскому развитию знают, что малыш, с которым обращаются уважительно, впитывает такое отношение и так же обращается с другими людьми. Ребенок, с которым обращались плохо, повзрослев, реагирует на окружающих со страхом и яростью. Если мой центр — во мне самом, если я чувствую себя в безопасности, не покидая собственных границ, если я

уверен в своем праве говорить «да» и «нет», благожелательность становится моим естественным качеством. Мне нет нужды бояться других или прятаться за стеной враждебности. Если я уверен в своем праве существовать, уверен, что принадлежу себе, если меня не страшат те же качества в других людях — тогда желание сотрудничать с окружающими ради достижения общих целей разовьется во мне самым естественным образом. Ясно, что подобная реакция послужит моим интересам, поможет мне удовлетворить разнообразные потребности, не сдерживая себя страхом и сомнениями.

Эмпатия и сострадание, как и благожелательность и готовность к сотрудничеству, гораздо чаще встречаются у людей с высокой самооценкой: мое отношение к другим, как в зеркале, отражает мое отношение к себе. В своих комментариях к заповеди «Люби ближнего, как самого себя» портовый грузчик и философ Эрик Хоффер<sup>[17]</sup> отметил: проблема заключается в том, что люди как раз так и поступают — тот, кто ненавидит себя, ненавидит других. Знаменитые убийцы этого мира (как в фигуральном, так и в буквальном смысле) не отличались теплым отношением к своему внутреннему «я».

## 4. Иллюзия самооценки

\* \* \*

Когда самооценка низка, нами зачастую правит страх. Страх реальности, в которой мы чувствуем себя неуютно. Страх признания фактов о себе (или окружающих), которые мы отрицаем, отвергаем или подавляем. Страх крушения амбиций. Страх выйти на свет. Страх унижения при неудаче, а порой и страх ответственности за успехи. Мы живем чаще для того, чтобы избегать страданий, а не наслаждаться счастьем.

Некоторые из нас порой чувствуют, что важнейшие стороны бытия, с которыми нужно разобраться, безнадежно закрыты для нашего понимания. Мы не осмеливаемся додумать до конца ту или иную мысль, потому что она выведет на свет некие недостойные черты нашего характера... В общем, если человек в каком бы то ни было смысле ощущает, что реальность — враг нашей самооценки (или наших представлений по ее поводу), то страхи эти заставят позабыть об эффективном осознании, тем самым усугубив изначальную проблему.

Если мы подходим к основополагающим проблемам бытия с вопросами «Кто я такой, чтобы знать? Кто я такой, чтобы судить? Кто я такой, чтобы решать?», сдерживаем себя: «Осознавать опасно» или «Бесполезно даже пытаться думать и понимать» — тогда мы терпим поражение, не успев вступить в битву. Разум не способен бороться за то, что считает невозможным или нежелательным.

И вовсе не уровнем самооценки сформирован образ наших мыслей. А вот на что самооценка действительно влияет, так это на наши эмоциональные побудительные мотивы. Наши чувства мотивируют или демотивируют мышление, направляют нас в сторону фактов, истины и реальности или уводят от них — в общем, делают нас либо эффективными, либо мешают этому.

Вот почему первые шаги к повышению самооценки порой даются нелегко: нам брошен вызов — поднять планку осознания в то время, как эмоции изо всех сил противятся этому. Мы должны опровергнуть убеждение, нашептывающее, что нашим интересам лучше всего служит слепота. Очень часто нас дезориентирует ощущение, что жизнь можно выносить только в полностью бессознательном состоянии. Пока мы не

подвергнем сомнению этот тезис, можно забыть о росте самооценки.

Опасность в том, что при таком подходе мы становимся заложниками негативного представления о себе. Мы позволяем последнему диктовать нам наши поступки. Мы приклеиваем сами себе ярлыки — «посредственность», «слабак», «трус», «неудачник» — и начинаем подстраивать свое поведение под эти ярлыки.

Хотя человек в принципе способен бросить вызов и вступить в бой с негативным представлением о себе (многие так и поступают, по крайней мере в определенных обстоятельствах), на пути часто встает преграда, именуемая «отстраненность», или дистанцирование от реальности. Мы поддаемся психологическому детерминизму. Мы говорим себе: «Я бессилен». И получаем за подобные мысли «вознаграждение» в виде отсутствия необходимости рисковать или покидать зону пассивности.

Неудовлетворительная самооценка не только заражает мозг, но и уродует его. Недостойно выглядя в собственных глазах, мы впадаем в состояние тревоги и занимаем оборонительную позицию в момент, когда необходимо действовать. Руководствуясь чувством вины и мыслью: «Я недостойн», мы склонны находить не самые логичные объяснения своему поведению или же бичуем себя. Сталкиваясь с несправедливыми обвинениями других людей, мы чувствуем себя обезоруженными и неспособными должным образом дать отпор; возможно, даже принимаем обвинения за истину, будучи полностью парализованы и измучены тягостным чувством: «Кто я такой, чтобы решать, что истина, а что ложь?».

Опорой и мотиватором низкой самооценки служит не уверенность, а страх. Главная цель такого человека — не жить, а избегать ужасов жизни. Им руководит не жажда творчества, но стремление к безопасности. А в отношениях с другими он ищет не настоящей близости, а шанс найти спасение от требований морали, обещание, что его простят, примут, позаботятся о нем.

Если низкая самооценка вызывает ужас перед неизвестным и незнакомым, то высокая — побуждает преодолевать новые препятствия. Если низкая самооценка избегает вызовов, то высокая желает их и приветствует. Низкая самооценка ищет отпущения грехов, высокая же — возможности ощутить благоговение.

В этих полярно противоположных мотивационных принципах мы обретаем проводника, который приведет нас к главной цели — здоровью разума и духа. Можно сказать, что человек здоров постольку, поскольку его основная мотивация — это уверенность (любовь к себе и миру). Страх же свидетельствует о неразвитости самооценки.

## Псевдосамооценка

Порой мы встречаем людей, которые добились глобального успеха, упиваются публичным признанием — и все же глубоко неудовлетворены, обеспокоены и пребывают в депрессии. Они могут выглядеть как люди с высокой самоэффективностью и самоуважением (то есть обладать имиджем самооценки), однако не владеют ею в реальности.

Как это понимать?

Выше я говорил, что, потерпев поражение при попытке развить в себе адекватную самооценку, человек испытывает тревогу, незащищенность и начинает сомневаться в себе. Подобное жизнеощущение на самом деле несовместимо с существованием (хотя, конечно, большинство смягчает проблему и говорит себе: «Со мной что-то не так» или «Мне не хватает чего-то важного»). Конечно, такое состояние приносит боль, и, стремясь избежать ее, человек отрицает свои страхи, рационализирует свое поведение — в общем, нарабатывает имидж личности с высокой самооценкой, которой на самом деле у него нет. Возможно, при этом он обретет то, что я именую псевдосамооценкой.

Псевдосамооценка — это иллюзия самоэффективности и самоуважения, не соответствующая реальности. Это не-рациональное орудие самообороны, предназначенное для того, чтобы ослабить тревожность и обрести ложное ощущение защищенности, смягчив потребность в адекватной самооценке. Однако при этом истинные причины ее отсутствия так и останутся непроявленными.

Псевдосамооценка опирается на качества, не имеющие отношения к истинной самоэффективности и самоуважению, хотя ее обладатели из всех сил делают вид, что это не так. К примеру, большой дом, конечно, обладает ценностью в юридическом смысле, однако вряд ли его можно считать истинным мерилom или доказательством эффективности или достоинств его хозяина. Аналогично участие в преступной группировке вряд ли может служить адекватным средством повышения самооценки (хотя подобный «статус» может обеспечить временную иллюзию безопасности, ощущение «дома», «чувство локтя»).

Сплошь и рядом люди стараются повысить самооценку средствами, которые по определению никогда не сработают. Вместо того чтобы делать это за счет осознанности своих действий, ответственности и цельности, мы стремимся к популярности, материальным приобретениям и подвигам на сексуальном фронте. Вместо того чтобы ценить личностную самобытность

— ценим принадлежность к «правильным» клубам, церквам или политическим партиям. Вместо того чтобы отстаивать свои права — бездумно подчиняемся своему окружению. Вместо того чтобы искать самоуважения в честности — заменяем ее филантропией («я делаю доброе дело»). Вместо того чтобы стремиться к компетентности (то есть способности добиваться истинных ценностей), мы подменяем ее могущество манипулированием или контролем других людей. Возможности самообмана практически безграничны — и все они ведут в тупик, где легко потерять себя, не осознавая, что желаемое не может быть приобретено за фальшивую монету.

Самооценка — очень интимная вещь, которая покоится в самом сердце нашего бытия. Самооценка — то, что думаю и ощущаю в отношении себя я сам, а не кто-то другой. Важность этого простого факта трудно переоценить. Меня могут любить моя семья, мой спутник жизни и мои друзья, а во мне самой любовь к себе отсутствует. Мной могут восхищаться коллеги, и все же я буду считать себя недостойным. Я могу демонстрировать уверенность и самообладание, которые обманут почти любого, но втайне дрожать от ощущения собственной несостоятельности. Я могу соответствовать ожиданиям окружающих — и предать свои мечты; вызывать обожание миллионов — и просыпаться каждое утро от болезненного чувства пустоты и фальши.

Обрести успех в отсутствие позитивной самооценки — значит чувствовать себя мошенником, в ужасе ожидающим разоблачения.

Восхваления других не смогут обеспечить нам высокую самооценку. Не способны на это ни эрудиция, ни материальные блага, ни брак, ни рождение детей, ни филантропические деяния, ни сексуальные подвиги, ни косметическая подтяжка лица. Все эти вещи лишь на время улучшат наш имидж в собственных глазах или позволят чувствовать себя комфортнее в определенных обстоятельствах. Но комфорт не равен высокой самооценке.

Жизненная трагедия многих людей заключается в том, что они ищут самооценку где угодно, только не в самих себе, поэтому их поиск обречен на неудачу. В книге мы увидим, что позитивную самооценку легче всего обрести, считая ее духовным достижением, то есть победой эволюции сознания. Понимая самооценку именно так, мы сумеем оценить всю глупость утверждения, что стоит только научиться производить благоприятное впечатление на других — и мы сразу обретем самоуважение. И прекратим говорить себе: если бы я только получил еще одно повышение на работе... если бы я стала женой и матерью... если бы я только мог купить себе большую машину... если бы я только написал еще

одну книгу... если бы я только приобрел еще одну компанию (любовника, награду и т. д.), тогда бы я действительно стал жить в мире с самим собой.

Если самооценка — это суждение о моей пригодности к жизни, ощущение компетентности и достоинства, то есть если это синоним самоподтвержденного осознания и разума, исполненного доверия к себе, тогда никто не может создать и поддерживать это ощущение, кроме меня самого.

К несчастью, гуру самооценки ничуть не более прочих защищены от служения фальшивым богам. Однажды я присутствовал на лекции специалиста, который проводит семинары по самооценке для сотрудников крупных компаний и всех желающих. Среди прочего он заявил, что один из лучших способов повысить самооценку — это окружить себя людьми, которые будут о нас высокого мнения. В тот момент я представил себе кошмарную картину: людей с низкой самооценкой, окруженных лестью и преклонением, таких рок-звезд, не имеющих понятия о том, как они добились своей славы, и дня не способных прожить без наркотиков.

Единственным источником самооценки является только наше внутреннее «я» — то, что делаем мы, а не кто-то другой. Ища ее извне, в действиях и реакциях окружающих, мы навлекаем на себя катастрофы.

Конечно, разумнее искать себе товарищей среди тех, кто будет другом, а не врагом нашей самооценке. Бережное отношение, естественно, предпочтительнее жестокого или завистливого. Однако искать в других главный источник ощущения собственной ценности опасно: в лучшем случае этот прием не сработает, а в худшем — подвергнет угрозе подсесть, как на наркотики, на одобрение окружающих.

Я отнюдь не собираюсь утверждать, будто личность со здоровой психикой неуязвима для стрел зависти или критики. Мы социальные существа, и, конечно же, окружающие вносят вклад в формирование нашего самовосприятия (об этом мы поговорим ниже). Но во всем нужна мера. Люди, полагающиеся на собственные суждения о себе, отличаются от тех, кто руководствуется в этом вопросе исключительно посторонним мнением. Это говорит лишь о том, что люди сильно различаются по степени своей независимости.

Работая много лет с людьми, несчастными из-за чужого мнения, я убедился: самый прямой путь к свободе — это повышение степени осознанности собственных ощущений. Чем больше человек прислушивается к сигналам изнутри, тем слабее внешние помехи. В книге *Honoring the Self* я указывал, что для этого нужно прислушиваться к своему телу, учиться понимать свои эмоции и думать самому за себя. В



последующих главах мы подробнее поговорим о том, как этого добиться.

## **Независимость**

Альтернативой избыточной зависимости от мнения и одобрения других является высокоразвитая система внутренней поддержки. Источник уверенности кроется внутри нас. Достижение подобного состояния жизненно необходимо для того, что я называю должным уровнем личностной зрелости.

Новаторы и творцы — это личности, которые полнее других принимают для себя состояние одиночества, то есть отсутствия поддерживающей обратной связи со стороны социального окружения. Они в большей степени склонны руководствоваться собственным видением ситуации, даже если оно отбрасывает их далеко на периферию человеческого сообщества. Неисследованные пространства не пугают их — во всяком случае, далеко не так, как всех остальных. В умении увидеть возможность, невидимую для прочих, и реализовать ее кроется один из секретов мощи великих художников, ученых, изобретателей и бизнесменов. Для реализации этого видения могут, конечно, потребоваться усилия многих людей, способных объединиться для достижения общей цели. Новатор же должен обладать хорошими навыками наведения мостов между образованными группами. Но это отдельная история, которая не имеет отношения к моему основному постулату.

То, что мы именуем гениальностью, очень сильно связано с независимостью, мужеством и дерзновенностью — в общем, с силой духа. Потому-то гении восхищают нас. Если цель нашего общества — счастье, благополучие и прогресс человечества, тогда именно эту черту мы должны пестовать всеми силами — в детских садах, школах, на рабочих местах и прежде всего в самих себе.

## **Часть II. Внутренние источники самооценки**

## 5. Главное — действие

\* \* \*

Сосредоточимся не на окружении, а на личности. Не на выборе других людей, а на выборе самой личности.

Здесь требуется уточнение. Возможно, было бы логичнее начать с того, как семейное окружение положительным или отрицательным образом влияет на медленно развивающееся детское эго. Если не учитывать некоторые биологические факторы, то, казалось бы, история берет истоки именно здесь. Отчасти это верно, но не для нашего предмета рассмотрения.

Зададимся вопросами: что должна делать личность, чтобы создать и поддерживать позитивную самооценку? Какую схему действий принять? Какую ответственность мы с вами, как взрослые люди, несем за собственную самооценку?

Ответив на них, мы получим критерий, который, в свою очередь, поможет ответить на другую серию вопросов: что должен научиться делать ребенок, чтобы радоваться собственной самооценке? Как выглядит желательный путь детского развития? Какие практические умения заботливые родители и учителя должны выявлять, стимулировать и поддерживать в детях?

Пока мы не будем знать, какими практическими навыками для поддержания самооценки должен владеть индивид, пока не определим, что включает в себя понятие «психологически здоровая взрослая личность», мы не получим критериев, на основе которых сможем оценивать благоприятные и неблагоприятные влияния и опыт в детском возрасте.

Например, нам известно, что разум является основным орудием выживания и адекватной приспособляемости нас, людей, как вида. Жизнь ребенка начинается в условиях тотальной зависимости, однако существование и благополучие взрослого человека, от простейших нужд до сложнейших ценностей, зависят от его способности к мышлению. Следовательно, мы признаём, что нужно ценить детские впечатления, которые стимулируют и укрепляют умение мыслить, доверие к себе и независимость. Мы признаём, что семьи, в которых реальность часто отвергается, а осознанное поведение наказывается, создают для личности колоссальные препятствия к обретению самооценки. Там, где ребенок видит, что мыслить не только бесполезно, но и опасно, формируется мир

кошмаров.

Почему же, ища корни и источники самооценки, мы сосредоточиваем внимание на практике? Ответ таков: каждая жизненная ценность требует определенных действий, которые позволяют ее добиться, поддерживать и радоваться ей. Согласно определению Айн Рэнд<sup>[18]</sup>, жизнь — это процесс самосозидающего и самоподдерживающегося действия. Органы и системы нашего тела обеспечивают наше существование в процессе непрерывной деятельности. Мы утверждаем и отстаиваем свои ценности в окружающем мире посредством действий. В своей книге *The Psychology of Self-Esteem* я подробно рассказываю о том, что самая суть ценности состоит в том, что она является предметом действия. И это относится, конечно же, к такой ценности, как самооценка.

Заботливое домашнее окружение увеличивает вероятность того, что малыш научится действовать в поддержку собственной самооценки (хотя стопроцентных гарантий нет). Хорошие учителя, скорее всего, научат его поведению, закрепляющему самооценку. Если пациенту повезло с психотерапевтом, которому удалось разрешить проблему иррациональных страхов и устранить блоки, мешающие эффективному функционированию, скорее всего, этот пациент будет в основном действовать так, чтобы поддерживать свою самооценку. Но решающий фактор здесь — действия самого человека. Уровень самооценки определяется тем, что он делает в контексте своих знаний и ценностей. А поскольку действие, совершенное в окружающем мире, является отражением мысли индивида, именно внутренние процессы приобретают критически важное значение.

По сути, «шесть столпов самооценки» — практические умения, обязательные для здорового разума и эффективного функционирования личности, — представляют собой, от первого до последнего, действия сознания. Все они связаны с выбором. И этот выбор встает перед нами в своем многообразии каждый час нашего существования.

Отметим, что для наших целей термин «практика» (практическое действие или навык) имеет некоторые дополнительные смысловые оттенки. Практика предусматривает повторяющийся из раза в раз порядок определенных действий. Речь не идет ни о функционировании с рывками и перебоями, ни даже о достойной реакции на кризис. Это скорее умение действовать день за днем, занимаясь и большими делами, и малыми, — вид поведения, который одновременно является способом бытия.

## **Волевой акт и его границы**

Свободная воля не означает безграничных возможностей. «Волеизъявление» — могущественная, но не единственная сила, имеющая власть над нашей жизнью. Ни у молодых, ни у зрелых людей не бывает свободы абсолютной и неограниченной. Существует множество факторов, упрощающих или затрудняющих осознанную деятельность. Некоторые из них носят генетический, биологический характер. Одним людям сфокусированное мышление изначально дается проще, чем другим. Поэтому мы можем предположить, что с рождения наделены врожденными отличиями, которые затрудняют или облегчают обретение здоровой самооценки, — в их числе энергичность, стойкость, умение радоваться жизни и т. п. Более того, мы приходим в этот мир, значительно отличаясь друг от друга по предрасположенности к тревожности и депрессиям, и эти отличия опять-таки упрощают или усложняют развитие самооценки.

Затем существуют факторы развития, или возрастные факторы. Окружение может поддерживать и стимулировать обретение здоровой самооценки — или подрывать ее. Многие индивиды подвергаются разрушительным влияниям в раннем возрасте, еще до того, как личность полностью сформируется, и этого достаточно, чтобы поставить крест на здоровой самооценке в последующие годы — по крайней мере, до прохождения курса интенсивной психотерапии.

## **Воспитание и его ограничения**

Как показывают исследования, один из лучших способов обрести здоровую самооценку — это вырасти у родителей, которые сами обладают такой самооценкой и способны послужить для ребенка моделью. Это хорошо описано в книге Стенли Куперсмита *The Antecedents of Self-Esteem* («Прообраз самооценки»). Такие родители воспитывают детей с любовью и уважением, дарят им постоянное благожелательное ощущение того, что их принимают. Они обеспечивают детям фундамент в виде разумных правил и соответствующих ожиданий; не сбивают своих чад с толку противоречиями; не используют насмешки, унижения или физические наказания в качестве средства контроля. Они всегда убеждают своих детей в том, что те добрые и хорошие. В этих условиях ребенку, по логике, предоставлен достойный шанс впитать в себя такое отношение и выстроить основы здоровой самооценки. Но ни одному исследователю не удалось с достоверностью констатировать подобный результат.

Куперсмит определенно утверждает, что подобной взаимосвязи не

существует. Есть люди, получившие, казалось бы, превосходное воспитание согласно вышеозначенным критериям и превратившиеся во взрослом возрасте в неуверенных, сомневающих в себе аутсайдеров. И есть другие, которые росли в ужасающих условиях, и все же они хорошо учатся в школе, завязывают стабильные взаимоотношения, имеют твердые представления о своих достоинствах и, став взрослыми, отвечают любым разумным критериям нормальной самооценки. Похоже, уже в детстве такие люди знают секрет процветания на почве, которую прочие считают безнадежно неплодородной, и находят воду там, где остальные видят только пустыню. Озадаченные психологи и психиатры иногда называют эту группу «неуязвимыми»<sup>[19]</sup>.

И тем не менее вполне можно утверждать: если некто проживает в здоровых условиях, где реальность уважается, а поведение людей непротиворечиво, ему намного проще вести себя разумно и продуктивно, чем там, где сигналы непостоянны и противоречивы, ничто не кажется реальным, факты отвергаются, а осознанное поведение наказывается. Семьи, в которых формируются подобные деструктивные условия, называются дисфункциональными. Аналогичным образом можно говорить о существовании дисфункциональных школ и дисфункциональных организаций, то есть таких, что воздвигают барьеры на пути нормальной работы разума.

## **Внутренние блоки**

Барьеры мышления могут возникать и в психике самого индивида. Порой «оборонительные сооружения» и блоки подсознания заставляют нас забыть даже о потребности поразмышлять над конкретной проблемой. Сознание — это непрерывный многоуровневый процесс. Проблема, не решенная на одном уровне, дестабилизирует работу на другом. Например, сын или дочь блокируют свои чувства к родителям, то есть отвергают их, отбрасывают и подавляют. А затем ломают голову над своими взаимоотношениями с начальником, не осознавая, что одно связано с другим. Или же сотрудник блокирует негативные эмоции по поводу некоего задания, порученного начальником, а потом начинает конфликтовать с коллегами. Ломая голову над причиной случившегося, он не осознаёт глубинного источника проблем. И даже в этом случае его самооценка будет зависеть от того, пытается ли он осознанно решать проблемы.

## Что нам известно

Хотя нам, возможно, неизвестны все биологические или возрастные факторы, влияющие на самооценку, мы знаем многое о специфических (волеизъявительных) практических действиях, которые способны ее укрепить или ослабить. Мы знаем, что твердое желание понять мотивирует доверие к себе, а отказ от подобных усилий оказывает обратный эффект. Мы знаем, что люди, живущие осознанно, чувствуют себя более компетентными, чем их «бездумные» собратья. Мы знаем, что цельность стимулирует самоуважение, а двуличие — нет. Все это мы «знаем» определенно, хотя порой поражает, как редко эти вопросы становятся предметом обсуждения (специалистами и вообще кем бы то ни было).

Мы уже выросли и не в состоянии вернуться в детство, пережить его заново, у других родителей. Конечно, всегда есть возможность обратиться к психотерапевту. Однако существует и другой вариант — спросить себя: а что я могу сделать прямо сейчас, чтобы повысить уровень самооценки?

Независимо от фактов личной биографии, поняв природу самооценки и практические действия, на которые она опирается, мы способны совершить очень многое.

Кстати, родителям, учителям, психотерапевтам и руководителям, которые, возможно, взяли в руки эту книгу, чтобы узнать, как поддерживать уровень самооценки в других людях, следует учесть: начинать все-таки нужно с самих себя. Если человек не понимает внутреннюю динамику самооценки, не знает по собственному опыту, что повышает, а что снижает ее, то ему неоткуда получить истинное понимание предмета, без которого не удастся помочь другим. Кроме того, помехой грозят стать и собственные внутренние проблемы. Не надейтесь, что сказанные вами слова произведут на учеников и пациентов более сильное впечатление, чем ваше поведение. Мы должны сами стать такими, какими хотим видеть своих учеников.

Студентам психотерапевтического отделения я люблю рассказывать такую историю.

В Индии, если возникает проблема, идут не к психотерапевтам (там их трудно найти), а к местному «духовному учителю». В одной деревне жил мудрец, не раз помогавший ее жителям. Однажды мать и отец семейства пришли к нему со своим девятилетним сыном. Отец сказал: «Учитель, наш сын — прекрасный мальчик, и мы его очень любим. Но у него серьезная проблема — он ест много сладкого, а это вредит его здоровью и разрушает зубы. Мы и уговаривали его, и наказывали — никакого толку. Можете ли

вы помочь нам?». К удивлению отца, мудрец ответил: «Идите и возвращайтесь через две недели». Спорить с гуру не положено, и семейство подчинилось. Две недели спустя они снова предстали перед мудрецом, который сказал: «Хорошо. Теперь начнем». Отец спросил: «Не скажете ли, почему вы отослали нас на две недели? Вы никогда не поступали так раньше». И мудрец ответил: «Мне понадобилось время потому, что я тоже всю жизнь питал слабость к сладкому. Пока я не разобрался в этой проблеме сам, я был не готов лечить вашего сына».

Кстати, эта история по душе далеко не всем психотерапевтам.

## **Метод законченных предложений**

В этой книге я приведу множество примеров того, как упражнения по закончению предложений помогают укрепить самооценку. Метод законченных предложений — это инструмент, применяемый как в терапевтической, так и в исследовательской практике. Я применяю его с 1970-х годов и за это время обнаружил очень много возможностей его использования для развития самопонимания, разрушения возникших блоков, обретения свободы самовыражения и даже самоисцеления. Суть метода такова: клиенту (или участнику эксперимента) дают незаконченное предложение и просят повторять его снова и снова, каждый раз придумывая ему новое окончание. Потом дается другое предложение, потом еще. Задача состоит в том, чтобы исследовать конкретную область психики на все более глубоком уровне. Упражнение можно делать письменно и устно.

Работа с незаконченными предложениями помогает определить, какие действия укрепляют, а какие ослабляют самооценку. Если при выполнении упражнения вновь и вновь всплывают определенные модели окончаний, причем у разных групп населения, в разных регионах страны и в разных странах, становится ясно, что здесь мы имеем дело с фундаментальными реалиями.

В последующих главах я приведу примеры предложений, которыми пользуюсь в своей практике. Они пригодятся и читателям, которые хотят самостоятельно поработать со своей самооценкой, и профессиональным психологам, и психиатрам для проверки концепций, изложенных в этой книге.

## **Шесть практик**



Поскольку самооценка — это следствие, продукт практик, порожденных внутри нас, над ней — ни над собственной, ни над чьей-то еще — нельзя работать напрямую. Необходимо обратиться к истокам. Только разобравшись с тем, что это за практики, мы сумеем запустить их внутри себя и работать с другими людьми, чтобы побудить их сделать то же самое. Например, мотивировать включить «курс по самооценке» в программы учебных заведений или создать в компании атмосферу, которая будет поддерживать и закреплять у сотрудников модели поведения, повышающие самооценку.

Я назову шесть практик, принципиально важных для формирования здоровой самооценки. Работая как психотерапевт с клиентами, нуждающимися в развитии самоэффективности и самоуважения, я убедился, что именно в этой «шестерке» и кроется вся суть. Я не нашел других факторов, которые бы сравнились с ними по фундаментальности и пользе. Вот почему я называю их «шесть столпов самооценки».

Ознакомившись с ними, вы получите возможность делать правильный выбор. Развивать эти практики — верный способ повысить свою самооценку, и неважно, с какого места вы начнете свой путь и с какими трудностями столкнетесь на первых этапах.

Не следует подходить к этим практикам с позиций перфекционизма. Чтобы самоэффективность и самоуважение начали расти, достаточно добиться результатов чуть выше средних. Я часто становился свидетелем потрясающих изменений в жизни своих клиентов в результате относительно скромных успехов. Делайте не один семимильный шаг, а несколько мелких, поскольку первые могут пугать (и парализовать волю), а последние даются легче.

Итак, шесть столпов самооценки:

- практика осознанной жизни,
- практика самопринятия,
- практика самоответственности,
- практика самоутверждения,
- практика целенаправленной жизни,
- практика личностной целостности.

В следующих шести главах мы изучим их все по очереди.

## 6. Практика осознанной жизни

\* \* \*

Практически во всех великих духовных и философских традициях мира в той или иной форме содержится идея о том, что люди проводят свои дни будто во сне. Чтобы получить просветление, «спящий» должен проснуться. Прогресс с давних времен тесно связан с расширением сознания.

Мы считаем последнее высшей формой жизни, которая непрерывно эволюционирует с момента появления на Земле первых разумных существ. Людям свойственно отождествлять зрелость с более широкой картиной видения, более развитым восприятием, более высокой степенью осознанности.

Почему сознание ценится столь высоко? Потому, что оно является основным инструментом выживания. Сознание — это способность воспринимать окружающую действительность (в определенной форме, на определенном уровне) и предпринимать соответствующие действия. Специфически человеческой форме сознания с его склонностью к формулированию понятий и абстрактному мышлению мы дали название «разум».

Как говорилось выше, для людей сознание (на концептуальном уровне) является волевым актом. Это означает, что в человеческой природе заложена необыкновенная возможность: намеренно стремиться к осознанию или не делать этого (вплоть до активного избегания), искать истину или не искать (вплоть до активного избегания), напрягать ум или не напрягать (а то и предпочесть «скатиться» на более низкий уровень осознанности). Иными словами, у нас есть возможность использовать свои сильные стороны или отвергать их в ущерб выживанию и благополучию. Способность управлять собой — это предмет нашей гордости, но временами и настоящее бремя.

Если мы не привносим в свою деятельность адекватной степени осознанности, то есть живем «неразумно», то неизбежно будем наказаны снижением самоэффективности и самоуважения. Невозможно ощущать себя компетентными и достойными, проводя жизнь в «умственном тумане». Как уже говорилось выше, разум — наш главный инструмент выживания. Предайте разум — и пострадает самооценка. Простейшая

форма такого предательства — бегство от неприятных фактов. Например:

«Я знаю, что уделяю работе недостаточно усилий, но не хочу об этом думать».

«Наш бизнес медленно скатывается в пропасть, однако наша тактика в прошлом срабатывала, не так ли? Конечно, происходящее очень печально, но, может, ситуация разрешится сама собой?»

«Законное недовольство? Какое такое “законное недовольство”? Просто моей жене заморочили голову эти психованные феминистки. Поэтому она на меня и набрасывается».

«Я знаю, мои дети страдают и обижаются, что я уделяю им так мало внимания, но когда-нибудь я изменюсь».

«Что вы имеете в виду, говоря, что я слишком много пью? Я могу остановиться в любую минуту».

«Я знаю, что мои привычки питания вредят здоровью, но...»

«Я знаю, что живу не по средствам, но...»

«Я знаю, что обманываю и лгу, говоря о своих достижениях, но...»

Тысячи раз делая выбор между мышлением и бездумностью, ответственным отношением к реальности или убеганием от нее, мы формируем ощущение собственной личности. Мы редко осознанно запоминаем мелкие результаты нашего выбора. Но глубоко в душе они накапливаются. Их сумма и есть то чувство, которое мы именуем самооценкой. Самооценка — это наша репутация в собственных глазах.

Кстати, степень интеллекта не влияет на принцип осознанного бытия. Жить осознанно означает стремиться анализировать все, что касается наших поступков, целей и ценностей, задействуя все отпущенные нам природой умственные способности.

## **Предать осознание**

Последний аспект требует особого внимания. Жить осознанно означает больше, чем просто видеть и понимать; это значит действовать на основании увиденного и понятого. Осознание, не воплощенное в соответствующее действие, по сути есть предательство самого себя. Например, человек признаётся самому себе, что поступал несправедливо,

наносил обиды своему ребенку (или супругу, или другу) и необходимо исправить ситуацию. Но он не желает признавать, что совершил ошибку, поэтому тянет время, мысленно оправдываясь, что все еще думает над ситуацией. Такая позиция — противоположность осознанному бытию. На фундаментальном уровне это стремление избежать осознанности, понимания смысла своих мотивов и действий.

## **Возможное недопонимание**

Позвольте мне предотвратить и прояснить возможное недопонимание относительно приложения принципа осознанной жизни.

1. Благодаря нашей человеческой природе со временем мы автоматически применяем знания и умения, которыми овладели, например умение говорить на иностранном языке или водить машину. Они больше не требуют от нас того уровня осознанности, который был необходим на стадии обучения. Как только мы достигли высокой степени мастерства при освоении какого-либо навыка, он попадает в сферу подсознательного, освобождая пространство осознанного мышления для решения новых и незнакомых задач. В осознанной жизни не требуется постоянно осознавать все, что когда-либо выучили, — это невозможно и нежелательно.

2. Действовать осознанно не значит концентрироваться на некоей проблеме каждое мгновение своего бытия. Мы можем, к примеру, прибегнуть к медитации, освободив ум от всех мыслей, чтобы открыться релаксации, обновлению, творчеству, прозрению. В некоторых случаях именно такой подход наиболее желателен. Конечно, имеются и другие варианты решения проблем, например творческие грезы наяву, состояние игривости и чувственные наслаждения. Действовать сознательно не всегда означает находиться в одном и том же состоянии ума — скорее, наоборот: это состояние должно соответствовать моменту. Играть с ребенком — это не то же, что работать за письменным столом. Осознанность в первом случае означает, что, какой бы бурной ни была игра, взрослый проявит осторожность, чтобы не навредить малышу. Если же человек замечает, что хватает малыша слишком сильно и причиняет ему боль, его уровень осознанности неадекватен ситуации. Суть в том, что состояние осознанности — вопрос действий конкретного человека в конкретной ситуации. «Правильность» и «неправильность» не существуют в безвоздушном пространстве, сами по себе.

3. В мире бесконечного числа явлений осознанность, конечно же,

подразумевает процесс выбора. Выбирая присутствовать здесь и сейчас, я неявным образом выбираю не присутствовать где-то еще, по крайней мере в данный момент. Сидя за компьютером и работая над этой книгой, я в определенном смысле забываю обо всем остальном, что меня окружает. Но, сместив свой фокус, я начинаю различать автомобильные сигналы, детские голоса и собачий лай за окном. А в следующую минуту все это выпадет из поля осознанного восприятия, и мой разум вновь поглощен текстом, возникающим на экране компьютера и в моем сознании. Критерии выбора продиктованы моими целями и ценностями в данный момент.

Моя сосредоточенность во время работы сродни трансу, однако применительно к этой ситуации я бы сказал, что действую с высокой степенью осознанности. Но если, вовремя не переключившись, я сяду за руль автомобиля, то буду действовать с опасно низким уровнем осознанности. Это будет означать, что я не сумел адаптироваться к изменению окружения и цели. Адекватность состояния ума не может определяться вне конкретных обстоятельств.

## **Ответственное отношение к реальности**

Жить сознательно означает уважать факты окружающей реальности — нашего внутреннего мира (нужды, желания, эмоции) и мира внешнего. Противоположностью сознательному является неуважение к реальности, проявляющееся в отношении, которое можно описать так: «Если я решу не видеть и не признавать чего-то, значит, оно не существует».

Жить осознанно — значит нести ответственность перед реальностью. Нам необязательно должно нравиться то, что мы видим, однако мы признаём: что есть, то есть, а чего нет, того нет. Наши желания, страхи или отрицания не меняют действительного положения вещей. Если я хочу купить новый гаджет, но при этом нуждаюсь в деньгах, чтобы заплатить за квартиру, мое желание не делает покупку рациональной. Если я боюсь операции, которая, как утверждает мой врач, необходима для спасения моей жизни, мой страх не означает, что без операции я смогу жить так же хорошо, как и без нее. Если некое утверждение истинно, мое отрицание не сделает его ложным.

Итак, если мы живем осознанно, то не путаем субъективное с объективным. Мы не считаем свои ощущения непререкаемым показателем истины. Конечно, мы способны извлекать уроки из своих ощущений, указывающих нам на важные факты, но все равно эти ощущения

нуждаются в анализе и проверке реальностью, для чего, в свою очередь, необходимо задействовать рациональное мышление.

С учетом вышесказанного давайте детальнее взглянем на то, что представляет собой практика осознанной жизни.

## **Практика осознанной жизни**

Вот составляющие осознанного бытия.

- Активный, а не пассивный разум.
- Интеллект, находящий удовольствие в собственном применении.
- Умение быть-в-моменте, не теряя из виду общей ситуации.
- Обращение к релевантным фактам, а не отказ от них.
- Стремление различать факты, интерпретации и эмоции.
- Умение выявлять побуждение избегать или отвергать болезненные или угрожающие реалии и сопротивляться ему.
- Желание знать, «где я нахожусь» в отношении своих разнообразных (личных и профессиональных) целей и проектов, а также понимать, к чему я ближе — к успеху или неудаче.
- Желание знать, согласуются ли мои действия и мои цели.
- Поиск обратной связи от окружающих, чтобы при необходимости скорректировать направление действий.
- Настойчивые поиски понимания, несмотря на трудности.
- Восприимчивость к новым знаниям и готовность переосмысливать прежние достижения.
- Готовность видеть и исправлять ошибки.
- Постоянное стремление к расширению осознания означает способность учиться и, следовательно, ведет к росту личности.
- Желание понять окружающий мир.
- Желание познавать не только внешние, но и внутренние реалии — реалии своих потребностей, чувств, побуждений и мотивов, чтобы не быть для себя самого котом в мешке.
- Стремление осознавать ценности, которые мной движут и руководят, а также их истоки, чтобы не руководствоваться ценностями, которые я неразумно усвоил или некритично почерпнул у других.

Давайте обратимся к этим позициям по очереди.

*Активный, а не пассивный разум.* Здесь мы имеем дело с самым

фундаментальным из актов самоутверждения: нашим выбором в пользу мышления — поиска осознанности, понимания, знания и ясности.

С ним связано другое достоинство самооценки — самоответственность. Если я несу ответственность за собственное существование и счастье, то выбираю осознанную жизнь и руководствуюсь четким пониманием того, на что я способен. Я не фантазирую, что кто-то всесильный освободит меня от необходимости думать или принимать решения.

*Интеллект, находящий удовольствие в собственном применении.* Естественная склонность ребенка — получать удовольствие от работы ума не меньше, чем от работы тела. Умение перенести эту потребность во взрослые годы, чтобы сознание оставалось не бременем, а радостью, — признак успешного развития человека.

И, конечно, став взрослыми, мы не способны наслаждаться работой сознания, если по той или иной причине ассоциируем последнее со страхом, болью или утомительными усилиями. Но любой, кто проявил упорство, преодолел этот барьер и научился жить более осознанно, скажет вам, что подобное ученичество становится величайшим источником удовлетворения.

*Умение быть-в-моменте, не теряя из виду общей ситуации.* Идея сознательной жизни включает в себе идею присутствия в том, что человек делает в данный момент. Выслушивая жалобы клиента, я присутствую в этом опыте. Забавляя ребенка, я присутствую в игре. Я делаю то, что делаю, пока я это делаю. Это не значит, что мое осознание сужается до непосредственных сенсорных ощущений, теряя связь с более широким контекстом. Я стремлюсь быть внутри настоящего момента, а не попадаться в его ловушку.

Таково равновесие, позволяющее мне находиться в самом продуктивном состоянии.

*Обращение к релевантным фактам, а не отказ от них.* Релевантность определяют мои потребности, желания, ценности, цели и действия. Сохраню ли я внимание и любознательность в отношении любой информации, которая может заставить меня изменить направление или скорректировать предпосылки, или же буду действовать, исходя из убеждения, что больше нет ничего такого, чему мне стоило бы учиться? Нахожусь ли я в постоянном активном поиске новых полезных знаний или закрываю на них глаза? Нет нужды пояснять, какой из вариантов делает меня сильнее.

*Стремление различать факты, интерпретации и эмоции.* Я вижу, как

вы хмуритесь, и интерпретирую это как вашу досаду на меня. Я чувствую себя обиженным, неправым, ощущаю необходимость занять оборону. В реальности моя интерпретация может быть верной или неверной. Чувство, вызванное этой интерпретацией, может соответствовать или не соответствовать ситуации. В любом случае речь идет о четко различимых процессах. Не осознав их, я буду склонен трактовать свои чувства как голос реальности, который способен завести меня в пропасть.

Другой пример: я услышал, что физики работают над задачей, которую находят непреодолимой (предположим, что это правда). Я интерпретирую такую новость как утверждение, что разум и наука потерпели поражение. Я расстроен и потрясен или, наоборот, ликую и радуюсь (в зависимости от моих философских убеждений). В действительности точно можно знать лишь то, что физики сетуют, будто зашли в тупик. Все остальное — измышления моего разума, возможно, рациональные или иррациональные, и в любом случае говорят больше обо мне, чем о внешней реальности.

Чтобы жить осознанно, я должен чувствовать эти различия. Мое восприятие, интерпретация, чувства, возникшие в результате этой интерпретации, — три отдельных вопроса. Если я не отличаю одно от другого, то первым делом пострадает мое умение «заякориться» в реальности. А значит, пострадает и моя эффективность.

*Умение выявлять побуждение избегать или отвергать болезненные или угрожающие реалии и сопротивляться ему.* Нет ничего естественнее желания избегать страха или боли. Так как речь идет о фактах, которые — в своих же интересах — мы должны встретить лицом к лицу и проанализировать, нам придется преодолеть искушение избежать их. Но для этого необходимо осознать подобные побуждения. Здесь нужно взять курс на самоанализ и самосознание — на осознанность, направленную как внутрь, так и вовне. Осознанное бытие включает в себя необходимость постоянно быть настороже, борясь с искусительным зовом подсознания, быть честным перед собой. Страх и боль следует считать сигналом не закрывать глаза, а открыть их пошире, не отворачиваться, а вглядеться пристальнее. Задача, конечно, непростая и требующая усилий. Не стоит воображать, что нам всегда будет удаваться решать ее безукоризненно. Однако мы с вами принципиальным образом отличаемся друг от друга в искренности своих намерений, причем степень этих отличий весьма существенна. Самооценка требует не чистой победы, но искреннего намерения жить осознанно.

*Желание знать, «где я нахожусь» в отношении своих целей и проектов, а также понимать, к чему я ближе — к успеху или неудаче.* Если



среди моих задач — успешный и удовлетворяющий меня брак, то каково нынешнее состояние моих брачных отношений? Известно ли мне это? Одинаковый ли ответ на этот вопрос дадим и я, и моя вторая половина? Счастливы ли мы друг с другом? Нет ли каких-либо ложных ожиданий, нерешенных проблем? А если есть, как я поступаю с ними? Есть ли у меня план действий или я просто надеюсь, что ситуация сама придет в норму? Если я хочу открыть собственный бизнес, что я для этого делаю? Ближе ли я к цели сегодня, чем месяц или год назад? На правильном ли я пути или сбился с него? Если моя амбиция — стать профессиональным писателем, в какой точке пути я нахожусь сейчас? Что я делаю, чтобы мечта стала реальностью? Приблизюсь ли я к цели в следующем году? Если да, то каким образом? Подхожу ли я к своим проектам с достаточной степенью осознанности?

*Желание знать, согласуются ли мои действия и мои цели.* Эта проблема тесно связана с предыдущей. Порой то, как мы формулируем цели, сильно расходится с тем, сколько времени и сил мы вкладываем. Иногда мы уделяем меньше всего внимания ключевым моментам и при этом прилагаем громадные усилия к работе над второстепенными. Жить осознанно означает отслеживать свои действия по достижению поставленных целей, ища признаки соответствия или несоответствия. В последнем случае следует переосмыслить либо цели, либо действия.

*Поиск обратной связи от окружающих, чтобы при необходимости скорректировать направление действий.* Пилот, который ведет самолет из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк, всегда слегка отклоняется от курса. Эта информация, именуемая обратной связью, фиксируется приборами, давая возможность постоянно корректировать курс. Живя своей жизнью, добиваясь своих целей, мы не можем раз и навсегда задать вектор и существовать дальше спокойно и слепо. Всегда есть вероятность, что планы и намерения потребуются скорректировать.

Если мы руководим бизнесом, нам приходится периодически пересматривать стратегию. Управляющий, на которого мы полагались, оказывается неподходящим для своей должности. Наш пользующийся спросом продукт перебит более современной разработкой конкурента. Внезапное появление на рынке новых иностранных компаний вынуждает нас менять бизнес. Новые демографические тренды, влияющие на наш бизнес в долгосрочной перспективе, требуют пересмотра текущих прогнозов. Наша скорость выявления новых тенденций и адекватность нашей реакции целиком зависят от степени осознанности наших действий.

Бизнес-лидер, который действует с высокой осознанностью, строит

планы с опережением. Руководитель более скромного ранга мыслит в терминах сегодняшнего дня. Работник низшего звена может не отдавать себе отчет, что по-прежнему руководствуется вчерашними категориями.

Перейдем на более личный уровень. Предположим, я бы хотел видеть у своей жены некую новую модель поведения. Я предпринимаю определенные действия, чтобы способствовать желаемым изменениям. Буду ли я упорствовать в своих действиях независимо от результата? Может, мы с супругой в который раз ведем один и тот же разговор — и все без толку? Или же, видя бесплодность своих попыток, я пробую новые варианты? Иными словами, действую ли я механически или осознанно?

Добиваясь понимания и мастерства, все мы сталкиваемся с трудностями и выбираем, упорствовать или сдаться. Эта дилемма часто возникает перед студентами во время учебы. Перед учеными — при решении научных проблем. Перед предпринимателями — при столкновении с бизнес-вызовами. Перед каждым из нас — в рамках личных взаимоотношений.

*Настойчивые поиски понимания, несмотря на трудности.* Оказавшись перед препятствием, мы можем передохнуть или предпринять новую попытку. Единственное, чего нельзя делать, — это впадать в отчаяние и принимать поражение. Выходя из игры, впадая в спячку или фальшиво изображая усилия, мы тем самым снижаем уровень осознанности, чтобы избежать боли и огорчений. Но мир принадлежит упорным!

Мне вспоминается история, которую рассказывают об Уинстоне Черчилле. В конце жизни его пригласили выступить перед выпускниками колледжа Харроу, который он сам когда-то заканчивал. Аудитория с нетерпением ожидала, когда закончится официальная часть и великий человек возьмет слово. Наконец Черчилль поднялся на трибуну, оглядел собравшихся и провозгласил: «Никогда, никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!» — после чего надолго замолчал. Посмотрев несколько минут в зал на слегка опешивших слушателей, Черчилль молча вернулся на свое место.

Конечно, иногда мы сознательно принимаем решение отказаться от усилий, потому что приходим к выводу, что трата времени, энергии и ресурсов будет неоправданна. Но это другой вопрос, не относящийся к нашей непосредственной проблеме. Разве что стоит отметить, что отказываться от усилий нужно осознанно.

*Восприимчивость к новым знаниям и готовность переосмысливать прежние достижения.* Мы не сможем действовать с высоким уровнем

осознания, если предпочитаем довольствоваться уже имеющейся в нашем распоряжении информацией и не интересуемся ничем новым, вступающим в противоречие с нашими идеями и убеждениями. Подобный взгляд на жизнь исключает шанс для роста.

Альтернатива ему — не подвергать сомнению все свои мысли без исключения, а скорее, оставаться открытыми новому опыту и знаниям. Иногда наши предпосылки ошибочны и нуждаются в пересмотре, что приводит нас к следующему пункту.

*Готовность видеть и исправлять ошибки.* Не желая ставить под сомнение истинность тех или иных идей, мы рискуем на них заикнуться. Тогда возникает опасность нежелания признавать очевидность своих ошибок.

О Чарлзе Дарвине рассказывают, что каждый раз, сталкиваясь с фактом, который противоречил его теории эволюции, ученый немедленно его записывал, чтобы не впасть в искушение проигнорировать «неудобную находку».

Осознанное бытие подразумевает, что я прежде всего должен быть предан истине, а не собственной правоте. Все мы порой оказываемся неправы, все совершаем ошибки. Но, связав свою самооценку (или псевдооценку) с необходимостью быть выше всяких ошибок или уверовав в собственную непогрешимость, мы сжимаем свое осознание до ложной самообороны. Ставить знак равенства между необходимостью признать ошибку и унижением — явный признак ущербной самооценки.

*Постоянное стремление к расширению осознания означает способность учиться и, следовательно, ведет к росту личности.* Во второй половине XIX века глава Патентного бюро США заявил: «Все важное, что могло быть изобретено, уже изобрели». Подобная точка зрения доминировала на протяжении практически всей истории человечества. В течение тысячелетий люди считали бытие неизменным. Они верили, что обрели всё знание, доступное человеческому роду. Представление о жизни как о процессе движения от полученного знания к новому, от одного открытия к другому (не говоря уже о научных и технологических прорывах, следующих один за другим с невероятной скоростью) появилось, по меркам эволюции, пару секунд тому назад. Но, в отличие от минувших веков, мы живем в эпоху, когда, повторюсь, сумма человеческих знаний удваивается примерно каждые десять лет.

Только готовность учиться на протяжении всей жизни позволит нам адаптироваться к новой реальности. Скептики, утверждающие: «Мы уже повидали все, что можно, и свое отучились», ступают на путь в

бессознательное. Простой пример — упорное нежелание множества людей обрести компьютерную грамотность. Вице-президент одной брокерской фирмы сказал мне: «Необходимость бороться с компьютерной безграмотностью оказалась разрушительной для моей самооценки. Я не желал учиться. Но у меня не было выбора — жизнь заставила. И борьба была еще та!».

*Желание понять окружающий мир.* Он воздействует на нас множеством способов: физически, культурно, социально, экономически и политически. Физические условия влияют на наше здоровье. Культурное окружение — на наши мнения, ценности и степень удовлетворенности, которую мы получаем (или не получаем) от увиденного, услышанного и прочитанного. Социальная среда вносит в наше бытие порядок или хаос. От экономических факторов зависит наше материальное благополучие. Политические — определяют меру нашей свободы и возможность контролировать собственную жизнь. К этому списку значимых составляющих каждый в зависимости от персональной трактовки может добавить космические, религиозные или духовные измерения. В любом случае этот перечень далеко не полон и предлагается, только чтобы обрисовать масштаб.

Не учитывать эти силы, воображая, будто мы живем в безвоздушном пространстве, воистину означает жить во сне. Осознанность бытия — это желание понять всю его полноту.

И конечно же, человек высокого интеллекта, философски настроенный, способен продвинуться по этому пути дальше, чем остальные. Но даже люди со средними способностями выказывают далеко не одинаковый интерес к этим проблемам. Все мы в различной степени любознательны и вдумчивы. Но коль скоро мы не обладаем всеведением, особую важность имеют наши намерения и их выражение в действии.

А также *желание познавать не только внешние, но и внутренние реалии — реалии своих потребностей, чувств, побуждений и мотивов, чтобы не быть для себя самого котом в мешке.* За годы психотерапевтической практики я встречал немало людей, гордых своими знаниями о Вселенной — от физики до политической философии, от эстетики до последних данных о Сатурне и учении дзен-буддизма — и тем не менее абсолютно слепых в отношении себя. На обломках своей личной жизни они возводят памятник непониманию своего внутреннего мира. Они отрицают и отвергают свои нужды, подходят к эмоциям с точки зрения рационального мышления, стараются вести себя «интеллектуально» (или «спиритуально», духовно) и оставляют за собой шлейф разрушенных

отношений или всю жизнь бьются в одних и тех же путях, не пытаясь ничего улучшить. Я не живу осознанно, если использую свое сознание для чего угодно, только не для понимания самого себя.

Порой наши усилия по части самоанализа заходят в тупик, и нам требуется помощь наставника или психотерапевта. И здесь я хочу подчеркнуть значимость основного намерения — разобраться в окружающем мире и познать свой внутренний мир потребностей, чувств, мотивов и умственных процессов. Альтернатива незавидна — это состояние самоотчуждения и самоотрешенности, которое в той или иной степени свойственно большинству людей (об этом я писал в книге *The Disowned Self*).

Намерение или стремление, о котором мы говорим, выражается в следующих вопросах: отдаю ли я отчет в своих чувствах в каждый конкретный момент? Осознаю ли, какими побудительными мотивами продиктованы мои действия? Отмечаю ли согласованность чувств и действий? Знаю ли, какие нужды или желания пытаюсь удовлетворить? Знаю ли, чего действительно хочу от конкретных взаимоотношений с другим человеком (а не то, что мне, по моему мнению, «следовало бы» хотеть)? Знаю ли я, зачем живу? Чем обусловлена программа моей жизни — следованием общепринятым постулатам или собственным выбором? Знаю ли я, что делаю, когда нравлюсь себе и когда нет?

Разумный самоанализ требует ответов именно на такие вопросы.

Следует отметить, что этот подход радикальным образом отличается от нездоровой поглощенности собой, когда человек каждые десять минут измеряет свою «эмоциональную» температуру. Я вовсе не рекомендую заикливаться на себе или заниматься интроспекцией, то есть самонаблюдением, поскольку это понятие предполагает специальное знание психологии. Я бы предпочел назвать рассмотренный выше самоанализ «искусством замечать». Замечать ощущения своего тела, свои эмоции, модели собственного поведения, которые, возможно, не идут вам на пользу. Фиксировать, что наполняет вас энергией, а что истощает; действительно ли ваш внутренний голос принадлежит вашему «я» или кому-то другому — к примеру, вашей матери.

Для изучения всего перечисленного необходима заинтересованность. Нужно считать эту практику достойной внимания. Нужно верить, что знать себя — ценное качество. Возможно, придется найти в себе готовность встать лицом к лицу с нелицеприятными фактами. Следует убедить себя, что, практикуя осознанность, а не бессознательность, вы обогатите себя в долгосрочной перспективе.

Для чего фиксировать телесные ощущения? Вот только один из многочисленных доводов: эта привычка помогает избежать сердечного приступа, отмечая признаки приближающегося стресса. Аналогично наблюдение за своими эмоциями при общении с другим человеком и поведенческими моделями поможет лучше понять свои поступки и реакции, выяснить, какие из них приносят желаемые результаты, а какие нет. Зачем отмечать, что нас возбуждает, а что выматывает? Чтобы делать больше первого и меньше второго (причем делать автоматически, инстинктивно). Зачем прилагать усилия для различения внутренних голосов? Чтобы выявить чужеродные влияния с чуждыми для нас мотивами (голос матери или авторитетного религиозного деятеля, к примеру), научиться выделять собственный голос из общего хора и управлять собственной жизнью.

*Стремление осознавать ценности, которые мной движут, а также их истоки, чтобы не руководствоваться ценностями, которые я неразумно усвоил или некритично почерпнул у других.* Этот тезис тесно связан с вышеизложенным. Одна из форм, которую принимает жизнь в бессознательном, — это невнимание или даже безразличие по отношению к ценностям, определяющим поступки. Все мы порой делаем из своего опыта ошибочные выводы и на их основании формируем набор ценностей, вредных для нашего благополучия. Все мы в той или иной мере вбираем ценности окружающего мира — своей семьи, коллег, культуры, — причем эти ценности необязательно разумны или служат нашим истинным интересам. На самом деле, зачастую налицо обратный эффект.

Молодой человек, взрослея и видя немало примеров нечестности и двуличия, может прийти к выводу: «Именно так устроен мир, значит, я должен к нему приспособиться», и, как следствие, вычеркнуть честь и цельность из набора необходимых достоинств.

Мужчина, воспринимая правила игры социума, начинает отождествлять ценность личности с уровнем дохода, а женщина — со статусом своего мужа.

Подобные ценности извращают самооценку и практически неизбежно ведут к самоотчуждению и трагичным решениям. Таким образом, жить осознанно означает анализировать и взвешивать в свете разума и личного опыта ценности, которые определяют наши задачи и цели.

**Замечание по поводу зависимостей**

Отказ от осознанности четко проявлен в проблемах зависимости. Впадая в зависимость от алкоголя, наркотиков или разрушительных взаимоотношений, мы руководствуемся подсознательным намерением ослабить волнение или боль, то есть избежать осознания кроющихся за ними ощущений беспомощности и страдания. Вместо этого мы подсаживаемся на транквилизаторы и болеутоляющие средства. Тревога и боль при этом никуда не делись, а просто приглушены. Но рано или поздно, причем неизбежно, нерешенные проблемы дают о себе знать с еще большей силой. Соответственно, для того чтобы приглушить голос разума, нужны всё большие дозы отравы.

Подсаживаясь на стимуляторы, мы маскируем изнеможение или депрессию. Что бы ни имело место в каждом конкретном случае, суть всегда одна — стремление убежать от осознания, от последствий образа жизни, который без стимуляторов никак не поддержать.

Сознание — враг наркомана. Если я точно знаю, что алкоголь мне вреден, и все равно выпиваю, то в первую очередь для спокойствия мне нужно выключить свет осознания. Если я знаю, что кокаин стоил мне трех последних мест работы, но все равно не отказываюсь от понюшки, то сперва мне нужно выбросить в помойку свое знание, отказаться видеть то, что вижу, и знать то, что знаю. Если я признаю, что мои отношения с неким человеком вредят моему достоинству, разрушают самооценку, опасны для моего физического благополучия, но все равно не отказываюсь от них, то сначала я должен заглушить голос разума, отуманить мозг и превратить себя в функциональное бревно. Саморазрушение — это акт, который лучше всего совершать во тьме.

## **Личный пример**

Все мы способны вспомнить какой-то момент, когда не подходили к возникшей проблеме с необходимой степенью осознанности. Мы говорим себе: «Если бы я только лучше подумал! Если бы не действовал столь импульсивно! Если бы получше изучил все факты! Если бы только видел чуть дальше!».

Я вспоминаю свой первый брак. Тогда мне было двадцать два года. Я вспоминаю все признаки (помимо скидки на молодость), что мы совершаем ошибку: бесчисленные конфликты, несовместимые ценности и т. д. Но зачем я настаивал? Из-за нашей общей приверженности определенным идеалам. Из-за сексуального притяжения. Из-за того, что я отчаянно

нуждался в женщине своей мечты. Потому что она была первым человеком, который казался мне «своим», и при этом я не был уверен, что мне удастся встретить кого-то другого. Потому что я наивно воображал, что брак решит все проблемы между нами.

Предположим, кто-нибудь тогда сказал мне (или я бы сам сказал себе): «Если бы ты внес в твои отношения с Барбарой больше осознания, причем делал бы это постоянно, день за днем, то что, по-твоему, это бы дало?». Я бы призадумался, осознал проблему и справился бы с ней. Для восприимчивого ума такой простой, но провоцирующий мышление вопрос обладает поразительной мощностью.

Суть в том, что я не анализировал ни чувства, побуждающие меня заключить брак, ни ощущения, сигнализирующие об опасности. Я не задал себе логичных и очевидных вопросов. Зачем жениться сейчас? Почему не подождать, пока отношения между нами не прояснятся? А поскольку я этого не сделал, моей самооценке была нанесена глубокая рана: некая часть меня знала, что я избегаю осознанности, хотя прошли годы, прежде чем я все понял.

Сегодня я предлагаю своим пациентам упражнение, о котором хотел бы знать в те годы. Тогда, возможно, моя жизнь сложилась бы совсем иначе. Если бы в течение двух недель я каждое утро открывал в блокноте фразу: «Если я внесу в свои отношения с Барбарой больше осознанности...», а затем быстро, не репетируя, не поддаваясь чувствам, не планируя, в общем, не думая, записывал бы от шести до десяти возможных окончаний, то я бы неизбежно сформулировал все те соображения, которые таились в глубине моего подсознания, а также понял бы, что я избегаю решения проблемы.

Я давал это упражнение клиентам, которые не могли разобраться в тех или иных личностных отношениях, и результатом почти всегда бывала основополагающая ясность. Порой отношения существенно улучшались, порой заканчивались.

Знай я тогда об этом методе, то неизбежно осознал бы, что мной двигало скорее чувство одиночества, а не любовь. Если бы Барбара проделала то же упражнение, то осознала бы, что вела себя не разумнее, чем я. Но нашли бы мы в себе мужество и мудрость, чтобы сохранить высокий уровень осознанности, об этом мне знать не дано. То, что спящий на время проснется, не гарантирует, что он будет бодрствовать и дальше.

И все же, судя по опыту моих клиентов, могу сказать: нам было бы невероятно трудно двигаться прежним курсом, потому что мы уже излечились бы от слепоты. Открыв одну дверь, человек с большим



энтузиазмом начинает искать выход.

## Сознание и тело

Вильгельм Райх<sup>[20]</sup> внес великий вклад в науку психотерапии, сделав человеческое тело предметом ее изучения. Он помог специалистам клинической практики понять, что блокирование и подавление чувств и эмоций — процесс физического свойства. При этом дыхание подавляется, мышцы скованны. Если это происходит постоянно, блоки превращаются в часть строения тела — «телесную броню», по выражению Райха, и «психология» переходит в «соматику». Дыхание может быть таким поверхностным, а мышцы так сжаты, что поток ощущений прекращается, соответственно ослабляется и осознание. Когда врачи начинают принимать меры, чтобы освободить дыхание и раскрыть области зажатой мускулатуры, человек чувствует и осознаёт все больше. Работа над телом высвобождает заблокированное сознание.

Такой подход характерен для всех школ, которые вышли за пределы методики Райха и достигли более продвинутого понимания взаимодействий между психологией и соматикой. Освобождение тела помогает освободить ум.

В начале 1970-х годов я проходил программу рольфинга (названную по имени ее основательницы Иды Рольф), которая официально именуется «структурная интеграция». Процесс включает глубокий массаж и работу с деформированными мышцами, чтобы тем самым раскрыть области заблокированной энергии и чувств.

По мере «открытия» собственного тела я обнаружил, что могу профессиональнее «читать» тела других людей. По тому, как клиент сидит, стоит или двигается, я делал мгновенные выводы об особенностях его внутренней жизни. Довольно внезапно я перешел на гораздо более высокий уровень осознанности в своей работе.

Я с восторгом сообщил об этом специалисту, который проводил со мной рольфинг. Он подтвердил, что такой результат является свидетельством высокого уровня осознанности, с которым я участвовал в процессе. «Это как психотерапия, — пояснил он. — Клиенты, которые подходят к сеансам осознанно, добиваются большего, чем те, кто ведет себя пассивно: просто приходит к психотерапевту и ожидает, что тот сделает за него все остальное».

Подчеркну, что, если человек ставит себе целью действовать на

высоком уровне осознания, тело, вооруженное броней против чувств, может стать серьезным препятствием.

## **Метод завершения предложений как путь к искусству осознанной жизни**

Упражнение по завершению предложений — обманчиво простое, но уникальное по своей мощи средство понять себя, повысить самооценку и личностную эффективность. Оно основано на предположении, что все мы обладаем большим знанием, большей мудростью, чем нам кажется. Завершение предложений — это инструмент оценки и активации скрытых ресурсов.

У этого упражнения множество вариантов. Я предлагаю самый, на мой взгляд, эффективный.

Суть в том, чтобы записать неоконченное предложение-основу, а потом добавлять к нему разные окончания. Единственное требование: чтобы каждое окончание грамматически подходило к основе предложения. Необходимо подобрать как минимум шесть окончаний.

Работать следует как можно быстрее — никаких пауз на обдумывание; никаких искусственных измышлений, если зашли в тупик: никакого беспокойства по поводу истинности, разумности и значимости каждого конкретного окончания. Записали первое, что пришло в голову, — идите дальше.

Работать можно на бумаге, компьютере или записывать на диктофон. (В последнем случае надо каждый раз произносить основу и добавлять к ней разные окончания. Позднее прослушайте, что получилось, и поразмышляйте.)

Метод завершения предложений можно применять в самых разных целях. Некоторые из них мы исследуем ниже. А прямо сейчас выясним, как использовать эту технику, чтобы научиться жить осознанно.

С самого утра, прежде чем приступить к повседневным делам, сядьте и запишите следующую основу предложения:

*«Жить осознанно для меня означает...»*

Потом как можно быстрее, не беря пауз на размышление, запишите столько окончаний, сколько успеете за пару-тройку минут (не менее шести, но десять вполне достаточно). Не беспокойтесь о буквальном значении, осмысленности или «глубине» окончаний. Пишите что угодно, главное —

написать.

Потом переходите к следующей основе:

*«Если я сегодня буду действовать на 5 процентов осознаннее...»*

(Почему всего на 5 процентов? Давайте продвигаться маленькими, непугающими шажками. А кроме того, 5 процентов вполне достаточно — по крайней мере, на большую часть дня!)

Следующее:

*«Если я сегодня буду обращать на 5 процентов больше внимания на то, как общаюсь с людьми...»*

Следующее:

*«Если я буду на 5 процентов осмысленнее подходить к самым важным взаимоотношениям...»*

Следующее:

*«Если я буду на 5 процентов осознаннее (вставьте конкретную проблему, которая вас заботит, — например, ваши взаимоотношения с кем-то, препятствие, с которым столкнулись на работе, тревога или депрессия)...»*

Когда закончите, переходите к дневным делам.

В конце дня, в качестве последнего задания перед ужином, придумайте от шести до десяти окончаний к каждой из нижеследующих основ:

*«Когда я размышляю над тем, как бы я себя чувствовал, если бы жил более осознанно...»*

*«Когда я размышляю над тем, что происходит, когда я поступаю на 5 процентов осознаннее...»*

*«Когда я размышляю над тем, что происходит, когда я на 5 процентов осознаннее отношусь к самым важным для себя взаимоотношениям...»*

*«Когда я размышляю над тем, что происходит, когда я на 5 процентов осознаннее отношусь к (вставить необходимое) ...»*

Выполняйте это упражнение каждый день, в первую неделю — с понедельника по пятницу. Не читайте то, что написали вчера. Конечно, будет много повторов. Но будет и немало новых окончаний. Задействуйте все душевные силы — вы работаете для себя!

На выходных найдите время, чтобы перечитать написанное за неделю, а затем запишите минимум шесть окончаний основы:

*«Если что-то из того, что я написал за неделю, истинно, было бы полезно...»*

Идеально, если, занимаясь этой работой, вы не будете ломать голову над тем, что произойдет или предположительно должно произойти. Не предъявляйте к ситуации никаких требований или ожиданий. Прodelайте упражнение, займитесь дневными делами и просто отмечайте отличия в том, что вы чувствуете и как действуете. Вы обнаружите, что привели в действие силы, которые больше не позволят вам избегать осознанности в поступках.

Средняя продолжительность упражнения не должна превышать 10 минут. Если превышает, значит, вы думаете (репетируете, рассчитываете) слишком много.

Следите, чтобы второй набор основ соотносился с утренним упражнением. Я называю этот подход «конец — делу венец». Воспоминание о том, что эти основы предложений ожидают своего окончания, стимулирует осознанность в течение дня.

Считайте эту технику процедурой обучения управлению вниманием, а в более широком смысле — управлению спонтанной деятельностью ума. Это практика поддержания высокой самооценки. А в основе ее лежит дисциплина осознания. Именно ей должна способствовать и ее поддерживать такая техника.

Дополняя вышеуказанные основы, скажем, пару недель, вы начнете понимать, как работает техника. Тогда переходите к другим основам, чтобы повысить осознание в других областях, вызывающих вашу озабоченность. Например:

*«Если я буду действовать на 5 процентов осознаннее в моменты умственной активности или пассивности, то увижу, что...»*

*(Вечерние основы: «Когда я замечаю, что происходит, если я...» и т. д.)*

«Если я буду на 5 процентов осмысленнее подходить к взаимоотношениям с (укажите имя)...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к ощущениям незащищенности...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своей депрессии...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своей обеспокоенности (укажите чем)...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к побуждению избегать неприятных фактов...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим нуждам и желаниям...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим важнейшим ценностям и целям...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим эмоциям...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим приоритетам...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к тому, как сам порой создаю себе препятствия...»

«Если я буду на 5 процентов осмысленнее подходить к исходу своих действий...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к тому, как порой мешаю людям дать мне то, что я хочу...»

Несколько основ, ориентированных на карьеру:

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим должностным обязанностям...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к тому, как стать эффективным руководителем...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к тому, что мне известно об успешных продажах...»

«Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к тому, что мне известно о надлежащем делегировании полномочий...»

Несколько основ для анализа «точек сопротивления»:

«Если я представляю, как вношу больше осознанности в

*свою жизнь...»*

*«Самая пугающая вещь относительно осознанной жизни — это...»*

*«Если я на 5 процентов сознательнее буду подходить к своему страху жить более осознанно...»*

Этого достаточно, чтобы понять: возможности практически неистощимы. В каждом из вышеперечисленных примеров соответствующая вечерняя основа очевидна.

Помимо психотерапевтической практики, я веду еженедельные групповые занятия, где мои стратегии проходят постоянную проверку повышения самооценки. Домашние задания наподобие рассмотренных выше доказали свою полезность, способствуя постоянным и постепенным изменениям в сознании. Клиенты, выполнявшие их в течение месяца или двух, сообщали (или выказывали соответствующие признаки), что теперь действуют с более высокой осознанностью в повседневной жизни. Это упражнение сродни уколу адреналина в психику.

## **Вызов**

Осознанная жизнь — это одновременно и практика, и состояние ума, установка на жизнь. Разумеется, жизнь протекает в череде непрерывных изменений. Никто не живет целиком неосознанно. И нет никого, кто бы оказался не способен расширить свое сознание. Но люди склонны проявлять больше осознанности в одних сторонах жизни, чем в других. Я работал со спортсменами и танцорами, которые великолепно осознают тончайшие нюансы своих тел: нервов, мышц, сосудов, однако совершенно не осознают значения своих эмоций. У всех нас есть знакомые, которые на редкость здраво судят обо всем, что касается работы, и доводят до краха личную жизнь, проявляя в этой области полную бессознательность.

Как выявить области, нуждающиеся в большем осознании? Ответ очевиден. Мы видим, где дела складываются по меньшей мере удовлетворительно, и отмечаем события и явления, которые приносят нам болезненные ощущения, области, где наши чувства наименее продуктивны. Одним, возможно, стоит внести больше осознанности в сферу базовых материальных потребностей. Другие должны сосредоточиться на взаимоотношениях. Третьи — на интеллектуальном развитии. Четвертым нужно изучить доселе не исследованные возможности творчества и личных достижений. Пятым — сконцентрироваться на духовном росте. Какая

потребность должна стать приоритетной, зависит от нашей ступени в общем эволюционном процессе, а также от объективных обстоятельств. Уместность определяется контекстом.

Следующий этап — проанализировать, что затрудняет вам возможность оставаться в «умственном фокусе» в проблемных сферах. Здесь может помочь метод завершения предложений. Например:

*«Самое сложное в том, чтобы сохранять полную осознанность, — ...»*

Как можно быстрее запишите от шести до десяти окончаний. Затем попробуйте вот эту основу:

*«Самое приятное в том, чтобы не сохранять полную осознанность, — ...»*

Затем попробуйте вот это:

*«Если бы я вот здесь сохранял больше осознанности...»*

Следующая основа:

*«Если бы мне пришлось поэкспериментировать с повышением осознанности на 5 процентов в этой области...»*

(Вспомните принцип мелких шажков.)

Прямо сейчас, еще не проверив на себе метод завершения предложений, вы, возможно, найдете стимулирующими следующие вопросы:

- Если бы вы решили проявлять в работе больше осознанности, что бы вы сделали по-другому?
- Если бы вы решили проявлять больше осознанности в самых важных для вас взаимоотношениях, что бы вы сделали по-другому?
- Если бы вы решили относиться более внимательно к тому, как обращаетесь с людьми — коллегами, сотрудниками, заказчиками, супругом, детьми или друзьями, — что бы вы сделали иначе?
- Если вы чувствуете страх или сопротивление, думая о необходимости расширить осознание в этих областях, каких воображаемых негативных проявлений вы стараетесь избежать?

- Если, не занимаясь самопорицанием, вы с большей осознанностью подойдете к своим страхам или сопротивлению, что вы отметите?
- Если бы вы пожелали стать сильнее и эффективнее в областях, где ваше осознание неудовлетворительно, что бы вы захотели сделать?

Практика осознанной жизни — это первый столп самооценки.



## 7. Практика самопринятия

\* \* \*

Самопринятие настолько тесно связано с самооценкой, что порой между этими двумя понятиями происходит путаница. Но все же значение у них разное.

Самооценка — это то, что мы испытываем, самопринятие — то, что мы делаем.

Если использовать метод отрицания, то самопринятие — это мой отказ враждовать с самим собой.

Такое определение имеет три смысловых уровня.

### Первый уровень

«Принимать себя» означает быть на своей стороне — быть за себя. В самом фундаментальном смысле самопринятие связано с установкой на самооценку и обязательства перед самим собой — установкой, которая коренится в том факте, что я живу и осознаю. Таким образом, самопринятие в определенном смысле примитивнее самооценки. Это предрациональный, предморальный акт самоутверждения — род естественного эгоизма, от рождения данный каждому человеческому существу, хотя все мы властны действовать ему вопреки.

Некоторые люди доходят до такой степени самоотрицания, которая делает невозможной работу над личностным ростом. И пока проблема самоотрицания не решена, никакое лечение не поможет надолго, никакое новое знание не будет должным образом усвоено, никакого серьезного прогресса не наступит. Психотерапевты, не понимающие этого, будут теряться в догадках, почему клиент после стольких лет терапии не демонстрирует существенных улучшений.

Базовая установка на самопринятие — вот то, что настоящий психотерапевт стремится пробудить в человеке даже с очень низкой самооценкой. Такая установка способна вдохновить на осознание главной внутренней проблемы, чтобы пациент не начал при этом себя ненавидеть, отрицать свою ценность как личности или убивать волю к жизни. «Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать свое право на существование». Это первичный акт самоутверждения — почва, на которой

растет и развивается самооценка.

Она может долго спать, а потом внезапно проснется. Она сражается за нашу жизнь, когда мы впадаем в отчаяние. Когда мы пребываем на грани самоубийства, она может заставить нас поднять трубку телефона и позвать на помощь. Из бездны депрессии или тревог она может вывести нас к кабинету психотерапевта. После долгих лет унижений она внезапно заставляет нас воскликнуть: «Нет!». Когда мы хотим одного — лечь и умереть, она заставляет нас идти дальше. Это голос жизненной силы. Это эгоизм в самом благородном смысле слова. Если этот голос молчит, в первую очередь гибнет самооценка.

## **Второй уровень**

Самопринятие связано с нашей волей осознать (то есть включить в собственную реальность, не отрицая и не избегая): мы думаем то, что думаем; чувствуем то, что чувствуем; желаем то, чего желаем; сделали то, что сделали; мы есть те, кто мы есть. Это отказ рассматривать какую-то часть себя — свое тело, эмоции, мысли, действия, сны — как нечто чужеродное, «не-я». Это наше стремление испытать на деле, а не отвергать любые факты своего существования в конкретный момент: «думать свои мысли», владеть своими чувствами, присутствовать в реальности своего поведения.

Стремление испытать и принять свои чувства не подразумевает, что наши поступки определяются эмоциями. Сегодня я не в настроении работать; но я признаю свои чувства, принимаю их — и иду на работу. Разум мой прояснен, потому что я не начал день с самообмана.

Зачастую, в полной мере испытывая и принимая негативные чувства, мы становимся способны избавиться от них; они сказали свое слово, а затем покинули центр внимания.

Самопринятие — это готовность сказать о любой эмоции или манере поведения: «Это выражение меня; я не обязательно ее люблю или ею восхищаюсь, но все же она выражение меня — по крайней мере в тот момент, когда она имеет место». Это достоинство быть реалистом, то есть уважать реальность применительно к самому себе.

Если я думаю о том, что меня беспокоит, то я действительно думаю об этом — я в полной мере принимаю реальность своего бытия. Если ощущаю боль, гнев, страх, непонятную страсть, я их ощущаю. Что истинно, то истинно, и я не рационализирую, не отрицаю и не пытаюсь оправдываться.

Я чувствую то, что чувствую, принимая реальность своего существования. Если я совершаю поступки, за которые мне потом становится стыдно, факт остается фактом: я их совершил. Такова реальность, и я не стараюсь обмануть свой ум, чтобы вычеркнуть из него этот факт. Я готов твердо стоять на ногах в присутствии истины. Что есть, то есть.

«Принять» — это больше, чем просто «допустить» или «согласиться». Это означает испытать, оказаться перед лицом реальности, пристально ее рассмотреть и внедрить в собственное сознание. Я должен открыться и в полной мере отдаться нежеланным эмоциям, а не просто поверхностно признать их существование. К примеру, жена спрашивает меня: «Как ты себя чувствуешь?», а я холодно отвечаю: «Ужасно». Она сочувственно говорит: «Вижу, ты сегодня действительно какой-то подавленный». Тогда я вздыхаю, напряжение уходит из моего тела, и уже совершенно другим тоном — тоном человека, ставшего для самого себя реальным, — я говорю: «Да, я чувствую себя несчастным, действительно несчастным», а потом начинаю рассказывать о том, что меня тревожит. Когда я произнес слово «Ужасно», мое тело напряглось, чтобы воспротивиться принятию своих ощущений — я отвергал свои эмоции, одновременно признаваясь в них. А полный сочувствия ответ жены помог мне испытать их, расчистить путь к самому себе. Переживание своих ощущений имеет непосредственное целительное свойство.

Я могу признать некий факт и продолжать двигаться дальше со скоростью черепахи, только воображая, что практикую самопринятие, — на самом же деле я упражняюсь в отрицании и самообмане. Предположим, руководитель пытается объяснить, почему и где я совершил рабочую ошибку. Он разговаривает доброжелательно, и все же я проявляю раздражительность, нетерпение и хочу одного: чтобы он замолчал и убрался прочь. Пока босс излагает суть дела, я обязан оставаться один на один с реальностью, в которой совершил просчет. А когда он уйдет, я изгоняю реальность из сознания («Я же признался в ошибке, чего еще?»), что повышает вероятность совершения следующей ошибки.

Самопринятие — обязательное условие изменения и роста. Приняв совершённую ошибку, я волен извлечь урок и в будущем не повторять ее. Нельзя учиться на «непринятых» ошибках.

Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу неосознанно, то как мне научиться осознанию? Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу безответственно, то как мне научиться ответственности? Если я отказываюсь принять тот факт, что зачастую живу пассивно, то как мне научиться активности?

Я не смогу преодолеть страх, реальность которого отрицаю. Не смогу исправить проблему в отношениях с коллегами, если не признаю ее существования. Не смогу изменить плохие черты характера, если отрицаю их. Не смогу простить себя за поступок, который не признаю своим.

Однажды клиентка рассердилась на меня за попытку объяснить ей эти идеи. «И как, по-вашему, я должна принять свой уровень самооценки, если он ниже плинтуса?» — вознегодовала она. Я ответил: «Не приняв реальность, в которой вы сейчас пребываете, как вы начнете меняться?». Слово «принимать» не обязательно имеет значение «нравиться», «наслаждаться» или «одобрять». Я могу принять то, что есть, и решительно абстрагироваться от происходящего. Двигаться вперед мне мешает не принятие, а отрицание.

Я не смогу честно постоять за себя и выстраивать самооценку, если сам себя не принимаю.

### **Третий уровень**

Самопринятие связано с понятием сострадания, умения быть другом самому себе.

Предположим, я совершил поступок, о котором сожалею или которого стыжусь, и теперь упрекаю сам себя. Самопринятие не отрицает реальность, не заявляет, что неправильное на самом деле правильно, но подвергает анализу контекст совершённого деяния. Самопринятие желает получить ответ на вопрос «Почему?». Оно желает знать, почему нечто неверное или недостойное ощущалось как желательное, адекватное или даже необходимое в момент совершения.

Мы не понимаем другого человека, если знаем только, что его поступок был неправильный, злой, разрушительный. Нужно понимать и внутренние предпосылки, вызвавшие его совершение. Всегда есть некий контекст, в рамках которого даже самые враждебные действия имеют собственный смысл. Понять — не значит оправдать.

Я могу осудить совершённое мной действие и все же проявить сострадательный интерес к вызвавшим его мотивам. То есть могу отнестись к себе по-дружески. Это не имеет ничего общего с попытками найти отговорки, рациональные оправдания и уйти от ответственности. Только после того, как я принял на себя ответственность за содеянное, я могу двигаться дальше — вглубь реальности.

Например, друг говорит мне: «Это было недостойно тебя. А теперь

ответь: чем ты руководствовался, поступая так?». Тот же вопрос себе могу задать я сам.

Анализируя свои проблемы и проблемы своих клиентов, я понял, что подобного рода принимающий, сострадательный интерес не только не поощряет нежелательное поведение, но и снижает вероятность его повторения.

Желая упрекнуть других или побудить их исправить ошибки, мы должны стремиться делать это так, чтобы не нанести вреда самооценке, поскольку дальнейшее поведение людей будет определяться их представлением о себе. Такую же благожелательность мы должны демонстрировать в отношении себя. Такова добродетель самооценки.

## Упражнение

Внедряя в сознание клиентов идею самопринятия, я люблю начинать с простого упражнения.

Встаньте перед большим зеркалом (желательно — полностью обнажившись) и внимательно рассмотрите свое лицо и тело. Отметьте, какие вы в это время испытываете чувства. Комфортно ли вам?

Большинству людей трудно смотреть на некоторые части своего тела дольше секунды, потому что увиденное беспокоит или расстраивает их. Может, вы слишком толстый или худой? Или видите признаки старения, которые вызывают невыносимые мысли, эмоции? Возможно, вам хочется спастись бегством от осознания, отринуть, отвергнуть, откреститься от некоторых аспектов своего «я».

И все же в качестве эксперимента я прошу вас еще несколько мгновений не отводить взгляда от своего отражения, сказав себе: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно». Сохраняйте сосредоточенность, дышите глубоко и спокойно повторяйте эти слова снова и снова в течение двух минут. Прочувствуйте их глубинное значение.

Возможно, ваше внутреннее «я» запротестует: «Но мне не нравится мое тело! Как же мне принять его целиком и безоговорочно?». Помните: «принять» не означает «любить». Принятие не означает, что мы не можем воображать или желать изменений и улучшений. Оно лишь означает: факт есть факт, и не надо его отрицать и избегать. В нашем случае это означает принять свои лицо и тело в зеркале. Они такие, какие есть.

Если вы перестанете сопротивляться реальности, откроетесь

осознанию (а именно это, в конечном счете, и означает принятие), то, возможно, почувствуете легкое расслабление. Вам стало немного комфортнее наедине с собой.

Теперь вы способны сказать: «Здесь и сейчас — это я. И я не отрицаю это. Я принимаю себя». Это и есть уважение к реальности.

Выполняя данное упражнение в течение двух минут каждое утро и каждый вечер в течение двух недель, люди вскоре начинают ощущать взаимосвязь между самопринятием и самооценкой. Разве можно вообразить, будто мы себя любим, если презираем свое отражение в зеркале?

Приняв себя, мои клиенты делают и другое важное открытие. Они не только устанавливают более гармоничные отношения с собой, ощущают рост самооэффективности и самоуважения, но и обретают сильную мотивацию к изменениям.

У нас нет стимула менять то, реальность чего мы отрицаем.

Приняв событие или явление, мы становимся сильнее и сосредоточеннее. Проклиная же и сопротивляясь, мы лишаем себя силы.

## **Прислушивайтесь к ощущениям**

И принятие, и отрицание равно реализуются в ряде умственных и физических процессов.

Акт принятия наших эмоций совершается, когда мы: 1) концентрируемся на ощущении; 2) дышим спокойно и глубоко, позволяем мускулам расслабиться и 3) вводим в нашу реальность мысль о том, что это чувство — мое (то есть признаём его).

И напротив, мы отвергаем и отрицаем свои эмоции, когда: 1) избегаем осознания их реальности; 2) дышим скованно, напрягаем мускулатуру, чтобы отключиться, и 3) отделяем себя от собственного опыта (состояние, в котором мы часто не способны отдать себе отчет в собственных чувствах).

Разрешая себе ощутить эмоции и принять их, мы открываем себе путь на более глубокий уровень осознания, где находится очень важная для нас информация.

Однажды моя клиентка начала упрекать себя за то, что сердится на мужа, потому что тот должен уехать по делам на две недели. Она называла себя тупицей, говорила себе, что выглядит смешно, однако злость не проходила. Никому и никогда не удавалось избавиться от нежелательной эмоции, обзывая себя или

читая себе лекции по поводу этики и морали.

Я попросил женщину описать испытываемое ею чувство гнева — где именно в ее теле оно находится. Моей целью было заставить ее глубже погрузиться в собственные ощущения. Взмолвленная и раздраженная моей просьбой, она воскликнула: «Зачем вы заставляете меня это делать? Я же не хочу испытывать гнев, я хочу избавиться от него!». Но я настаивал, и мало-помалу она начала описывать ощущение напряженности в груди и тугой узел в желудке. Она снова посетовала: «Как муж мог так со мной поступить!». А потом, к ее удивлению, гнев начал растворяться, уступая место другому чувству — тревоге. Я попросил ее описать и это ощущение, углубиться в него. «Боже мой! — воскликнула женщина. — Я боюсь оставаться одна!» И снова она начала упрекать себя: «Что я, ребенок? Неужели я не могу пережить пару недель?». Я попросил ее поглубже проникнуть в свой страх остаться одной. Внезапно она сказала: «Я боюсь того, что могу натворить, если он уедет. Ну, знаете... другой мужчина. Я могу завязать роман с другим человеком. Я не доверяю себе».

Когда я пишу эти строки, гнев моей клиентки уже остыл, тревога рассеялась, страх одиночества растворился. Конечно, осталась проблема, которую нужно решать, но теперь, когда она выведена на уровень осознания, сделать это легче.

## **Личный пример**

Будучи подростком, я очень мало понимал в искусстве разлуливания нежелательных эмоций — умел только сражаться с ними. Я отождествлял с силой умение отрицать и отвергать.

В ту далекую пору меня не покидало острое, болезненное ощущение одиночества, тоски по человеку, с которым я мог бы разделить свое бытие. К шестнадцати годам я утвердился в мысли, что боязнь одиночества — это слабость, а потребность в человеческой близости означает крах независимости. Размышляя над этим, я напрягался всем телом, осыпал себя упреками, старался убедить себя, что мне все равно, и в результате возвел отчуждение в ранг достоинства.

Я чувствовал, что не похож на остальных, и превратил эту непохожесть в пропасть, отделяющую меня от людей. Я говорил себе, что у меня есть мои мысли и мои книги и этого вполне достаточно — или

должно быть достаточно.

Если бы я принял естественность желания человеческой близости, то старался бы навести мосты понимания между собой и другими. Если бы я разрешил себе в полной мере ощутить боль от изоляции, не осыпая себя упреками, то завел бы друзей обоего пола, сумел бы разглядеть проявления заинтересованности и благожелательности с их стороны. Если бы я дал себе свободу пройти нормальные этапы подросткового развития, не возводил бы тюремные стены отчуждения, то не столкнулся бы с опытом несчастного брака. Я не оказался бы беззащитен перед первой же девушкой, которая, как мне казалось, разделяет мои интересы.

Самое прискорбное: я отрицал ту часть себя, которая тосковала по человеческому общению. И неважно, что в других отношениях я испытывал и уверенность, и счастливые моменты, — я планомерно ранил собственную самооценку.

Повинуясь той же самой логике, я сумел повысить ее, когда научился принимать те части себя, которые ранее отвергал.

Как психотерапевт, я убежден, что ничто так не способствует повышению индивидуальной самооценки, как осознание и принятие ранее отвергаемых частей своего «я». И первые шаги к исцелению и росту — это осознание и принятие реальности, сознательное и цельное бытие. Именно в нем коренятся истоки личностного развития.

## Эксперимент

Я нахожу полезным следующее упражнение, которое помогает моим клиентам углубить понимание самопринятия.

Попробуйте в течение нескольких минут поразмышлять над каким-нибудь чувством или эмоцией, с которыми вам нелегко оказаться лицом к лицу: незащищенностью, болью, завистью, яростью, печалью, унижением или страхом.

Постарайтесь вспомнить, какие факторы обычно его вызывают. Затем «вдохните жизнь» в это чувство, представив, что вы направляете поток воздуха к нему, а затем обратно. Вообразите, что будет, если вы не станете ему сопротивляться, но полностью его примете. Ощутите это. Не торопитесь.

Научитесь говорить себе: «Сейчас я чувствую то-то и то-то (что бы за чувство вы ни испытывали) и полностью это принимаю». Вначале будет трудно. Возможно, ваше тело будет напрягаться и сопротивляться.



Проявите упорство: сконцентрируйтесь на дыхании; подумайте, как расслабить мышцы; напомним себе: «Факт остается фактом; что есть, то есть; если чувство существует, оно существует». Подумайте, как позволить ему быть (не пытайтесь желать или требовать, чтобы оно исчезло). Возможно, вам, как и мне, поможет, если вы скажете себе: «Сейчас я исследую мир страха, или боли, или зависти, или смущения (или еще чего-то)».

Добро пожаловать в парадигму практики самопринятия!

### **Когда самопринятие кажется невозможным**

Давайте рассмотрим такой вопрос: а что делать, если некая эмоция, мысль или воспоминание настолько нас расстраивает и волнует, что мы ощущаем себя не способными заниматься практикой самопринятия? Чувствуя себя слишком беспомощными, мы блокируем неприятное ощущение и сжимаемся в комок при одной мысли о нем. В этих условиях попытка заблокировать блок вряд ли принесет какую-то пользу. Поступим хитрее. Если нельзя принять чувство, мысль или воспоминание — примем хотя бы наше сопротивление, то есть ту точку на долгом пути, где мы находимся в данный момент. Будьте «здесь и сейчас», прочувствуйте свое присутствие в полной мере. Когда мы осознаём свое сопротивление, оно обычно начинает рассеиваться.

Если мы способны осознать тот факт, что прямо сейчас, в данный момент, отказываемся принять свою зависть, гнев, страстное желание, однажды совершенный поступок и т. д., если мы признаём и принимаем свое сопротивление, то обнаруживаем парадоксальную вещь: это сопротивление начинает рушиться! Когда с блоком сражаются, он становится сильнее. Когда его признают и принимают, он исчезает, потому что для его существования требуется противник.

В курсе психотерапии, если пациент испытывает трудности с принятием некоего чувства, я предлагаю ему по доброй воле признать свой отказ от принятия. Однажды я попросил об этом клиента-священника, который страдал от приступов гнева. Моя просьба сбила его с толку. «То есть я должен принять то, что не могу принять свой гнев?» — спросил он. Когда я ответил утвердительно, он взорвался: «Я отказываюсь принимать свой гнев, и я отказываюсь принимать свой отказ!».

Я попросил его повернуться лицом к группе и повторять: «Я злой».

С нарастающим гневом он повторил эти слова.

Потом я попросил его сказать: «Я отказываюсь принимать свой гнев», и тот начал с нарастающей силой выкрикивать эти слова.

Следующей фразой было: «Я отказываюсь принимать свой отказ принимать свой гнев», и тут он впал в настоящую ярость.

Тогда я велел ему произносить: «Но я стремлюсь принять свой отказ принимать свой отказ», и он повторял эти слова, пока вдруг не замолк и не присоединился к хохочущей группе.

«Если вы не можете принять само ощущение, примите хотя бы сопротивление», — сказал он, и я ответил: «Верно. А если не можете принять сопротивление, примите свое сопротивление его принятию. В конце концов, вы окажетесь в точке принятия. А оттуда сможете двигаться дальше... Так что, сейчас вы злитесь?».

«Ужасно!» — подтвердил он.

«Вы способны принять этот факт?»

«Он мне не нравится».

«Вы способны его принять?»

«Способен».

«Хорошо. Теперь можно начать выяснять, на что именно вы злитесь».

## **Два заблуждения**

Люди, испытывающие трудности с самопринятием, как правило, исходят из двух ошибочных предпосылок. Первая — это убеждение, что, принимая себя, мы обязаны одобрять в себе всё без исключения. Вторая — опасение, что, приняв себя, мы тем самым отрежем себе путь к изменениям или улучшениям. «Я не хочу принимать себя теперешнего! Наоборот, я хочу стать другим!»

Но дело, разумеется, обстоит совершенно по-другому: если мы не способны принять себя нынешнего, где же мы отыщем стимул к совершенствованию? Если я отрицаю и отвергаю то, что есть, где мне обрести вдохновение для роста?

Парадоксально, но факт: принятие имеющегося является необходимой предпосылкой изменений, тогда как отрицание обрекает на топтание на месте.

## **Завершение предложений для мотивации самопринятия**

Предлагаю читателям пятинедельную программу по завершению

предложений, целью которой является мотивация самопринятия. Она проработана более детально, чем упражнения, предназначенные для других «столпов». Многолетние исследования убедили меня: идея самопринятия — самая трудная из рекомендуемых мной практик.

В предлагаемую программу я включил основы предложений по тем аспектам, которые мы еще не рассматривали подробно на страницах этой книги, — например, принятие конфликтов или волнений. Принимая свои конфликты, я могу иметь с ними дело и предпринимать усилия для их разрешения; а если нет, то увы... Принимая свое волнение, я могу жить с ним и искать возможные выходы. Если же я боюсь его и пытаюсь подавить, то вполне могу убить лучшую часть самого себя. В этих основах воплощены довольно сложные идеи. Их нужно исследовать, о них нужно размышлять.

## **НЕДЕЛЯ 1**

### **Утренние сессии:**

Самопринятие означает для меня...

Если я буду больше принимать свое тело...

Если я отрицаю и отвергаю свое тело...

Если я буду больше принимать свои конфликты...

### **Вечерние сессии:**

Если я отрицаю и отвергаю свои конфликты...

Если я буду больше принимать свои чувства...

Если я отрицаю и отвергаю свои чувства...

Если я буду больше принимать свои мысли...

Если я отрицаю и отвергаю свои мысли...

По выходным прочитывайте написанное, а затем записывайте от шести до десяти окончаний для основы «Если что-то из написанного истинно, то мне было бы полезно...». Делайте это каждые выходные во время выполнения программы.

## **НЕДЕЛЯ 2**

### **Утренние сессии:**

Если я буду больше принимать свои поступки...  
Если я отрицаю и отвергаю свои поступки...  
Я начинаю осознавать...

**Вечерние сессии:**

Если я хочу реалистичнее относиться к своим достоинствам и недостаткам...

Если я начну больше принимать свои страхи...

Если я отрицаю и отвергаю свои страхи...

<b>НЕДЕЛЯ 3</b>
-----------------

**Утренние сессии:**

Если я буду больше принимать свою боль...

Если я отрицаю и отвергаю свою боль...

Если я буду больше принимать свой гнев...

Если я отрицаю и отвергаю свой гнев...

**Вечерние сессии:**

Если я буду больше принимать свою сексуальность...

Если я отрицаю и отвергаю свою сексуальность...

Если я буду больше принимать свое волнение...

Если я отрицаю и отвергаю свое волнение...

<b>НЕДЕЛЯ 4</b>
-----------------

**Утренние сессии:**

Если я буду больше принимать свою радость...

Если я отрицаю и отвергаю свою радость...

Если я готов видеть то, что вижу, и знать то, что знаю...

**Вечерние сессии:**

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своим страхам...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей боли...

## НЕДЕЛЯ 5

### Утренние сессии:

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своему гневу...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей сексуальности...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своему волнению...

Если я буду относиться с высокой степенью осознания к своей радости...

### Вечерние сессии:

Когда я думаю о последствиях неприятия себя...

Если я принимаю тот факт, что то, что есть, то есть, независимо от моего признания или непризнания...

Я начинаю видеть, что...

Другие полезные основы предложений для исследования перечисленных аспектов можно найти в моих книгах *How to Raise Your Self-Esteem* и *The Art of Self-Discovery* («Искусство самопознания»).

## Главное преступление против себя. Отрицание позитива

Если мы имеем возможность что-то принять, значит, можем это и отвергнуть — либо сразу же, либо потом, в воспоминаниях. Знаменитый философ Ницше писал: «“Я это сделал”, — говорит моя память. “Я не мог этого сделать”, — говорит моя гордость. В конце концов память уступает».

Я могу восстать против своих воспоминаний, мыслей, эмоций, поступков. Я могу отвергнуть и не принимать практически любой аспект своего бытия и любой акт самовыражения. Я могу объявить: «Не я. Не мое».

Я могу отказаться принимать свою чувственность, могу отказаться принимать свою духовность. Могу откреститься от своей печали и от своей радости. Могу подавить память о поступках, которых стыжусь, и о деяниях, которыми горжусь. Могу отрицать свое невежество и свой интеллект. Могу отказаться принимать свои ограничения и свой потенциал. Могу скрывать свои слабости и свою силу. Могу отрицать чувство ненависти к себе и

любви к себе. Могу делать вид, что я лучше или хуже, чем я есть. Могу не принимать свое тело и не принимать свой ум.

Порой мы боимся своих достоинств так же сильно, как и недостатков: боимся своей гениальности, амбициозности, энтузиазма и красоты так же, как пустоты, пассивности, депрессии или непривлекательности. Если возложенные на нас обязательства выявляют проблему нашей неадекватности, то наши активы и капиталы — проблему ответственности. Мы можем убегать не только от тьмы в себе, но и от света — от всего, что угрожает нам необходимостью восстать против чего-то или остаться в одиночестве либо призывает проснуться нашего «внутреннего героя», требует прорваться на более высокий уровень осознания и достичь высокой степени целостности. Наше самое большое преступление против самих себя заключается не в том, что мы отвергаем и отрицаем свои недостатки, а в том, что мы отвергаем и отрицаем свое величие, ибо оно страшит нас. Если полностью реализованное самопринятие не отмахивается от худшего внутри нас, оно никогда не отмахнется и от лучшего.

Практика самопринятия — это второй столп самооценки.

## 8. Практика самоответственности

\* \* \*

Чтобы ощущать себя достойным счастья, я должен чувствовать, что контролирую свое существование. Для этого от меня требуется стремление нести ответственность за свои поступки и за достижение своих целей. Это означает, что я отвечаю за свою жизнь и благополучие.

Самоответственность чрезвычайно важна для самооценки, а кроме того, служит ее проявлением. Отношения между самооценкой и ее столпами всегда взаимообратны. Практики, формирующие самооценку, также являются ее естественными выражениями и следствиями. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Ответственность перед собой выражается в следующих формах.

1. Я отвечаю за исполнение своих желаний.
2. Я отвечаю за свой выбор и свои поступки.
3. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свою работу.
4. Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свои взаимоотношения.
5. Я отвечаю за свое поведение с другими людьми: сотрудниками, коллегами, клиентами, супругом или супругой, детьми и друзьями.
6. Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем.
7. Я отвечаю за качество своего общения.
8. Я отвечаю за свое личное счастье.
9. Я отвечаю за принятие и выбор основополагающих ценностей своей жизни.
10. Я отвечаю за повышение своей самооценки.

Что означает каждый из этих пунктов с поведенческой точки зрения?

### Связь действия и самоответственности

Я отвечаю за исполнение своих желаний. Никто не должен этого делать за меня. Никто не обязан тратить на меня свою жизнь или энергию. Если у меня есть желания, это мое дело — найти пути их исполнения. Я

должен взять на себя ответственность за разработку и реализацию плана действий.

Если для реализации моих целей необходимо участие помощников, я должен узнать, в чем заключается сотрудничество с ними, и обеспечить все от меня зависящее. Я должен уважать интересы других людей и твердо знать: если мне нужна их помощь и содействие, мне необходимо суметь найти отклик в их душах.

Если я не готов брать ответственность за достижение своих желаний, тогда это на самом деле не желания, а мечты наяву. Но если у меня есть четко заявленное желание, к которому необходимо подойти серьезно, я должен быть готов реалистично ответить на следующий вопрос: что я готов сделать, чтобы получить желаемое?

Я отвечаю за свой выбор. «Ответственность» в данном контексте означает не некоего восприемника морального греха или вины, но «главного агента» причинности в моей жизни и поведении. Если мой выбор и мои поступки действительно мои, тогда я — их источник. Делая выбор и совершая поступок, я должен всегда осознавать этот факт. В чем отличие? Если вы хотите найти для себя этот ответ, запишите так быстро, как только можете, шесть окончаний для основы: «Если я принимаю полную ответственность за свой выбор и поступки...»

Я, а не кто иной, отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свою работу и свои повседневные дела. Я могу отдаваться работе целиком, или бессознательно пытаться отлынивать от нее, или делать нечто среднее. Если я сохраняю связь со своими обязанностями в этой сфере, то с большой вероятностью поступаю с высокой степенью осознанности.

Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свои взаимоотношения. Вышеозначенный принцип равно применим к любым контактам — например, выбору друзей. Нахожусь ли я полностью здесь и сейчас, когда общаюсь с окружающими? Осознаю ли, что говорится здесь и сейчас? Думаю ли о предпосылках своих заявлений? Отмечаю ли, как влияет на других то, что я говорю и делаю?

Я отвечаю за свое поведение с другими людьми: сотрудниками, коллегами, клиентами, супругом или супругой, детьми и друзьями. Я несу ответственность за то, как говорю и как слушаю. Я отвечаю за обещания, которые сдержал или не сумел сдержать. Я отвечаю за рациональность или иррациональность своих действий. Мы бежим от ответственности, когда пытаемся винить других за наши поступки: «Она сводит меня с ума...», «Он пытается мной управлять», «Я бы вел себя разумно, если бы она...»

Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем. Я отвечаю за то,



отражают ли мои временные и энергетические затраты те ценности, которые я провозглашаю, или же одно другому не соответствует. Если я настаиваю, что люблю свою семью больше всего на свете, но при этом предпочитаю карты или гольф в компании друзей, то мне нужно проанализировать возникшее противоречие и подумать о его причинах. Если я заявляю, что моя главная задача на работе — поиск новых клиентов, но при этом трачу 90 процентов рабочего времени на пустяковые офисные мелочи, которые не приносят дохода, то мне нужно хорошо подумать, на что уходит моя энергия.

Когда в процессе консультаций я даю топ-менеджерам следующую основу: «Если бы я принял ответственность за расстановку временных приоритетов...», то получаю такие окончания: «Я бы научился чаще говорить “нет”», «Я бы вычеркнул около 30 процентов текущей деятельности», «Я бы больше любил свою работу», «Я бы поразился, как плохо себя контролирую», «Я бы больше задействовал свой потенциал».

Я отвечаю за качество своего общения. Я отвечаю за то, чтобы выражаться как можно яснее; чтобы следить за тем, понял ли меня мой собеседник; чтобы говорить громко и отчетливо; за уважение или неуважение к тому, как я транслирую свои мысли.

Я отвечаю за свое личное счастье. Одна из черт незрелости — вера в то, что кто-то еще обязан делать меня счастливым, как родители в моем младенчестве. Если бы только меня кто-то полюбил, я бы сразу полюбил себя тоже. Если бы кто-нибудь обо мне позаботился, как бы я был доволен! Если бы только кто-нибудь снял с меня бремя принятия решений, каким бы веселым я стал! Если бы только кто-нибудь добыл мне счастье...

Вот простая, но действенная основа, чтобы вернуть «спящего» в реальность: если бы я принял на себя полную ответственность за собственное счастье...

Последняя основа — очень мощное средство. Оно возвращает мою жизнь обратно в мои руки. До того как принять ответственность, я могу представлять ее тяжким бременем. Но на самом деле оказывается, что она дает мне свободу.

Я отвечаю за принятие и выбор основополагающих ценностей своей жизни. Если я живу ценностями, которые принял или усвоил пассивно и бездумно, легко вообразить, что они просто «у меня в природе», «я такой, как есть», без желания осознавать, что здесь играл роль мой выбор. Признав, что выбор и решения критически важны, когда речь идет о ценностях, я получаю возможность проанализировать последние и, если необходимо, изменить их. И снова именно ответственность дает мне

свободу.

Я отвечаю за повышение своей самооценки. Самооценка — не дар извне. Она рождается изнутри. Пассивно ожидать, что кто-то придет и волшебным образом мне ее повысит, значит, приговорить себя к жизни, полной обмана и тщетных ожиданий.

Однажды я читал группе психотерапевтов лекцию о шести столпах самооценки, и один слушатель задал мне вопрос: «Почему вы придаете такую важность тому, что личность должна делать для роста самооценки? Разве ее источник не в том, что все мы дети Божьи?».

Давайте представим, что Бог есть и все мы — Его дети. Не следует ли из этого утверждения, что все равны или должны быть равны в плане самооценки, независимо от того, живет ли человек осознанно или бессознательно, ответственно или безответственно, честно или бесчестно?

Если мы дети Божьи, давайте задумаемся: как мы поступим? Почтим Его дары или предадим их? Если мы предаем себя и свои возможности, живем неразумно, бесцельно, нарушаем собственные принципы, то решим ли проблему обретения самооценки, набиваясь Господу в родственники? Уж не вообразаем ли мы, что это «родство» освобождает нас от персональной ответственности?

Нередко люди ставят степень своей самооценки в прямую зависимость от того, любят их или нет. Не чувствуя к себе любви со стороны членов семьи, они порой утешаются мыслью о том, что их любит Бог, и пытаются увязать с ней свою самооценку. Но как ни старайся, подобную стратегию не назовешь иначе, как проявление пассивности.

Я не верю, что мы созданы Богом, чтобы навек оставаться зависимыми от него младенцами. Я убежден, что мы должны взрослеть, то есть принять ответственность за себя, стать самодостаточными как материально, так и психологически. Какое бы место ни занимала в нашей жизни вера в Бога, она ни в коем случае не должна служить оправданием краха в сфере осознанности, ответственности и цельности.

## Разъяснение

Говоря о необходимости принимать на себя ответственность за свою жизнь и счастье, я не хочу сказать, что человек никогда не страдает — из-за несчастного случая либо по вине других людей, или что он должен отвечать абсолютно за все, что с ним происходит.

Я не поддерживаю полное величия заявление: «Я несую

ответственность за каждый аспект своего существования и за все, что выпадает на мою долю». Одни события и явления мы способны контролировать, другие нет. Считая себя ответственным за то, что находится за пределами моих возможностей, я сам же подрываю себе самооценку, поскольку гарантированно не оправдаю собственных ожиданий. Но если я отрицаю ответственность за события и явления, которыми могу управлять, я опять-таки ее подрываю. Нужно понимать разницу между тем, что зависит от меня, а что нет. Единственная осознанность, которую я могу контролировать волевым порядком, — моя собственная.

## Примеры

В рабочей обстановке довольно легко обнаружить различия между теми, кто практикует самоответственность, и теми, кто от этого уклоняется. Самоответственные люди занимают активную (а не пассивную) позицию в профессиональной и личной сфере.

Столкнувшись с проблемой, люди, обладающие самоответственностью, спрашивают: «Что я могу с этим сделать? Какие возможности для действий мне открыты?». Если что-то пошло не так, они пытаются понять: «Что я проглядел? Где просчитался? Как я могу исправить ситуацию?». Они не возмущаются: «Мне же никто не сказал, что делать!» или «Но ведь это не моя обязанность!». Они не обвиняют и не ищут себе оправданий. Потому что они, как правило, ориентированы на разруливание ситуации.

В каждой компании можно встретить людей обоих типов: тех, кто ждет, когда кто-то другой принесет им решение на блюдечке, и тех, кто берет на себя ответственность за поиск этого решения. И только благодаря представителям второго типа бизнес имеет возможность эффективно развиваться.

Вот примеры из личного опыта, когда завершение предложений говорит само за себя.

«Если бы я прекратил винить родителей за то, что я несчастлив, — рассуждает “мальш” сорока шести лет, — мне пришлось бы принять ответственность за собственные поступки. Я был бы вынужден признать тот факт, что всегда себя жалел и мне это нравилось. Мне пришлось бы признать, что я по-прежнему жду, когда папочка придет и меня спасет, что я привык

считать себя жертвой. Мне пришлось бы действовать по-новому: выйти из дома и искать работу. Я бы не смог просто сидеть и страдать».

«Если бы я признал, что сам отвечаю за свое счастье, — говорит пожилой пьющий мужчина, — я бы прекратил жаловаться, что я пью из-за жены; пришлось бы держаться подальше от баров. Я не просиживал бы часами перед телевизором, обвиняя во всем “систему”; отправился бы в спортзал, чтобы прийти в форму. Я бы лучше отрабатывал свою зарплату. Вероятно, я был бы вынужден прекратить жалеть себя. Не думаю, что по-прежнему обращался бы со своим телом так жестоко, как сейчас. Я стал бы другим человеком: больше уважал бы себя и разнообразил бы свою жизнь».

«Если бы я взяла на себя ответственность за свои эмоции, — говорит женщина, замучившая друзей и родных своими жалобами, — я бы не впала в такую депрессию. Я бы увидела, как часто сама делаю себя несчастной. Я бы признала роль, которую в моих несчастьях играет моя злоба; я бы чаще концентрировалась на хорошем, осознала, что пытаюсь заставить людей меня жалеть, что могу чаще быть счастливой».

## **Личный пример**

В целом я всегда действовал с достаточно высоким уровнем самоответственности, не пытаясь перекладывать на других заботу о моих нуждах и желаниях. Но было время, когда я пошел наперекор собственным принципам, что привело к весьма болезненным результатам.

В двадцать с небольшим лет у меня возникли тесные отношения с психологом и писательницей Айн Рэнд. За восемнадцать лет эти отношения прошли практически все мыслимые форматы: «ученик — учитель», «друзья», «коллеги», «любовники и партнеры» и, наконец, «враги». Драматичная история этих отношений положена в основу моей книги Judgment Day. На протяжении первых лет эти отношения наполнялись заботой, приносили вдохновение и были ценными во многих смыслах. Но в конечном счете они превратились в деструктивное и отравляющее бремя — препятствие для моего дальнейшего интеллектуального и психологического

развития.

Я не сумел проявить инициативу и предложить Айн Рэнд переосмыслить наш союз, поставить его на другую основу. Я сказал себе, что не хочу причинять ей боль. Я ждал, что эта рациональная и мудрая женщина придет к решению, которое окажется правильным для нас обоих. Но на самом деле я общался с абстракцией, с автором бестселлеров «Источник» и «Атлант расправил плечи», а не с конкретным человеком рядом с собой. Я не осознал, насколько ее планы были далеки от моих, что она целиком озабочена собственными нуждами. Я никак не мог заставить себя понять: ничего не изменится, если я сам не приложу руку. Я тянул с решением, причиняя страдания нам обоим. Я избегал брать на себя ответственность, которая была целиком моей. И неважно, какие объяснения я придумывал для себя: вся эта ситуация не могла не повлиять на мою самооценку. Только взяв на себя инициативу, я начал заново обретать то, что утратил.

Мы часто видим подобную модель у супружеских пар. Один партнер раньше другого начинает осознавать, что отношения подошли к концу. Но он или она не хотят разыгрывать роль плохиша, виновного в разрыве. Поэтому начинаются разного рода манипуляции, чтобы заставить другого сделать первый шаг. Это жестоко, подло, недостойно и болезненно по отношению к обоим. Это ведет к само-унижению и само-уничтожению.

Я раню самооценку в той степени, в которой избегаю ответственности. А принимая ответственность, я возвышаю ее.

## **Продуктивность**

Если у человека нет продуктивных целей, нельзя сказать, что он отвечает за себя. Работая, мы поддерживаем свое существование. Прилагая интеллект к формированию и реализации полезных целей, мы обретаем полноту бытия. Не имея продуктивных целей и не прилагая продуктивных усилий, мы навсегда остаемся детьми.

Да, мы ограничены в возможностях, открывающихся нам здесь и сейчас. Но в каждом конкретном контексте независимость и самоответственность — это дорожные знаки, вопрошающие путника: «Какие действия возможно предпринять?», «Что необходимо сделать?», «Как выйти из тупика?», «К чему лучше всего приложить энергию в данных обстоятельствах?».

Самоответственность проявляется через активные жизненные

установки. Через понимание, что никто в целом свете не избавит нас от необходимости стать независимыми и что независимость без труда невозможна.

## **Думать за себя**

Активное бытие означает независимость мышления, в отличие от подчинения убеждениям других.

Независимое мышление — естественное следствие осознанной жизни и самоответственности. Жить сознательно означает руководствоваться собственным умом. Практиковать самоответственность означает самостоятельно принимать решения.

Человек не может думать посредством ума другого человека. Да, мы учимся друг у друга, но знание предполагает понимание, а не простую имитацию. Мы можем или упражнять собственный ум, или делегировать другим обязанность знать и оценивать нас, более-менее некритично принимая их вердикты. Выбор, который мы совершаем, во многом определяет наше самочувствие и образ жизни.

Окружающие порой влияют на нас способами, которые мы не вполне осознаём. Тем не менее существует психологическое различие между теми, кто стремится понимать окружающее, мыслить самостоятельно, выносить собственные суждения, и теми, кто редко использует подобные возможности. Здесь важны сами намерения, индивидуальные цели.

Многословие — порок, но лишний раз поговорить о независимости мышления полезно. Зачастую то, что люди именуют мышлением, является простым усвоением чужих мнений. Несомненно, независимые размышления — о работе, взаимоотношениях, руководящих жизненных ценностях и целях, которые мы себе ставим, — укрепляет самооценку. А следствие здоровой самооценки — естественная склонность к независимому мышлению.

## **Моральный принцип**

Отношение к самоответственности не просто как к личному предпочтению, но как к принципу, предполагает глубокую философскую мораль. Принимая ответственность за собственное существование, мы тем самым подразумеваем, что другие люди не являются нашими слугами и существуют не затем, чтобы удовлетворять наши нужды. С моральной

точки зрения мы не имеем права относиться к другим как к орудиям достижения наших личных целей, точно так же как сами не являемся чьими-то орудиями.

Как я указывал выше, последовательное применение принципа самоответственности подразумевает: никогда не просите человека действовать против его собственных интересов (так, как он эти интересы понимает). Если мы хотим, чтобы люди сделали или дали нам что-то ценное, необходимо привести значимые и убедительные доводы, учитывающие интересы и цели этих людей. Эта норма является моральной основой взаимного уважения, доброй воли и благожелательного отношения в человеческом сообществе. Она отвергает понятие о том, что можно относиться к кому-то как к козлу отпущения, приносимому в жертву ради чужих целей, — понятие, на котором строится большинство политических систем.

## **Завершение предложений для мотивации самоответственности**

В своей терапевтической практике и в группах самооценки я применяю огромное количество основ предложений, позволяющих клиентам исследовать психологию самоответственности. Ниже я предлагаю вам репрезентативную выборку. Домашние задания разбиваются на недельные блоки.

### **НЕДЕЛЯ 1**

Ответственность перед собой означает для меня...

При мысли о том, чтобы принять ответственность за собственное существование...

Если бы я принял ответственность за свое существование, это бы означало...

### **НЕДЕЛЯ 2**

Если я приму на 5 процентов больше ответственности за достижение моих целей...

Когда я избегаю ответственности за достижение своих целей...

Если бы я принял больше ответственности за успех своих отношений...

Иногда меня удерживает в пассивном состоянии...

### **НЕДЕЛЯ 3**

Если бы я нес ответственность за то, как отношусь к словам матери...

Если бы я нес ответственность за то, как отношусь к словам отца...

Если бы я нес ответственность за идеи, которые принимаю или отвергаю...

Если бы я сознательнее относился к идеям, которые меня мотивируют...

### **НЕДЕЛЯ 4**

Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к своему личному счастью...

Если я избегаю ответственности за личное счастье...

Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к выбору друзей...

Когда я избегаю ответственности за выбор друзей...

### **НЕДЕЛЯ 5**

Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к словам, которые произношу...

Когда я избегаю ответственности за слова, которые произношу...

Если бы я осознаннее относился к тому, что говорю сам себе...

Если бы я ответственнее относился к тому, что говорю сам себе...



## **НЕДЕЛЯ 6**

Я сам делаю себя беспомощным, когда я...

Я сам провоцирую в себе депрессию, когда я...

Я сам провоцирую в себе тревожность, когда я...

Если бы я нес ответственность за то, что провоцирую в себе беспомощность...

## **НЕДЕЛЯ 7**

Если бы я нес ответственность за то, что провоцирую в себе депрессию...

Если бы я нес ответственность за то, что провоцирую в себе тревожность...

Если я готов понять то, что только что написал...

Мне непросто признать, что...

Если я приму ответственность за свой нынешний уровень жизни...

## **НЕДЕЛЯ 8**

Я чувствую в себе особенно высокую ответственность за себя, когда я...

Я чувствую в себе особенно низкую ответственность за себя, когда я...

Если я живу на Земле не для того, чтобы отвечать ожиданиям кого-то другого...

Если моя жизнь принадлежит мне...

## **НЕДЕЛЯ 9**

Если я откажусь лгать насчет того, что не способен измениться...

Если я с данного мгновения приму ответственность за то, что делаю из собственной жизни...

Если никто не торопится меня спасать...  
Я начинаю осознавать...

Мощь данного метода заключается в том, что он генерирует сдвиги в сознании и установках индивида без продолжительных обсуждений или анализа. Решение приходит в основном изнутри.

Если вы заведете тетрадь и будете в течение некоторого времени записывать от шести до десяти окончаний этих незавершенных предложений, вы не только многому научитесь, но и обязательно достигнете прогресса в практике самоответственности. Самый лучший метод — это отрабатывать недельные основы с понедельника по пятницу, затем отработать основу для выходных «Если что-то из того, что я написал за неделю, истинно, было бы полезно...», а в понедельник переходить к следующей недельной основе.

## **Никто не придет**

Многие годы помогая людям наработать самооценку, я всегда внимательно отслеживал решающие моменты в курсе психотерапии — мгновения, когда в голове у клиента раздается этаким щелчок, знаменующий прорыв.

Одно из самых важных озарений — когда клиент наконец понимает: никто не придет. Никто не придет меня спасти; никто не придет, чтобы сделать мою жизнь правильной; никто не придет решить мои проблемы. Если я что-нибудь не предприму, никто не придет, чтобы сделать это за меня.

Мечта о спасителе, хотя и приносит некоторое успокоение, однако оставляет нас пассивными и беспомощными. Возможно, кого-то воодушевляет мысль: «Если я только выстрадаю достаточно, если буду отчаянно вздыхать, чудо каким-то образом случится». Уверяю вас: это самообман, за который обманутому приходится расплачиваться жизнью, потому что он сам ввергает себя в бездну нереализованных возможностей и невозвратных дней, месяцев, десятилетий...

Несколько лет назад в комнате групповой терапии мы повесили на стену два афоризма. Одна клиентка сделала нам сюрприз, вышив их и вставив в отдельные рамки. Первый гласит: «Дело не в том, что думают другие, а в том, что знаете вы». А другой: «Никто не придет».

Однажды член группы, обладавший хорошим чувством юмора, возразил мне по поводу «Никто не придет».

«Натаниэль, — сказал он, — это неправда. Вы же пришли!»

«Точно, — признал я, — но я просто пришел сказать, что никто не придет».

Практика самоответственности — это третий столп самооценки.

## 9. Практика самоутверждения

\* \* \*

Несколько лет назад я читал студентам лекцию по психологии, чтобы они поняли, на каких тончайших уровнях проявляется страх самоутверждения.

Я спросил, верит ли кто-нибудь из присутствующих в свое право на существование. Все подняли руки. Тогда я вызвал добровольца для маленькой демонстрации. Вперед вышел молодой человек, и я сказал ему: «Не могли бы вы встать лицом к классу и несколько раз громко произнести: “У меня есть право на существование”. Говорите медленно и отмечайте, что вы при этом чувствуете. А остальные пусть спросят себя: верю ли я этому человеку? Вправду ли он чувствует то, что утверждает?».

Молодой человек опустил руки по швам и воинственно объявил: «Я имею право на существование». Он говорил так, будто готовился к бою. С каждым повторением его голос звучал все агрессивнее.

«Никто ведь не спорит с вами, — сказал я. — Можете ли вы сказать это не так вызывающе, будто вы от кого-то защищаетесь?»

Он не смог. В его голосе все равно прорывалось ожидание нападения. Никто не поверил, что он убежден в словах, которые произносит.

После него вышла молодая женщина и с мольбой в голосе и с явно извиняющейся улыбкой проговорила: «У меня есть право на существование». Ей тоже никто не поверил.

Поднялся третий доброволец. Его голос звучал надменно, презрительно, искусственно, словно у актера, плохо играющего свою роль.

Один из студентов запротестовал: «Это нечестно! Мы стесняемся, не привыкли говорить перед публикой, поэтому чувствуем себя скованно». Тогда я попросил его выйти вперед и просто сказать: «Дважды два — четыре». Он выполнил задание легко и убежденно. Тогда я и его попросил сказать: «Я имею право на существование». И его голос зазвучал напряженно, несерьезно, неубедительно.

Присутствующие засмеялись. Они всё поняли. Стоять перед классом и заявлять, что дважды два — четыре, нетрудно. А вот заявить о своем праве на существование...

«Что означает для вас утверждение “Я имею право на существование”? — спросил я. — Очевидно, в данной ситуации имеется в

виду не политическое заявление вроде Декларации независимости, а нечто из области психологии. Но что?» Один студент ответил: «Это значит, что моя жизнь принадлежит мне». Другой сказал: «Это значит, что я могу поступать по-своему». Ответы сыпались один за другим: «Это значит, что я должен оправдывать не родительские ожидания, а свои... что я могу, когда хочу, говорить “нет”... что у меня есть право отстаивать собственные интересы... что мои желания что-то значат... что я могу говорить и делать то, что считаю правильным... что я могу следовать собственному предназначению... что мой отец не имеет права указывать, как мне жить... что я не обязан строить свою жизнь так, чтобы не расстроить мать».

Вот вам примеры частных определений смысла утверждения «Я имею право на существование». И именно это право студенты не сумели отстоять со спокойствием и убежденностью перед лицом своих товарищей.

Обозначив этот момент, я начал говорить с ними о самоутверждении и самооценке.

## **Что такое самоутверждение?**

Самоутверждение — это уважение своих желаний, нужд, ценностей и поиск соответствующих форм их проявления в реальности.

А на другом конце — трусость, которая ведет в вечную бездну, где все, что составляет мое эго, упрятано глубоко или заранее обречено на провал. Суть трусости — избежать борьбы с кем-то, чьи ценности отличны от моих, или удовлетворить кого-то, польстить кому-то, манипулировать кем-то или принадлежать к некой группе.

Самоутверждение не означает воинственного или неадекватно агрессивного поведения. Не означает оно и необходимости рваться в первые ряды или сшибать с дороги любого, кто попадется; защищать свои права в ущерб остальным. Оно просто означает готовность стоять за себя, открыто провозглашать себя тем, кто я есть, относиться к себе с уважением в любых человеческих взаимоотношениях. Означает отказ надевать маску, чтобы «заработать» любовь.

Практиковать самоутверждение — значит жить по-настоящему, говорить и действовать, исходя из своих глубинных убеждений и чувств, считая это своим правилом. (Конечно, принимая во внимание, что в определенных обстоятельствах — например, оказавшись лицом к лицу с грабителем — оправданно вести себя по-другому.)

Истинное самоутверждение исходит из контекста. Формы

самовыражения, допустимые во время игры с ребенком, естественно, будут отличаться от условий рабочего совещания. Уважать это отличие не означает «жертвовать собственной аутентичностью». Это просто означает принимать во внимание реальность. Для каждой ситуации имеются соответствующие и несоответствующие формы самовыражения. Иногда самоутверждение проявляется в желании добровольно поддержать некую идею или сделать комплимент, иногда — в вежливом молчании, говорящем о несогласии, иногда — в отказе улыбаться пошлой шутке. В рабочих ситуациях не всегда возможно озвучивать все свои мысли, да этого и не требуется. Но вот что действительно необходимо — так это иметь свою точку зрения и оставаться естественным.

Хотя понятие «соответствующее самовыражение» меняется в зависимости от обстоятельств, в любой ситуации есть выбор — быть настоящим или фальшивым, реалистом или строителем воздушных замков. Если мы не желаем это признавать, тогда, конечно, мы станем отрицать, что у нас вообще имеется выбор. И утвердимся в своей беспомощности. Только это неправда — выбор есть всегда.

## **Чем является и не является самоутверждение**

1. В классовом обществе нижестоящий опускает взгляд, когда с ним говорит вышестоящий. Вниз положено смотреть рабу, а не господину. На американском Юге помнят времена, когда чернокожего могли избить за то, что он осмелился поднять глаза на белую женщину. Прямой взгляд всегда считался актом самоутверждения.

Но первый и основной акт самоутверждения — это утверждение осознания. Именно оно (то есть осознание) делает выбор: смотреть, думать, воспринимать, посылать свой свет наружу, в мир, и внутрь нашего собственного «я». Задавать вопросы и бросать вызов авторитетам — тоже акт самоутверждения. А корень и основа последнего — это готовность думать за себя и отстаивать свои мысли. Потерпеть в этом неудачу значит предать собственное эго на самом базовом уровне.

Не следует путать самоутверждение с бездумной воинственностью. «Самоутверждение» без осознания — это не самоутверждение, а пьяное вождение.

Порой люди, зависимые и боязливые по жизни, из всех форм самоутверждения выбирают саморазрушение. Это когда рефлекторно отвечают «Нет!», в то время как в их же интересах сказать «Да».

Единственная форма самоутверждения таких индивидов — это протест. Подобную реакцию часто можно наблюдать у подростков, а также у инфантильных взрослых. Их ключевое намерение — оборона собственных границ, что в целом не плохо; просто средства его реализации привязывают человека к тупиковой стадии развития.

Здоровое самоутверждение тоже включает в себя способность сказать «нет», однако в итоге важно, не против чего, а за что мы выступаем. Жизнь, состоящая лишь из череды отрицаний, — это трагедия и пустая трата времени. Самоутверждение требует от нас не только противостоять тому, что мы считаем предосудительным, но и жить своими ценностями и проявлять их на практике. В этом смысле оно тесно связано с проблемой цельности.

Самоутверждение начинается с акта мышления и подразумевает решимость открыться миру. Стремиться и жаждать — это еще не самоутверждение в полном смысле слова, а вот претворение своих устремлений в реальность — да. Придерживаться ценностей — это еще не самоутверждение в прямом смысле слова, но активно проводить их в жизнь и отстаивать — да. Величайший самообман — считать себя человеком ценностей или идеалистом и в то же время эти ценности не реализовывать. Строить воздушные замки — еще не самоутверждение; вот прожить жизнь так, чтобы иметь право сказать в самом конце: «Я жил в соответствии со своими убеждениями», — да.

2. Логично и последовательно практиковать самоутверждение означает верить в свое право на существование. Последнее проистекает из знания, что моя жизнь не принадлежит другим людям и я пришел на эту землю не для того, чтобы руководствоваться чужими ожиданиями. Многих ужасает необходимость взять судьбу в собственные руки. Это означает, что отец, мать и другие авторитеты больше не будут нас защищать. Это означает, что теперь нужно самому создавать для себя чувство защищенности. Главный фактор разрушения самооценки — это не сам страх перед ответственностью, но капитуляция перед этим страхом. Если я не буду отстаивать свое право на существование, право принадлежать самому себе, откуда же у меня возьмется чувство собственного достоинства? Откуда возьмется должный уровень самооценки?

Чтобы последовательно практиковать самоутверждение, я должен быть убежден в значимости своих идей и желаний. К сожалению, такой убежденности хватает не всем. В юности многим из нас давали понять, что наши помыслы и мечты не играют никакой роли. В нас вдалбливали мысль: «То, что ты хочешь, не важно; важно то, что хотят другие», а при попытке

постоять за себя обвиняли в эгоизме.

Чтобы уважать свои желания и бороться за них, порой требуется мужество. Для многих куда проще капитулировать и жертвовать собой. В отличие от разумного эгоизма, для капитуляции не требуется ни цельности, ни ответственности.

Мужчина 48 лет, много лет работавший не покладая рук, чтобы прокормить жену и троих детей, мечтает, когда ему будет пятьдесят, сменить свою работу на более легкую, с меньшим заработком, но с большим количеством свободного времени. Он всегда мечтал читать книги, путешествовать, размышлять. Когда он за столом заявляет о своем намерении жене и детям, всех волнует единственная мысль: как поддерживать привычный уровень жизни, если отцу семейства станут меньше платить? Никому не интересны его нужды, чувства и заботы. «Как же я могу идти против семьи? — задает он себе вопрос. — Разве это не долг мужчины — обеспечивать близких?» Он хочет быть хорошим в их глазах и готов заплатить за это собственными мечтами. За многие годы привычка долга прочно укоренилась в нем. Так, во время разговора за столом мужчина переступает порог, за которым начинается угасание. Ему тяжело, но он говорит себе: «По крайней мере, я не эгоист. Эгоизм — это грех, ведь так?».

Печальная ирония ситуации заключается в том, что, отказываясь уважать или даже просто осознавать свои глубинные желания и потребности, люди порой все равно становятся эгоистами — только не в хорошем, а в мелочном смысле. Предав свои истинные потребности, они увязают в повседневной рутине, при этом редко понимая, что именно предали и от чего отказались.

3. Если говорить о профессиональных сферах, то там самоутверждение требуется не просто для того, чтобы придумать хорошую идею, но и чтобы ее развить, сражаться за нее, вербовать сторонников — словом, делать все, что в ваших силах, чтобы претворить ее в жизнь. Именно отсутствие практики самоутверждения заставляет людей «умирать», так и не «родившись».

Иногда меня просят в качестве консультанта поработать с командой, не способной эффективно функционировать в рамках некоего проекта. Начав разбираться, я часто обнаруживаю, что главный источник проблемы —



один или несколько «самоустраняющихся» сотрудников. Они убеждены, что от них ничего не зависит и их вклад в общее дело не имеет значения. Из-за своей пассивности они, по сути, превращаются в саботажников. Менеджер одного из проектов признался мне: «Я лучше буду работать с самовлюбленным типом, считающим, что весь проект держится на нем одном, чем пытаться расшевелить способного, но не уверенного в себе пессимиста, который не хочет отстаивать свои предложения».

Не практикуя самоутверждение, мы остаемся не участниками жизненного процесса, а только наблюдателями. Здоровая же самооценка побуждает покинуть ряды зрителей и выйти на арену, не боясь вызвать неодобрение.

4. Наконец, самоутверждение предполагает готовность противостоять жизненным вызовам, а не бежать от них, и стремление к мастерству. Раздвигая границы возможностей, мы повышаем самоэффективность и самоуважение. Открывая для себя новые области, решая новые задачи, мы наращиваем личностную силу. Мы продвигаемся вглубь Вселенной, утверждаем свое право на существование.

Когда, зайдя в тупик, мы пытаемся что-то понять, только акт самоутверждения помогает двигаться вперед. Когда мы стремимся приобрести новые навыки, усвоить новые знания, расширить границы сознания и исследовать неизученные пространства, когда мы стремимся выйти на новый уровень компетентности, мы тем самым практикуем самоутверждение.

Когда мы учимся завязывать тесные отношения, не предавая свое «я»; быть добрыми, не впадая в самопожертвование; сотрудничать с другими, не пренебрегая своими правилами и убеждениями, мы практикуем самоутверждение.

## **Страх самоутверждения**

Америке свойственна традиция индивидуализма, и некоторые формы самоутверждения более привиты в американской культуре, чем в ряде других. Не везде личности придается такая ценность, как у нас. Не все культуры считают самовыражение достоинством. Даже в Соединенных Штатах многие формы самоутверждения более приемлемы для мужчин, чем для женщин. Последних зачастую наказывают за естественные проявления самоутверждения, которое так же, как у сильного пола, является их законным правом от рождения.

Но даже в американском обществе, как и в любом другом, человек, считающий, что приспособливаться уместнее, чем выделяться, никогда не обретет самоутверждения. Если для кого-то главным источником защищенности и безопасности является растворение в племени, в семье, группе, сообществе, компании, то свою самооценку он воспринимает как угрозу и источник страха — ведь она означает индивидуацию (самореализацию, нерасторжимую с личной идентичностью), а значит, отделение от общности.

Индивидуация усиливает изоляцию личности от тех, кто еще не достиг этого уровня и не понял, что она не враг социума, а его необходимое условие. Здоровое общество — это союз уважающих себя отдельных личностей, а не коралловый куст.

Реализовавшие себя мужчины или женщины успешно продвинулись по двум путям развития, которые поддерживают и дополняют один другого: это индивидуация и взаимодействие. С одной стороны, автономия; с другой — способность к близким отношениям и человеческим контактам.

Личности с неразвитым самосознанием часто говорят себе: начав самовыражаться, я навлеку на себя неодобрение. Любя себя и поощряя свои желания, я вызову неприязнь. Если буду слишком счастлив — спровоцирую зависть. Если буду выделяться, останусь один. Такие люди пасуют перед открывающимися возможностями — и платят за это ужасную цену в виде утраты самооценки.

В Америке психологи обычно советуют клиентам: наберитесь мужества быть теми, кто вы есть. Однако такой профессиональный взгляд принят не во всех странах. Когда в книге *Honoring the Self* я написал о вызовах индивидуации, психолог с Гавайев иронично заметил: «Как это по-американски!». Он заявил, что его национальная культура ставит во главу угла «гармонию в обществе».

Хотя сам термин «индивидуация» является современным, идея, которую он выражает, уходит корнями как минимум во времена Аристотеля. Размышляя о стремлении людей к целостности, завершенности, о внутренней потребности в самореализации, мы вспоминаем аристотелевское понятие энтелехии<sup>[21]</sup>. Стремление к самореализации тесно связано с высочайшими проявлениями художественного или научного гения. В современном мире оно также ассоциируется с политической свободой, освобождением человечества от векового служения интересам племени или другой общности.

## Примеры

Одни люди держатся так, будто заняли чужое место под солнцем. Другие говорят так тихо, будто единственное их желание, чтобы их не услышали. Третьи вовсе дают понять, что не имеют права на существование. Такие индивиды — воплощенное отсутствие самоутверждения в его крайней форме. Очевидно, они обладают и низкой самооценкой. Когда во время курса терапии эти мужчины и женщины учатся уверенно двигаться и разговаривать, они обязательно (вначале слегка волнуясь) сообщают, что у них выросла самооценка.

Отсутствие самоутверждения не всегда проявляется так очевидно. Жизнь обывателя полна забытыми «актами капитуляции»: где-то смолчал, где-то уступил агрессору, где-то пошел против своих убеждений и т. д. Необходимо помнить: подавляя самовыражение, боясь утвердить торжество собственного бытия, не отстаивая свои ценности, когда это необходимо, мы наносим раны своему «я».

Молодой человек в темном зале кинотеатра поглощен разворачивающейся на экране драмой. Она трогает его до слез. После окончания фильма он встречается приятеля. «Как тебе фильм?» — небрежно спрашивает тот. И тут наш герой испытывает внезапный страх, боясь показаться «не крутым». Вместо того чтобы сказать правду, он безразлично пожимает плечами и говорит: «Неплохо». В этот момент он, по сути, дал пощечину себе и своей самооценке.

Женщина на вечеринке слышит оскорбительное расистское высказывание и внутренне ежится. Она знает, что зло множится, если против него не восстают. Ей хочется осадить грубияна, но она боится навлечь на себя неодобрение, поэтому в смущении отводит глаза и молчит. В свое оправдание она говорит себе: «Зачем связываться с дураками — это ничего не даст». Однако ее самооценка отлично улавливает нотку лицемерия.

Студент колледжа приходит на лекцию писателя, творчеством которого он восхищается. После лекции он присоединяется к толпе вокруг выступавшего. Юноша хочет сказать, как много для него значат книги этого автора, но молчит, думая: «Что может значить мое мнение для такой

знаменитости?». Писатель выжидательно смотрит на студента, но тот словно язык проглотил. Так они и расходятся.

Женщина слушает, как ее муж излагает точку зрения, которая ей самой кажется неверной и спорной. Она хотела бы возразить, но боится «раскачивать лодку» — вдруг муж не одобрит, если она начнет с ним спорить? «Хорошая жена, — учила ее мать, — поддерживает мужа всегда, прав он или нет». Да и священник говорил во время воскресной проповеди: «Женщина должна относиться к мужу так, как сам муж относится к Господу». Эти голоса звучат в голове у женщины, и она молчит, как всегда в подобных ситуациях, не осознавая, что предает себя.

### **Личный пример**

Я уже писал выше о своих отношениях с Айн Рэнд. Они начались за месяц до моего двадцатилетия и закончились бурным разрывом восемнадцать лет спустя. В первые годы нашего общения я чувствовал, что она меня понимает и ценит, как никто другой. Это очень много для меня значило, потому что я высоко почитал ее и бесконечно восхищался ею.

Далеко не сразу я осознал, что она совершенно не выносит, когда с ней не соглашаются. Даже близкие люди не были исключением. Как раз от них она требовала бурного одобрения каждого своего поступка или слова. Внутренне я считал некоторые из ее высказываний слишком самодовольными, отмечал ее неумение сопереживать другим и т. д. Я никогда не пытался сказать ей об этом, хотя напрасно. Без конструктивной критики каждый из нас рискует оторваться от реальности, как это случилось с Айн Рэнд.

Уже после разрыва я часто размышлял, почему не говорил с ней чаще, — я, который чувствовал себя с ней более свободно, чем любой другой человек нашего круга. Я слишком ценил ее репутацию, но на самом деле повел себя как наркоман. Оглядываясь в прошлое, я думаю, что она гениально привязывала к себе людей поразительно тонким умением смотреть в глубь вещей. Ее собеседникам казалось, что их наконец-то понимают, как никогда прежде.

Я не отрицаю своей личной ответственности: никого нельзя подсадить на наркотик без его согласия. В обмен на опьяняющее наслаждение от того, что со мной как с полубогом обращается человек, которого я ценил выше

всех прочих, я жертвовал самоутверждением. Эта жертва нанесла вред моему чувству собственного достоинства.

В итоге я получил бесценный урок. Я понял, что жертвы такого рода себя не оправдывают, а просто оттягивают неизбежный, необходимый финал. Я узнал, что искушение предать себя иногда сильнее всего в присутствии тех, кто для нас исключительно важен, и даже самое сильное восхищение другим человеком не стоит того, чтобы поступаться собственным мнением.

## **Завершение предложений для мотивации самоутверждения**

Ниже я даю основы предложений, способствующие более глубокому пониманию самоутверждения и соответствующей практики.

### **НЕДЕЛЯ 1**

Самоутверждение означает для меня...

Если бы я сегодня самоутверждался на 5 процентов больше...

Если бы кто-нибудь сказал мне, что мои желания важны...

Если бы я набрался мужества ценить значимость своих желаний...

### **НЕДЕЛЯ 2**

Если бы я осознаннее относился к своим глубинным нуждам и желаниям...

Когда я игнорирую свои глубинные стремления...

Если бы я был готов говорить «да» или «нет», когда сам этого хочу...

Если бы я был готов чаще озвучивать свои мысли и мнения...

### **НЕДЕЛЯ 3**

Когда я подавляю свои мысли и мнения...  
Если я наберусь готовности просить то, чего мне хочется...  
Когда я умалчиваю о своих желаниях...  
Если я позволю людям услышать мою «внутреннюю музыку»...

#### **НЕДЕЛЯ 4**

Если я позволю себе услышать свою внутреннюю музыку...  
Если я сегодня повышу самовыражение на 5 процентов...  
Когда я скрываю, кто я есть на самом деле...  
Если я хочу жить полнее...

На выходных, перечитав накопленное за неделю, запишите от шести до десяти окончаний для основы «Если что-то из того, что я написал за неделю, истинно, было бы полезно...»

Есть и другие способы использования этих основ. Например, в моих группах по самооценке мы отрабатываем все основы из этого списка в течение трех часов, вслух произнося окончания, а потом обсуждая и их, и их воздействие на поступки.

### **Храбрость**

Самоутверждение поддерживает самооценку и одновременно является ее проявлением.

Будет ошибкой смотреть на уверенного в себе человека и говорить: «Ему легко практиковать самоутверждение — у него высокая самооценка». Один из способов сформировать самооценку — это практиковать самоутверждение в ситуациях, когда это непросто. Всегда бывают моменты, когда самоутверждение требует храбрости.

Практика самоутверждения — это четвертый столп самооценки.

## 10. Практика целенаправленной жизни

\* \* \*

У меня есть друг, которому сейчас под семьдесят. Он один из самых блестящих и востребованных американских бизнес-лекторов. Несколько лет назад он возобновил связь с женщиной, которую знал в юности и с которой не общался три десятилетия. Ей теперь тоже за шестьдесят. Они страстно полюбили друг друга.

Рассказывая мне об этом как-то вечером за ужином, мой друг выглядел счастливым как никогда. Вероятно, вспомнив о пережитых им двух разводах, он с сожалением произнес: «Господи, надеюсь, в этот раз я сумею вести себя правильно. Я так хочу, чтобы наши отношения удались. Я желаю, то есть я хочу... я надеюсь... что я не провалю все дело». Я молчал. Тогда он спросил: «Есть какой-нибудь совет?».

«Вообще-то есть, — ответил я. — Если хочешь, чтобы отношения сработали, сделай это своей сознательной целью». Он сосредоточенно подался вперед, и я продолжил: «Могу представить, какова была бы твоя реакция, если бы ты пришел в IBM, а менеджер тебе сказал: “Эй, я надеюсь, что нам удастся правильно провести маркетинг этого продукта. Я действительно хочу и желаю, чтобы мы добились успеха...” Думаю, ты бы через минуту прервал его: “Что значит надеется? Что значит желаете?” Мой совет — примени все, что тебе известно о важности целеполагания и о планах действий, к своей личной жизни. А всякие “надеюсь” и “хочу” оставь детишкам».

Улыбка на лице друга сказала мне, что он все понял. Эта история подводит нас к теме целенаправленной жизни.

Жить бесцельно означает отдать себя на милость случайностей: внезапных событий, телефонных звонков и встреч, поскольку у нас не имеется критерия, на основе которого можно было бы судить о том, стоит или не стоит к чему-либо прилагать усилия. Внешние силы будут сотрясать нас, как листок, который плывет по течению реки. Нашей установкой будет реализация, а не предвидение. Мы окажемся обреченными дрейфовать по жизни.

Жить целенаправленно означает сосредоточивать собственные силы для достижения выбранных целей: получить образование, завести семью, зарабатывать на жизнь, открыть собственный бизнес, вывести новый

продукт на рынок, решить научную проблему, построить дачу, установить счастливые романтические взаимоотношения. Именно наши цели продвигают нас вперед, побуждают задействовать наши способности, заряжают энергией наше существование.

## **Продуктивность и цель**

Жить целенаправленно означает, среди прочего, жить продуктивно. А последнее, в свою очередь, требует быть компетентными в жизненных вопросах. Продуктивность — это акт поддержки нашего существования путем реализации наших мыслей, постановки целей и работы по их достижению, обогащение окружающей действительности знаниями, товарами или услугами.

Самоответственные мужчины и женщины не перекладывают на других бремя поддержки их существования. Здесь важно не количество продуктивных способностей личности, но ее выбор применять те способности, которые у нее имеются. Точно так же важен не род избранной работы (при условии, что эта работа изначально совместима с жизнью), но даваемая ею возможность проявить себя.

Живущие целенаправленно мужчины и женщины ставят перед собой — или, по крайней мере, пытаются ставить — продуктивные цели, соответствующие их способностям. Представление людей о себе проявляется в том числе в целях, которые они ставят. Конечно, анализировать чужие обстоятельства сложно — может понадобиться определенная расшифровка. Но если нам известны выбранные человеком цели, то мы можем узнать многое о его видении своего «я» и о том, что он считает для себя подходящим и возможным.

## **Эффективность и цель**

Если самооценка лежит в основе общей компетентности и уверенности в том, что мы способны действовать эффективно, то как общая компетентность проявляется в более узких сферах?

Мы нарабатываем основополагающее ощущение эффективности за счет выполнения конкретных задач.

Основополагающая эффективность не генерируется в вакууме, а формируется и выражается в успешном решении конкретных проблем. Суть не в том, что наши достижения доказывают, чего мы стоим, а в том,



что посредством достижения мы развиваем свою эффективность, свою жизненную компетентность. Я не могу быть эффективным абстрактно, не проявляя этого свойства в чем-то конкретном. Поэтому продуктивная работа обладает мощным потенциалом в плане повышения самооценки.

Чтобы реализоваться на практике, движущие нами цели должны быть конкретными. Если моя цель — просто «делать все возможное», я не смогу оптимальным образом организовать свою деятельность: посыл слишком расплывчат. Цель должна быть сформулирована четко: тренироваться на беговой дорожке по 30 минут четыре раза в неделю. Выполнить определенное задание за 10 дней. На следующей встрече с командой обсудить требования проекта. Заработать на комиссионных определенную сумму до конца года и т. д. При условии конкретики я имею возможность отслеживать достигнутые успехи, сравнивать их с изначальными намерениями, изменять стратегию или тактику при появлении новых вводных и отвечать за полученный результат.

Жить целенаправленно означает задавать себе следующие вопросы: чего я пытаюсь достигнуть? Каким образом? Почему я считаю, что выбрал правильные средства достижения? Как расценивают мои действия окружающие — как успех или как провал? Есть ли новая информация, которую следует учесть? Не нужно ли откорректировать стратегию или практические методы? Не следует ли переосмыслить цели и задачи?

Итак, жить целенаправленно означает жить с высокой степенью осознанности.

Людям проще понять данные идеи применительно к профессиональной сфере, чем к личным взаимоотношениям. Возможно, именно поэтому многие добиваются больших успехов в работе, чем в браке. Каждый знает, что недостаточно просто сказать: «Я люблю свою работу». Необходимо приходить в офис и что-то там делать, иначе бизнес или проект придут в упадок.

А вот в близких отношениях почему-то легко вообразить, что достаточно сказать «люблю» и счастье придет само собой, а если нет, значит, мы друг другу не подходим. Люди редко задаются вопросами: «Если моя цель — наладить успешные отношения, что я должен делать? Какие шаги предпринять, чтобы создать и поддерживать доверие, близость, открытость, волнение, развитие?».

У счастливых молодоженов нелишне спросить: «У вас есть план действий по поддержанию чувств?».

Если у пары назревают конфликты, но оба выражают желание с ними справиться, можно спросить их: «Если ваша цель — восстановление

гармоничных отношений, какие действия вы для этого готовы предпринять? Каких действий ждете от своего партнера?».

Цели, не увязанные с планом действий, не реализуются. Они существуют только в виде страстных, но абстрактных желаний.

Мечты наяву не воплощаются в ощущение эффективности.

## **Самодисциплина**

Чтобы жить целенаправленно и продуктивно, нужно культивировать в себе самодисциплину. Самодисциплина — это умение организовывать свое поведение на длительную перспективу ради достижения особых целей. Человек, не способный к самодисциплине, не чувствует себя достаточно компетентным, чтобы противостоять жизненным вызовам. Самодисциплина требует умения жертвовать немедленной наградой ради отдаленной цели. Это способность прогнозировать последствия: думать, планировать, жить долгосрочными понятиями. Ни компания, ни отдельная личность не могут функционировать (не говоря уж о процветании), не практикуя этого умения.

Как и все достоинства и практики, на которые опирается самооценка, самодисциплина необходима для успешной жизни. Одна из проблем, стоящих перед желающими стать эффективными родителями или учителями, — уважать настоящее, не жертвуя будущим, и уважать будущее, не сбрасывая со счетов настоящее. Найти подобный баланс — вызов всем нам. Очень важно, чтобы мы наслаждались ощущением контроля над собственным бытием.

Возможно, мне следует упомянуть, что целенаправленная жизнь в парадигме самодисциплины не означает, что в ней не должно быть времени и места для отдыха и развлечений. Это всего лишь значит, что досуг выбирается осознанно и не в ущерб основной деятельности.

## **Что включает целенаправленная жизнь**

Практика целенаправленной жизни связана со следующими ключевыми моментами.

- Осознанно принимать ответственность за определение своих целей и задач.
- Не забывать планировать действия, необходимые для достижения

целей.

- Отслеживать свое поведение и проверять его на соответствие целям.
- Обращать внимание на результат предпринятых действий, чтобы понять, ведут ли они к желаемой цели.

- Осознанно принимать ответственность за определение своих целей и задач. Если мы контролируем собственную жизнь, необходимо знать, чего мы хотим и куда намерены прийти. Необходимо задаться следующими вопросами: как я представляю себе общую картину моей жизни? Чего хочу достичь через пять, десять, двадцать лет в профессиональном смысле и в области личных отношений? Если я хочу вступить в брак, то почему? Каковы мои цели в контексте конкретных отношений? Каковы мои цели относительно моих детей? Ясны ли они или же туманны и неопределенны? Каковы мои интеллектуальные или духовные устремления?

*Не забывать планировать действия, необходимые для достижения целей.* Если наши цели — действительно цели, а не грезы наяву, нужно задать себе такие вопросы: как я достигну поставленной цели оттуда, где сейчас нахожусь? Какие действия для этого необходимо предпринять? Если необходимы новые знания, как их приобрести? Если нужны новые ресурсы, где их взять? Каких промежуточных целей необходимо достичь на пути к цели конечной? (Если цели долгосрочные, планы действий почти наверняка будут включать в себя промежуточные этапы, то есть этапы достижения промежуточных целей.)

Принимаем ли мы ответственность за обдумывание промежуточных этапов? Это важно, потому что только в этом случае нас ожидает успех.

*Отслеживать свое поведение и проверять его на соответствие целям.* Даже имея четко определенные цели и разумный план действий, мы можем сбиваться с курса из-за разного рода отвлекающих маневров, непредвиденных проблем, влияния других ценностей, неосознанного изменения приоритетов, неумения мыслить сосредоточенно или нежелания делать то, что решили. Осознанная политика отслеживания действий относительно поставленных целей помогает справляться с подобными проблемами. Иногда решение кроется в том, чтобы «переопределить» намерения, переосмыслить важнейшие цели и, возможно, их переформулировать.

*Обращать внимание на результат предпринятых действий, чтобы понять, ведут ли они к желаемой цели.* Наши цели, возможно, ясны, и действия им соответствуют, но изначальные расчеты необходимых шагов порой оказываются неверными. Может, мы не учли некие факты? Или

развитие ситуации изменило изначальные условия? Нужно постоянно спрашивать себя: работают ли мои стратегия и тактика? Продвигаюсь ли я туда, куда хочу? Производят ли мои действия предвиденные результаты?

Часто мы видим, как представители бизнеса нарушают этот принцип, слепо повторяя: «Но ведь то, что мы делаем, в прошлом всегда срабатывало». В условиях динамично развивающейся экономики стратегии и тактики вчерашнего дня необязательно применимы к сегодняшнему.

Вот пример. Еще за десятилетия до того, как проблемы в компании General Motors стали очевидны каждому, когда компания еще находилась на пике успеха, теоретик в области менеджмента Питер Друкер<sup>[22]</sup> предостерег: политика, оправдывавшая себя в прошлом, может не отвечать грядущей эпохе. General Motors, предупреждал он, войдет в кризис, если не переосмыслит свою политику. Менеджмент GM реагировал на эти замечания насмешкой или откровенной враждебностью.

Однако жизнь подтвердила выводы Друкера.

Наши действия могут не дать желаемых результатов, или последствия их могут быть непредвиденными и нежелательными. Они могут сработать на одном уровне, но «забуксовать» на другом. Например, непрерывные придирки и крик могут вынудить человека исполнить требуемое, но только на короткий срок, надолго поселив в нем волну возмущения. Компания может получить быструю прибыль, продавая некачественные товары, но через год клиенты разбегутся и бизнес пойдет на дно. Только контролируя последствия, мы сможем видеть, приближаемся ли к цели или идем в тупик.

Повторю: жить целенаправленно означает жить осознанно.

## **Ясность мышления и целенаправленная жизнь**

1. В качестве примера той путаницы, которая порой возникает по поводу целенаправленной жизни, предлагаю вам потрясающее высказывание психиатра Ирвина Д. Ялома из книги «Экзистенциальная психотерапия»<sup>[23]</sup>. Он пишет: «Убежденность в том, что жизнь без достижения цели не полна, не столько трагический экзистенциальный факт, сколько западный миф, культуральный артефакт».

Если нам что-то доподлинно известно, так это аксиома, что жизнь невозможна без достижения цели — невозможна на любом уровне эволюции, от амебы до человека. Это не «трагический экзистенциальный факт» и не «западный миф», а просто жизненная суть, бодрящая и

кружащая голову.

С точки зрения жизненных ориентиров альтернативой достижения цели являются пассивность и бесцельность. Правда, трагично, что в отличие от достижений подобное состояние не вызывает радости?

К слову, давайте не будем забывать, что понятие «достижение цели» не ограничивается приземленными задачами. Жизнь, посвященная духовному учению или медитации, наполнена собственным смыслом. А вот жизнь без цели вряд ли можно назвать достойной.

2. Практика целенаправленной жизни критически важна для полной реализации самооценки. Однако из этого не следует, что внешние достижения являются мерой достоинства личности. Мы восхищаемся достижениями, своими и чужими, потому что это естественно и вполне соответствует человеческим понятиям. Но самооценка и успех вовсе не одно и то же. Первая основана не на наших достижениях, а на внутренних практиках, которые, среди прочего, дают нам возможность достигать намеченное, — об этих достоинствах самооценки мы говорили ранее.

Сталепромышленник Эндрю Карнеги<sup>[24]</sup> однажды заявил: «Заберите наши фабрики, нашу торговлю, наши каналы поставок и наши деньги — заберите у нас всё, кроме нашей организации, и через четыре года мы возродимся вновь». Он хотел сказать, что сила заключена в источнике богатства, а не в самом богатстве; в причине, а не в следствии. Тот же принцип применим и к взаимосвязи между самооценкой и внешними обстоятельствами.

3. Продуктивные достижения могут являться выражением высокой самооценки, но не ее первичной причиной. Потрясающе талантливый и успешный бизнесмен, неразумный и безответственный в личной жизни, возможно, хочет верить, что единственный критерий добродетели — это высокие рабочие показатели, а все прочие сферы деятельности не обладают значимостью с точки зрения морали или самооценки. Такой индивид может прятаться за делами от стыда и вины, обуревающих его при столкновении с другими жизненными сферами (или с болезненными воспоминаниями детства). Тогда продуктивная работа оказывается не столько здоровой страстью, сколько стратегией уклонения, бегством от реальности, которую страшно встретить лицом к лицу.

Кроме того, иногда человек совершает ошибку, отождествляя себя со своей работой (а не с внутренними достоинствами, которые дают ему возможность ею заниматься), привязывает свою самооценку прежде всего к понятиям достижений, успехов, дохода или статусу семейного добытчика. Если из-за неконтролируемых экономических обстоятельств он потеряет

свой бизнес или работу, то впадет из-за этого в депрессию и будет деморализован.

Когда крупная авиастроительная компания закрыла завод в одном городе, кривая самоубийств взлетела до небес. (С этой проблемой сталкиваются в первую очередь мужчины, которые традиционно ассоциируются с ролью кормильца семьи. Женщины менее склонны отождествлять личное достоинство, не говоря о женственности, с умением зарабатывать.)

Несколько лет тому назад, читая лекцию для представителей автомобильной индустрии в Детройте, я высказал следующую мысль: «Сейчас Вашингтон решает, стоит ли выручать Chrysler, гарантировав компании крупный заем. Суть вот в чем: если вы работаете на Chrysler и связываете свою самооценку с высокими достижениями этой компании, вы фактически соглашаетесь с тем, что некие чиновники в столице держат вашу жизнь в своих руках и целиком контролируют ваше чувство состоятельности. Меня такое положение вещей напрягло бы».

В трудные времена, разумеется, приходится беспокоиться из-за денег и будущего семьи. Но гораздо хуже, если мы еще и добровольно подрываем самооценку, внушая себе, к примеру, что наша эффективность и собственное достоинство — производные от суммы заработка.

Иногда я консультирую мужчин и женщин пожилого возраста, которых уволили с предприятий. На их места взяли молодых людей с гораздо меньшим опытом работы. Мне приходилось беседовать и с очень талантливыми юношами и девушками, которые страдали от того же предубеждения, только в обратной форме — в форме дискриминации молодых сотрудников в пользу зрелых. И тут тоже объективные навыки и умения в расчет не брались. В подобных обстоятельствах люди часто ощущают утрату личной эффективности. А отсюда недалеко и до ущемленной самооценки — зачастую первое влечет за собой второе. Нужно быть поистине выдающимся человеком, чтобы не попасться в ловушку подобной ошибки. Для этого индивид должен найти свой «центр равновесия» и понять, что существуют неподконтрольные нам силы, которые, по сути, не должны влиять на самооценку. Такая позиция не подразумевает отсутствия страданий и тревоги за будущее — просто исключает укоры в личной несостоятельности.

Когда затронута самооценка, следует задать себе такие вопросы: могу ли я непосредственно, своей волей решить эту проблему? По крайней мере, есть ли прямая причинно-следственная связь между ней и явлениями, событиями, которые я могу непосредственно контролировать? Если нет,

тогда эта проблема не связана с самооценкой и должна именно так и восприниматься, как бы болезненна и даже катастрофична она ни была.

Когда-нибудь изучение этого принципа будет включено в родительскую программу воспитания детей. А может, его даже будут преподавать в школах.

4. Однажды я спросил своего друга, бизнесмена под шестьдесят, какие цели он ставит себе на остаток жизни. Тот ответил: «У меня вообще нет целей. Всю жизнь я трудился ради будущего, принося в жертву настоящее. Я с трудом находил время, чтобы побыть с семьей, насладиться природой и т. д. Теперь я не строю никаких планов. Конечно, я контролирую свои финансы и временами заключаю сделки. Но моя главная цель: каждый день наслаждаться жизнью, ценить каждый момент. Наверное, в этом смысле ты бы сказал, что я по-прежнему живу целенаправленно».

Слова моего друга прозвучали так, будто он никогда не совмещал планы на будущее и полноценную жизнь в настоящем. «Да, это совмещение всегда было для меня проблемой», — согласился он.

Как мы выяснили выше, целенаправленная жизнь означает и подразумевает совсем иное. Не проявление слепоты по отношению к будущему и настоящему, но связь того и другого со своими ощущениями и восприятиями.

Такого баланса нелегко добиться, если наша цель — «доказать, чего мы стоим» или пытаться подавить страх неудачи. Да, у нас есть побудительные мотивы, и очень сильные. Но движет нами не радость, а тревога.

Но если вместо самооправданий поставить целью самовыражение, баланс приобретет более естественный вид. Мы по-прежнему должны думать о необходимости постоянно следовать этой цели, однако тревога по поводу раненой самооценки не будет ставить нам непреодолимых барьеров.

## Примеры

Всю жизнь Джек мечтал стать писателем. Он представлял себя за пишущей машинкой, воображал, как растет кипа исписанных страниц, видел свое фото на обложке журнала Time. Вот только он плохо представлял, о чем хочет написать, не мог сформулировать, что хотел бы выразить. Правда, это не мешало его приятным грезам. Он никогда не задумывался о том, чтобы выучиться писательскому мастерству. На самом деле он даже

ничего не писал. Он просто мечтал. Джек переходил с одной низкооплачиваемой должности на другую, говоря себе, что не хочет связывать себя и отвлекаться, потому его «настоящая» профессия — писательство. Шли годы, и жизнь казалась все более пустой. Страх начать писать все усиливался, потому что теперь, к сорока годам, он точно понимал, что время пришло. «Как-нибудь, — говорил он, — когда я буду готов». Глядя на окружающих, он твердил себе: как приземленна их жизнь по сравнению с его! «У них нет высоких мечтаний, — думал он. — Их не посещают великолепные видения. Мои устремления намного выше, чем у них».

Мэри занимала руководящий пост в рекламном агентстве. Ее основной обязанностью был маркетинг — привлечение новых клиентов. Но она была очень сострадательной по натуре, и ей нравилось помогать всем вокруг. Она убеждала коллег приходить к ней в кабинет и рассказывать о своих проблемах, не только рабочих, но и личных. Ей нравилось, когда ее в шутку называли «офисным психотерапевтом». Она не замечала, что большую часть времени тратит впустую на деятельность, не входящую в ее обязанности. Она была поражена, когда результаты ее рабочей аттестации оказались неудовлетворительными. И все же ей было трудно изменить поведение: ее самолюбию льстило, что она «помогает другим», и она подсела на эту помощь, как на наркотик. Как следствие, ее осознанные рабочие задачи, ее поведение, заявленные цели и временные приоритеты мало соответствовали друг другу. Цель, выбранная подсознательно, преобладала над осознанной. Поскольку Мэри не имела обыкновения отслеживать свои действия с этой точки зрения, увольнение стало для нее неприятной неожиданностью.

Марк хотел быть хорошим отцом. Он мечтал научить сына самоуважению и личной ответственности. Он считал, что лучший метод обучения — читать мальчику лекции. Но Марк не замечал, что чем усерднее он надевал на себя лекторский имидж, тем неувереннее в себе становился сын. Когда он дрожал от страха, отец приказывал: «Не бойся!». Когда молчал, отец требовал: «Высказывайся! Если тебе есть что сказать, говори!». Поскольку сын все больше замыкался в себе, отец сетовал: «Настоящий



мужчина должен быть в гуще жизни!». Наконец он задумался: «Что такое с парнем? Почему он меня никогда не слушает?». На работе, если та или иная его попытка не давала эффекта, Марк предпринимал другую, не виня в своей неудаче клиентов или весь белый свет. В офисе он анализировал последствия своих поступков. А дома только и делал, что напирал на бесполезные нотации и наказания, не заботясь о том, какой они принесут результат. В личной жизни он напрочь забывал о главном принципе, которого придерживался на работе: бесполезно наращивать усилия, которые не дают желаемого результата.

## **Личные примеры**

Жить целенаправленно для меня означает прежде всего нести ответственность за то, чтобы мои действия помогали в достижении поставленных целей. Целенаправленная жизнь очень тесно связана с самоответственностью.

Я вспоминаю время, когда я хотел иметь одну очень дорогостоящую вещь, которую не мог себе позволить материально. Между тем она означала для меня существенное повышение образа жизни. Несколько лет я пассивно ждал, не пытаясь найти решения, — прямо скажем, нехарактерное для меня поведение. А потом мне пришла в голову банальная в общем-то мысль: если я не приложу усилий, ничего не изменится. Эта мысль вывела меня из состояния прокрастинации — состояния, которое я подсознательно ощущал, однако никак с ним не боролся.

Я разработал и начал реализовывать один проект. Он дал мне мотивацию, позволил поставить вдохновляющие цели, принес весьма удовлетворительные результаты и необходимый дополнительный доход.

В принципе, я мог это сделать и несколько лет назад. Но тогда я был утомлен и вымотан собственной прокрастинацией. И только дав себе слово найти решение в течение ближайших недель, то есть применив знания о целенаправленной жизни к собственной ситуации, заставил себя действовать и искать решение.

Проявив инициативу, я заметил, что не только стал счастливее, но и повысил самооценку.

Когда я рассказал эту историю в одной из своих групп по самооценке, один человек возразил: «Да, у вас это сработало. Но не все имеют

возможность развивать новые проекты. А что делать нам?». Я предложил ему поговорить о его собственной прокрастинации и нереализованном желании. «Если бы вы сделали исполнение своего желания сознательной целью, что бы вы предприняли?» — спросил я. После добродушных подбадриваний с моей стороны он начал говорить.

А вот другой пример из личной жизни, связанный с самодисциплиной.

Моя жена Деверс — человек исключительно благожелательный, добрый и щедрый по отношению к другим людям, и прежде всего ко мне. Хотя я тоже добрый человек, но мои доброта и щедрость проявлялись скорее порывами и зависели от того, насколько сильно я занят работой.

Однажды Деверс сказала то, что поразило меня до глубины души. «Ты очень добрый, щедрый и заботливый, когда ты достаточно долго находишься в соответствующем расположении духа. Но ты никогда не учился дисциплине доброты. Дело в том, что она не должна зависеть от настроения или удобства. Доброта — это основополагающий образ действий. У тебя есть этот потенциал, но он не раскроется без осознанности и дисциплины. Ты об этом, вероятно, никогда не задумывался».

Мы не раз обсуждали эту тему. Я сделал важный шаг на пути личностного роста, когда увязал эти разговоры с принципом целенаправленной жизни — и тогда доброта стала не просто склонностью, но осознанной целью.

С точки зрения самооценки намеренная, последовательная доброта очень сильно отличается от ее импульсивной разновидности.

## **Завершение предложений для мотивации целенаправленной жизни**

Вот несколько основ, которые мои клиенты считают полезными для углубленного понимания обсуждаемых нами идей.

*Для меня жить целенаправленно означает...*

*Если я сегодня буду жить на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я на работе буду действовать на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если в общении я буду на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я на 5 процентов целенаправленнее буду подходить к*

*взаимоотношениям на работе...*

*Если в браке я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее с моими детьми...*

*Если я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее с моими друзьями...*

*Если в отношении своих глубочайших стремлений я буду на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я буду на 5 процентов целенаправленнее заботиться о своих нуждах...*

*Если я буду ответственнее подходить к исполнению своих желаний...*

*Если что-то из того, что я написал за неделю, истинно, было бы полезно...*

## 11. Практика личностной целостности

\* \* \*

По мере нашего духовного созревания и развития наших ценностей и критериев для нашей самооценки все большее значение приобретает проблема личностной целостности.

Целостность — это слияние воедино идеалов, убеждений, стандартов, верований и стилей поведения. Если наше поведение соответствует декларируемым ценностям, а идеалы — практическим действиям, то мы обладаем целостностью.

Прежде чем поднимать вопрос целостности, нам нужно убедиться в том, что мы обладаем моральными убеждениями относительно того, что уместно, а что нет. Отсутствие подобных стандартов означает, что мы находимся на крайне низкой ступени развития. В таком случае наши проблемы слишком серьезны, чтобы оправдать их простым отсутствием целостности. Вопрос о ней встает только для тех, кто сформулировал для себя критерии и ценности. (В эту категорию входит подавляющее большинство людей.)

Когда наше поведение противоречит нашим же суждениям о морали, мы падаем в собственных глазах. Если подобное поведение входит в привычку, мы теряем доверие к себе.

Нет, мы не лишаемся права практиковать самопринятие в фундаментальном смысле, о чем говорили ранее. Мы с вами видели, что самопринятие — необходимое условие изменений и улучшений. Но самооценка пострадает непременно.

Когда нарушение целостности ранит самооценку, затянуть эту рану может только практика целостной жизни.

На простейшем уровне личностная целостность связана с такими вопросами: я человек честный, надежный, достойный доверия? Держу ли я свои обещания? Делаю ли я то, что, по собственным словам, одобряю? Избегаю ли того, о чем буду сожалеть? Честен и справедлив ли я по отношению к окружающим?

Порой мы оказываемся в ситуации, когда разные ценности вступают в противоречие друг с другом, и решение может оказаться неочевидным. Целостность не гарантирует наилучшего выбора; она только требует предпринять все возможные усилия: сохранять осознанность, опираться на

знания, действовать рационально и четко, отвечать за сделанный выбор и его последствия, не пытаться сбежать в затуманенность сознания.

## **Соответствие**

Целостность означает соответствие. Слова должны соответствовать поведению.

У всех нас есть знакомые, которым мы доверяем, и знакомые, которым не доверяем. Если мы задумаемся о причинах, то увидим, что в основе всего кроется соответствие. Мы доверяем соответствию и подозрительно воспринимаем несоответствие.

Согласно исследованиям, многие сотрудники в корпорациях не доверяют начальству. Почему? Из-за несоответствий. Красивые заявления о миссии, не поддерживаемые на практике. Доктрина уважения к личности, опорооченная в действии. Лозунг «Клиент превыше всего» на стенах, не подтвержденный на деле. Проповеди о честности — и мошенничество проповедника. Обещание справедливости — и фаворитизм.

Однако в тех же компаниях есть руководители, пользующиеся доверием. Почему? Они держат слово. Следуют своим заявлениям. Не просто обещают блюсти интересы своих подчиненных, но делают это на практике. Не просто восхваляют справедливость, но поступают справедливо. Не просто советуют быть честными и цельными, но сами так живут.

Одной группе руководителей я дал следующую основу предложения: «Если я хочу, чтобы люди считали меня достойным доверия...» Вот типичные окончания: «Я должен держать свое слово», «Я должен быть беспристрастным в отношениях», «Я должен меньше говорить и больше делать», «Я должен придерживаться того, о чем заявляю», «Я должен защищать интересы своей команды», «Я должен быть последовательным». Любой руководитель, желающий стать достойным доверия, прекрасно знает, что для этого требуется.

Есть родители, которым доверяют их дети. Есть и другие, к которым у детей доверия нет. Почему? Принцип тот же самый: соответствие. Дети не всегда могут поделиться тем, что они знают. Но они знают.

## **Когда мы предаем собственные критерии**

Чтобы разобраться, почему нарушения целостности наносят вред

самооценке, давайте подумаем, с чем эти нарушения связаны. Если мои действия противоречат моральным ценностям кого-то другого, а не меня самого, я могу быть прав или неправ, но меня нельзя обвинить в том, что я предал собственные убеждения. Если же я поступаю так, как сам считаю неверным, если мои действия противоречат заявленным мной ценностям, тогда я поступаю против собственных суждений и предаю собственное мышление. Лицемерие по природе ослабляет эго. Разум отрицает сам себя. Нарушение целостности подрывает мои силы и отравляет самоощущение. Оно наносит мне такой ущерб, как ни один упрек или отторжение со стороны.

Предположим, я проповедую честность своим детям, но лгу друзьям и соседям. Возмущаюсь и негодную, когда люди не держат обещаний, данных мне, но забываю о собственных обещаниях другим. Заявляю о приоритете качества, а сам спокойно сбываю клиентам подпорченный товар. Продаю облигации, которые, как мне известно, должны упасть в цене, клиенту, доверяющему моему суждению. Обещаю, что учту идеи своих подчиненных, а сам уже принял решение. Обманиваю коллегу и приписываю себе его достижения. Прошу других принести жертвы, говоря о трудных временах, а сам начисляю себе гигантскую премию. При этом я могу делать вид, что не замечаю собственного лицемерия, и приводить сколько угодно разумных объяснений, но факт остается фактом: я наношу своей самооценке такое оскорбление, какого не смает ни одно оправдание.

Только я могу повесить себе самооценку — и точно так же ее уронить.

Величайший самообман — говорить себе: «Об этом знаю только я».

Только я знаю, что я лжец; только я знаю, что вел себя неэтично с людьми, которые мне доверяют; только я знаю, что не собирался держать обещание. А суть здесь такова: мое мнение о себе не важно, только мнение других принимается в расчет. Но когда речь заходит о самооценке, я должен больше бояться собственного суждения, чем мнения кого-то еще. Во внутренней «судебной палате» собственного разума в расчет принимается только мой собственный приговор. Мое эго, «я» в центре моего сознания и есть тот неумолимый судья, от которого не скрыться. Я могу избегать людей, которым известна обо мне унижительная правда. Но от себя не убежишь.

Несколько лет назад мне довелось читать статью об одном ученом-медики с высокой репутацией, который, как выяснилось, много лет подделывал данные, получая один грант за другим и одну награду за другой. Подобное поведение не могло не стать катастрофой для его самооценки даже прежде, чем мошенничество было раскрыто. Он

сознательно предпочел жить в нереальном мире, где его достижения и престиж тоже были нереальны. Он знал правду задолго до того, как ее узнали другие.

Мошенники такого рода, живущие ради иллюзорного представления о них в глазах других людей, чье мнение для них важнее истины, не могут обладать высокой самооценкой.

По большей части проблемы целостности, с которыми мы сталкиваемся, не столь уж велики, однако каждый наш сделанный когда-то выбор влияет на наше самоощущение.

Я веду еженедельные постоянные «группы самооценки» для людей, которые собираются с особой целью — повысить самоэффективность и самоуважение. Однажды я дал группе такую основу предложения: «Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше целостности...» Вот какие окончания получились:

Я бы не молчал, когда люди совершают неприятные мне поступки.

Я бы не стал раздувать счет на представительские расходы.

Я бы честно сказала мужу, сколько стоили мои наряды.

Я бы заявила родителям, что не верю в Бога.

Я бы признался, что флиртую.

Я бы не заискивал перед теми, кто мне не нравится.

Я бы не смеялся над тупыми и вульгарными шутками.

Я бы прилагал к работе больше усилий.

Я бы больше помогал жене по хозяйству, как обещал.

Я бы говорил покупателям правду о товаре, который они покупают.

Я не говорил бы только то, что люди желают услышать.

Я не продал бы душу за популярность.

Я бы говорил «нет», когда хочу это сказать.

Я бы признал свою вину перед людьми, которых обидел.

Я бы возместил убытки.

Я бы держал обещания.

Я бы не изображал согласие.

Я бы не отрицал, что злюсь, когда бываю зол.

Я бы старался быть справедливей и не срывался бы с катушек.

Я бы признал, что люди мне помогают.

Я бы признавался перед детьми, когда бывал неправ.

Я бы не уносил канцтовары из офиса домой.

Легкость и быстрота реакции членов группы указывают, что такие проблемы не слишком глубоко залегают под «поверхностью» осознания, хотя по понятным мотивам люди стараются их избегать. (Одна из причин действенности метода завершения предложений — это его способность обходить многие блоки и отторжения.) Трагедия многих жизней состоит в том, что люди сильно недооценивают последствия и цену лицемерия и бесчестности, за которые приходится расплачиваться самооценкой. Они думают, что в худшем случае почувствуют легкий дискомфорт. На самом же деле душа принимает дозу яда.

## **Чувство вины**

Суть вины, большой или малой, — моральные упрёки в свой адрес. Я поступил неверно, хотя возможно было поступить по-иному. Вина всегда связана с выбором и ответственностью, и неважно, чувствуем ли мы ее сознательно или неосознанно. Но обязательно нужно отдавать себе отчет по поводу того, что в нашей власти, а что нет, что нарушает, а что не нарушает нашу целостность. В противном случае мы рискуем обвинить себя без нужды.

К примеру, предположим, что кто-то из наших близких — муж, жена, ребенок — погиб в автокатастрофе. Даже зная нереальность этой мысли, мы говорим себе: «Я должен был это предотвратить». Возможно, чувство вины частично питается нашими сожалениями о том, что мы сделали или чего не успели сделать, пока человек был жив. Если речь идет о смерти, кажущейся бессмысленной (например, когда речь идет об автокатастрофе или смерти во время пустяковой операции), тот, кто остался жить, испытывает невыносимое ощущение неподконтрольности ситуации. Он чувствует себя и погибшего пешками в руках судьбы, когда произошедшее не имеет рационального объяснения. Тогда обвинения и упрёки в свой адрес помогают ослабить страдания и ощущение беспомощности. Человек думает: «Если бы только я вот это и это сделал иначе, трагедии не случилось бы».

Итак, «вина» может стать ответом на потребность быть эффективным, давая иллюзию эффективности. Мы наблюдаем тот же принцип, когда дети винят себя за неправильные поступки родителей. («Если бы я не был плохим, папа не ударил бы маму. Если бы я не был плохим, мама не напилась бы и не устроила в доме пожар».) Эта проблема рассмотрена в



книге Honoring the Self.

Защита самооценки требует четкого понимания границ персональной ответственности. Там, где нет власти, нет и ответственности, а где нет ответственности, там не может быть и рациональных упреков в свой адрес. Сожаление — да. Вина — нет.

Концепция первородного греха, которая не подразумевает невинности, свободы выбора, вообще никаких альтернатив, по самой своей природе направлена против самооценки. Сама мысль о вине без волеизъявления или ответственности оскорбляет как разум, так и мораль.

Давайте поразмыслим о вине и о том, как быть в ситуациях, когда мы несем личную ответственность. Для восстановления чувства целостности после конкретного ее нарушения требуются пять шагов.

1. Нужно признать, что именно мы совершили определенное действие. Нужно встать лицом к лицу и полностью принять реальность, не отвергая и не убегая от свершившегося факта. Признаём, принимаем, берем на себя ответственность.

2. Нужно понять, почему мы поступили так, как поступили. Мы делаем это с состраданием (как описано в практике самопринятия), но не ищем оправданий.

3. Если ситуация связана с другими людьми, как часто бывает, нужно открыто признать перед соответствующим человеком, что мы нанесли ему вред. Мы проговариваем понимание последствий своего поведения. Признаём, как их вызвали. Мы проговариваем понимание чувств обиженных.

4. Нужно предпринять все возможные действия, чтобы исправить или свести к минимуму нанесенный вред.

5. Мы твердо решаем в будущем вести себя по-иному.

Без этих шагов мы так и будем винить себя за неправильное поведение, даже если с тех пор прошли годы, наш психотерапевт убеждает нас, что все время от времени совершают ошибки, и даже человек, перед которым мы виноваты, нас простил. Всего этого недостаточно, и самооценка не удовлетворена.

Порой мы пытаемся возместить ущерб, даже не признав его и не встав лицом к лицу с совершённым. Или продолжаем твердить: «Мне так жаль!». Или лезем из кожи вон, заискивая перед человеком, с которым поступили нехорошо, даже не пытаясь осознанно понять, что же было не так. Или игнорируем тот факт, что можно принять меры для исправления

причиненного вреда. Иногда, разумеется, нет способа исправить содеянное, и надо принять этот факт и примириться с ним. Мы не можем прыгнуть выше головы. Но если мы не делаем того, что возможно и уместно, вина остается.

### **Что делать, если наши ценности иррациональны?**

Хотя на уровне здравого смысла довольно просто признать взаимосвязь между самооценкой и целостностью, жить согласно своим стандартам не всегда легко. Что, если наши стандарты иррациональны или ошибочны?

Мы можем принять кодекс ценностей, который угнетает нашу природу и наши потребности. К примеру, некоторые религиозные учения явно или открыто осуждают секс, удовольствие, желания тела, высокие устремления, материальные успехи; порицают (во всех смыслах) радости земной жизни. Если дети попали под воздействие этих учений, что тогда будет означать для них практика целостности? Их жизнь будет держаться только на некоторых элементах лицемерия, вот и всё.

Когда жизнь по принятым нами стандартам ведет нас к саморазрушению, приходит время переосмыслить стандарты, а не обрекать себя на прозябание без целостности. Нужно набраться мужества и бросить вызов самым глубинным установкам, которые нас учили считать правильными. А то, что мужество непременно понадобится, видно из следующих окончаний предложений, которые мне часто приходится слышать в своей терапевтической практике. Любой психотерапевт, экспериментирующий с этими основами, вскоре обнаружит, насколько типичны окончания.

*При мысли о том, чтобы пойти против ценностей моих родителей...*

*Я чувствую испуг.*

*Я теряюсь.*

*Я вижу себя изгоем.*

*Я чувствую, что больше не принадлежу семье.*

*Я ощущаю одиночество.*

*Мне придется думать за себя.*

*Мне придется жить своим умом.*

*А что мне тогда делать?*

*Я потеряю любовь родителей.*

Мне придется перестать быть ребенком.

*Если бы я сам себе выбрал жизненные ценности...*

Маму хватил бы удар.

Я был бы свободен.

Мне пришлось бы сказать родителям, что они ошибаются во многих вещах.

Разве взрослые так поступают?

Меня бы ждала сплошная нервотрепка.

Разве это не было бы грубо?

Мне пришлось бы стоять на собственных ногах.

Я больше не была бы папиной дочкой.

Насколько целостность имеет значение в повседневной жизни, демонстрируют следующие противоречия.

Женщины, которые сражаются с моральными дилеммами, созданными запретом католической церкви на средства контроля рождаемости и аборты.

Сотрудники государственных учреждений, потрясенные размерами коррупции в своей сфере, которые чувствуют, что попались в ловушку конфликта между представлениями о патриотизме, чувством принадлежности и собственной совестью.

Предприниматели, целеустремленные и упорные в начале карьеры, на которых давит представление о том, что удобнее верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем богачу попасть в Царствие небесное.

Жены, которые чувствуют, что традиционное представление о женщине как о служанке мужчины ведет к самоуничтожению.

Молодые люди, стоящие перед дилеммой: уклониться от призыва или пойти в армию.

Бывшие монахини, священники и раввины, разочаровавшиеся в религиозных институтах, пытающиеся найти для себя ценности вне традиции, которой долго следовали.

Молодежь, восстающая против ценностей своих родителей, но не представляющая, каким тогда должно быть видение добра.

Подобные конфликты показывают, насколько важны осознанная жизнь и самоответственность. Нельзя практиковать целостность в

интеллектуальном вакууме.

Чтобы разрешить любой из вышеперечисленных конфликтов или из несметного количества им подобных, следует переосмыслить глубочайшие ценности и приоритеты (или, возможно, впервые о них подумать) и при необходимости быть готовым бросить вызов любым авторитетам.

Люди, желающие жить осознанной жизнью и быть целостными, чувствуют потребность размышлять о ценностях, которым нас учили, общих установках, принятых в семье или национальной культуре, над ролями, на которые нас назначили. Соответствуют ли они нашему пониманию и восприятиям или же подавляют самое лучшее и глубинное в нас — то, что порой называют нашим истинным «я»? По моему мнению, одно из самых положительных проявлений женского движения — утверждение, что женщины должны сами думать, кто они такие, что для них возможно и уместно и чего они хотят (а не кто-то хочет от них). Но мужчины должны учиться независимости мышления не меньше, чем женщины. Жизнь без воздаяния ради отупляющих человеческую природу целей никогда не становится предметом размышлений или сознательного выбора тех, кто ее ведет.

Чем осознаннее мы действуем, тем чаще живем по собственному выбору и тем естественнее обретаем в награду целостность.

## **Как следовать собственному счастью**

Однажды я читал лекцию о сложностях принятия моральных решений, и мне задали вопрос: что я думаю о совете Джозефа Кэмпбелла<sup>[25]</sup> «Следуйте собственному счастью»? Считаю ли я этот совет этичным? Я ответил, что, хотя мне нравится изначальное намерение Кэмпбелла, его утверждение может оказаться опасным в отрыве от рационального контекста. Я предложил такой вариант: «Живите осознанно — отвечайте за свой выбор и поступки — уважайте права других — и следуйте собственному счастью». Я добавил, что в качестве совета по поводу морали мне очень нравится испанская поговорка: «Бери, что хочешь, — сказал Господь, — но заплати за это достойную цену». Конечно же, сложные моральные решения нельзя принимать только на основе подобных утверждений, хотя порой они могут оказаться полезными. Жизнь в соответствии с принципами морали требует серьезных размышлений.

## **Примеры**

Филипп — близкий друг известного актера, его доверенное лицо. Он сочувственно слушает, когда тот звонит ему, порой посреди ночи, и часами рассказывает о своих личных и профессиональных бедах. Самолюбию Филиппа льстит дружба со знаменитостью. Общаясь с другими людьми, Филипп не может сопротивляться искушению время от времени намекнуть на эту тесную связь. «Миллионы женщин от него в экстазе, но вы бы удивились, как он не уверен в себе! Он всегда спрашивает: “Им нужен я или моя слава?”. Он чувствует себя обманщиком. Ну не печально ли? Он ведь такой удивительный человек!». «Иногда — только это, конечно, между нами — у него проблемы с эрекцией». Филипп утверждает, что любит своего друга и полностью ему предан. Но что он говорит себе в три часа ночи, после того как десятки раз предавал друга, желая повысить свои ставки в глазах окружающих? Замечает ли он, что каждое такое предательство понижает, а не повышает его самооценку? И видит ли он вообще эту связь?

Салли — член литературного клуба и активно посещает его ежемесячные собрания. Председатель клуба — харизматичная, очень эрудированная дама, которую все уважают. Большинство женщин горды тем, что она делится с ними мнением о писателях и их книгах. Они хотят ей нравиться, потому что это усиливает их ощущение личной значимости. Однажды председательница поссорилась с одной из писательниц клуба, с которой Салли дружила много лет. Из-за чего произошла размолвка, никому не известно. Председательница предпочитает не обсуждать ее, ограничиваясь общими фразами. Однако она дает каждому понять: та женщина (кстати, покинувшая клуб) — персона нон грата. Естественно, никто не хочет, чтобы ее уличили в отношениях с «отвергнутой». Когда подруга звонит Салли, чтобы поговорить о случившемся, та находит какую-то отговорку и кладет трубку. Салли боится, что, узнав мнение своей подруги, проникнется к ней сочувствием и окажется перед неминуемой дилеммой. Она не хочет потерять свой статус в глазах других членов клуба и председательницы. Поэтому она перестает отвечать на звонки подруги, но в ней нарастает подсознательное чувство вины. Вскоре Салли сама начинает жаловаться на жизнь и вспоминать разные обиды, чего никогда не делала ранее. Ее

награда — одобрительная улыбка на лице председательницы и их растущая близость. Салли чувствует себя польщенной, но не понимает, что за это ей придется расплачиваться самоуважением.

Ирвинг всегда был сторонником свободной торговли, пока его компания — продавец электроники — не начала страдать от зарубежной конкуренции. Он презирал предпринимателей, обращающихся к правительству за помощью в виде грантов, льгот или различных форм протекционизма. «Это не настоящий капитализм», — утверждал Ирвинг, что, конечно, справедливо. Но теперь он напуган. Он знает, что его продукты уступают иностранным, а конкуренты постоянно выводят на рынок новинки. Он обращается к услугам PR-агентства из Вашингтона, чтобы его специалисты помогли ему написать речи в поддержку государственных ограничений на импорт и пролоббировать необходимый ему законопроект. Сотрудники PR-агентства обращают его внимание на то, что отрасли, на которые распространяется протекционизм, обычно перестают развиваться. Ирвинг отмахивается от их мнения. Он не хочет об этом думать, потому что осознание этой проблемы его беспокоит. «Мой случай совсем другой», — твердит он, не приводя никаких аргументов. Когда ему объясняют, что люди имеют право свободно покупать за свои деньги лучшее, он надменно заявляет: «Капитализм должен гарантировать благо для всех!». Но когда его ловят на том, что сам он покупает более качественные иностранные товары, он парирует: «А разве у меня нет права покупать за свои деньги лучшее?». Когда его приглашают выступить в университете, выпускником которого он является, он выбирает тему «Жить целостно».

## **Личный пример**

Я уже говорил о том, как непросто принимать решения морального свойства.

Много лет назад я женился на женщине, к которой был сильно привязан, но которую не любил. Мои отношения с Айн Рэнд также шли на спад, но «официально» не прерывались. Обеим этим связям был положен конец (и весьма болезненный), когда я встретил и страстно влюбился в

третью женщину по имени Патриция, на которой позднее женился; к моему глубокому горю, она умерла в тридцать семь лет. Но долгое время перед третьей женитьбой мой разум пребывал в смятении из-за того, что я не смог правильно разругить ситуацию. Я должен был сказать правду своей жене и Айн, но не сделал этого. Неважно, по какой причине, — резоны не меняют фактов.

Я прошел долгий и болезненный путь, но в конце меня ждала та же истина, что и в начале, — всегда нужно говорить правду, а любые отсрочки лишь усугубляют проблему. Я никого не сумел защитить — и меньше всего себя. Моим мотивом было избавить близких мне людей от лишней боли, но своим поведением я только усилил ее. Моим мотивом было уберечь свою самооценку, уклоняясь от конфликта между своими ценностями и верностью, но именно самооценку я и разрушил. Ложь никогда не срабатывает.

## **Метод завершения предложений для мотивации практики целостности**

Анализируя свою жизнь, мы порой видим, что практика целостности выявляет несоответствия: в одних сферах мы хорошо прорабатываем эту целостность, в других нет. Стоит задуматься: что мешает мне практиковать целостность во всех жизненных сферах? Что бы было, если бы я всегда придерживался своих ценностей?

Вот основы предложений, которые могут помочь при анализе.

*Целостность для меня означает...*

*Если я подумаю, в каких сферах мне трудно практиковать целостность...*

*Если я буду осознаннее подходить к сферам, где мне трудно практиковать целостность...*

*Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше целостности...*

*Если я внесу в свою работу на 5 процентов больше целостности...*

*Если я внесу в свои отношения на 5 процентов больше целостности...*

*Если я буду придерживаться ценностей, которые искренне считаю верными...*

*Если я откажусь следовать ценностям, которые не считаю верными...*

*Если я сделаю самооценку высшим приоритетом...*

В первую неделю проработайте первые четыре основы, остальные четыре — на следующей неделе. На выходных займитесь такой основой: «Если что-то из того, что я написал, истинно, было бы полезно...» Если вы решите с полным осознанием подходить, например, к своей работе, то, возможно, обнаружите, что жить целостно стало проще.

## **Практическое применение**

— Вы думаете, это некрасиво — накручивать счет на служебные расходы? — спросил меня клиент. — Все так делают.

— Думаю, — сказал я в ответ, — что в этой ситуации вас что-то беспокоит, иначе вы бы не подняли эту проблему.

— Я работал с этими основами: «Если я стану жить на 5 процентов целостнее...», и на другой день, когда я начал составлять счет... не знаю, мне стало как-то неуютно. Я почувствовал, что делаю что-то неправильно.

— Ложь вызвала у вас дурное чувство, — заметил я.

— Да, поэтому я составил счет по-честному, а потом, позднее, спросил себя: может, я простофиля?

— То есть вы спросили себя: зачем беспокоиться о целостности, если других это не заботит?

— Черт, нет, если бы я так думал, я бы... — Он внезапно замолчал и уставился в пространство.

— Что?

— Вот то, что вы сейчас сказали, ведь так оно и есть, верно?

— Но если так, встает естественный вопрос: может, спросить себя, что вы называете приемлемым поведением?

— Но я считаю, что лгать по поводу расходов неправильно! — в полной растерянности воскликнул он.

— Тогда в чем вопрос?

— Когда я делаю что-то, что считаю неправильным, у меня возникает... ну знаете... дурное чувство.

— Интересно, какой позиции вы будете придерживаться в будущем?

— Я чувствую себя чище, когда поступаю честно.

— Так вы утверждаете, что с точки зрения самооценки честность — лучшая политика?



- Выходит, так.
- Полагаю, это очень важное замечание.

## **Как сохранять целостность в порочном мире**

В мире, где все считают, что нужно отвечать за свои поступки, гораздо легче быть целостным, чем в мире, незнакомом с принципом персональной ответственности. Именно культура ответственности поддерживает наши моральные установки.

В обществе, где коллеги, главы корпораций, политики, религиозные лидеры и другие публичные персоны следуют высоким моральным стандартам, обычному человеку относительно проще быть целостным, чем там, где коррупция, цинизм и аморальное поведение считаются нормой. В обществе последнего типа обычный индивид, не отличающийся высочайшей степенью независимости, ощущает, что поиск личной целостности обречен на неудачу и изначально нереален.

Перед нами сегодня стоит непростой выбор — поддерживать высокие личные стандарты или идти за массой. Истоки подобных ощущений следует искать в поведении наших публичных деятелей, трагических событиях в мире, в шоу-бизнесе, где процветают разврат, жестокость и бездумное насилие. В этих условиях практика личностной целостности становится уделом для героев-одиночек.

Целостность — источник самооценки, но в наши дни она, безусловно, является и проявлением последней.

## **Принцип взаимной обусловленности**

И тут встает важный вопрос. Его можно задать относительно всех шести столпов: «Может, чтобы практиковать их, человек уже должен обладать самооценкой? Как же тогда они могут быть ее основой?».

Чтобы ответить, я должен ввести понятие принципа взаимной обусловленности. Под ним я подразумеваю, что поведенческие модели, формирующие высокую самооценку, также являются и ее проявлениями. Осознанный образ жизни — это одновременно и причина, и следствие самоэффективности и самоуважения. А также и самопринятие, ответственность перед собой и все другие описываемые практики.

Чем осознаннее я живу, тем больше доверяю своему разуму и уважаю собственное достоинство; а если я делаю это, то осознанно жить для меня

вполне естественно. Чем больше в моей жизни целостности, тем больше мне нравится моя здоровая самооценка; а удовольствие от здоровой самооценки естественным образом привносит целостность в мою жизнь.

Со временем выработка вышеперечисленных достоинств формирует чувство потребности в них. Если действовать с высоким уровнем осознанности вошло у меня в привычку, нечеткость и туманность восприятия принесут мне неудобство, и я захочу рассеять мрак. Если личная ответственность стала моей второй натурой, пассивность и зависимость окажутся тяжким бременем. Я буду испытывать внутреннее побуждение восстановить контроль над своим бытием, что возможно лишь для независимого человека. Если я буду последовательно целостен, то собственная нечестность не оставит меня равнодушным, я постараюсь устранить диссонанс и возродить свою моральную чистоту.

Разобравшись в представленных в книге практиках, мы обретаем власть (хотя бы до некоторой степени) выбора, то есть повышения своей самооценки. Неважно, с какого места мы начали свой путь и с какими трудностями сталкиваемся на первых этапах.

Здесь можно провести аналогию с физическими упражнениями. Тем, кто в плохой физической форме, они вначале даются трудно, а потом все легче — и приносят радость. Мы начинаем с тем, что есть, и наращиваем силу с того уровня, на котором пребываем. Повышение самооценки происходит по тому же принципу.

Предлагаемые практики — это идеалы, которыми мы руководствуемся. Не нужно непременно и постоянно следовать им на все 100 процентов, чтобы получить положительный эффект. Небольшие улучшения тоже играют роль.

Возможно, размышляя над списком практик по повышению самооценки, читатель будет поражен их сходством с этическим кодексом. Это правда. Достоинства, которых от нас требует самооценка, — те же, что требует сама жизнь.

Практика личностной целостности — это шестой столп самооценки.

## 12. Философия самооценки

\* \* \*

От того, насколько неукоснительно мы следуем шести практикам в повседневных делах, зависит степень поддержки и укрепления самооценки. Пущенная на самотек, она слабеет и рушится. На этом главном тезисе построена вторая часть книги. А как насчет индивидуальных убеждений, установок, идей? Только ли практики имеют значение или же наши убеждения тоже играют роль в поддержании самооценки?

Ответ таков: убеждения важны, потому что они порождают эмоции и поступки (практики). Они являются критическими факторами развития индивидуальной самооценки. То, что люди думают, во что верят и что сами себе внушают, влияет на их поведение. Последнее, в свою очередь, определяет то, кем человек является.

Вторая часть открывается главой «Главное — действие». Последнее слово всегда за действием, потому что без него не добиться и не удержать ничего ценного в жизни. Убеждения в отрыве от действий мало что значат. Но поскольку первые все же влияют на вторые и связаны с ними, нужно уделить убеждениям особое внимание.

Именно они ведут к представленным здесь практикам — или уводят от них. Под убеждениями в данном контексте я подразумеваю глубоко в нас укоренившиеся принципы. Я не имею в виду взгляды, которые выражаются лишь на словах, или идеи, которыми мы себя подогреваем в надежде, что они дадут желаемую мотивацию. Я имею в виду установки, которые обладают властью вызывать эмоции, стимулировать и направлять поведение.

Мы не всегда полностью отдаем себе отчет в своих убеждениях. Они могут не оформиться в виде явных постулатов, быть столь подспудными, что мы с трудом осознаём или вовсе не осознаём их наличие. И все же именно они определяют наши поступки.

Можно считать эти идеи «философией самооценки» — набором взаимосвязанных установок, которые мотивируют поведение, формирующее самоэффективность и чувство собственного достоинства. Это базовая философия, положенная мной в основу данной книги.

Я делю убеждения, влияющие на самооценку, на две категории: убеждения о себе и убеждения о реальности. В каждом случае связь их с

самооценкой очевидна.

## **Убеждения о себе в поддержку самооценки**

### ***Общие убеждения***

Я имею право на существование.

Я высоко себя ценю.

Я имею право уважать свои желания и потребности и считать их важными. Я живу на Земле не для того, чтобы отвечать чьим-то ожиданиям; моя жизнь принадлежит мне. (И это равно справедливо для всех других людей.)

Каждый человек — владелец собственной жизни. (Никто не живет на этой Земле, чтобы оправдывать мои ожидания.)

Я не считаю себя чьей-то собственностью, как и не считаю никого своей собственностью.

Я достоин любви.

Я достоин восхищения.

Меня будут любить и уважать люди, которых уважаю и люблю я.

Я должен относиться к другим честно и справедливо, и другие должны относиться ко мне так же.

Я заслуживаю уважительного и вежливого обращения со стороны каждого.

Если люди обращаются со мной невежливо или неуважительно, это характеризует их, а не меня. Ко мне это относится только в том случае, если я считаю такое отношение к себе правильным.

Если человек, который мне нравится, не отвечает на мои чувства, это может приносить разочарование и даже боль, но никак не влияет на мои личные достоинства.

Никакой человек или группа людей не имеют власти решать, как мне мыслить и что чувствовать по отношению к себе.

Я доверяю своему разуму.

Я вижу то, что вижу, и знаю то, что знаю.

Мне принесет больше пользы знание истины, чем попытка казаться «правильным» в ущерб фактам.

Проявив упорство, я смогу понять то, что мне необходимо.

Если я буду упорен и поставлю перед собой реальные цели, то буду

компетентен и в их достижении.

Я обладаю компетентностью, чтобы справиться с основными жизненными вызовами. Я достоин счастья.

Я «достаточен». (Это не значит, что мне больше нечему учиться и некуда расти; это значит, что я, как говорилось ранее, изначально имею право на самопринятие.)

Я способен подняться после поражения.

У меня есть право на ошибки — это одна из возможностей получить урок. Ошибки не повод себя проклинать.

Я не жертвую своими суждениями, не меняю своих убеждений, чтобы завоевать популярность или одобрение.

Дело не в том, что думают «они», а в том, что знаю я. То, что я знаю, для меня гораздо важнее, чем ложная вера в ум других людей.

Никто не имеет права заставлять меня следовать идеям и ценностям, которые я не приемлю, и точно так же я не имею права навязывать свои идеи и ценности другим.

Если мои цели разумны, я заслуживаю успеха.

Счастье и успех — такие же естественные для меня состояния, как и здоровье, а вовсе не временные нарушения естественного хода вещей. Нарушениями же являются неудачи и болезни.

Мои счастье и самореализация — благородные цели.

### ***Жить осознанно***

Чем больше я осознаю, что влияет на мои интересы, ценности, нужды и цели, тем лучше я живу.

Мышление приносит мне радость.

Мне больше идет на пользу, когда я исправляю ошибки, чем когда делаю вид, что никаких ошибок не было.

Для меня полезнее сознательно придерживаться собственных ценностей и анализировать их, чем не осознавать или принимать некритично, как неоспоримые аксиомы.

Я должен всегда контролировать искушение закрыть глаза на неприятные факты. Я должен управлять подобными побуждениями, а не они мной.

Не ставя себе ограничений, я буду эффективнее; это стоит усилий — понимать свое окружение и широкий мир вокруг.

Чтобы оставаться эффективным, я должен постоянно расширять

горизонты познания; учение должно стать для меня образом жизни.

Чем больше я знаю и понимаю себя, тем лучшую жизнь я создаю. Самоанализ — настоящая необходимость реализации.

### ***Самопринятие***

На самом фундаментальном уровне я принимаю себя.

Я принимаю реальность своих мыслей, даже если не одобряю их и предпочитаю не поступать в соответствии с ними; я не отвергаю и не отказываюсь от них. Я способен принимать свои мысли и эмоции, хотя необязательно люблю их, одобряю или позволяю им управлять мной; я не отвергаю и не отказываюсь от них.

Я способен принять свои поступки, даже если сожалею о них или осуждаю их. Я не отвергаю и не отказываюсь от своего поведения.

Я принимаю то, что я думаю, чувствую или делаю, как проявление моего «я», по крайней мере в данный момент. Я не связан мыслями, чувствами или поступками, которые не могу одобрить, но и не отвергаю их реальность и не делаю вид, что они не мои.

Я принимаю реальность своих проблем, но они не определяют мою жизнь. Мои проблемы — это не «я». Мои страхи, растерянность или ошибки не составляют мой стержень.

### ***Ответственность перед собой***

Я отвечаю за свое существование.

Я отвечаю за достижение своих желаний.

Я отвечаю за свой выбор и поступки.

Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свою работу и другую деятельность.

Я отвечаю за уровень осознанности, который привношу в свои взаимоотношения.

Я отвечаю за свое поведение с другими людьми: сотрудниками, коллегами, клиентами, супругом или супругой, детьми и друзьями.

Я отвечаю за то, как распоряжаюсь своим временем.

Я отвечаю за качество своего общения.

Я отвечаю за свое личное счастье.

Я отвечаю за принятие и выбор основополагающих ценностей своей

жизни.

Я сам отвечаю за повышение своей самооценки; никто другой не может дать мне это.

В конечном счете я принимаю свое одиночество. То есть я принимаю, что никто не придет, чтобы сделать мою жизнь правильной, или спасти меня, или вернуть меня в детство, или уберечь от последствий моего выбора и поступков. В особых случаях люди способны мне помочь, но никто не снимет с меня главную ответственность за мое существование. Как никто не может за меня дышать, никто не будет выполнять за меня и другие основные жизненные функции — например, нарабатывать самоэффективность и самоуважение.

Потребность в ответственности перед собой естественна; здесь нет никакой трагедии.

### ***Самоутверждение***

Вполне уместно выражать свои мысли, убеждения и чувства, если только в определенных условиях я объективно не сочту это нежелательным.

Я имею право на самовыражение — подходящим образом и в соответствующих обстоятельствах.

Я вправе отстаивать свои убеждения.

Я вправе считать важными свои чувства и ценности. Знать и понимать, кто я есть, в моих интересах.

### ***Жить целенаправленно***

Только я могу выбрать для себя правильные жизненные цели и задачи. Никто другой не может определять мое бытие.

Чтобы добиться успеха, надо учиться достижению целей и задач. Я должен разработать план действий, а потом воплотить его в жизнь.

Чтобы добиться успеха, я должен задуматься о последствиях своих действий.

В моих интересах пристально контролировать реальность, то есть отслеживать информацию и обратную связь, влияющие на мои убеждения, действия и цели.

Я должен практиковать самодисциплину, причем не в роли «жертвы»,

но в качестве естественной предпосылки достижения целей.

### ***Личностная целостность***

Я должен претворять свои заявления в жизнь.

Я должен держать обещания.

Я должен уважать то, чему привержен.

Я должен обращаться с другими людьми честно, справедливо, благожелательно и сострадательно.

Я должен стремиться к последовательности в моральных принципах.

Я должен стремиться к тому, чтобы моя жизнь отражала мое внутреннее представление о добре.

Моя самооценка гораздо важнее, чем малые награды за ее предательство.

### **Убеждения о реальности в поддержку самооценки**

Это значит: что есть, то есть; факт есть факт.

Добровольная слепота не делает нереальное реальным, как и наоборот.

Уважение к реальным фактам (как я их понимаю) приносит больше удовлетворения, чем их отрицание.

Выживание и благополучие зависят от надлежащей практики осознанности. Избегать обязанности осознавать неконструктивно.

Осознание достоверно; знание достижимо; реальность познаваема.

Ценности, поддерживающие жизнь и самореализацию индивида на этой Земле, приоритетнее тех, что создают опасность или угрозу.

Человеческие существа являются самодостаточными ценностями, а не средствами для достижения чужих целей, и так к ним и нужно относиться. Отдельный представитель человеческого рода не принадлежит ни семье, ни общине, ни церкви, ни государству, ни обществу, ни миру. Человек не является чьей-то собственностью.

Взрослый человек добровольно выбирает свои связи.

Мы не должны жертвовать ни своим «я» ради других, ни другими людьми ради своего «я»; следует отказаться от идеи самопожертвования как идеала морали.

Отношения, основанные на обмене ценностями, приоритетнее тех, что основаны на жертвах.



Мир, в котором мы считаем и себя, и других ответственными за личный выбор и поступки, функционирует продуктивнее, чем тот, который эту ответственность отрицает.

Отрицание самоответственности не идет на пользу самооценке.

Разумно понятая мораль всегда практична.

## **Комментарий**

Сказать о чьих-то идеях «Я согласен с ними» еще не означает вписать их в систему своих убеждений. Как я отмечал выше, идеи считаются убеждениями в смысле, который я придаю им в контексте книги, только если они воспринимаются как истинные на самом глубинном уровне и проявляются в поведении.

Предложенный список убеждений не рассматривается как исчерпывающий. Вероятно, есть и другие, равно влияющие на здоровую самооценку. Те, что я назвал, по моему мнению, больше всего поддерживают шесть практик, мотивируют осознанность, самопринятие, самоответственность, самоутверждение, целенаправленность и целостность.

Очевидно, такие убеждения должны быть осознанны. Это не некие произвольные «постулаты», а мощные мотиваторы действий, укрепляющих психологическое благополучие. С точки зрения шести столпов они обладают явной функциональной полезностью. Они адаптивны; они топливо самооценки.

## **Критерии ценностей**

Шесть столпов составляют рамочную основу для анализа убеждений. Точно так же они представляют критерии, на основе которых можно анализировать методы воспитания детей, образовательные системы, системы ценностей в различных культурах и работу психотерапевтов. Каковы бы ни были конкретные обстоятельства, мы всегда имеем возможность спросить: поддерживает ли и мотивирует эта практика, политика, ценность или учение шесть столпов или же подрывает и опровергает их? Ведет ли к повышению самооценки или наоборот?

Я не подразумеваю, что самооценка — единственный критерий суждения по данному вопросу. Но если наша цель — развитие самооценки, тогда хорошо бы понять, как на нее влияют различные концепции и учения.

Рассмотренные нами выше практики и убеждения были связаны с внутренними факторами, воздействующими на самооценку, то есть они существуют или возникают внутри личности.

А теперь обратимся к рассмотрению внешних факторов, то есть тех, что формируются извне.

Какова роль и участие в этом процессе других людей? Каково потенциальное влияние родителей, учителей, начальников, психотерапевтов, а также культурной среды, в которой существует личность? Ответам на эти вопросы посвящена часть III.

## **Часть III. Внешние влияния. Я и другие**

## 13. Воспитание самооценки у детей

\* \* \*

Достойная цель родительского воспитания — подготовить ребенка к независимому существованию во взрослые годы. Младенец начинает жизнь в условиях тотальной зависимости. При должном воспитании юноша или девушка перейдут из состояния зависимости к существованию личности, знающей о самоуважении и самоответственности, способной компетентно и активно отвечать на жизненные вызовы. Они станут самодостаточными, причем не только в финансовом, но и в интеллектуальном и психологическом смысле.

Новорожденный младенец еще не обладает ощущением персональной идентичности; он не осознаёт своей отдельности, во всяком случае, во «взрослом» понимании. Главная задача человека — обрести самость. Но это еще и главный вызов, поскольку успех не гарантирован. На любом этапе развития человек может остановиться, столкнуться с препятствиями или зайти в тупик, и личность его распадется, зависнет на том или ином уровне умственной или эмоциональной зрелости. Нетрудно заметить, что большинство людей рано или поздно садится на мель. И тем не менее, как я писал в книге *Honoring the Self*, основная задача процесса взросления — движение к автономии.

Существует старая добрая поговорка: хорошие родители дают ребенку сначала корни (чтобы расти), а потом крылья (чтобы летать). Иными словами, защищенность родительского дома и уверенность в себе, чтобы однажды покинуть его. Дети растут в социуме. Главная драма индивидуализации и автономии разыгрывается на поле контактов с другими человеческими существами — и никак иначе.

Самые первые контакты в младенчестве дают ребенку либо чувство защиты и безопасности, позволяющее эго развиваться, либо же ощущение ужаса и неустойчивости, которое расщепляет эго на обломки еще до того, как оно полностью сформировалось. В процессе последующих контактов малыш получает ощущение, что его принимают и уважают или отвергают и унижают. Он может расти в условиях разумного баланса защищенности и свободы, либо 1) избыточной опеки, которая ведет к инфантильности, либо 2) недостаточной защищенности, требующей от ребенка задействовать ресурсы, которыми он пока не обладает. Подобные ощущения, как и те, что

мы обсудим далее, определяют тип будущих эго и самооценки.

## **Происхождение самооценки**

Одни из лучших работ, созданных психологами в сфере самооценки, посвящены отношениям между родителями и детьми. К их числу относится основополагающий труд Стэнли Куперсмита *The Antecedents of Self-Esteem*. Куперсмит поставил перед собой задачу выявить типы родительского поведения, чаще всего соотносящегося с детьми со здоровой самооценкой. В качестве пролога к последующей дискуссии я хотел бы изложить суть этой работы.

Куперсмит не обнаружил значимых корреляций с такими факторами, как богатство родителей, география проживания, социальная принадлежность, должность отца или постоянное присутствие дома матери. Но одну значимую вещь он отметил: это качество отношений между ребенком и взрослыми.

В частности, он выявил пять условий, ассоциирующихся с высокой самооценкой у детей.

1. Ребенок целиком принимает свои мысли, чувства и ценность собственной персоны.

2. Ребенок действует в условиях четко определенных и строгих границ, которые при этом справедливы, не создают давления и подлежат обсуждению. Но ребенку не предоставлена неограниченная свобода. Как следствие, имея четкую основу для оценки своего поведения, он ощущает себя в безопасности. Границы в целом отражают высокие стандарты, а также уверенность, что ребенок способен им соответствовать. (Как правило, так обычно и бывает.)

3. Ребенок чувствует, что его человеческое достоинство уважают. Родители не используют жестокость, унижение или насмешки как средство контроля и манипулирования. Они серьезно относятся к нуждам и желаниям ребенка, пусть и не каждый раз их удовлетворяют. Они готовы разговаривать о принятых в семье правилах в рамках четко очерченных границ. Иными словами, работает авторитет, а не авторитаризм.

Практикующие такой подход родители менее склонны насаждать дисциплину принудительно (впрочем, в описанных обстоятельствах в ней не возникает нужды), делая упор на поощрение и закрепление правильного поведения. Родители объясняют ребенку, чего они от него хотят, а не что нежелательно, — акцентируются на позитиве, а не на негативе.

Они выражают интерес к ребенку, к его социальной жизни и учебе и, как правило, всегда готовы поговорить, когда ребенок этого хочет.

4. Родители устанавливают высокие стандарты и ожидания в плане поведения и успехов. Они не говорят «и так сойдет». Они высказывают свои пожелания и в плане морали, этики и результативности, делая это уважительно, благожелательно и без давления. Перед ребенком поставлен вызов — делать все как можно лучше.

5. Сами родители поддерживают высокий уровень самооценки. Они являются образцами самоэффективности и самоуважения. Ребенок видит живые примеры.

После подробного разъяснения этих предпосылок самооценки в своей работе Куперсмит делает вывод: «Следует отметить, что практически не существует моделей воспитания или отношения, общих для всех без исключения родителей, у которых дети имеют здоровую самооценку».

Последнее наблюдение подтверждено тем, что поведение родителей само по себе не определяет психологического развития ребенка. К тому же порой самой влиятельной фигурой в жизни ребенка оказывается учитель, бабушка или сосед. Внешние факторы — это лишь часть, а не целое, как я не устаю повторять. Мы причины, а не только следствия. Будучи существами, для которых осознание — акт воли, начиная с детства и в течение всей жизни мы совершаем выбор, который влияет на становление нашей личности и на уровень нашей самооценки.

Сказать, что родители упрощают или затрудняют ребенку формирование здоровой самооценки, все равно что заявить: они затрудняют или упрощают молодому человеку изучение шести практик, которые должны стать естественной и неотъемлемой частью его жизни. Шесть практик составляют стандарт оценки родительской политики. Что делает эта политика: поощряет или подавляет осознанность, самопринятие, самоответственность, самоутверждение, целенаправленность и целостность? Что делают родители: снижают или повышают вероятность того, что ребенок воспримет модели поведения, укрепляющие самооценку?

## **Основы безопасности и защищенности**

Начиная жизнь в условиях тотальной зависимости, ребенок не имеет других базовых требований к поведению родителей, кроме безопасности и защищенности. Сюда входит удовлетворение физиологических потребностей, крыша над головой и забота в самых очевидных ее

проявлениях.

На этом фоне развивается процесс индивидуации и отделения от родителей, начинается формирование ума, который позднее научится доверять себе, рождается личность, уверенная в себе, но понимающая ограничения.

Именно здесь закладывается фундамент, на котором ребенок будет учиться доверять другим людям и, в конце концов, верить, что жизнь не есть зло.

Разумеется, необходимость в защите и безопасности не ограничивается детскими годами. Наше эго продолжает формироваться и в подростковом возрасте. Беспорядочная, беспокойная домашняя атмосфера может создать серьезные препятствия нормальному развитию подростков.

Работая со взрослыми клиентами, я часто наблюдал долговременные травмирующие последствия, связанные с подавлением этих потребностей, — неоднократно испытанный ребенком ужас в присутствии взрослых. Некоторые клиенты испытывают чувство страха и тревожности, которое коренится в первых месяцах жизни и проникает в глубинные области психики. Этих людей отличает не только интенсивность тревоги или ее глубина, но и ощущение, что личность, связанная с этой тревогой, — не взрослый человек, но ребенок или даже младенец в теле взрослого, а точнее, в психике взрослого. Эти клиенты рассказывают, что испытывали ощущения глубинного ужаса всегда, сколько себя помнят.

Кроме возможной травмы при рождении, здесь можно рассматривать два фактора. Во-первых, объективные обстоятельства окружения и обращения с этими людьми в детском возрасте. Во-вторых, проблема внутренней предрасположенности к тревожности: у некоторых ее порог гораздо ниже, чем у прочих. То, что не нанесет травмы одному ребенку, другой воспримет очень остро.

Ужас может быть вызван памятью об отце, который применял физическое насилие; о непредсказуемой, эмоционально неуравновешенной матери; о члене семьи, который воспринимался как угроза, потому что буквально «пытал» взглядом. Этот кошмар, от которого нигде не скрыться, ввергал ребенка в невыносимое ощущение беспомощности.

Соня, медсестра 38 лет, невольно вздрагивает, если я случайно повышу голос, особенно если я при этом шевельнусь в кресле. По ее словам, первое, что она помнит в жизни, — как отец с матерью кричат друг на друга, а она лежит в кроватке и плачет, но на нее никто не обращает внимания. Она чуть ли не на

клеточном уровне ощущала, что мир опасен и враждебен. Почти каждый ее выбор и поступок были продиктованы страхом, что отрицательным образом влияло на самооценку. Я подозревал, что она пришла в этот мир с предрасположенностью к тревожности гораздо выше средней и нерациональное поведение родителей ее только усугубило.

Эдгар, профессор философии 34 лет, говорит, что его первое воспоминание — как его заставляют стоять на кровати, а отец, выдающийся и уважаемый врач, бьет его ремнем. «Мои крики никогда его не останавливали. Он вел себя как безумный. Он мог меня покалечить, а я был беспомощен. Я боюсь. Я всегда боялся. Не могу представить себя без этого страха».

Чем сильнее ужас и чем раньше ребенок его испытал, тем сложнее задача формирования сильного и здорового самоощущения. Учиться шести практикам, если в основе лежит всепоглощающее, травмирующее ощущение беспомощности, очень трудно. Именно от этого деструктивного чувства хорошие родители должны защитить ребенка.

## **Воспитание прикосновением**

Сегодня мы знаем, что прикосновение очень важно для здорового детского развития. Без него дети могут погибнуть, даже если их прочие потребности удовлетворены.

Посредством касания мы осуществляем сенсорную стимуляцию, «запускающую» развитие младенческого мозга. Прикосновением мы устанавливаем контакт, демонстрируем любовь, ласку, поддержку и заботу. Исследования свидетельствуют, что прикосновения, как и массаж, оказывают глубинное воздействие на здоровье. Интуитивно мы знаем это, и в некоторых странах детский массаж — обычная практика. На Западе он не принят из-за средневековых предубеждений о теле, имеющих корни в западной христианской традиции.

Прикосновение — одно из мощнейших средств, которым родители выражают любовь к ребенку. Задолго до возникновения способности понимать речь ребенок понимает смысл прикосновения. Заявления о любви, не подкрепленные физической лаской, неубедительны и неглубоки. Мы хотим ощущать, что нас любят, ценят, обнимают во плоти и крови, а не как бестелесную абстракцию.



Дети, которые росли без родительской ласки, часто несут в себе глубинную боль, которая никогда полностью не утихает. В их самоощущении зияет дыра. «Почему отец никогда не сажал меня на колени? — вопрошают мои клиенты. — Почему мама всегда была так строга и не любила прикосновения?» Невысказанная суть такова: «Почему они любили меня недостаточно, чтобы обнять меня?». А иногда: «Если даже мои собственные родители не желали меня касаться, как можно ждать, что это сделает кто-то другой?».

Боль отторжения детских лет трудно перенести. Как правило, ее загоняют глубоко внутрь. Сознание съеживается, психика цепенеет — такова стратегия выживания, чтобы можно было вынести собственное существование. Человек избегает самоосознания. Так зачастую зарождается модель поведения длинной в жизнь.

В зависимости от других психологических факторов позднее можно наблюдать две реакции на лишение прикосновений. На определенном уровне может показаться, что они противоположны по характеру, однако обе свидетельствуют об отчуждении и наносят ущерб самооценке. Первая — когда взрослый человек избегает общения и интимных контактов с другими людьми, демонстрируя страх или говоря себе: «Я недостойн». Среди прочего это означает крах самоутверждения. Вторая — беспорядочные половые связи, неосознанное усилие исцелить боль, причиненную жаждой прикосновений. Этот способ решить проблему оборачивается лишь унижением, в жертву которому приносятся личностная целостность и самоуважение. Обе реакции выливаются в изоляцию индивида от нормальных человеческих контактов.

## **Любовь**

Ребенок, с которым обращаются ласково, как правило, глубоко воспринимает это чувство и ощущает, что он любим. Любовь выражается как словами, так и заботой, радостью и удовольствием, которые мы испытываем просто оттого, что ребенок существует.

Хороший родитель способен выразить гнев или разочарование, не переставая излучать любовь. Он умеет учить, не отталкивая от себя. Ценность ребенка как человеческого существа неоспорима.

Любовь не воспринимается как истинная, если ее постоянно ставят в зависимость от успехов ребенка, требуют жить согласно родительским ожиданиям, а время от времени «забирают назад», чтобы добиться

подчинения и послушания. Любовь не воспринимается как истинная, если ребенок постоянно получает явные или неявные сигналы: «Этого недостаточно».

К несчастью, такие сигналы доводилось получать многим из нас. Да, в тебе заложен потенциал, но такой, как есть, ты неприемлем. Тебя нужно «усовершенствовать». Когда-нибудь будет достаточно, но не сегодня. Будет достаточно только тогда, когда ты выполнишь все наши требования и оправдаешь надежды.

«Я достаточно» не значит «Мне больше нечему учиться и некуда расти». Это означает «Я принимаю себя как ценность таким, каков я есть». Нельзя строить самооценку на фундаменте «Я недостаточно». Сказать малышу: «Ты недостаточно» значит разрушить основы его самооценки. Ни один ребенок, услышав такое, не сочтет себя любимым.

## Принятие

Ребенок, чьи чувства и мысли принимаются родителями, реагирует на них на глубинном уровне и учится самопринятию. Сигнал принятия не всегда означает согласие, но обязательно — признание мыслей и чувств. При этом отец с матерью не критикуют, не спорят, не читают нотаций, не давят на психику и не оскорбляют.

Постоянно указывая ребенку, что он должен чувствовать это и не чувствовать того, чтобы порадовать или умиротворить родителей, его тем самым побуждают отрицать и отвергать свои чувства и эмоции. Если нормальные проявления волнения, гнева, счастья, сексуальности, желания и страха объявляются неприемлемыми, неправильными, греховными или неприятными для взрослых, ребенок будет все сильнее отвергать свое «я», чтобы его принимали и любили, дабы избежать ужаса отчуждения. Делая ценой своей любви отречение от собственного «я», мы не способствуем детскому развитию.

Мало найдется столь же действенных для здорового детского развития родительских подходов, чем формирование у ребенка ощущения, что его натуру, темперамент, интересы и устремления принимают, даже если не разделяют их. Совершенно нереально, чтобы родители радовались и принимали на ура каждый акт самовыражения маленького существа. Однако принятие в контексте этой книги не требует радости, комфорта или соглашательства.

Родитель может быть спортсменом, а ребенок нет — или наоборот.

Родитель может быть артистичной натурой, а ребенок нет — или наоборот. Родители могут жить в ускоренном ритме, а ребенок в неспешном — или наоборот. Родитель может быть дисциплинированным, а ребенок нет — или наоборот. Родитель может быть экстравертом, а ребенок интровертом — или наоборот. Родитель может быть «светским», а ребенок не очень — или наоборот. Родитель может любить конкуренцию, а ребенок нет — или наоборот.

Принятие различий способствует росту самооценки.

## **Уважение**

Ребенок, которого уважают (то есть относятся к нему так же вежливо, как к взрослым), склонен учиться уважать себя. Как заметил детский психолог Хаим Гинот, если гость случайно проливает что-нибудь на скатерть, хозяева не обрушиваются на него с упреками: «Какой ты неуклюжий! Что это с тобой?». Но почему тогда мы думаем, что подобные замечания можно делать нашим детям, которые для нас важнее всяких гостей? Уместнее сказать ребенку примерно так: «Ты разлил свой сок. Не принесешь ли салфетки с кухни?».

Помню, как клиент однажды горько усмехнулся: «Отец обращается с любым официантом вежливее, чем со мной». «Пожалуйста» и «спасибо» — вот слова, признающие достоинство как слушающего, так и говорящего.

Родителей нужно учить: «Будьте внимательнее с тем, что говорите своим детям. Ведь они могут с вами согласиться». Прежде чем обозвать ребенка тупым, неуклюжим, плохим, задайте себе вопрос: «Я действительно хочу, чтобы мой ребенок ощущал себя таким?».

Если ребенок растет в доме, где все обращаются друг с другом естественно, добродушно и вежливо, он усваивает принципы, которые прилагает и к себе, и к другим. Обоюдное уважение воспринимается как нормальный порядок вещей, каким оно вообще-то и является.

Любовь родителей к своему ребенку еще не гарантирует автоматического уважения к нему. Пробелы в осознании возможны всегда, независимо от силы любви. Когда моей внучке Эшли было пять лет, я кружил ее, смеясь вместе с ней, и так радовался, что не прекратил игру, когда она попросила: «Я хочу, чтобы ты меня опустил на землю, дедушка». Но тут же осекся, когда она печально сказала: «Дедушка, ты меня не слушаешь». «Прости, милая», — отозвался я и подчинился.

## Видимость

Для формирования детской самооценки очень важно ощущение, которое я называю психологической видимостью. В книге *The Psychology of Romantic Love* («Психология любви») я писал о потребности «быть замеченным». Здесь я хочу коснуться лишь нескольких принципов взаимоотношений между родителями и детьми. Но вначале несколько общих замечаний по поводу видимости.

Если я что-то говорю или делаю и ваша реакция соответствует моему поведению в моих собственных глазах, я чувствую, что вы меня видите и понимаете. Например, я игрив, и вы игривы в ответ. Я радуюсь — и вы показываете, что понимаете мое состояние. Я печален — и вы демонстрируете сопереживание. Я чем-то горд — и вы восхищаетесь. Иными словами, я ощущаю, что меня замечают. Напротив, если я что-то говорю или делаю, а вы реагируете на мое поведение так, что для меня это не имеет смысла, — я игрив, а вы кричите на меня как на врага; я радуюсь, а вы требуете, чтобы я не корчил из себя идиота; я печалюсь, а вы говорите, что я притворяюсь; я горд чем-то, а вы насмехаетесь надо мной, — я не чувствую, что меня видят и понимают. Я становлюсь невидимкой.

Чтобы быть для вас видимым, мне не требуется ваше согласие с моими словами. Мы можем спорить на психологические или философские темы и придерживаться разных точек зрения. Но если мы выражаем понимание к словам другого и наши реакции этому соответствуют, то мы ощущаем, что видимы друг другу, и даже в разгар спора будем отлично себя чувствовать.

Ощущать себя видимым означает: я и другой человек находимся в единой реальности, выражаясь метафорически, в одной Вселенной. Если нет, то мы будто в разных измерениях. Все удовлетворительные взаимодействия требуют соответствия на конкретном уровне. Если мы не чувствуем, что существуем в единой реальности, взаимно приятного общения не выйдет.

Желание видимости — это желание объективности. Будучи «невидимым», я не могу воспринимать себя, свою личность объективно, а только внутренне, с исключительно «частного» ракурса. Но если ваши реакции осмысленны с точки зрения моего внутреннего восприятия, вы превращаетесь в зеркало, которое показывает мне объективный образ моего «я». Я вижу себя в отражении ваших соответствующих реакций.

Видимость — вопрос степени. С самого детства мы воспринимаем от близких некую меру соответствующей обратной связи, без которой нельзя

выжить. Всю жизнь нас окружают люди, реакции которых будут давать нам поверхностное чувство видимости, а если повезет, то и несколько избранных, которые будут «видеть» нас в более глубинном смысле.

В романтической любви, в ее истинном выражении, психологическая видимость реализуется полнее всего. Тому, кто страстно нас любит, любовь дает стимул знать и понимать нас глубже, чем другим, отношения с которыми не столь интимны. Что мы часто слышим от влюбленных? «Он (она) понимает меня, как никто другой, и я это чувствую».

Ребенок испытывает естественное желание, чтобы его видели, слышали, понимали и соответственно на него реагировали. Для формирующегося эго данная потребность особенно велика. Это одна из причин, по которой ребенок, сделав что-то, смотрит на родителей, чтобы увидеть их реакцию. Малыш, который воспринимает свой энтузиазм как нечто хорошее и ценное, а взрослые его наказывают или одергивают, испытывает ошеломляющее, сбивающее с толку чувство, что его не видят. Ребенок, которого хвалят за то, что он «всегда ведет себя как ангелок», и который знает, что это неправда, испытывает аналогичное чувство.

Работая как психотерапевт со взрослыми пациентами, я часто вижу, что болезненное ощущение невидимости со стороны домашних, испытанное в детстве, определяет проблемы с развитием и создает чувство неуверенности при взаимодействии с людьми в зрелые годы. Итак:

Если бы я чувствовал, что родители меня видят...

*Я бы сегодня не казался себе чужим среди людей.*

*Я бы ощущал себя полноправным членом человеческого братства.*

*Я бы чувствовал себя в безопасности.*

*Я бы чувствовал, что сам себя вижу.*

*Я бы чувствовал, что меня любят.*

*Я бы ощутил надежду.*

*Я бы чувствовал себя своим в собственной семье.*

*Я бы чувствовал, что связан с другими людьми.*

*Я был бы в здравом уме.*

*Мне бы помогли понять себя.*

*Я бы ощутил себя дома.*

*Я бы чувствовал, что принадлежу к сообществу.*

Если ребенок несчастным голосом говорит: «Мне не дали роль в школьном спектакле», а мать сочувственно отвечает: «Наверное, ты

обижен», ребенок ощущает видимость. Но что он должен почувствовать, если мать резко бросает ему: «А почему ты решил, что всегда должен получать что хочешь?».

Если ребенок, переполненный радостью и возбуждением, вбегает в дом и мать, улыбаясь, говорит: «Какой ты сегодня счастливый!» — ребенок ощущает видимость. Но что он должен почувствовать, если мать вопит: «Разве обязательно так шуметь? Ты эгоист, ты ни о ком не думаешь! Что это с тобой?».

Если ребенок старается построить скворечник и отец с восхищением говорит: «Это непросто, но ты справляешься», ребенок ощущает видимость. Но что он должен чувствовать, если отец нетерпеливо восклицает: «Господи, у тебя что, нет других дел?».

Если ребенок идет с отцом на прогулку и захлеб комментирует то, что видит по пути, и отец говорит: «Какой ты внимательный!» — ребенок ощущает видимость. Но что он должен чувствовать, если отец раздражается: «Ты когда-нибудь перестанешь болтать?».

Выражая любовь, одобрение, сочувствие, принятие, уважение, мы даруем ребенку ощущение видимости. Выказывая безразличие, пренебрежение, осуждение, насмешки, мы переносим его это на одинокую почву невидимости.

Рассуждая о факторах, укрепляющих детскую самооценку, психологи и преподаватели часто подчеркивают, что нужно ценить уникальность ребенка и формировать у него чувство принадлежности (ощущение корней). Обе цели достижимы в той мере, в какой ребенку дается чувство видимости.

Видимость не равна похвале. Когда отец наблюдает, как сын мучается над домашним заданием, и говорит: «Математика трудно тебе дается», это не похвала. Сказать: «Ты выглядишь опечаленным — хочешь поговорить?» — не похвала. Сказать: «Наверное, ты бы хотел никогда не ходить к зубному врачу» — не похвала. Сказать: «Похоже, тебе и вправду нравится химия» — не похвала. Однако подобные заявления порождают ощущение, что тебя видят и понимают.

Если мы хотим, чтобы наша любовь была действенной — и неважно, направлена ли она на нашего ребенка, партнера или друга, — очень важна способность создавать ощущение видимости. Для этого нужно умение видеть. А оно, в свою очередь, предполагает опыт осознания.

Давая ребенку видимость и осознание, мы моделируем образец, которому он может подражать.

## Воспитание согласно возрасту

Детей нужно воспитывать — это очевидно. Что иногда менее очевидно, так это потребность в воспитании соответственно возрасту, или, точнее, уровню развития ребенка.

Некоторые формы воспитания, уместные для трехмесячного младенца, спровоцируют инфантильное поведение у шестилетки. Младенца одевают взрослые, но шестилетний ребенок вполне может одеваться сам. Помощь, уместная для шестилетнего ребенка, подорвет индивидуацию у шестнадцатилетнего юноши. Когда вопрос задает малыш, педагогично будет серьезно обдумать его и дать ответ. А если вопрос задает подросток, полезнее попросить его высказать собственные соображения или порекомендовать нужную книгу.

Помню, ко мне пришла женщина 26 лет. У нее был кризис: муж ее оставил, а она не знала, как делать покупки. Первые 19 лет жизни одежду ей покупала мать. Когда в 19 лет она вышла замуж, муж взял на себя все дела — и не только покупку одежды, но и всех предметов домашнего обихода, включая продукты. На эмоциональном уровне она ощущала себя ребенком — с соответствующей степенью самодостаточности. Мысль о том, чтобы делать самостоятельный выбор и принимать решения даже по простейшим повседневным вопросам, ужасала ее.

Родители, стремящиеся развивать в ребенке независимость, должны предлагать ему варианты выбора, соответствующие уровню развития. Мать может посчитать нежелательным спрашивать у пятилетнего ребенка, хочет ли он вообще надевать свитер; но она может предложить ему выбрать из двух свитеров. Некоторые дети ждут совета взрослых, даже если это не требуется. Тогда полезно уточнить: «А ты как думаешь?».

Взрослым свойственно желание поскорее привить ребенку умение делать выбор и принимать решение. Это дело, требующее от взрослого осознанности и чувствительности. Главное — помните о конечной цели.

## Похвала и критика

Любящие родители, стремящиеся поддерживать в своих детях самооценку, часто делают это при помощи похвалы. Однако неуместная похвала так же вредит самооценке, как и неуместная критика.

Много лет тому назад я узнал от Хаима Гинота о важном отличии между похвалой-оценкой и похвалой-одобрением. Похвала-оценка не идет

ребенку на пользу. Напротив, похвала-одобрение эффективно поддерживает самооценку и закрепляет желаемое поведение.

Вот цитата из книги Гинота *Teacher and Child* («Учитель и дитя»):

«Психотерапевт никогда не говорит ребенку: “Ты хороший мальчик”, “У тебя замечательно получается”, “Продолжай, ты хорошо работаешь”. Похвала-суждение не употребляется. Почему? Потому что она вредна. Она создает тревожность, стимулирует зависимость и побуждает к оборонительному поведению. Она не способствует воспитанию самостоятельности, саморегуляции поведения и самоконтролю. Все эти качества требуют независимости от сторонних суждений. Они полагаются на внутреннюю мотивацию и оценку. Чтобы быть самим собой, человек должен быть свободен от давления похвалы-оценки».

Утверждая, что мы одобряем и ценим *поступки и достижения* ребенка, мы остаемся в парадигме фактов и описаний, предоставляя ему самому давать оценку. Вот примеры, которые дает Гинот:

«Марсия, 12 лет, помогала учителю расставить книги в классной библиотеке. Учитель избегал лично направленной похвалы. (“Ты хорошо поработала. Ты очень трудолюбивая. Ты хороший библиотекарь”.) Вместо этого он описывал достижения Марсии: “Теперь все книги в порядке. Детям будет легко найти нужную. Это была трудная работа. Но ты справилась. Спасибо”. Признание учителем ее достижений дали Марсии возможность самой сделать вывод: “Учителю нравится то, что я сделала. Я молодец”.

Филлис, 10 лет, написала стихотворение, в котором выразила свои впечатления от первого снега. Учитель сказал: “Твои стихи отражают и мои чувства. Как приятно, что они переложены в стихотворную форму!”. На лице маленькой поэтессы расцвела улыбка. Она повернулась к подруге и сказала: “Мистеру А. действительно нравятся мои стихи. Он думает, я замечательная”.

Рубен, 7 лет, вырабатывал хороший почерк. Ему было трудно выводить ровные строчки. Наконец у него получилась красивая страничка с разборчивыми буквами. Учитель написал в его



тетради: “Буквы ровные. Как приятно читать то, что ты написал!”. Когда учитель раздал тетради, дети тут же стали смотреть учительские замечания. Вдруг учитель услышал странный звук — это Рубен целовал свою тетрадку! “Я научился хорошо писать!” — воскликнул он».

Чем точнее направлена похвала, чем больше она значит для ребенка. Общие и абстрактные комплименты заставят его недоумевать: за что же в точности его похвалили? Пользы в этом мало.

Похвала должна быть не только конкретной, но и соизмеримой. Напыщенная, преувеличенная похвала провоцирует тревогу, потому что ребенок знает — она не соответствует его самовосприятию (этой проблемы можно избежать, если описать поведение ребенка, добавив к нему выражение одобрения без нереалистичных оценок).

Некоторые родители искренне стремятся помочь своему чаду с самооценкой, однако их похвала всегда слишком общая, неконкретная и избыточная. В лучшем случае она не сработает. В худшем приведет к обратному результату: ребенок будет тревожиться и чувствовать, что его не видят. Кроме того, подобная политика создает «наркоманов одобрения» — детей, которые секунды прожить не могут без похвалы, а не получая ее, ощущают, что их не ценят. Многие преданные родители, с хорошими намерениями, но без соответствующих навыков, превратили своих детей в таких вот «наркоманов одобрения», перенасыщая атмосферу в доме своими «любовными» оценками.

Если мы хотим воспитать в малыше самостоятельность, нужно всегда оставлять ему возможность самому дать себе оценку после того, как мы охарактеризовали его поведение. Освободите ребенка из плена своих суждений. Помогите ему создать условия для независимого мышления.

Выражая удовольствие и одобрение вопросам, наблюдениям и мыслям ребенка, мы стимулируем в нем осознание. Позитивно и уважительно реагируя на его усилия по самовыражению, мы мотивируем самоутверждение. Признавая и высказывая одобрение его правдивости, мы стимулируем целостность. Когда ребенок делает что-то правильное, просто выражайте свое удовольствие. Пусть ребенок сам делает выводы. Это простейший постулат эффективного закрепления поведения.

Что касается критики, она может быть направлена только на поведение ребенка, но не на него самого. Принцип таков: опишите поведение (ударил братика, нарушил обещание) и опишите свои чувства по этому поводу

(гнев, разочарование), скажите, что бы вы хотели, чтобы ребенок сделал (если такое возможно), — но не подавляйте личность!<sup>[26]</sup>

Под описанием ваших чувств я подразумеваю констатацию: «Я разочарован», «Я огорчен», «Я рассержен». Речь не идет о таких фразах, как «Мне кажется, ты самый испорченный ребенок на свете». Это описание не чувства, а мысли, суждения или оценки, которые выражаются на языке чувств. Нет такой эмоции — «ты самый испорченный ребенок на свете». Истинные эмоции здесь — ярость и желание причинить боль.

Оскорбление детской самооценки еще никому не приносило пользы. Вот первое правило действенной критики. Мы не мотивируем хорошее поведение, унижая достоинство, интеллект, мораль, характер, намерения или психологию детей. Никого еще не сделали хорошим, внушая ему, что он плохой. «Ты такой же, как [некий персонаж, достойный порицания]». Нападки на самооценку повышают вероятность повторения нежелательного поведения: «Раз я плохой, то и буду вести себя плохо».

Многие взрослые на сеансах психотерапии жалуются, что по-прежнему слышат внутренние голоса отца или матери, которые твердят: «Ты плохой, испорченный, тупой, безнадежный». Стремление этих людей к лучшей жизни наталкивается на тянущий вниз груз оскорбительных ярлыков, требующий поддаться дурному мнению собственных родителей. И борьба не всегда заканчивается успехом. Поскольку представление о себе превращается в судьбу, согласно принципу самосбывающихся пророчеств, мы должны хорошо понимать, какого представления о себе будем придерживаться.

Если мы сможем высказать упрек, не унижая и не обесценивая достоинства ребенка, если будем уважать его самооценку даже в гневе, то разрешим одну из наиболее трудных и значимых проблем компетентного родительского воспитания.

## **Родительские ожидания**

Я уже упоминал о мнении Куперсмита по поводу родительских ожиданий. Отсутствие последних не идет детям на пользу. Разумные родители поддерживают этические стандарты, которым дети должны соответствовать. Также они обозначают уровень результатов: они ожидают, что дети будут учиться, приобретать знания и навыки и двигаться к личностной зрелости.

Подобные ожидания следует соотносить с уровнем развития ребенка и

уважать его уникальные качества. Не стоит перегружать свое чадо ожиданиями, которые не учитывают обстоятельств и его потребностей. Но точно так же не следует предполагать, что ребенок всегда будет следовать высоким стандартам естественно, из чисто эмоциональных побуждений.

Дети хотят точно знать, чего от них ожидают, и ощущают беспокойство, когда им отвечают: «Ничего».

## **Рекомендации по дополнительному чтению**

Среди книг, посвященных искусству воспитания детей, назову шесть, содержащих мудрые советы по решению практических проблем повседневной семейной жизни. Хотя в них редко упоминается самооценка как таковая, это превосходные руководства по воспитанию последней у молодого поколения. В этих работах грамотно и наглядно разъясняется, как выражать любовь, принятие, уважение, уместную похвалу или критику перед лицом бесчисленных вызовов, которые дети бросают родителям и прочим взрослым.

Три книги написаны Хаимом Гинотом: *Between Parent and Child* («Между родителем и ребенком»), *Between Parent and Teenager* («Между родителем и подростком») и *Teacher and Child* («Учитель и дитя»)<sup>[27]</sup>. Три другие книги написаны ученицами Гинота — Адель Фабер и Элейн Мазлиш: «Свободные родители, свободные дети»<sup>[28]</sup>; «Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили»<sup>[29]</sup>, «Братья и сестры, а не соперники»<sup>[30]</sup>.

Есть еще одна отличная книга — «Курс эффективного родителя»<sup>[31]</sup> доктора Томаса Гордона. В ней детально описаны и общие принципы, и конкретные навыки разрешения разнообразных конфликтов между родителями и детьми. Подход Гордона во многом совпадает с идеями Жино, хотя есть и некоторые отличия. Так, Жино настаивает, что в определенных обстоятельствах родители должны устанавливать правила и ограничения, а Гордон эту идею критикует, утверждая, что все конфликты нужно решать демократическим путем. В этом вопросе я солидарен с Жино. Однако оба автора (а также Фабер и Мазлиш) активно выступают против физических наказаний. Я аплодирую мэтрам, поскольку убежден: страх физического наказания смертелен для детской самооценки.

## **Отношение к ошибкам**

Реакция родителей на ошибки детей может оказаться роковой для самооценки последних.

Ребенок учится ходить, совершая массу неверных движений. Постепенно он понимает, какие движения не помогают, и сосредоточивается на главных. Ошибки — неотъемлемая часть в процессе научения ходьбе, как и в процессе обучения вообще.

Если ребенка, сделавшего ошибку, в ответ наказывают и унижают, если родитель нетерпеливо отталкивает его и говорит: «Лучше я сам!» — малыш лишается возможности учиться преодолевать трудности. Нарушается естественный процесс роста. Потребность избежать ошибок становится приоритетнее умения справляться с новыми вызовами.

Ребенок, чувствующий, что родители его не принимают, когда он делает «ложный шаг», усваивает реакцию неприятия себя в ответ на ошибки. Осознание отключено, самопринятие, самоответственность и самоутверждение лишаются почвы.

Но если дать детям шанс, они обычно естественно и непринужденно учатся на собственных ошибках. Иногда полезно без критики и педантизма спросить: «Какой урок ты извлек? Что ты сделаешь по-другому в следующий раз?».

Желательнее побуждать ребенка самому искать ответы, чем выдавать готовые. Однако для грамотного стимулирования детского мышления от родителей, как правило, требуется более высокий уровень осознанности (и терпения), чем при предложении готовых решений. Зачастую нетерпение — враг хороших родителей.

Работая со взрослыми, на ошибки которых в детстве реагировали неправильно, я часто использую набор основ предложений. Вот типовые последовательности и типовые окончания.

*Когда мама видела, что я ошибаюсь...*

Она выражала нетерпение.

Она давала понять, что я безнадёжен.

Она звала меня «большим младенцем».

Она злилась и говорила: «Давай я покажу, как надо!»

Она насмеялась и смотрела с презрением.

Она звала отца.

*Когда отец видел, что я ошибаюсь...*

Он злился.

Он читал мне нотацию.

Он ругался.  
Он сравнивал меня с братом.  
Он насмехался.  
Он читал мне получасовую лекцию.  
Он рассказывал, как блестяще сам все делает.  
Он говорил: «Маменькин сынок».  
Он выходил из комнаты.

*Когда я сам ловлю себя на ошибках...*  
Я говорю себе, что я тупица.  
Я называю себя глупцом.  
Я чувствую себя неудачником.  
Я чувствую испуг.  
Я думаю, что будет, когда мою ошибку заметят.  
Я говорю себе: бесполезно даже пытаться.  
Я говорю, что мне нет прощения.  
Я чувствую презрение к себе.

*Если бы кто-то сказал мне, что совершать ошибки нормально...*

Я был бы другим человеком.  
Я бы не совершал стольких ошибок.  
Я бы не боялся делать новые попытки.  
Я бы не был столь самокритичен.  
Я был бы более открыт.  
Я бы проявлял больше авантюриности.  
Я бы достиг большего.

*Я говорю себе...*

Я делаю в отношении себя то, что когда-то сделали мне отец и мать. Голоса родителей по-прежнему звучат в моей голове.  
Я имею к себе не больше сострадания, чем мой отец.  
Я ругаю себя хуже, чем моя мать.  
Не делая ошибок, я не смогу расти.  
Я душу сам себя.  
Ошибки подрывают мою самооценку.

*Если бы я набрался храбрости разрешать себе ошибаться...*  
Я бы не совершал стольких ошибок.

Я был бы осторожнее и не так напрягался.  
Я бы смог полюбить свою работу.  
Мои идеи имели бы больше шансов.  
У меня было бы больше идей.  
Я был бы креативнее.  
Я был бы счастливее.  
Я бы не проявлял безответственность.

*Если бы я сочувственнее относился к своим ошибкам...*  
Я бы не чувствовал себя неудачником и прилагал больше усилий.  
Я бы отдавал больше.  
Я бы больше любил себя.  
Я бы не впал в депрессию.  
Я бы вел себя осознаннее.  
Я бы сражался со всеми страхами.  
Я бы был сам себе хозяин, а не дитя своих родителей.

*Если я научусь правильному отношению к собственным ошибкам...*  
Я буду меньше ощущать напряженность.  
Моя работа пойдет лучше.  
Думаю, я испробую кое-что новое.  
Я сдам в архив старый сценарий.  
Я стану сам себе лучшим родителем.  
Думаю, это будет трудно.  
Мне придется отказаться от того, чтобы потворствовать себе.  
Придется потренироваться.  
К этому придется привыкнуть.  
Звучит обнадеживающе.  
Я чувствую энтузиазм.

Последние шесть вышеперечисленных основ указывают на один из начальных методов борьбы с программированием негатива. В психотерапевтической практике или в моих группах самооценки я иногда прошу клиентов записывать от шести до десяти окончаний этих последних основ ежедневно в течение двух-трех недель. Это потенциальный инструмент депрограммирования. Принцип таков: мы поддерживаем «излучение» идей за счет высокой концентрации осознанности (что весьма

отличается от беспокойства, накручивания себя, одержимости или жалоб).

## **Потребность в душевном равновесии**

Вероятно, нет ничего важнее знания о том, что дети нуждаются в осмысленных ощущениях. То есть им нужно знать, что Вселенная разумна и человеческое бытие познаваемо, предсказуемо и стабильно. На этом фундаменте они создают ощущение эффективности. Без него задача становится не просто трудной, а крайне трудной.

Физическая реальность гораздо более достоверна, чем большинство человеческих существ. Как следствие, дети, ощущающие собственную неэффективность в делах людских, в поисках источников силы зачастую обращаются к природе, инженерии, физике или математике, которые дают целостность и душевное равновесие, редко встречающееся среди людей.

Однако «душевное равновесие» в семейной жизни есть одна из самых насущных детских потребностей с точки зрения здорового развития.

Но что значит в данном контексте «душевное равновесие»? Это означает, что взрослые по большей части говорят то, что думают, и имеют в виду то, что говорят. Это означает наличие правил — понятных, последовательных и справедливых. Это означает, что сегодня тебя не накажут за поведение, на которое вчера не обращали внимания или даже поощряли. Это означает, что эмоциональная жизнь родителей более-менее понятна и предсказуема, без всплесков беспокойства, гнева или эйфории, не привязанных к выраженным причинам. Это означает дом, где признают реальность, — в отличие от дома, где, к примеру, пьяный отец садится мимо стула и падает на пол, пока мать спокойно продолжает есть и разговаривать, как будто ничего не произошло. Это означает, что у родителей слова и поступки не расходятся друг с другом. Родителей, которые готовы признать свою ошибку и попросить прощения за то, что поступили несправедливо или неразумно, и которые мотивируют у ребенка желание понимать душевную боль, а не избегать ее, поощряют и укрепляют в ребенке осознание, а не наказывают за него.

Если вместо покорности мы хотим видеть в детях желание сотрудничать, а вместо соглашательства — самоответственность, то необходимо создать дома условия, стимулирующие детское мышление. Этого не добиться в окружении, изначально враждебном любым проявлениям разума.

## **Потребность в порядке**

Потребность в безопасности и росте у детей частично удовлетворяется за счет наличия соответствующего порядка.

«Порядок» подразумевает принятые в семье правила, гласные или негласные, относительно того, что приемлемо и разрешено, а что нет, чего от детей ждут, какова будет реакция на различные типы поведения, кто и что имеет право делать, как принимаются важные для семьи решения и какого рода ценности в ней преобладают.

Грамотный порядок учитывает и уважает потребности, индивидуальность и интеллект каждого члена семьи. Высоко ценится открытость общения. Такой порядок отличает гибкость вместо жесткости, открытость и готовность к обсуждению, а не закрытость и авторитаризм. Здесь родители объясняют, а не командуют. Призывают доверять, а не бояться. Мотивируют самовыражение. Следуют ценностям, ассоциирующимся с индивидуальностью и самостоятельностью. Принятые стандарты вдохновляют, а не подавляют.

Детям вовсе не нужна неограниченная свобода. Большинство чувствует себя в большей безопасности в системе с определенной долей авторитарности, чем без всякой системы вообще. Дети нуждаются в ограничениях и беспокоятся, если их нет. Это одна из причин, по которой они испытывают границы на прочность, — чтобы убедиться в их наличии. Им нужно знать, что кто-то стоит у руля.

Всё разрешающие родители, как правило, воспитывают избыточно тревожных детей. Я имею в виду отцов и матерей, которые вообще отказываются от «управленческих» обязанностей; относятся ко всем членам семьи как к равным не только в смысле достоинства, но и в смысле знаний и авторитета; которые вообще не требуют придерживаться каких-либо ценностей и норм из опасения передать детям свои предубеждения.

Одна клиентка сказала мне: «Мама считала “недемократичным” говорить мне, что беременеть в тринадцать лет преждевременно. Знаете, какой ужас — расти в доме, где все ведут себя так, будто не знают, что хорошо, а что плохо?».

Если детей учат разумным ценностям и нормам, их самооценка растёт. Если нет, она сидит на голодном пайке.

## **Семейный обед**



Если оба родителя работают, иногда подолгу, им трудно проводить с детьми столько времени, сколько хотелось бы. Порой семья даже не собирается за столом. Не вдаваясь во все тонкости этого вопроса и проблемы, современного ритма жизни, хочу предложить одну простую вещь, которую мои клиенты всегда находили полезной.

Я прошу родителей хотя бы раз в неделю устраивать обед для всей семьи, на котором обязаны присутствовать все ее члены.

Обед должен проходить неспешно. Пусть каждый свободно выскажет, чем он занимался и какие у него проблемы. Никаких лекций, проповедей и нотаций — просто все поделятся впечатлениями, и ко всем будут проявлены любовь и уважение. Это будет мероприятие, посвященное самовыражению, раскрытию себя и поддержанию семейных связей.

Многим родителям, одобряющим подобное начинание, придется преодолеть склонность вести себя покровительственно, играть роль «старейшины» или «верховного жреца». Самовыражение можно задушить, требуя его. Подавив авторитарность, просто и естественно делясь с детьми своими мыслями и чувствами, побуждая их делать то же самое, родители сделают своим детям — и самим себе — потрясающий психологический подарок. Они помогут сформировать ощущение «принадлежности» в лучшем смысле этого слова, то есть чувство семьи. Они создадут условия, в которых может развиваться самооценка.

## **Жестокое обращение с детьми**

Под жестоким обращением с детьми мы обычно подразумеваем физическое или сексуальное насилие. Общеизвестно, что последнее может оказать катастрофическое воздействие на самооценку. Оно порождает травмирующее ощущение беспомощности, того, что твое тело тебе не принадлежит, мучительной незащищенности, которое может длиться всю жизнь. Однако этим проблема насилия, увы, не исчерпывается. Продолжим список.

Итак, родители жестоко обращаются с детьми, когда...

Сообщают ребенку, что он «недостаточен».

Наказывают за проявления «неприемлемых» чувств. Смеются над ребенком или унижают его.

Сообщают ему, что его мысли или чувства не имеют ценности и значимости.

Пытаются манипулировать ребенком при помощи стыда или

вины.

Избыточно опекают ребенка, препятствуя тем самым нормальному процессу научения и повышения самодостаточности.

Не защищают ребенка, препятствуя тем самым нормальному развитию личности.

Воспитывают ребенка вообще без правил и без поддерживающей системы или же правила противоречивы, сбивают с толку, не подлежат обсуждению. Оба варианта подавляют нормальный рост.

Отрицают восприятие ребенком реальности, неявно заставляя сомневаться в собственном рассудке.

Терроризируют ребенка физическим насилием или угрозой насилия, закладывая в подкорку чувство острого страха.

Обращаются с ребенком как с сексуальным объектом.

Говорят, что ребенок плохой, недостойный или греховен по своей натуре.

Неизбежный итог подобного обращения — острая боль. В ее основе часто заложено ощущение, что со мной что-то не так. Я в каком-то отношении ущемлен. Так разворачивается трагедия деструктивного самосбывающегося пророчества.

## **Насущные проблемы**

Как я говорил выше, в этой главе я не собираюсь излагать курс воспитания детей. Моя цель — выделить вопросы, которые роковым образом влияют на самооценку молодых людей.

Слушая рассказы взрослых пациентов на психотерапевтических сеансах и отмечая обстоятельства их прошлого, в которых порой принимались трагичные решения, нетрудно понять упущения и потребности детских лет. Поняв, в чем заключались нанесенные раны, логично предположить, как их можно было бы избежать.

Более двадцати лет назад в книге *Breaking Free* я привел ряд вопросов, которыми пользовался в психотерапевтической практике для исследования истоков низкой самооценки, уходящих в детские годы. Ниже я публикую откорректированный и слегка расширенный вариант этого списка, где в сводном виде даются кое-какие (но не все) проблемы, с которыми работают психотерапевты. Список этот может стать полезным мотиватором

самоанализа для отдельных лиц, а также наглядным руководством для родителей.

1. Когда вы были ребенком, вызывала ли у вас манера поведения родителей ощущение, что вы живете в рациональном, предсказуемом и понятном мире? Или же мир противоречив, непонятен и непознаваем? Чувствовали ли вы, что в вашем доме очевидные факты признают и уважают или избегают и отрицают?

2. Говорили ли вам, что важно учиться думать и развивать интеллект? Стимулировали ли родители ваш интеллект, внушали ли идею о том, что использовать собственный разум необходимо и приятно? Ценилась ли в родительском доме осознанность?

3. Побуждали ли вас думать самостоятельно, развивать ваши уникальные способности? Или от вас требовали исключительно послушания вместо умственной активности и желания задавать вопросы? (Дополнительные вопросы: внушали ли вам родители, что важнее соглашаться с убеждениями других людей, чем искать истину? Желая от вас чего-то добиться, апеллировали ли они к вашему пониманию и объясняли ли причины, если это было возможно и уместно? Или же общались так: «Делай, что говорю»?) К чему вас призывали — к покорности или самоответственности?

4. Могли ли вы свободно и открыто выражать свое мнение, не боясь наказания? Были ли самовыражение и самоутверждение безопасными?

5. Выражали ли родители свое неодобрение шутками и сарказмом в отношении ваших мыслей, желаний или поведения? Ассоциировалось ли самовыражение с унижением?

6. Уважительно ли родители обращались с вами? (Дополнительные вопросы: принимались ли во внимание ваши мысли, нужды и чувства? Признавалось ли ваше человеческое достоинство? Принимались ли всерьез ваши идеи и мнения? Относились ли взрослые с уважением к тому, что вам нравится и не нравится? Реагировали ли на ваши желания вдумчиво и опять-таки с уважением?) Побуждали ли неявным образом вас уважать себя, всерьез относиться к своим мыслям, упражнять свой ум?

7. Ощущали ли вы, что психологически видимы для своих родителей, что вас замечают и понимают? Чувствовали ли вы, что реальны для них? (Дополнительные вопросы: как вам кажется, прилагали ли родители искренние усилия, чтобы понять вас? Действительно ли вы интересовали их как личность? Могли ли вы разговаривать с родителями о важных вопросах, встречая заинтересованное, осмысленное понимание? Имелось ли соответствие между вашим представлением о себе и тем, что внушали

вам родители?)

8. Чувствовали ли вы, что родители вас любят и ценят как источник радости? Или вы чувствовали себя нежеланной обузой? Ощущали ли вы ненависть с их стороны? Или к вам просто относились с безразличием? Прилагали ли родители усилия к тому, чтобы вы ощущали себя любимым?

9. Относились ли к вам родители справедливо и честно? (Дополнительные вопросы: прибегали ли родители к угрозам, чтобы контролировать ваше поведение, — угрозам немедленного наказания с их стороны, долгосрочных последствий для вашей жизни, наказания свыше, к примеру, что вы попадете в ад? Одобряли ли вас, когда вы поступали хорошо, или только критиковали за плохое поведение? Были ли родители готовы признавать свои ошибки? Или же это противоречило их позиции?) Ощущали ли вы, что живете в разумном, справедливом и вменяемом окружении?

10. Принуждали ли вас родители к дисциплине наказаниями или побоями? Был ли страх средством манипулирования и контроля?

11. Выказывали ли родители веру в то, что вы изначально хороший и способный? Или они считали, что вы сплошное разочарование, ни на что не годны, ничего не добьетесь и вообще плохой? Чувствовали ли вы, что родители на вашей стороне и поддерживают в вас самое лучшее?

12. Давали ли вам родители понять, что верят в ваш интеллектуальный и творческий потенциал? Или показывали всем своим видом, что считают вас тупым, неадекватным, бездарным? Чувствовали ли вы, что ваши ум и способности ценят?

13. Учитывали ли родители при анализе вашего поведения и успехов ваши знания, нужды, интересы и конкретные обстоятельства? Или ожидания и требования были завышены? Мотивировали ли вас считать свои желания и нужды важными?

14. Способствовали ли родительское поведение и манера общения с вами возникновению у вас чувства вины? Побуждали ли вас (явно или неявно) считать себя плохим?

15. Способствовало ли родительское поведение и манера общения с вами возникновению у вас страха? Побуждали ли вас думать не для того, чтобы приобретать ценности или чувствовать удовлетворение, но чтобы избежать негативных ощущений или неодобрения?

16. Уважали ли родители вашу интеллектуальную и физическую неприкосновенность? Уважали ли они ваши достоинство и права?

17. Говорили ли родители, что хорошо думать о себе, то есть обладать здоровой самооценкой, — это в ваших интересах? Или вас настраивали

против того, чтобы себя ценить, и культивировали в вас смирение? Считалась ли самооценка в вашем доме хорошим качеством?

18. Внушали ли вам родители мысль о важности умения строить свою жизнь? (Дополнительные вопросы: объясняли ли вам родители, что люди, и вы в особенности, способны на великие дела? Создавали ли родители у вас ощущение, что жизнь может быть волнующей, захватывающей, настоящим приключением?) Предлагалась ли вам оптимистичная картина жизненных возможностей?

19. Культивировали ли в вас родители страх перед миром, перед другими людьми? Внушали ли вам, что мир полон зла?

20. Побуждали ли вас открыто выражать эмоции и желания? Или же поведение родителей и обращение с вами заставляли страшиться эмоционального самоутверждения и открытости, считать их неуместными? Поддерживались ли эмоциональная честность, самовыражение и самопринятие?

21. Считались ли ваши ошибки нормальной частью учебного процесса? Или же они влекли за собой насмешки и наказания? Учили ли вас без страха относиться к новым жизненным вызовам и урокам?

22. Культивировали ли в вас родители здоровое и позитивное отношение к сексу, к собственному телу? Или отношение было негативным? Или они вообще вели себя так, будто этого аспекта не существует? Ощущали ли вы поддержку при формировании счастливого и позитивного отношения к своему физическому существованию и развивающейся сексуальности?

23. Способствовала ли родительская манера общения с вами развитию и укреплению ощущения мужественности или женственности? Или вела к растерянности и подавлению? Если вы мужчина, формировали ли у вас родители ощущение того, что быть мужчиной желательно? Или женщиной, если вы женщина?

24. Внушали ли вам родители, что ваша жизнь принадлежит вам? Или вас заставляли думать, что вы просто собственность семьи и ваши достижения значимы лишь постольку, поскольку служат славе ваших родителей? (Дополнительный вопрос: обращались ли с вами как с «семейной собственностью» или как с самостоятельной личностью?) Помогали ли понять, что вы живете на Земле не ради того, чтобы отвечать чьим-то ожиданиям?

## **Стратегическое отчуждение**

Многие дети проходят через опыт, который ставит громадные препятствия на пути развития самооценки. Это известно всем. Ребенок может считать мир своих родителей и других взрослых непостижимым и угрожающим. В этом мире эго вместо заботы встречает лишь нападки. Желание осознанности и эффективности всячески подавляется. После череды безуспешных попыток понять намерения, слова и поведение взрослых многие дети сдаются и, ощущая беспомощность, сами обвиняют себя в ней. Зачастую они испытывают ужасное, отчаянное, невыразимое чувство, что что-то совершенно неправильно со взрослыми, или с ними самими, или вообще с миром. Их чувство формулируется так: «Мне никогда не понять других людей. Я никогда не смогу делать то, чего от меня ожидают. Я не знаю, что правильно, а что нет, и никогда не узнаю».

Тот заслуживающий звания героя ребенок, который продолжает стремиться к пониманию мира и живущих в нем людей, со временем получает мощный источник власти над этим миром, несмотря на страдания и потрясения. Оказавшись в необычайно жестокой, подавляющей и иррациональной обстановке, он, без сомнения, чувствует отчуждение от многих людей в своем ближайшем окружении — и с полным основанием. Однако ребенок не будет отторгнут от реальности, не будет на самом глубинном уровне некомпетентным в жизненных вопросах или, по крайней мере, получит достойный шанс избежать подобной судьбы. Героизм осознания заключается в упорном стремлении к пониманию перед лицом препятствий.

Зачастую дети, получившие в ранние годы исключительно негативный опыт, вырабатывают собственную стратегию выживания. Я называю ее «стратегическое отчуждение». Это не уход от реальности, ведущий к психологическим расстройствам, но интуитивно отмеренное неучастие в неприятных сторонах семейной жизни или иных аспектах окружающего мира. Они каким-то образом знают: этот мир — еще не всё. Они твердо верят, что где-то существует лучшая, альтернативная реальность и когда-нибудь они отыщут туда дорогу. И в этом они упорствуют. Они откуда-то знают, что мать — не единственная женщина в мире, отец — не единственный мужчина, а их семьей не ограничиваются возможности человеческих взаимоотношений, потому и за пределами домашнего мирка существует жизнь. Это понимание не избавляет их от страданий в настоящем, однако не допускает, чтобы это настоящее разрушило их личность. Стратегическое отчуждение не гарантирует, что они никогда не узнают чувства беспомощности, однако оно поможет не зависнуть в этой беспомощности.

Мы восхищаемся такими детьми. Но, как родители, хотели быть предложить им более счастливый выбор.

## **Родительское воспитание как инструмент эволюции личности**

Ранее я писал о ключевых идеях и убеждениях, сильнее всего влияющих на самооценку. Семья, в которой эти идеи находят поддержку и применяются взрослыми на практике, обеспечивает хорошие условия для формирования детской самооценки. Ребенок, воспитывающийся в рамках подобной философии, получает громадные преимущества в плане личностного развития.

Однако такие идеи и ценности усваиваются лучше всего, если составляют основу родительского поведения. Мы учимся тому, что видим на практике, и неважно, что мы по этому поводу думаем.

Давайте рассмотрим этот факт с иной стороны.

Почти любое важное дело можно использовать как инструмент развития личности. Работа способна стать средством персонального роста и развития, как и брак, и воспитание детей. Мы в состоянии превратить все жизненные задачи в духовную дисциплину, способствующую нашей эволюции. Мы можем взять на вооружение принципы, формирующие самооценку, и превратить рабочие обязанности в арену их приложения. Результаты помогут повысить и эффективность, и самооценку. Мы можем применить те же принципы к браку, и тогда отношения будут развиваться гармонично, а самооценка — расти. Мы можем применить принципы, способствующие росту последней, к взаимодействию с детьми.

Не нужно, чтобы дети видели в нас совершенство. Мы можем признавать свои поражения и ошибки. Это признание, скорее всего, пойдет на пользу самооценке всех членов семьи.

Если мы решим на 5 процентов осознаннее общаться с детьми (то есть осознаннее относиться к своим словам и реакциям), то что нам следует изменить в своем поведении?

Если мы будем культивировать самопринятие на высоком уровне, то что будем внушать своим детям по этому поводу?

Если мы будем с высокой степенью ответственности относиться к родительским обязанностям (вместо того чтобы винить супруга или самих детей), какой пример станем им подавать?

Если мы будем активнее отстаивать свои убеждения, станем

целостнее, то какими методами будем учить детей искренности и неподдельности?

Если мы станем целеустремленнее, что узнают от нас наши дети о достижении целей и активной жизненной позиции?

Если мы станем целостнее подходить к родительским обязанностям, как это пойдет детям на пользу?

И если мы будем все это делать, то как именно послужим своим интересам?

Ответ на последний вопрос прост: поддерживая и формируя самооценку своих детей, мы поддерживаем и формируем собственную.



## 14. Самооценка в школе

\* \* \*

Многим детям школа дает второй шанс: возможность обрести лучшее самоощущение и лучшее видение жизни, чем то, что предлагалось дома. Учитель, уверенный в компетентности и «хорошести» ребенка, способен оказать мощное противодействие семейному воспитанию, где доверие не в почете и где, возможно, действует установка на совершенно противоположное ощущение. Педагог, который уважительно относится к ученикам, может озарить светом жизнь ребенка, отчаянно пытающегося понять человеческие отношения, если его не уважают дома. Учитель, отказывающийся признавать отрицательное мнение ребенка о самом себе и неуклонно придерживающийся высокого мнения о его потенциале, порой спасает ребенку жизнь. Однажды клиент сказал мне: «Моя учительница в четвертом классе помогла мне понять, что в мире есть люди другого сорта, чем мое семейство, — она вдохновила меня».

Но для некоторых детей школа — это тюрьма, разрешенная законом, где властвуют учителя, которым недостает либо самооценки, либо профессионализма, либо и того и другого, чтобы надлежащим образом выполнять свою работу. Такие учителя не вдохновляют, а унижают. Их язык — язык насмешек и сарказма, а не вежливости и уважения. Проводя возмутительные сравнения между детьми, они льстят одним за счет других. Проявляя бездарное нетерпение, они культивируют в детях страх перед ошибками. У них нет другого средства насадить дисциплину, кроме угрозы. Их мотивация — не ценности, а негативные ощущения. Они не верят в потенциал детей — только в ограничения. Они не приносят свет в детские умы, а гасят его.

Кто не способен припомнить хотя бы одного такого учителя из своих школьных лет?

Большинство учителей настроены внести позитивный вклад в умы, доверенные их заботам. Если иногда они и наносят ребенку ущерб, то ненамеренно. Сегодня большинство из них осознает, что одна из их педагогических обязанностей — позаботиться о детской самооценке. Им известно, что дети, в которых учителя формируют позитивное мнение о собственном потенциале, лучше успевают в школе, чем их сверстники, лишенные такого преимущества. Действительно, среди представителей

разных профессий именно учителя всегда выказывали высочайшую восприимчивость к значимости самооценки.

Что же именно способствует самооценке в школьном окружении? Ответ на этот вопрос не столь очевиден, как кажется на первый взгляд.

Я уже подчеркивал, что указания из серии «почувствуй себя хорошим» приносят больше вреда, чем пользы. К сожалению, и многие другие рекомендации на тему, как учителям следует повышать самооценку учеников, на поверку оказываются пустословием, которое дает ложное представление о предмете. Например, хвалить ребенка буквально за любые поступки, не учитывая объективной значимости достижений; выдавать звездочки по любому случаю; наконец, рассматривать самооценку в отрыве от поведения и характера. Одно из последствий такого подхода — осмеяние всего школьного движения за самооценку.

Статья в журнале Time от 5 февраля 1990 года отлично иллюстрирует все вышесказанное.

«В прошлом году детям 13 лет из шести стран был предложен стандартизированный тест по математике. Лучше всех с ним справились корейцы, а хуже всех — американцы, уступив испанцам, ирландцам и канадцам. А теперь — плохие новости. Помимо прочего, детям предложили утверждение “Я хорошо знаю математику”. По этому пункту американцы заняли внушительное первое место — 68 % согласившихся.

Может, ученики из Америки и не знают математику, однако они, безусловно, усвоили новомодную программу по самооценке, в рамках которой детей учат хорошо думать о себе».

Некоторые американские специалисты в области образования утверждают, что эти цифры только сбивают с толку: если по другим странам измерялись результаты только лучших 10 процентов учащихся, цифры по США представляют более широкую выборку, за счет чего средний показатель снижен. Также упоминалось, что, к примеру, в корейской культуре, в отличие от американской, не принято хвалить себя. Далее автор статьи вполне заслуженно критикует действующую «программу по самооценке» и подход «чувствуй себя хорошим».

Еще раз подчеркну: самоэффективность и самоуважение должны формироваться в контексте реальности, а не ощущений одних только желаний, аффирмаций или золотых звездочек в награду за умение «показать себя». Говоря с учителями, я рассказываю о самооценке,

основанной именно на реальности.

Людей со здоровой самооценкой отличает среди прочего склонность относиться к своим способностям и достижениям реалистично.

Может ли ученик плохо учиться в школе и при этом иметь высокую самооценку? Конечно. Причины низкой успеваемости бывают самые разные — от дислексии до отсутствия необходимых мотивов и стимулов. Отметки вряд ли можно назвать надежным показателем самоэффективности или самоуважения конкретного индивида. Но ученики с разумной самооценкой не убаюкивают себя фантазиями, что у них все хорошо, если на самом деле это не так.

Мы не способствуем здоровому развитию молодежи, если убеждаем ее, что можно повысить самооценку, каждый день повторяя: «Я особенный», глядя себя по головке со словами «Я люблю себя» или ассоциируя благополучие с принадлежностью к конкретной группе («этническая гордость»), а не с характером личности. Самооценка всегда связана с нашим волевым выбором. Она не может быть производным семьи, в которой мы родились, расы, цвета кожи или достижений наших предков. Это источники псевдосамооценки, за которые люди цепляются, чтобы избежать ответственности за аутентичную самооценку. Возможно ли получать удовлетворение от подобной трактовки? Конечно. Можно ли ею на время поддержать хрупкое растущее эго? Вероятно. Но она не заменяет осознания, ответственности или целостности. Она не является источником самоэффективности и самоуважения, но может стать источником самообмана.

Псевдосамооценку не стоит путать с принципом самопринятия. Он, напротив, может оказать большую пользу. Например, некоторые ученики, происходящие из различного этнического окружения, стремясь вписаться в коллектив, порой отрицают и отвергают свои национальные корни. В подобной ситуации весьма желательно помочь им оценить уникальные особенности своей расы или культуры, признать свою историю и не обращаться со своим наследием как с чем-то отжившим или постыдным.

Проблема воспитания самооценки у детей на сегодняшний день является особенно острой. Многие из них приходят в школу в состоянии такого эмоционального стресса, что сосредоточиться на учебе им невероятно трудно.

Роберт Ризонер, в прошлом инспектор школьного округа Морленд в Калифорнии, пишет:

«У 68 процентов нынешних учащихся в школах Калифорнии

оба родителя работают. Это значит, что ребенок проводит с ними сравнительно мало времени. У более чем 50 процентов детей родители разошлись, развелись, вступили в новый брак. Во многих районах ученики старших классов уже не живут с обоими родителями. 24 процента родились вне брака и никогда не знали отца. 24 процента родились у матерей, страдавших от жестокого обращения или употреблявших наркотики. В Калифорнии 25 процентов детей до окончания школы испытали сексуальное или физическое насилие. 25 процентов — выходцы из семей, где есть проблемы с наркотиками или алкоголем. 30 процентов живут в условиях ниже нормы. 15 процентов — в недавнем прошлом иммигранты, которые только приспосабливаются к новой культуре и новому языку. В 1890 году в семьях с бабушками и дедушками жили 90 процентов детей, в 1950 году — 40 процентов, но к нашему времени этот показатель упал до 7 процентов, так что детей некому поддержать. Что касается эмоциональной жизни молодежи, посмотрите на следующие показатели. От 30 до 50 процентов обдумывают самоубийство. 15 процентов делают серьезную попытку покончить с собой. 41 процент напиваются каждые две-три недели. 10 процентов девочек беременеют до окончания старших классов. 30 процентов юношей и девушек бросают школу, не достигнув 18 лет»<sup>[32]</sup>.

Нельзя ожидать, что школы решат все проблемы в жизни своих учеников. Но хорошая школа (то есть хорошие учителя) — это огромная сила. Каковы же проблемы, связанные с воспитанием самооценки в школе? В этой главе я предлагаю рассмотреть их фундаментальные основы.

## **Задачи образования**

Пожалуй, лучше всего начать с того, как учитель представляет себе задачи образования.

Возможно, главная задача — это воспитать из молодых людей «настоящих граждан»? Тогда основной упор нужно делать не на развитие самостоятельности и независимого мышления, а на усвоение общего набора знаний и убеждений, восприятие норм данного общества и — зачастую — на привитие навыков повиновения авторитетам. Подобная цель

уже ставилась в истории нашей системы общественного образования.

В своей книге *Breakpoint and Beyond* Джордж Лэнд и Бет Джарман приводят интересное наблюдение, которое стоит процитировать в этой связи.

«В октябре 1989 года Калифорнийская ассоциация школьных администраторов объявила: “Цель школьной системы — не дать ученикам образование”. Индивидуальное образование — вот “инструмент выполнения конечной задачи образования, а именно — создания эффективного общественного строя”. Итак, лидеры одной из крупнейших мировых школьных систем заявляют, что ученики должны выйти в XXI век из стен учебных заведений, которые не считают образование своей первой целью»<sup>[33]</sup>.

В моей памяти всплывает мое школьное отрочество, которое пришлось на конец 1930-х — начало 1940-х годов. В то время двумя важнейшими ценностями считались умение долгое время сидеть тихо и строем переходить из класса в класс. Школа не развивала независимое мышление, не стимулировала самоутверждение, не занималась формированием и укреплением самостоятельности. Школа была местом, где учили приспособлению к безымянной системе, созданной безымянными авторами, которая именовалась «мир», «общество» или «образ жизни». Этот «образ жизни» не подлежал обсуждению. А я все подвергал сомнению и терпеть не мог сидеть без движения, за что и получил ярлык возмутителя спокойствия.

Многие блестящие умы делились удручающими воспоминаниями о годах учебы, царившей в школе скуке, отсутствии пищи для ума и развития интеллекта. По их словам, воспитание мыслящего человека было последним делом в той образовательной системе. Школу интересовала не самостоятельность учеников, а их соответствие некоему понятию о «настоящих гражданах».

«Система образования, — писал Карл Роджерс в книге “Становление личности”<sup>[34]</sup>, — штампует из нас конформистов, мыслящих стереотипами людей с “законченным” образованием, а не свободных творческих личностей».

Комментируя склонность учителей (и родителей) делать упор на повиновение и конформизм как главные достоинства, Жан Пиаже в книге «Моральное суждение у ребенка»<sup>[35]</sup> писал: «Если задуматься о систематическом сопротивлении авторитарным методам и потрясающем

умении детей во всем мире избегать дисциплинарных ограничений, нельзя не посчитать дефектной систему, которая допускает такую огромную и бесполезную трату сил, вместо того чтобы нацелить их на сотрудничество».

Но есть основание надеяться, что ситуация изменится. Сборочный конвейер давно перестал считаться адекватным символом рабочего места — с тех пор как общество из индустриальной стадии развития перешло в информационную, а умственный труд преобладает над физическим. Сегодня от сотрудников требуется не автоматическое подчинение, но умение мыслить и действовать оригинально, новаторски, ответственно. Они должны сочетать в себе способность к самоуправлению, умение не терять индивидуальность в команде, уверенность в собственных силах и эффективность. Нынешнее рабочее место требует от человека наличия самооценки. А то, что имеет спрос в профессиональной деятельности, рано или поздно войдет в школьную повестку дня.

На ранних этапах индустриализации, когда львиная доля рабочих операций была повторяющейся и практически бездумной, повиновение очень ценилось. Но сегодня руководители вряд ли будут искать его у соискателей на должность. Талантливый учитель учителей, специалист по образовательным технологиям в поддержку самостоятельности Джейн Блюстейн писала в книге *21st Century Discipline* («Дисциплина в XXI веке»): «Есть свидетельства, что слишком послушные дети могут столкнуться с трудностями в сегодняшнем профессиональном окружении»<sup>[36]</sup>. В наше время особый упор делается на инициативу и ответственность, поскольку быстро меняющаяся высококонкурентная экономика требует именно этих качеств.

Школьное образование должно давать ученикам нечто большее, чем простое усвоение конкретного набора знаний, необходимых для сдачи экзаменов. Главная цель — научить детей мыслить, распознавать логические ошибки, проявлять креативность и интересоваться новым. Последнее очень важно, поскольку большинство рабочих функций ныне требует умения учиться всю жизнь.

Сегодняшние школы критикуют за то, что их выпускники порой не могут написать несколько строк или подсчитать сумму счета в ресторане. Однако способность написать сочинение по литературе или сделать арифметические расчеты хотя и важна, но не исчерпывает того, что следует сегодня знать сотруднику уровня выше чернорабочего.

Формирование самооценки должно быть включено в школьную программу как минимум по двум причинам. Первая — чтобы молодые

люди упорно учились, держались подальше от наркотиков, не развлекались вандализмом, избегали подростковых беременностей и получали необходимое образование. Вторая — чтобы психологически подготовить их к вступлению в мир, где главным капиталом является разум.

Я чувствую себя неловко, когда мои коллеги из сферы обучения самооценке заявляют, будто учителя должны помогать молодым научиться доверять «интуиции», при этом не говоря ни слова о важности умения мыслить логически. Интуиция, конечно, не исключается из списка навыков и способностей, однако не заменит рационального мышления. Безответственно внушать молодежи обратное.

Цель современного образования — дать ученикам базовые основы для эффективного функционирования в современном мире — подразумевает включение в каждую школьную программу такого предмета, как искусство критического мышления. И если самооценка означает уверенность в нашей способности сообразовываться с жизненными вызовами, то есть ли что-то более важное, чем наука использования ресурсов собственного разума?

Мы существа мыслящие и творческие. Признание этого факта должно быть положено в основу любой образовательной концепции. Включив эти ценности в повестку дня, мы тем самым возвращаем самооценку.

Учителя и теоретики образования должны спросить себя: какой вклад моя работа вносит в воспитание молодых мыслителей, новаторов, творцов?

## **Самооценка учителя**

Учителю, как и родителям, легче формировать в учениках самооценку, если он сам подает пример здорового, позитивного отношения к жизни. Этот факт подтвержден исследованиями<sup>[37]</sup>.

Преподаватели с низкой самооценкой чаще проявляют авторитаризм, нетерпение, наказывают учеников. Они делают упор не на сильные стороны ребенка, а на его слабости. Они стимулируют страх и потребность обороняться. Они мотивируют зависимость<sup>[38]</sup>.

Учителя с низкой самооценкой склонны избыточно зависеть от одобрения окружающих. Поэтому вряд ли они могут с полным правом говорить детям, что самооценка должна порождаться изнутри. Они манипулируют учениками, чтобы добиться послушания и покорности, поскольку именно такой подход работает в отношении них самих. Они учат, что самооценка проистекает из «одобрения взрослых и одноклассников». Они подчеркивают значение внешних, а не внутренних

факторов для ее формирования, тем самым усугубляя проблемы своих подопечных.

Учителя с низкой самооценкой, как правило, несчастливы в профессии, а следовательно, часто прибегают к деструктивной и унижительной тактике управления классом.

Дети наблюдают за преподавателями и частично подражают их поведению. Если они слышат с их стороны насмешки и сарказм, становятся свидетелями проявления неуважения или даже жестокости, то сами берут эти приемы на вооружение. Если, напротив, они чувствуют благожелательность, сострадание и стремление к позитиву, то сами учатся реагировать соответственно. Если учитель имеет высокую самооценку, то ученики приходят к выводу о ее ценности.

Роберт Ризонер отмечает:

«Учителя с высокой самооценкой... более склонны помогать ученикам разрабатывать стратегии решения проблем, чем ограничиваться советами или отрицать значимость того, что дети воспринимают как проблему. Такие педагоги умеют воспитывать в детях ощущение доверия. Они добиваются контроля над классом путем понимания и вовлечения своих подопечных в классные мероприятия, участия в решении их проблем, заботы и взаимного уважения. Подобное позитивное взаимодействие позволяет детям учиться, развивать уверенность в своих силах и умение действовать независимо»<sup>[39]</sup>.

У хороших учителей, родителей, психотерапевтов и коучей есть одно общее качество — глубокая вера в потенциал ученика, сына или дочери, пациента, клиента, убежденность в том, чего он может достичь, а также умение вдохнуть веру в своих подопечных. «Математика всегда плохо давалась мне в школе, — говорил мне один клиент, — и я всегда был уверен, что никогда не добьюсь успеха, пока не встретил учительницу, которая внушила мне обратное. Ее убежденность в моих способностях оказала на меня неоценимое влияние». Неуверенные в себе учителя редко способны так вдохновлять учеников.

Педагоги с высокой самооценкой лучше понимают, что для ее формирования в других нужно принимать и уважать собственные представления учеников об их личных достоинствах. Они знают, что большинство людей склонны недооценивать свои внутренние ресурсы, и подбадривают своих подопечных, внушая им уверенность в собственных



силах.

Иногда трудно верить в человека, который, похоже, сам в себя не верит. И все же один из величайших даров учителя ученику — это отказ принимать плохое мнение последнего о себе и умение поднять его это. (Это частично достигается умением предложить ученику варианты выбора, которых он не видел, и разбить проблемы на мелкие части.) Наличие у учителя здоровой самооценки облегчит задачу.

Выступая на учительских конференциях, я уделяю особое внимание тому, что преподаватели способны сделать для повышения собственной самооценки, а не самооценки учеников.

Помните индийского мудреца, который питал слабость к сладкому?

## Ожидания

Создать у ребенка ощущение, что его принимают, не означает, как говорилось ранее, послать ему сигнал: «Я ничего от тебя не жду». Педагоги, стремящиеся добиться от ученика успехов, должны транслировать другое: «Вот что я от тебя жду».

Как показывают исследования, учительские ожидания склонны превращаться в самосбывающиеся пророчества. Если учитель знает, как внушить ученику: «Я абсолютно уверен, что ты способен освоить этот предмет, я этого ожидаю и предоставлю тебе всю необходимую помощь», ребенок чувствует, что о нем заботятся, поддерживают его и ободряют.

Учитель, который хочет и ждет от учеников самого лучшего, помогает и овладевать знаниями, и развивать самооценку.

## Обстановка в классе

Если правильные задачи образовательной системы — первый фактор, влияющий на детскую самооценку, а собственная самооценка учителя — второй, то есть и третий: атмосфера в классе. Она складывается из того, какое обращение ребенок видит со стороны учителя в отношении себя и других.

**1. Достоинство ребенка.** Одно из самых болезненных ощущений детства связано с тем, что взрослые не воспринимают тебя всерьез. Неважно при этом, отталкивают ли тебя или хвалят за то, что ты такой умница. Учитель, относящийся ко всем ученикам вежливо и уважительно, посылает классу сигнал: «Вы находитесь в окружении, где приняты иные

правила, чем те, к которым вы, возможно, привыкли. В этом мире ваше достоинство и ваши чувства имеют значение». Достаточно просто, не так ли? Таким образом педагог создает обстановку, которая формирует и поддерживает самооценку.

Много лет назад я получил приглашение выступить в школе для одаренных детей. Я завел с учениками разговор о том, что это значит — называться одаренным ребенком. Дети с энтузиазмом высказались о плюсах, но были и минусы. Одни отмечали, как некомфортно, когда с тобой обращаются как с «семейным ресурсом». Другие сетовали на высокие ожидания родителей, которые не всегда учитывают их личные интересы и потребности. Многие хотели, чтобы с ними обращались как «с нормальными людьми». И сожалели о том, что даже любящие взрослые необязательно относятся к ним серьезно.

Кроме учеников, в зале присутствовали учителя, заместитель директора и школьный психолог. После выступления кое-кто из учеников подошел ко мне, чтобы задать вопросы. К нам присоединился заместитель директора, который спросил о чем-то мальчика лет одиннадцати. Не дав ему ответить до конца, школьный психолог завел разговор с заместителем директора. Расстроенный мальчик, которого оборвали на середине предложения, посмотрел на меня и развел руками, будто желая сказать: «Что поделаешь, если имеешь дело со взрослыми?». Я улыбнулся в ответ и тоже развел руками, будто повторяя: «Да, что поделаешь!».

Если бы все трое участников этого инцидента были взрослыми, двоих сочли бы грубиянами. Вот только взрослые люди так бы друг с другом не поступили. Почему же невежливость считается допустимой в отношении ребенка? Какой сигнал здесь подается? Что уважать нужно только старших?

**2. Справедливость в классе.** Дети особенно чувствительны к ее проявлениям. Если они видят, что одинаковые правила действуют для всех и учитель одинаково относится ко всем — мальчикам, девочкам, афроамериканцам, испанцам или азиатам, — то считают его цельным человеком. Их ощущение защищенности и безопасности растет. Фаворитизм и личная неприязнь, наоборот, отравляют атмосферу в классе. Они усиливают ощущения изоляции, отчуждения и подрывают у детей веру в свою способность справиться с ситуацией. Один ученик может нравиться учителю больше другого, однако профессионалы знают, как управлять своими чувствами. Они ответственно придерживаются объективных норм поведения. Ребенок должен ощущать, что в классе царит справедливость. Педагог, не понимающий этого, способен превратить

восьмилетнего ребенка в циника, который махнет на все рукой и не будет стараться.

**3. Самоценность.** Помогая ребенку ощущать себя видимым при помощи адекватной обратной связи (не вынося вердикт, а описывая поведение), учитель тем самым укрепляет его самоосознание. А указывая на достоинства и достижения ученика, он вызывает у него чувство самоценности.

К сожалению, учителя, как говорилось выше, зачастую склонны сосредотачиваться не на сильных сторонах своих подопечных, а на слабых.

Джонни хорошо успевает по английскому, но ему плохо дается математика, поэтому последней уделяется особое внимание. Спору нет, математику учить нужно, но все же учитель делает ошибку, когда придает пробелам Джонни в этом предмете более важное значение, чем успехам в английском. Способность Джонни к языку — это повод побудить его больше читать и писать, а не меньше. Возможно, именно это ляжет в основу его будущей профессии.

И даже исправляя математические пробелы, учитель не должен ранить самооценку аргументами вроде: «Ты ничего не добьешься в жизни, если не выучишь то-то и то-то... что с тобой творится?». Педагог должен дать ребенку стимул расширять умения в новой области, и тогда даже уроки нелюбимой математики помогут повысить самооценку: «Будь упорен, несмотря на трудности!». В центре внимания всегда должен быть позитив.

Порой ученик не полностью осознаёт свои способности. Долг учителя — раскрыть ему глаза. Речь не идет о фальшивых комплиментах. Любой ребенок умеет что-то делать хорошо; у любого есть сильные стороны. Их нужно выявить и развить. Хороший учитель подобен старателю в поисках золота. Попробуйте представить, какое это счастье — учиться в классе, где учитель считает главной задачей раскрыть в вас лучшее, ваши сильные стороны, и помочь осознать их. Представляете, насколько увеличились бы ваши стимулы учиться и расти как личность?

**4. Внимание.** Каждому ребенку необходимо уделять внимание, а некоторым — особое. Есть тип учеников, который взрослые часто игнорируют. Эти дети очень хорошо выполняют задания, но в классе они застенчивы и молчаливы. Учителю нужно приложить немало усилий, чтобы включить их в процесс общения. Для этого нужно почаще спрашивать: «Клара, а каково твое мнение?» или «Что ты об этом думаешь, Чарли?». Порой полезно попросить такого тихоню помочь однокласснику, который не справляется с заданием, тем самым предоставив ему возможность «выйти из тени», доказать свою компетентность и

адаптироваться социально. «Помощь соученикам, — замечает эксперт в области образования Кеннет Миллер, — один из лучших методов в сегодняшних школах»<sup>[40]</sup>. Порой полезно попросить застенчивого ученика остаться на несколько минут после урока, чтобы наладить личный контакт, — послать сигнал, что его замечают и заботятся о нем.

Во внимании нуждается и ждет его каждый ученик. Прежде всего необходимо дать маленькому человеку понять, что его мысли и чувства имеют значение. Трагедия множества детей состоит в том, что, год за годом не получая этого сигнала от взрослых, они в какой-то момент перестают ценить собственные суждения и эмоции. Проблема усугубляется, когда дети, демонстрирующие, что сами себя не ценят, получают от взрослых похвалу за «отсутствие эгоизма».

**5. Дисциплина.** В каждом классе есть свои правила, которые требуется уважать, чтобы не страдал образовательный процесс. Их можно утверждать учительской властью, а можно разъяснять и тем самым побуждать учеников придерживаться их осознанно. Джейн Блюстейн пишет:

«Не следует заставлять детей что-то делать просто потому что “так велено”. Разъясняя им логичную, подлинную причину ограничения или правила (чтобы фломастеры не высохли, чтобы никого не потревожить по пути в актовый зал, чтобы никто не поскользнулся и не упал), учитель побуждает к сотрудничеству и согласию даже самых недисциплинированных»<sup>[41]</sup>.

Учитель может рассуждать двояко: заставить или побудить учеников сделать то, что необходимо? Первая установка в принципе негативна и в лучшем случае вместе с послушанием рождает зависимость. Вторая же благотворна: она вызывает у детей желание сотрудничать и повышает их самоответственность. Первый подход несет в себе болезненные ощущения. Второй основан на ценностях и дает ученикам возможность почувствовать собственную значимость. Какой из них учитель сочтет более удобным, во многом зависит от его ощущения собственной эффективности.

Иногда педагог чувствует, что нет другого выбора, кроме как мотивировать у подопечного желание избежать плохого сценария. Может, и так. Но в качестве единственной или главной стратегии такой подход рождает в детях неуверенность. В них первенствует не радость познания, а желание избавиться от негативных ощущений; отсюда самоподавление мыслей и чувств вместо самовыражения и саморазвития.

В книге «Курс эффективного преподавателя»<sup>[42]</sup> Томас Гордон настаивает на включении учеников в процесс установления правил. Такое участие побудит их задуматься над тем, что принесет пользу обучению, стимулирует плодотворное сотрудничество и воспитает в них самостоятельность.

«Суть дисциплины, — пишет Хаим Жино в книге *Teacher and Child*, — в том, чтобы отыскать эффективную альтернативу наказаниям». В главе о дисциплине в своей книге Жино предлагает испытанные стратегии мотивации, которые повышают, а не подрывают в учениках самооценку.

Проблемы с дисциплиной часто возникают, когда дети приходят в школу с негативными представлениями о поведении взрослых, которые сложились на примере отношений в семье. Не понимая своих мотивов, такие ученики демонстрируют в классе расстройство поведения или агрессию, навлекая на себя привычное им наказание. Они провоцируют гнев, потому что знают: на них все равно разгневаются. Вызов, стоящий перед учителем, заключается в том, чтобы не попадаться на подобные провокации. Работая с такими детьми, конечно, непросто сохранять уважение и сострадание, однако опытные и мудрые учителя, умеющие справиться с ситуацией, оказывают на своих подопечных поистине поразительное воздействие.

Я не ставлю себе целью рассматривать на этих страницах стратегии поддержания классной дисциплины. Отличные советы по данной теме можно найти, помимо книги Жино, в работе Джейн Блюстейн *21st Century Discipline*.

Блюстейн убедительно демонстрирует, как учителя могут поддерживать дисциплину, одновременно развивая в учениках самостоятельность. Например, она рассматривает хорошо известный принцип, который часто упускают из виду: плохое поведение лучше корректировать, позволив ученику испытать на себе его логичные последствия, а не наказывая его. Если класс ленился и не хотел работать во время урока, Блюстейн объявляла, что никто не пойдет на обед, пока задание не будет выполнено. К тому моменту, когда ученики добивались наконец до столовой, еда уже остывала, а самые вкусные десерты были съедены. На следующий день все делали задание в положенный срок и чисто убирали парты за две минуты до звонка с урока.

Блюстейн пишет:

«При авторитарном укладе ученик плохим поведением как бы провоцирует учителя применить власть и силу. И тут наша

немедленная реакция такая: “Как заставить его выучить урок?”. В классе XXI века урок плохого поведения будет выучен в форме последствий такого поведения, а не за счет учительской власти... В том “ленивом” классе ученики пропустили обед, потому что сделали плохой выбор, а не потому, что их таким образом наказали за неправильное поведение. Как только дети научились все делать вовремя, исчезла и причина для негативных последствий (пропущенный обед)».

Подытожим вышесказанное. Если низкая самооценка побуждает одних учителей проявлять неоправданную жесткость, наказывать, то у других она провоцирует мягкотелость, потакание вседозволенности — знак полного отсутствия авторитета. Результат второй крайности — полная анархия в классе. Сострадание и уважение к детям не означают недостатка твердости. Капитулировать перед возмутителями спокойствия среди учеников, по сути, означает отречься от своих учительских обязанностей. Компетентные педагоги понимают необходимость принятия стандартов ученического поведения, но также знают, что твердость не должна выражаться в оскорблениях или унижениях. Одно из качеств превосходного учителя — умение справиться с этим вызовом.

Для достижения желаемых результатов учителя порой должны включать воображение. Решение проблем не сводится к перечню постулатов на любой случай. Одна моя знакомая учительница разрешила трудную ситуацию, самым серьезным тоном попросив самого большого и шумного мальчика в классе (когда они остались наедине) проявить лидерские способности и помочь ей убедить шалунов вести себя потише. Мальчик был слегка сбит с толку и явно не знал, что сказать; но самолюбие взяло верх, и он гордо согласился.

## **Понимание эмоций**

Мы уже говорили о том, что хорошая школа непременно развивает в учениках умение мыслить. Однако ребенку и подростку также не обойтись без понимания природы чувств.

К сожалению, многие родители неосознанно учат детей подавлять свои эмоции — по крайней мере те, что, по мнению взрослых, неуместны. «Прекрати хныкать, или я на самом деле заставлю тебя плакать!», «Не смей злиться!», «Не бойся! Хочешь, чтобы тебя считали трусом?», «Хорошие девочки так себя не ведут!», «Не трясись так! Да что это с тобой?»

Эмоционально холодные мать и отец, как правило, воспитывают таких же детей. Они добиваются этого не только словами, но и собственным поведением, сигнализируя ребенку, что «должно» и «социально приемлемо».

Родители, следующие определенным религиозным учениям, часто внушают детям, что некоторые мысли и эмоции считаются дурными. «Думать об этом — грех!» Такая мораль может навсегда искалечить внутреннюю жизнь ребенка.

Эмоция — это явление, в равной степени умственное и физическое. Это автоматическая психологическая реакция (обладающая как ментальными, так и физическими свойствами) на нашу подсознательную оценку того, что мы воспринимаем как полезное или вредное для нас<sup>[43]</sup>. Эмоции отражают отношение человека к различным аспектам реальности с учетом его ценностей: «за меня или против», «следовать или избегать» и т. д. Подробно о психологии эмоций я рассказываю в своей книге *The Disowned Self*.

Не знать собственных чувств — значит не ощущать, что значат для нас те или иные вещи, явления, события. Взрослые часто поощряют в детях бессознательность. Ребенка заставляют верить, что определенные эмоции несут опасность, учат сознательно не принимать их. На психологическом уровне ребенок в этом случае старается не думать о том, что чувствует. На физическом же уровне он задерживает дыхание, съеживается и напрягает мышцы, впадая в частичное оцепенение.

Конечно, родители — не единственный источник подавления чувств. Дети самостоятельно учатся «хранить равновесие», отрицая некоторые эмоции. (Я пишу об этом в книге *Honoring the Self*.) Нельзя, однако, отрицать, что многие взрослые стимулируют в детях это подавление своим молчаливым одобрением.

Вырастая, ребенок начинает все больше и больше ограничивать себя в проявлении эмоций, этих частиц своего «я», чтобы его принимали, любили, не отвергали. Он может сделать самоотречение бессознательной стратегией своего выживания, не понимая ее негативных последствий.

Учитель должен привить детям как уважение к их собственным чувствам, так и умение разумно их контролировать.

Например, можно научиться принимать свое чувство страха и, преодолевая его, все равно ходить к зубному врачу. Можно научиться признавать свой гнев, говорить о нем и все же не пускать в ход кулаки. Можно научиться переносить боль, не натягивая на себя при этом фальшивую маску безразличия. Можно научиться понимать свои

нетерпение и волнение — и все же не убегать играть, пока не сделано домашнее задание. Можно испытывать сексуальные порывы, но все же обуздывать их. То есть можно научиться осознавать и принимать свои эмоции, не теряя рассудка. Полезно задавать себе вопросы: что мои чувства пытаются мне сказать? Что я должен осознать, о чем подумать?

Мы способны понять, что заглянуть в лицо боли или страху гораздо менее опасно, чем отрицать их.

Конечно, любой человек несет ответственность за свой выбор, но необходимо понимать: чувства как таковые не бывают моральными или аморальными — они просто есть. Сегодня некоторые люди обретаю́т это понимание только на сеансах психотерапии. Но в будущем оно станет неотъемлемой частью образовательного процесса, потому что чрезвычайно важно для достойной жизни.

Очевидно, что, если учитель желает добиться успеха, мотивируя своих учеников к самопринятию, он сам должен принимать их чувства и формировать условия, в которых это принятие будет ощущать каждый. Так детям будет легче усвоить «науку познания эмоций».

Сегодня очень мало образовательных учреждений обучают искусству мышления и еще меньше — всему тому, что я сказал об эмоциях. Но школам будущего придется это делать.

## **Общение с окружающими**

В программу старших классов стоит добавить еще один предмет — искусство межличностного общения.

Поскольку самооценка — это наша уверенность в способности разруливать основные жизненные проблемы, то нельзя обойти молчанием один из главных вызовов — умение эффективно взаимодействовать с людьми.

Задумайтесь вот над чем: сегодня около 95 процентов наемных сотрудников работают в офисе и общаются с коллегами. Если им не хватает уверенности и навыков компетентного взаимодействия, предел их достижений, как правило, весьма ограничен. Любой список четырех-пяти важнейших составляющих успешной карьеры включает умение сотрудничать в коллективе. Конечно, люди, не умеющие общаться с окружающими, порой тоже добиваются успеха, но с гораздо большим трудом.

Навыки компетентного взаимодействия — важная часть психологии, и



им необходимо обучать молодежь.

Мы знаем, что лучшая основа общения — уважение к себе и другим. Что равноправные отношения конструктивнее тех, где один получает выгоду за счет другого (кстати, этот сюжет все чаще встречается в бизнес-литературе). Что справедливое и честное обращение с людьми, в свою очередь, рождает в них желание поддержать вас. Что в сострадании и взаимопомощи (а не самопожертвовании!) заинтересован каждый. Что люди, которые держат свое слово и выполняют свои обещания, вызывают доверие и желание сотрудничать с ними, а те, кто их нарушает, остаются в одиночестве. Что победители ищут решения, а неудачники — оправдания. Что навыки устного и письменного общения имеют огромное значение, особенно на работе, и, в итоге, определяют карьерный успех. Мы знаем о пользе умения активно слушать, правильной обратной связи и роли эмпатии. Мы знаем, что самоответственность каждого члена команды служит единственным источником ее сплоченности и вызывает эффект синергии, который приводит к потрясающим результатам. Что здоровое самоутверждение укрепляет, а не подавляет командные усилия, а страх их подрывает. Что никакое общение не может быть успешным, если одна или обе стороны боятся раскрыть свое «я».

Скажите, разве это менее важно для обучения молодежи, чем география?

Тренируясь в эффективном межличностном взаимодействии, мы одновременно решаем две задачи — воспитываем самооценку и учимся компетентно отвечать на жизненные вызовы.

## **Компетентность и навыки**

Итак, для повышения самооценки учеников учитель должен проявлять уважение, благожелательность, демонстрировать позитивную мотивацию, а также уметь преподать важные знания и ключевые навыки.

Разумеется, дети приходят в класс с изначально разными способностями. Эффективные педагоги знают: в процессе обучения целесообразно делать упор на сильные стороны учеников, а не на слабые. Они укрепляют компетентность (и самооценку), давая своим подопечным задания, соответствующие уровню их способностей, и постепенно поднимая планку.

Работа учителя — помочь ученику одержать первую победу и наращивать последующие успехи на ее фундаменте.

Умение достойно справиться с вызовами жизненно важно для роста самооценки, и учитель должен владеть искусством воспитывать ее в своих учениках.

## **Шкала оценок**

Одна из самых неудачных практик в сегодняшней системе школьного образования — это рейтинг учеников по шкале оценок<sup>[44]</sup>. Такой подход ставит каждого ученика в конфронтацию с остальными. Вместо того чтобы стремиться войти в число лучших, ребенок предпочитает не высываться, чтобы не рисковать — ведь отличнику труднее удерживать свои высокие позиции. Очевидно, что необходим критерий измерения достижений и определения уровня успеваемости по отдельным предметам. Я не критикую оценки как таковые, но критерии их выставления должны быть объективными. Стандарт, не привязанный к знаниям или способностям, который заставляет учеников напрямую конкурировать друг с другом и сеет вражду между ними, не способствует самооценке.

Если я не способен написать двухстраничное сочинение, не наделав полудюжины ошибок, тот факт, что остальные наделали ошибок вдвое больше, не обеспечит мне высший балл по английскому языку. Если хотите, чтобы ребенок учился и рос духовно, предоставьте ему разумные стандарты успеваемости. Обеспечение таких стандартов — одна из обязанностей образовательной системы, тогда как шкала оценок — попытка снять с себя эту обязанность.

## **Когнитивная индивидуализация**

В прошлом считалось, что единый метод обучения годится для всех. Ныне нам известно, что дети учатся по-разному, обладают различными мыслительными особенностями и необходимо подстраиваться под образовательные нужды отдельных учеников<sup>[45]</sup>. В лучших школах это понимание уже находит отражение в учебных процессах.

Вот что говорит по этому поводу Говард Гарднер, пионер когнитивистики — науки об обучении и процессах познания:

«Каждая личность обладает уникальным набором умственных способностей, или средств понимания мира: лингвистических, математических, пространственных,

музыкальных, физических (речь идет об использовании тела для решения проблем или изготовления вещей); понимания других людей, понимания себя.

Соответственно, для каждой личности характерен собственный стиль обучения. Одни лучше воспринимают визуальную информацию, другие — языковую (лекции и чтение), третьи — физический контакт (им нужно прикоснуться к предмету, о котором идет речь).

Обращаться с детьми так, будто они сделаны под одну гребенку, — дурная практика»<sup>[46]</sup>.

К нынешнему времени разработано три-четыре основных стиля обучения. Но можно смело предсказать, что их количество будет расти, и эта вариативность приобретет чрезвычайное значение для самооценки молодых людей, которым до сих пор приходилось с огромным трудом подстраиваться под неестественные для них стили мышления.

### **Ученики: послушные или ответственные?**

Давайте сравним традиционные методы обучения с образовательной системой, которая воспитывает самооценку. За критерии возьмем качества послушного ученика и ученика ответственного: первый воспринимает контроль как нечто внешнее по отношению к своему эго, а второй — как внутреннее. Сравнение поможет нам понять некоторые задачи «нового образования». Я сделал выдержку из книги Джейн Блюстейн 21st Century Discipline.

#### **Качества послушного ученика:**

1. Мотивация — внешняя, например потребность сделать приятное авторитетной личности и завоевать внешнее одобрение.
2. Подчиняется приказам.
3. Порой нехватка уверенности, невозможность эффективно действовать в отсутствие авторитетных фигур; недостаток инициативы; ждет приказов.
4. Самооценка воспринимается как нечто внешнее; чувствует себя хорошим, только получая одобрение.
5. Ощущение: «Мое поведение — это я» (и, возможно, кто-то другой заставил меня так себя вести).
6. Трудности с осознанием связи между поведением и его

последствиями.

7. С трудом осознаёт варианты выбора и принимает решения.

8. Обычны ощущения беспомощности и зависимости от учителя.

9. Действует, исходя из внешней системы ценностей (обычно провозглашаемой каким-либо авторитетом), которая может не соответствовать и даже вредить его интересам.

10. Послушен; порой умеет думать.

11. Не уверен в надежности сигналов, идущих изнутри, и в способности действовать в собственных интересах.

12. Плохо умеет предсказывать последствия поступков.

13. С трудом осознаёт и выражает личные потребности.

14. Ограничена способность удовлетворять свои нужды, не нанося вреда себе или другим.

15. Плохо умеет договариваться; установка «Если ты выиграл — я проиграл».

16. Склонен к соглашательству.

17. Установка: избежать наказания, «держаться от учителя подальше».

18. Возможен конфликт между внешними и внутренними потребностями (чего хочу я — чего хочет учитель); возможно чувство вины и агрессия.

19. Может делать плохой выбор, чтобы избежать неодобрения или отторжения (чтобы друзья больше любили).

#### **Качества ответственного ученика:**

1. Мотивация — внутренняя, например потребность оценивать выбор и лично отвечать за последствия.

2. Умеет делать выбор.

3. Больше уверенности в эффективности своих действий в отсутствие авторитетов; инициативен.

4. Самооценка: проистекает изнутри, несмотря на наличие или отсутствие одобрения.

5. Знает: «Я — не мое поведение, хотя я за него отвечаю».

6. Лучше видит связь между поведением и его последствиями.

7. Лучше видит варианты выбора и принимает решения.

8. Обычны ощущения собственной силы и независимости.

9. Действует, исходя из внутренней системы ценностей (что лучше и безопаснее для него самого), но учитывает нужды и ценности других.

10. Умеет думать; иногда подчиняется.

11. Уверен в надежности сигналов, идущих изнутри, и в способности действовать в собственных интересах.

12. Лучше способен предсказывать последствия поступков.

13. Лучше понимает и выражает личные потребности.

14. Лучше способен заботиться о своих нуждах, не нанося вреда себе или другим.

15. Лучше развито умение договариваться; установка «Ты в выигрыше — я тоже».

16. Умеет сотрудничать.

17. Осознаёт цель, принимает последствия позитивного выбора.

18. Лучше умеет находить баланс между внутренними и внешними нуждами (чего хочу я — чего хочет учитель); слабее чувство вины и агрессия.

19. Может сделать плохой выбор и принять его последствия, чтобы удовлетворить любопытство.

## **Моральные факторы**

Перед тем как пояснить одно из заключений, мне хочется привлечь внимание читателей к моральной стороне процесса смещения от идеала послушания к идеалу ответственности.

Послушный ученик при различных обстоятельствах жертвует своим «я» ради других. Так поступали толпы покорных на протяжении всей истории человечества. Ответственный ученик исходит (правда, к несчастью, косвенно, а не явно) из философии «обоюдной выгоды» и в идеале легче усваивает новую концепцию человеческих отношений, которая в принципе отрицает жертвы. Такой индивид не станет поступаться и благополучием других людей ради личных целей, и, в свою очередь, не согласится, чтобы его самого приносили в жертву неким высшим ценностям, то есть ради чьих-то чужих целей. К примеру, он не станет жертвовать личной жизнью ради блага компании (или рода), не будет готов убивать (или умирать) в войне, объявленной по причинам, оскорбляющим разум человека. Послушного ребенка учат не бросать вызов авторитетам.

Ответственный ученик готов задавать вопросы и, если нужно, бросить вызов кому и чему угодно.

Как станет понятно из следующей главы, именно эти качества востребованы на современном рынке, а если говорить шире, то и на нынешней ступени общественного развития.

## Учебный курс самооценки

Специалисты в области образования разработали особые школьные программы, направленные на воспитание у учеников самооценки. Назову только двоих разработчиков, которых знаю лично и которыми восхищаюсь.

Я уже приводил цитаты из работы Роберта Ризонера Building Self-Esteem: A Comprehensive Program for Schools («Учебный курс самооценки для школ»). Эта программа была реализована внушительным числом калифорнийских школ и принесла впечатляющие результаты, если мерить успех такими критериями, как высокие оценки, рост посещаемости, значительное уменьшение отсева, снижение случаев подростковой беременности, наркомании и вандализма. Независимое агентство внесло большинство школ, где принята эта программа, в список лучших в Калифорнии.

Другая сильная программа — «Персональная и социальная ответственность» Констанс Дембровски<sup>[47]</sup>. Цель курса — не повышение самооценки в явной форме, но воспитание самоответственности и развитие навыков, способствующих самоэффективности. Фактически это курс самооценки во всем, кроме названия. Программа разработана для подростков и особенно подходит для группы риска. Мисс Дембровски — видный участник движения за самооценку, активисты которого считают, что последнюю питают внутренние, а не внешние источники. Дембровски придает особое значение тому, чему должен учиться и что должен делать молодой человек, чтобы стать сильной личностью.

Я очень надеюсь, что моя книга будет способствовать разработке новых школьных программ по самооценке, которые целенаправленно мотивируют «шесть столпов» у молодежи.

Стрессы, вызовы и разочарования, с которыми сталкиваются учителя, каждый день испытывают на прочность их собственные самооценку, энергию и преданность делу. Энтузиасты, сохранившие на долгие годы верность главной цели — воспламенять молодые умы, достойны того,

чтобы называться героями.

Они заняты поистине благородным делом. Но, чтобы делать его хорошо, педагогу самому необходимо служить живым воплощением идей, которые он внушает ученикам.

Учитель, не умеющий действовать осознанно, не сможет внести осознанность в жизнь своих учеников.

Учитель, не принимающий себя, не сможет успешно учить самопринятию.

Учитель, не проявляющий самоответственности, не сможет убедить других в ценности этого качества.

Учитель, боящийся самоутверждения, не вдохновит учеников.

Учитель, не обладающий целенаправленностью, не сумеет внятно объяснить ученикам ее смысл.

Учитель, не отличающийся цельностью натуры, не сумеет должным образом мотивировать целостность в других.

Чтобы воспитать самооценку в тех, кого доверили их заботе, учителя, как и родители, и психотерапевты, и все мы, должны начать с себя. А ареной борьбы станет классная комната. Педагогическая работа, как и родительский труд, — это духовная дисциплина, которая одновременно стимулирует и личностный рост учителя.

## 15. Самооценка на работе

\* \* \*

Изменения общественных и экономических реалий еще в XX веке бросили новые вызовы нашему умению доверять себе.

Давайте вспомним основное значение рассматриваемого понятия. Самооценка — это уверенность в эффективности нашего разума, нашей способности мыслить. В широком же смысле это уверенность в нашей способности учиться, делать правильный выбор, принимать правильные решения, управлять изменениями. Важность этого качества для выживания очевидна, как и опасность ее отсутствия. Большая часть масштабных катастроф в мире бизнеса разражается из-за боязни руководителей принимать решения. Впрочем, доверие к собственным суждениям должны иметь не только руководители: в нем нуждается каждый из нас, и сегодня более чем когда-либо.

### Контекст

Современная эпоха преподносит нам невероятное количество вариантов выбора в том, что касается ценностей, религиозных или философских убеждений и образа жизни в целом. Все мы весьма далеки от единого взгляда на мир.

Как отмечалось выше, чем больше решений мы должны принимать на сознательном уровне, тем насущнее наша потребность в самооценке. Но сейчас я хочу говорить не о человеческой культуре в целом, а о мире профессиональном — об умении компаний и индивидов приспособиться к экономическим реалиям.

Чтобы объяснить свою уверенность в том, что потребность сегодняшней экономики в большом количестве людей с достойной самооценкой беспрецедентна и представляет собой поворотный момент нашей эволюции, я должен преподать читателю краткий экономический экскурс. Считаю, что без этого понимания невозможно полностью оценить теперешнюю эпоху и ее значимость для самооценки.

Последние несколько десятилетий были отмечены крупными прорывами в национальной и глобальной экономиках, которые усилили значение самооценки для всех участников производственного процесса —



от руководителей до работников первичного звена. В числе таких прорывов можно выделить следующие.

1. Сдвиг от промышленной экономики к информационной. Снижение потребности в работниках ручного труда и «синих воротничках» наряду с быстрым ростом потребности в работниках интеллектуального труда с развитыми вербальными, математическими и социальными навыками.

2. Необходимость адаптации к стремительному увеличению объема новых знаний, технологий, продуктов и услуг.

3. Становление глобальной экономики с беспрецедентным уровнем конкуренции.

4. Требование к сотрудникам любого уровня (а не только к топ-менеджерам) обладать такими приоритетными качествами, как самодисциплина, самоответственность, высокая осознанность, приверженность инновациям и стремление вносить вклад в общее дело.

5. Предпринимательская модель и умственные процессы, занявшие центральное место в адаптации к экономическим реалиям.

6. Разум как главный доминирующий фактор экономической деятельности.

Давайте кратко рассмотрим эти факторы.

*1. Сдвиг от промышленной экономики к информационной.*

Сегодня мы меньшим количеством рабочих рук производим больше товаров, чем когда-либо в истории. В предыдущие десятилетия примерно половину работающего населения составлял класс «синих воротничков». Сегодня эта доля — менее 18 процентов и, по прогнозам, довольно скоро снизится до 10 процентов. Производство стало гораздо менее трудоемким, стоимость рабочей силы в общем процессе производства падает и будет падать впредь. Помимо прочего, это означает, что доступная и дешевая рабочая сила более не обладает конкурентным преимуществом. Американский рынок неквалифицированного труда сильно сузился: соискателям без образования, подготовки и базовых навыков чтения, письма и счета почти нечего предложить. Сегодня спросом пользуются специалисты, обладающие знаниями.

Этот момент очень важен для понимания причин проблемы безработицы среди людей без образования и профессиональной подготовки — так называемых низших слоев общества. Чтобы получить хорошую работу, недостаточно развить мускулы или чисто физические навыки, которые считались преимуществом на протяжении сотен и даже тысяч лет.

Сегодня необходимы образование, квалификация или же недюжинный талант самообучения на протяжении всей трудовой биографии, потому что новые знания, полученные в ходе обучения, устаревают почти мгновенно.

На заре становления бизнеса ситуация была совершенно иной. Тогда босс сам знал и умел все, что нужно для ведения предпринимательской деятельности. Возможно, он нуждался в нескольких помощниках для выполнения «подсобной» работы, но не потому, что они обладали навыками, которых не доставало ему самому. По мере развития технологий компании начали нанимать управленцев и инженеров, имеющих специальные знания, отсутствовавшие у руководителей и вообще бывшие уделом немногих.

Решения разрабатывались и принимались наверху и спускались на низшие уровни в виде приказов. (Эталонной структурной моделью для крупной корпорации служила армия. Строя первый современный сталелитейный завод, Эндрю Карнеги направил своего заместителя изучать систему организации и связи прусской армии, и многие армейские принципы потом были внедрены им в бизнес. Раньше на самой большой сталеплавильне работало шестьсот наемных рабочих. Карнеги же управлял деятельностью шести тысяч, объединенных в спецподразделения.) Небольшое число менеджеров высшего звена ставило цели и формулировало стратегию и тактику компании. Несколько талантливых инженеров работали на специально выделенном для них участке. Любое знание или информация относительно бизнеса или более широкой области экономики оставались прерогативой группы избранных.

Что касается подавляющего большинства сотрудников компании, им транслировали, чего от них ждут, и единственной их обязанностью было скрупулезно следовать инструкциям. Идеальным работником считался тот, чьи действия по надежности и последовательности напоминали автомат.

Фредерик Уинслоу Тейлор<sup>[48]</sup> в 1909 году сформулировал этот принцип перед студентами Гарварда: задача работника состоит в том, чтобы выяснить, чего хочет начальник, и дать ему именно это. Предполагалось, что работник не обладает никаким творческим потенциалом, позволяющим внести индивидуальный вклад в процесс производства или продаж. На том этапе развития для деятельности системы не требовалось большого количества людей с развитой самооценкой, равно как и высококвалифицированной рабочей силы.

Оглядываясь на прошлое с позиций дня сегодняшнего, легко критиковать так называемый классический менеджмент. Однако в контексте описываемой эпохи его логика и преимущества были очевидны.

В Америке 1912 года мужчина, работающий, скажем, на конвейере, вполне мог быть иммигрантом из Старого Света и не уметь читать или писать по-английски. Однако, осознанно выполняя операцию, которой его обучили, он мог содержать себя и свою семью, причем его заработок рос с каждым годом. Фредерик Тейлор совершил своего рода инновационный прорыв, разбив производственные процессы на простые, легко выполнимые отдельные этапы — прежде это никому не приходило в голову, — что позволило людям работать с умом. Повысив производительность работников, Тейлор поднял им жалованье. «Синий воротничок» с самой скромной самооценкой мог научиться эффективно трудиться в условиях, созданных для него теми, у кого были необходимые уверенность и амбиции.

По мере развития технологий росла необходимость в специалистах с навыками управления машинами. На кого спрос был невелик, так это на работников с хорошим образованием или творческим мышлением. Подобные качества могли принести человеку радость и удовлетворение от труда, но, увы, мало сказывались на доходах. В 1950–1960-е годы, на пике индустриальной фазы развития человеческой цивилизации, эталоном успешности считался «синий воротничок». Тогда выпускники с дипломами лучших колледжей зарабатывали не больше машиниста, окончившего среднюю школу.

Теперь ситуация совершенно иная. Для получения достойной должности необходимо хорошее образование. Сегодняшняя сложная организационная структура слаженно управляет знаниями и навыками специалистов в области финансов, маркетинга и продаж, инженеров, юристов, системных аналитиков, математиков, химиков, физиков, исследователей, компьютерщиков, дизайнеров, медиков, экспертов любого рода. В большинстве компаний мы видим не разделение на управляющих и работников, но интеграцию специалистов. Каждый из них обладает уникальными знаниями и опытом, которых нет больше ни у кого из коллег. Каждый вносит собственный вклад в общее дело тем, что думает, творит, действует новаторски. В условиях, когда наблюдается растущий сдвиг от иерархии к коллегиальности, работники становятся партнерами.

Высшим приоритетом при таком разделении труда является навык межличностного взаимодействия. А низкая самооценка препятствует его достижению.

*2. Необходимость адаптации к стремительному увеличению объема новых знаний, технологий, продуктов и услуг.*

В 1990-х годах успешные компании поняли: чтобы сохранить

конкурентоспособность на мировом рынке, необходим устойчивый поток инновационных продуктов и услуг. В связи с этим корпоративные бизнес-процессы необходимо планировать как неотъемлемую часть коммерческой деятельности. Настоящие профессионалы на собственном опыте почувствовали: опираясь на знания и навыки вчерашнего дня, сегодня не добиться успеха в карьере. Избыточная приверженность известному и привычному становится опасной, дорого обходится и компаниям, и отдельным индивидам, грозя зависанием в прошлом.

Технологические прорывы и научные открытия с беспрецедентной скоростью генерируются в лабораториях и отделах исследований и разработок и тотчас находят применение на практике. Девяносто процентов ученых, вошедших в анналы истории, — наши современники.

На протяжении тысячелетий существования на Земле вида *Homo sapiens* люди считали бытие неизменным. Они верили, что все возможные знания человечество уже получило. Как я уже упоминал, понятие о жизни как о процессе продвижения от старого знания к новому, от одного открытия к другому существует всего несколько секунд, если измерять время масштабами эволюции.

Это новое понимание ставит прогресс в зависимость от экономической необходимости, вынуждая нас действовать на пределе человеческих возможностей.

*3. Становление глобальной экономики с беспрецедентным уровнем конкуренции — еще один вызов нашей неординарности и вере в себя.*

После окончания Второй мировой войны Соединенные Штаты стали непререкаемым лидером мировой индустрии. Пока другие индустриальные державы пытались оправиться от разрушений, у нас не было конкурентов. Американские рабочие получали самую высокую зарплату. Уровень жизни в США превосходил самые смелые мечты — нам завидовал весь мир. Коммунистические и социалистические страны обещали когда-нибудь нас обогнать, но это было всего лишь обещание, хотя многие представители американской интеллигенции верили в него и всячески пропагандировали.

Со временем крупный бизнес с его многочисленными уровнями управления становился все более забюрократизированным и громоздким. Его экономическое превосходство все чаще базировалось на масштабах вместо инноваций, что приводило к росту неоправданных финансовых затрат и отходу от предпринимательского духа прежней эпохи. (Ключевую роль в этом процессе играла политика властей, однако это уже другая история.) Знаменитый глава General Motors Альфред Слоун<sup>[49]</sup> лаконично сформулировал стратегию автомобильной индустрии, признавшись: «Не

было необходимости лидировать в техническом дизайне или брать на себя риск экспериментирования, пока наши автомобили, по крайней мере, не уступали конструкциям конкурентов»<sup>[50]</sup>. Одна из величайших инноваций американского автомобилестроения — автоматическая коробка передач — была внедрена в производство в 1939 году.

1950-е и 1960-е годы стали эпохой торжества «винтиков больших организаций». Путем к успеху считалась не независимость мышления, а слепое следование правилам. Лозунгом для мечтающих сделать карьеру стала фраза «Не выделяйся — вливайся». Иными словами, нужно было иметь ровно столько самооценки, чтобы поддерживать достойный уровень профессионализма в установленных рамках, но не слишком много, чтобы не бросать вызов базовым ценностям и политике компании. А взамен последняя обещала пожизненную защиту и безопасность. «Стань частью компании — и компания позаботится о тебе» — так звучало это обещание.

Пренебрежение личными интересами ради пользы компании считалось достоинством, находившим отклик в сердцах людей, которым тысячелетиями твердили, что самоотречение — во имя племени, Бога, короля, страны и общества — это основа морали<sup>[51]</sup>.

Профсоюзы в то время находились на пике власти. Но их лидеры слабо провидели грядущие перемены и, конечно же, не могли предположить, что к 1980-м годам, когда практически все поставленные задачи будут ими выполнены, они столкнутся с угрозой несоответствия экономическим реалиям и, подобно больному гемофилией, будут наблюдать, как их «кровь» — члены профсоюзных организаций — по каплям истекает из жил.

«Американская промышленность держится на ручном труде», — заявил мне профсоюзный босс. Я сидел позади него в самолете. Шел 1962 год. Я ответил, что это заблуждение часто опровергалось жизнью. Внедрение новых машин и технологий всегда приводило к росту спроса на рабочую силу, как и к повышению общего уровня жизни. Потом я заметил, что автоматизация сделала более выгодным квалифицированный труд по сравнению с неквалифицированным и что, без всякого сомнения, многим работникам придется осваивать новые навыки, а компаниям — обучать их. «Интересно! — возмутился мой собеседник. — А как насчет тех, кто не хочет обучаться новым навыкам? Почему они должны страдать? Разве их защищать не нужно?» Такая защита, возразил я, фактически бы означала, что потребность совершенствоваться, амбиции и энергия творческих личностей будут сдерживаться и подавляться ради тех, кто

«достаточно выучился» и не желает двигаться дальше. «Вы это предлагаете?» — спросил я. Ответом было молчание.

И я подумал: свобода означает изменения; способность управлять изменениями является, по крайней мере частично, производной самооценки. Рано или поздно все пути приведут к самооценке.

Впрочем, эти изменения уже грядут, независимо от наличия или отсутствия у кого-то самооценки.

Я помню время, когда никто не принимал Японию всерьез. Долгое время японские продукты ассоциировались с низким качеством. В 1950–1960-е годы никто бы не поверил, что в один прекрасный день Япония превзойдет США по производству автомашин, сверхпроводников и бытовой электроники или потеснит Швейцарию с лидирующей позиции в производстве часов.

К 1980-м годам конкуренцию США составляла уже не только Япония, но и другие страны Тихоокеанского региона: Южная Корея, Сингапур, Тайвань и Гонконг. На другом направлении наступала возрожденная Европа, и прежде всего — Западная Германия с ее промышленной мощью и быстрым ростом.

Первой реакцией американского бизнеса на происходящие в мире перемены стали смятение, неверие и отрицание. Глобальная конкуренция, да еще в таких масштабах, оказалась новым, сбивающим с толку явлением. Да, в «Большой тройке» американской автомобильной промышленности существовала конкуренция, однако General Motors, Ford и Chrysler играли по единым правилам, не рискуя бросить друг другу вызов в виде переосмысления базовых принципов. Это сделали японцы и немцы.

Глобальная конкуренция — гораздо более мощный стимул к инновациям, чем внутренняя. У выходцев из других национальных культур — иные перспективы, иное видение реальности. Своими идеями они обогащают бизнес-процессы. Но именно по этой причине игрокам на мировой арене требуется более высокий уровень самооценки и компетентности. Сначала американские рабочие и управленцы отказывались перенимать методы Страны восходящего солнца. Сама мысль о том, чтобы учиться у японцев, считалась унижительной. Первой реакцией компаний было более упорное следование традиционным курсом<sup>[52]</sup>, а порой еще и требование ввести протекционистские меры против иностранцев. Подобное можно наблюдать в психотерапии, когда неуверенный в себе, сомневающийся человек яростно отстаивает целесообразность своего контрпродуктивного поведения, цепляется за иллюзорную безопасность, погрязает в косности и винит в своих невзгодах

кого угодно, только не себя.

Десятилетиями, не имея собственных значительных инноваций, Америка сопротивлялась введению радиальных шин, дисковых тормозов, топливных инжекторов, которые впервые были внедрены в производство в Европе. Только неизбежность конкуренции со стороны Японии и Германии вывела автомобильную индустрию США из дремотного состояния. Теперь американская промышленность держит удар, и качество ее автомобилей значительно улучшилось.

Промышленность Америки была не единственной, кто слишком медленно осознавал: изменившиеся условия требуют иной политики. Когда Швейцария выпустила первые электронные часы, реакция отраслевиков в других странах была следующей: «Но ведь это не часы — в часах должны быть пружинки и колесики!». Когда же приверженцы традиций наконец проснулись, то оказалось, что их лидирующие позиции утрачены навсегда.

Америка по-прежнему — пока что — является могущественной индустриальной державой. Ни один мудрец представить себе не мог, что Америка завоюет такую огромную долю в мировом производстве, какую она получила после Второй мировой войны.

Наши объемы товаров и услуг в целом намного выше, чем когда-либо; в процентах ВВП они оставались неизменными более сорока лет. На изменившуюся внешнюю конъюнктуру США ответили масштабными бизнес-преобразованиями — от реструктуризации, «экономизации» (в частности, устранения избыточных уровней управления) и повышенного внимания к качеству и сервису до новых организационно-управленческих систем, отвечающих нуждам инноваций и адаптации к быстро меняющимся реалиям.

Перед нами стоят масштабные проблемы: неадекватные темпы экономического роста; система образования, не отвечающая современным потребностям; изношенная инфраструктура; падение уровня жизни. Еще вопрос, будут ли разрешены (или, наоборот, возрастут) эти проблемы в последующих десятилетиях, и если будут, то в какой степени.

Дело не в том, что наша цивилизация вошла в пике. Просто сегодня нам приходится действовать в условиях постоянно нарастающего вызова. Вызова нашей креативности, гибкости, скорости реакции, умению управлять изменениями, способности мыслить широко и заставлять людей выкладываться по полной. В экономической области это вызов нашей новаторской жилке и, соответственно, умению управлять. А с точки зрения психологии это вызов нашей самооценке.

*4. Требование к сотрудникам любого уровня (а не только к топ-*

*менеджерам) обладать такими приоритетными качествами, как самодисциплина, самоответственность, высокая осознанность, приверженность инновациям и стремление вносить вклад в общее дело.*

Старая бюрократическая командно-административная иерархия, выстроенная по армейской модели, постепенно уступила позиции менее громоздким структурам с меньшим количеством уровней управления, гибким сетям, межфункциональным командам, сформированным под конкретные проекты группам специалистов. Сегодня лицо компании или корпорации определяют ее требования к потоку знаний и информации, а не «механически предустановленные» иерархические уровни.

Должности среднего управленческого звена были радикально сокращены, и не просто ради снижения затрат, а потому, что различные внутренние сведения, предложения, указания и т. д. передаются с помощью компьютеров. Последние отобрали у менеджеров посредническую роль. Сегодня уровень свободы доступа к информации и ее распространения высок как никогда. Людям стало гораздо проще функционировать с повышенным осознанием и, соответственно, продуктивностью.

В отсутствие прежней субординации многие менеджеры испытывают нечто вроде кризиса самооценки. Теперь, когда больше нет четких понятий о власти и авторитете, они вынуждены по-новому формулировать свои задачи. Им приходится избавляться от привязки чувства собственной значимости к традиционному понятию статусности или определенному кругу обязанностей. Сегодня повод для гордости — умение анализировать, учиться, искать новые методы работы и адекватно реагировать на изменения. От зала заседаний совета директоров до фабричного станка трудовая деятельность все в большей степени воспринимается как мыслительный процесс. Машины и оборудование необычайно усложнились — соответственно, возросли и требования к знаниям и навыкам управления ими. Ожидается, что работники самостоятельно будут их контролировать, обслуживать, при необходимости ремонтировать, предвидеть и решать проблемы. Иначе говоря, станут профессионалами с высоким уровнем самоуважения и самоответственности.

В продвинутых компаниях понимают, что сотрудники низшего звена лучше своих родителей знают слабые места в производственной и сервисной цепочке, а также в организационных процессах. Книжки по бизнесу и менеджменту изобилуют примерами, когда рядовые работники вносят судьбоносные предложения по совершенствованию того или иного вида деятельности. Это истории о людях, которые вышли за рамки своих непосредственных задач, обозначенных в трудовом договоре, когда перед



ними встали проблемы выше их уровня ответственности. Предприимчивость и инициатива больше не считаются прерогативой узкого круга избранных. Теперь эти качества приветствуются в каждом.

Конечно, они есть далеко не у всех. Мы по-прежнему находимся на первой стадии революции познания. Однако компании предоставляют своим работникам все больше полномочий и возможностей, надеясь, что те в конце концов справятся. Это сам по себе призыв к повышению самооценки.

Современные организации поднимают планку командной работы на новую высоту, одновременно требуя от каждого участника высокого уровня индивидуации. Ведь мышление — это индивидуальный, интимный процесс, и качества, необходимые для достижения успеха, — стойкость, упорство — также носят индивидуальный характер.

Вот что писал Чарльз Гарфилд в труде *Second to None* («Непревзойденные»), где исследуются новые концепции и философии ведущих американских корпораций:

«В сферах, где необходимо партнерство [на любом уровне], в эпоху, когда необходимо перенаправить усилия в сторону сотрудничества, отдельная личность, как это ни парадоксально, приобретает повышенную значимость. Мы больше не можем позволить себе управлять компаниями, где имеет место хроническое недоиспользование “наемных рук”, в то время как избранные “головы” наверху осуществляют всю мыслительную работу... Конкуренция в эпоху постоянного спроса на инновации требует задействовать мозговой потенциал каждого члена организации»<sup>[53]</sup>.

Жесткий диктат конкуренции вынуждает переосмыслить каждый аспект внутренней деловой активности: структуру, политику, системы вознаграждения, разделение ответственности, управленческие методы (умственная работа требует иных критериев руководства, чем ручной труд) и взаимоотношения между всеми участниками процесса достижения целей.

Один из уроков, который необходимо усвоить бизнесу, — это важность поддержания предпринимательского духа, причем не только в новых, но и в традиционных отраслях.

*5. Предпринимательская модель и умственные процессы, занявшие центральное место в адаптации к экономическим реалиям.*

При слове «предприимчивость» прежде всего приходят на ум

независимые коммерсанты, открывающие бизнес, или создатели новых отраслей. Но предпринимательский дух очень важен и для устойчивых достижений большого бизнеса. Таков урок 1980-х годов.

Стоит мысленно вернуться во времена зарождения американского бизнеса. Тогдашние пионеры-новаторы обеспечили стране космический рост и заложили основы «предпринимательской ментальности» для нынешних крупных корпораций на многие годы.

С возникновением капитализма и появлением первых американских предпринимателей в сознании людей произошли определенные сдвиги. Стоит отметить, что все они имеют прямое отношение к нашей потребности в самооценке.

Вопрос «Зачем ты родился на свет?» сменился другим: «Чего ты смог добиться?». Иными словами, личность по «результату рождения» превратилась в «результат созидания».

Воображение людей захватила идея прогресса. Ее суть в том, что интеллект, гениальность и предприимчивость способны обеспечить постоянное повышение уровня жизни путем новых научных и творческих открытий, создания новых продуктов. Хотя разум еще не считался неоспоримым капиталом, он постепенно выходил с задворков на авансцену — порой под такими именами, как «компетенция» или «способности».

Умение полагаться на себя и самоответственность стали считаться понятиями, соответствующими новому порядку вещей, в отличие от конформизма и покорности, необходимых в эпоху племенных сообществ. Независимость превратилась в преимущество, помогающее адаптироваться в экономических реалиях.

Начали цениться новые идеи, находящие коммерческое применение, и способность осознавать и реализовывать новые возможности. Предпринимательская ментальность вознаграждалась по достоинству.

Конечно, подобные установки принимались далеко не всеми и не равным образом. Даже в талантливейших новаторах из мира бизнеса еще проявлялись черты авторитарного мышления прежней эпохи. Старые перспективы, старые воззрения не исчезают мгновенно, без борьбы. Сражение за полное восприятие нового видения ведется по сей день.

Новая экономическая система ниспровергла старый порядок вещей. Пала власть авторитетов и традиций. Новая система не страшилась перемен, а активно им способствовала. Свобода кружила головы, а порой ужасала.

Предприимчивость по своей природе антиавторитарна. Она восстает против статус-кво и всегда стремится объявить существующее устаревшим.

На заре XX века экономист Йозеф Шумпетер<sup>[54]</sup> называл труд предпринимателя созидательным разрушением.

Сущность предпринимательской деятельности состоит в том, чтобы объединить имеющиеся ресурсы с новыми производительными возможностями — увидеть и реализовать перспективы, которых никто не увидел и не реализовал прежде. Новый подход предполагает умение думать самостоятельно, смотреть на мир собственными глазами, не полагаясь излишне на видение других.

В первые десятилетия эпохи капитализма люди, появляющиеся из ниоткуда и не владевшие никаким капиталом, кроме мозгов и амбиций, основывали новые индустрии и зарабатывали состояния. Почти все они были выходцами из рабочей среды, не заканчивали школ (кое-кто не имел даже начального образования). Эти «дети низов» стали вызовом потомственным богачам, цепляющимся за социальное положение и с презрением относящимся к труду. На нуворишей эта старая гвардия взирала с тревогой и негодованием. В их глазах предприниматели были бесстыжими выскочками, угрожающими общественному строю.

Действительно, представители новой формации угрожали не только социальному статусу, но и самооценке наследственных аристократов. Что станет с последними в системе, двигателем которой стали личные качества и достижения, а королем — Рынок?

Капитализм предоставил людям с высокой самооценкой обширные возможности и бросил беспрецедентные вызовы прежним клановым обществам — вызовы уверенности в себе, самоутверждению, самоответственности и надежности. Капитализм открыл поле деятельности для независимого ума.

Крупные компании, которые мы привыкли ассоциировать с капитализмом в его современном виде, возникли в США только после Гражданской войны, в Европе — после Франко-прусской войны, то есть в последние 160 лет. В первой половине XIX века Америка еще оставалась преимущественно сельскохозяйственной страной: большинство населения зарабатывало на жизнь, работая на фермах, земля была главным источником благосостояния, как и тысячи лет назад. Мы начинали как нация фермеров и мелких торговцев. Тогда никому даже не снились крупные промышленные концерны и невероятный экономический подъем конца XIX века, первой ласточкой которого стало строительство железных дорог. С их появлением энергия человека, выпущенная на свободу, стала быстро набирать ход как в прямом, так и в переносном смысле этого слова.

Обычный американский фермер или торговец в те времена не обладал

новаторским духом, хотя и рискнул покинуть Европу и родной дом, чтобы начать новую жизнь в Америке. Менее жесткое общественное устройство Нового Света и свобода заставляли во многом полагаться на себя, поощряли самостоятельность и, как следствие, здоровую самооценку. Однако для экономической адаптации не требовались ни высокая образованность, ни стремление к инновациям. Нашему фермеру никто не бросал вызов по части знаний и принятия решений.

Те же, кто встал перед подобным вызовом и был полон готовности его принять — предприниматели и изобретатели, — оказались в категорическом меньшинстве. Однако именно они возглавили переход США от аграрного к индустриальному обществу. Они обеспечили стране лидерство в таких областях, как металлургия, энергетика, связь, агрономия и сельскохозяйственное оборудование. Благодаря им было налажено производство офисной техники и выпуск первых бытовых приборов, а чуть позже — автомобилей и самолетов.

И вот эта непобедимая индустрия на пике своего триумфа в XX веке столкнулась с заморскими конкурентами и вынуждена снова задуматься о непреложной значимости предпринимательского духа. Причем собственная бюрократия крупному бизнесу скорее мешает, чем помогает. Отчасти примером нового мышления послужили достижения небольших компаний, которые и указали путь в будущее.

Последние два десятилетия американцы стали свидетелями взрывного роста предпринимательства, причем практически целиком в сегменте малого и среднего бизнеса. В конце 1980-х годов в стране ежегодно открывались 600–700 тысяч предприятий. Сравним с лучшими показателями 1950–1960-х — едва одна шестая или одна седьмая от этой цифры. Пока компании из списка Fortune 500 неуклонно теряли работников с начала 1970-х годов (а многие из них просто боролись за выживание), малый и средний бизнес сумел создать около 18 миллионов новых рабочих мест, причем большую часть — в фирмах, едва насчитывавших 20 работников. Эти «малыши» демонстрировали новаторский дух и гибкость, умение молниеносно реагировать на рыночные изменения и возможности — качества, которых зачастую не доставало более крупным и громоздким компаниям.

Малый бизнес взял на себя роль флагмана, указывая путь «старшим братьям», желающим сохранить конкурентоспособность. Многие компании по-прежнему ищут золотую середину между традиционным административным и новаторским стилями управления (первый стремится сохранить существующий порядок, а второй — упразднить его как

устаревший). Однако отвергнуть очевидное уже не удастся: предприимчивость не может оставаться прерогативой малых предпринимателей или вновь создающихся бизнесов. Она становится единственным вектором развития для всех, вплоть до корпораций размером с General Motors.

В контексте крупного бизнеса обладать предприимчивостью — значит учиться мыслить как мелкие предприниматели, то есть смело и творчески; проявлять легкость, отказ от ограничений, быстроту реакции, постоянную готовность к развитию и умение видеть новые возможности. Среди прочего это ведет к масштабному сокращению бюрократического аппарата и предоставлению свободы инициативы отдельным командам.

В ответ на веление времени все больше крупных организаций создают у себя автономные или полуавтономные предпринимательские подразделения. Цель — освободить новаторов от пут многоуровневой, противящейся изменениям бюрократии.

В более широком смысле необходимо превратить инновации в плановую и систематическую часть повседневной деятельности, в своего рода бизнес-дисциплину, которую можно изучить, организовать и воплотить в практику. (Питер Друкер написал на эту тему классическую работу — «Бизнес и инновации»<sup>[55]</sup>.)

Мировая история еще не сталкивалась с ситуацией, когда низкая самооценка была бы столь невыгодной экономически. Сегодня она ассоциируется с сопротивлением изменениям и цеплянием за устаревшие методы. Высокая самооценка, напротив, означает умение адаптироваться к изменениям, отказаться от отживших догматов и является конкурентным преимуществом.

Рассмотрим это утверждение более детально.

На заре становления американского бизнеса, когда экономика была довольно стабильна и менялась медленно, бюрократический стиль управления оправдывал себя. Когда стабильность начала снижаться, а темпы изменений ускорились, этот стиль перестал соответствовать моменту, так как не давал возможности быстро реагировать на новшества.

Попробуем соотнести вышесказанное с потребностью в самооценке. Чем стабильнее экономика и медленнее темпы перемен, тем меньше нужды в больших количествах индивидов с высокой самооценкой. И наоборот: чем нестабильнее экономика и выше темпы преобразований, тем насущнее потребность в больших количествах людей с высокой самооценкой.

6. *Разум как главный доминирующий фактор экономической деятельности.*

Этот тезис красной нитью проходит по всему моему экономическому экскурсу, однако необходимо внести еще несколько дополнений.

В аграрной экономике богатство ассоциируется с землей. В индустриальной — со способностью производить капитальные активы, оборудование, сырье для промышленности. Но в обоих этих обществах богатство понимается в физическом смысле, а не в умственном: речь идет о материальных активах, а не о знаниях и информации. Хотя в индустриальном обществе интеллект — это движущая сила экономического прогресса, при слове «богатство» люди представляют себе полезные ископаемые, например никель и медь, а также недвижимые активы, например сталелитейные заводы и текстильные фабрики.

Богатство создается путем превращения природных материалов в предметы, которые служат человеку. Из семян вырастает урожай, водопад вырабатывает электричество, железная руда, известняк и уголь перерабатываются в сталь, а сталь — в арматуру для строительства зданий. Если рассматривать любое богатство как плод труда и разума, который управляет действиями, тогда переход от аграрного к индустриальному обществу следует понимать как глубинное изменение баланса между физическими и умственными усилиями. Значение физического труда начало уменьшаться, когда на экономическую арену вышел разум. Машина, как продолжение человеческого интеллекта, заменяет силу мускулов силой мысли. Снижая спрос на физический труд, она одновременно делает его продуктивнее. Непрерывный прогресс технологий смещает баланс в сторону разума. А высокая роль последнего повышает важность самооценки. Апофеозом прогресса стало возникновение информационной экономики, где материальные ресурсы занимают все более скромное место, а знания и новые идеи — главенствующее.

К примеру, ценность компьютера заключается не в его материальных компонентах, а в его конструкции, в знаниях и творческом мышлении, которые он в себе воплощает, а еще в объеме человеческих усилий, которые он делает ненужными. Медный провод может одновременно нести сигналы 48 телефонных разговоров, а оптико-волоконный кабель — более 8000, поэтому оптические кабели дешевле, эффективнее и рентабельнее, чем медные.

Начиная с 1979 года США ежегодно увеличивали темпы производства электроэнергии, и мировое падение цен на сырье — это следствие внедрения интеллекта в экономическую жизнь.

Разум всегда был основным средством выживания человека. Однако на протяжении истории этот факт осознавался не в полной мере. Сегодня же

он очевиден почти всему миру.

## **Вызовы**

Экономика, где знание, информация, креативность и их воплощение в инновациях являются очевидными источниками благосостояния и конкурентного преимущества, бросает вызов как компаниям, так и отдельным личностям.

Вызовы последним, будь то наемные работники или самозанятые специалисты, таковы.

- Приобретать соответствующие знания и навыки и быть готовым всю жизнь учиться.
- Эффективно сотрудничать с другими людьми. Сюда входит навык устных и письменных коммуникаций, умение налаживать партнерские отношения, понимание того, как добиваться взаимовыгодного консенсуса, а также готовность брать на себя роль лидера и, если необходимо, мотивировать единомышленников.
- Умело управлять и реагировать на изменения.
- Культивировать умение думать самостоятельно.

Эти вызовы порождают потребность в осознанном отношении к профессиональной деятельности, знаниям и навыкам, а также к возможностям для роста и саморазвития. Готовность постоянно учиться — естественное выражение практики осознанной жизни.

При общении с другими людьми необходим такой уровень самоуважения, который подразумевает вежливость по отношению к окружающим; свобода от необоснованных страхов, зависти или враждебности; ожидание справедливого и достойного отношения к себе; а также вера в то, что каждый обладает качествами, ценными для общего дела.

Все вышеперечисленное лишь подтверждает значение самооценки.

В качестве примера давайте подумаем, как проявляется в общении низкая самооценка. Люди, страдающие этим недостатком, часто умаляют ценность своих идей, в том числе и вслух. Непреложный факт они низводят до уровня частного мнения, начиная фразы робким «Я думаю» или «Мне кажется». Они приносят извинения, прежде чем высказать новую идею. Они делают самоуничижительные замечания. Они смеются от волнения,

причем в самых неподходящих местах, или внезапно застывают от смущения и неуверенности, ожидая, что с ними не согласятся — отвергнут их. Их утверждения звучат как вопросы, потому что они повышают голос к концу предложения.

Не все проблемы общения есть результат необразованности — иногда причиной является плохое мнение о себе, из-за которого и возникает самосаботаж.

Можно также упомянуть благожелательность, добрую волю и умение конструктивно взаимодействовать с окружающими — все это ассоциируется с позитивным самоощущением. Люди со здоровой самооценкой не стараются подчеркнуть свою самость, доказывая неправоту других. Они не проявляют в отношениях неоправданной воинственности. А ведь именно сомнения в себе и чувство незащищенности заставляют рассматривать отношение к себе других людей — сотрудников, подчиненных, начальников, клиентов, заказчиков — как явное или неявное объявление войны.

Сотрудничество основано на готовности его участников нести личную ответственность — это суть и смысл практики самоответственности. В рамках таких взаимоотношений люди держат обещания, подтверждают слова делами, думают о последствиях своих поступков в отношении других людей, демонстрируют надежность и постоянство. Все это связано с практикой личностной целостности. Сегодняшний день открывает перед личностью больше, чем когда-либо, возможностей для самореализации, достижений и самовыражения. Тем больше с этой личности спрос в плане психологического развития.

Самооценка, конечно, не единственный необходимый человеку актив. Однако без нее личность будет неполноценна и, как следствие, неконкурентна.

Вызовы компаниям таковы.

- Реагировать на потребность в постоянном потоке инноваций, внедряя дисциплину новаторства и предприимчивости в корпоративные миссии, стратегии, политики, практики и системы вознаграждений.

- Не только на словах, но на деле признавать значимость отдельной личности, формируя культуру, в которой поощряются и вознаграждаются инициатива, творческий подход, самоответственность и вклад в общее дело.

- Осознавать взаимосвязь между самооценкой и производственными показателями; продумывать и внедрять политику поддержки самооценки.



Для этого необходимо признавать индивидуальные потребности и отвечать на них в рациональном, понятном ключе; формировать непротиворечивое окружение, где разуму отдают должное. Поддержка выражается также в росте и обучении; в том, чтобы тебя слушали и уважали; в разумной возможности совершать ошибки.

Поскольку, начиная с 1990-х годов, спрос на умных сотрудников постоянно превышает предложение, они могут требовать удовлетворения вышеозначенных потребностей и выбирать компании, которые открывают перед ними соответствующие возможности. Работодатели, в свою очередь, получают в лице таких сотрудников экономическое преимущество. Когда потенциальные кандидаты на должность спрашивают себя: «Смогу ли я здесь учиться, расти, развиваться, радоваться своим достижениям?» — на самом деле они, осознанно или неосознанно, задаются вопросом: «Будут ли здесь поддерживать мою самооценку?».

Успешная компания будущего — это, помимо прочего, самообучающаяся компания. Но с тем же правом можно сказать, что это будет компания, нацеленная на высокую самооценку.

## **Раскрыть в людях лучшее**

Руководители, как правило, не задаются вопросом: «Как создать в моей компании культуру мотивации самооценки?». Однако выдающиеся (самые сознательные) из них спрашивают себя: «Что можно сделать для мотивации инноваций и креативности? Как создать атмосферу, привлекающую лучших специалистов? И что предпринять, чтобы завоевать их лояльность?».

Вопросы звучат по-разному, но ответы на них во многом схожи или, по крайней мере, существенно перекликаются. Невозможно представить себе компанию, где бы приветствовались инновации и творческий подход, но при этом не поддерживалась самооценка. И точно так же невозможно представить компанию, где бы поддерживали самооценку в ее разумном понимании и при этом не стимулировали бы инновации, креативность, энтузиазм и лояльность.

Вот пример. В некоторых коммерческих организациях повышение зарплаты пытаются привязать к приобретению новых знаний и навыков; сотрудникам платят, чтобы они учились и осваивали новые профессиональные навыки. Предполагается, что чем больше люди знают и

умеют, тем больше их потенциальный вклад в общее дело. Но разве рост профессионализма не ведет к росту самоэффективности?

Очевидно, что работа может стать инструментом повышения самооценки, и практики шести столпов явно находят тут применение. Выполняя свои задачи с высоким уровнем осознанности и ответственности, мы укрепляем самооценку. В противном же случае она слабеет.

Когда меня приглашают рассказать, как с помощью принципов и техники роста самооценки повысить производственные показатели, я часто использую метод завершения предложений и прошу участников программы каждый день в течение нескольких недель записывать от шести до десяти окончаний для следующих основ:

*Если я сегодня буду действовать на 5 процентов осмысленнее...*

*Если я на 5 процентов повышу самопринятие в повседневной деятельности...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу самоответственность...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу самоутверждение...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу целеустремленность...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу целостность...*

Эти и десятки подобных им основ обязательно и непосредственно помогают осознать смысл практики шести столпов, и не только в отношении самооценки, но и продуктивности и эффективности межличностного взаимодействия. В этом разделе я хочу рассмотреть самооценку с точки зрения компании, уделив внимание корпоративным политикам, которые могут либо подорвать, либо подкрепить самоэффективность и самоуважение сотрудников.

Компания, сотрудники которой действуют с высоким уровнем осознанности, принятия себя (и других), самоответственности, самоутверждения (и уважения этого качества в других), целенаправленности и личностной целостности, является командой невероятно эффективных личностей. При этом компания поддерживает шесть столпов в той мере, в какой в ней созданы нижеследующие условия.

1. Сотрудники ощущают себя в безопасности: знают, что над ними не

станут насмехаться, оскорблять их достоинство, унижать, наказывать за открытость и честность, за умение признать свою ошибку или за фразу «Я не готов ответить, но обязательно изучу вопрос».

2. Сотрудники чувствуют, что их принимают: относятся к ним вежливо, прислушиваются к ним, приглашают открыто делиться мыслями и ощущениями, обращаются как с личностями; что достоинство имеет значение.

3. Сотрудники чувствуют, что им бросают вызов: дают задания, которые стимулируют прилив энтузиазма и вдохновения, подвергая испытанию и развивая их способности.

4. Сотрудники чувствуют, что их признают: видят их личные таланты и достижения и вознаграждают за блестящие успехи материальным и нематериальным образом.

5. Сотрудники получают конструктивную обратную связь: им объясняют, как повысить достигнутые результаты, не унижая и делая упор на положительные, а не на отрицательные моменты, подчеркивая их сильные стороны.

6. Сотрудники видят, что от них ждут новаторского подхода: хотят слышать их мнение, провоцируют мозговой шторм; что новые идеи только приветствуются.

7. Сотрудники имеют доступ к информации: они получают не только данные (и ресурсы), необходимые для непосредственного выполнения работы, но и более широкие сведения о целях и достижениях компании, чтобы понять взаимосвязь между своими функциями и главной корпоративной миссией.

8. Сотрудникам предоставляют полномочия, соответствующие их возможностям: их мотивируют проявлять инициативу, принимать решения и выносить суждения.

9. Сотрудникам предлагают четкие и непротиворечивые правила и инструкции: они знают, чего от них ждут.

10. Сотрудников поощряют за умение самостоятельно решать рабочие проблемы и предоставляют для этого все возможности: ожидается, что они будут брать инициативу на себя, а не делегировать ответственность за принятие решений вышестоящим.

11. Сотрудники видят, что вознаграждение за успехи намного превышает штрафы за неудачи: в компаниях, где дело обстоит наоборот, работники боятся рисковать или самовыражаться.

12. Сотрудников поощряют за желание учиться: мотивируют поступать на курсы и участвовать в программах, увеличивая объем своих знаний и

умений.

13. Сотрудники чувствуют соответствие между заявленной корпоративной философией, с одной стороны, и поведением руководителей — с другой: видят целостность их поведения и стремятся соответствовать.

14. Сотрудники чувствуют, что с ними обращаются честно и справедливо: рабочее место становится «разумной вселенной», вызывающей доверие.

15. Сотрудники имеют возможность гордиться плодами своего труда: они воспринимают результаты своих усилий как полезные, а свою работу — достойной.

Если эти условия соблюдаются, компания становится местом, где стремятся работать люди с высокой самооценкой, а сотрудники с более скромной самооценкой смогут здесь ее повысить.

## **Что могут сделать руководители**

Однажды, когда я излагал вышеозначенный набор условий перед группой топ-менеджеров, один из них заметил: «Вот вы говорите о самооценке. Но то, что вы описали, также стимулирует активное и творческое участие работников — стимулирует инновации».

Именно так!

Для руководителей, желающих создать компанию для сотрудников с высокой самооценкой, я бы предложил несколько иной, но, естественно, во многом схожий перечень идей.

1. Работайте над собственной самооценкой: нацельтесь на повышение уровня осознанности, ответственности и целостности в работе и в отношениях с людьми, будь то персонал, подчиненные, коллеги, начальство, заказчики или поставщики.

2. Говоря с людьми, находитесь «здесь и сейчас»: держите визуальный контакт, слушайте активно, давайте соответствующую обратную связь, создавайте у собеседника впечатление, что его услышали.

3. Проявляйте эмпатию: пусть собеседник знает, что вы понимаете его эмоции и слова. Таким образом он почувствует, что его видят.

4. Независимо от того, с кем вы говорите, сохраняйте уважительный тон: не позволяйте себе снисходительности, сарказма, превосходства или обвинений.

5. В общении на рабочие темы всегда должны превалировать поставленные задачи, а не это: никогда не переходите на личности. Сосредоточьтесь на реалиях: «Какова сейчас ситуация?», «Что нужно для работы?», «Что необходимо сделать?».

6. Давайте людям возможность проявить самоответственность: создайте пространство для инициативы, добровольного высказывания новых идей, попыток решить новые задачи и расширения круга своих возможностей.

7. Апеллируйте к пониманию: разъясняйте правила и инструкции (если они не очевидны), аргументируйте, почему не можете удовлетворить те или иные просьбы. Не ограничивайтесь приказами сверху.

8. Если в общении с другим человеком вы совершили ошибку, вышли из себя, признайте это и извинитесь: не воображайте (подобно некоторым авторитарным родителям), что фраза «Я сожалею» унижит ваше достоинство.

9. Поощряйте людей говорить вам, что они думают о вас как о руководителе; кто-то однажды справедливо заметил: «Вы такой начальник, каким вас считают подчиненные». Постарайтесь выяснить их мнение на этот счет. Пусть сотрудники видят, что вы готовы учиться и совершенствоваться. Покажите им, что не намерены вставать в оборонительную позицию.

10. Пусть сотрудники знают, что за ошибку или фразу «Я не знаю, но изучу вопрос» их никто не накажет: провоцировать страх ошибки или незнания означает культивировать обман, нерешительность и подавление творческого начала.

11. Пусть подчиненные видят, что не соглашаться с начальством вполне безопасно: демонстрируйте уважение к разнице во мнениях, не наказывайте несогласных.

12. Разъясняя нежелательность тех или иных поступков, не используйте обвинительный тон; человек сам должен понять, что его поведение неприемлемо; укажите на последствия, объясните, каких поступков вы ожидаете, — только не подавляйте в подчиненном характер.

132. Открыто выражайте свои чувства: если вы сердитесь, злитесь, если вас обидели, скажите об этом честно и с достоинством (пусть человек получит урок самопринятия).

14. Если сотрудник превосходно выполнил работу или предложил лучшее решение, попросите его рассказать, как он этого добился: не ограничивайтесь простой похвалой. Задавая грамотные вопросы, помогите человеку осознать, что обеспечило его достижения, — тогда вероятность

повторения успехов в будущем возрастет.

15. Если подчиненный плохо выполнил задание или принял ошибочное решение, следуйте тому же принципу: не ограничивайтесь корректирующей обратной связью, постарайтесь выяснить, чем вызвана ошибка, — так вы снизите вероятность ее повторения и повысите в сотруднике уровень осознанности.

16. Определите четкие и недвусмысленные рабочие показатели: люди должны иметь твердые установки относительно качества труда.

17. Хвалите при всех, ругайте с глазу на глаз: признавайте успехи так, чтобы это слышали окружающие, но указывайте на ошибки в приватной обстановке.

18. Похвала должна быть реальной: подобно родителям, которые необдуманно превозносят своего ребенка за тривиальные действия, вы можете лишиться похвалы эффективности.

19. Если чье-то поведение создает проблемы, попросите самого виновника предложить выход из ситуации; по возможности избегайте спускать решения сверху, оставляйте право принять его тому, кто создал проблему. Так вы мотивируете человека проявить самоответственность, самоутверждение и осознанность.

20. Любым возможным способом давайте понять, что ваша цель — не осудить, а найти решение, и лично следуйте этой политике: выступая за поиск решения, мы повышаем самооценку; обвиняя (или оправдываясь), мы ее снижаем.

21. Обеспечьте сотрудников ресурсами, информацией и полномочиями для выполнения ваших заданий; помните, что не бывает ответственности без власти и ничто так не ослабляет моральный дух, как первое без второго.

22. Не забывайте, что лучший менеджер или руководитель — не тот, кто выдает гениальные решения, а тот, кто обеспечивает рождение решений его командой; в конечном счете, менеджер должен тренировать, а не нянчиться с чужими проблемами.

23. Берите личную ответственность за формирование культуры самооценки: неважно, сколько профильных тренингов вы организуете, — подчиненные вряд ли продемонстрируют желаемое поведение, если не увидят пример в вас.

24. Работайте над изменением тех аспектов корпоративной культуры, которые подрывают самооценку: традиционные процедуры, берущие начало в устаревшей управленческой модели, могут душить не только самооценку, но и креативность и новаторство (к примеру, требование спускать сверху все ключевые решения нередко сводит на нет энтузиазм

непосредственных исполнителей).

25. Избегайте избыточных руководства, контроля и отчетности: слишком пристальное внимание (микроменеджмент) — враг самостоятельности и творческого духа.

26. Обеспечьте соответствующее планирование и финансирование инноваций: нельзя просить людей проявлять новаторские способности, а потом прикрываться отсутствием средств (или других ресурсов), — творческий энтузиазм может смениться упадком морального духа.

27. Выясните главные интересы сотрудников и при каждом удобном случае соотносите цели и задачи с индивидуальными предпочтениями: давайте людям возможность делать то, что они любят и умеют больше всего; ориентируйтесь на их сильные стороны.

28. Спрашивайте сотрудников, что им нужно, чтобы наилучшим образом выполнить работу, и старайтесь им это предоставлять. Если хотите поощрить самостоятельность, энтузиазм и упорство в достижении целей — предоставляйте возможности и расширяйте права.

29. Вознаграждайте такие естественные проявления самооценки, как самоутверждение, разумный риск и ориентированность на практические действия; слишком много компаний только на словах превозносят в сотрудниках эти достоинства, а на деле поощряют конформистов, которые не задают трудных вопросов, не бросают вызов сложившемуся порядку и сохраняют пассивность, держась строго в рамках рабочей инструкции.

30. Давайте задания, стимулирующие личностный и профессиональный рост: если человек не ощущает, что растет, его самооценка и энтузиазм снижаются.

31. Заставляйте сотрудников тянуться вверх: давайте задания и назначайте проекты, слегка выходящие за рамки проявленных ими способностей.

32. Учите сотрудников рассматривать проблемы как вызовы и возможности; этот подход разделяют все успешные личности с высокой самооценкой.

33. Поддерживайте талантливых одиночек: несмотря на необходимость эффективной командной работы, в компании должно быть место и для блестящих индивидуалистов, которые «слышат другую музыку». Даже командные игроки вдохновляются, видя, что индивидуальность пользуется уважением.

34. Объясняйте, что ошибки и просчеты — это возможность получить урок. «Что вы вынесли из данной ситуации?» — вот вопрос, способствующий подъему самооценки. Еще он помогает не повторять

ошибок, а порой позволяет наметить и основу будущих решений.

35. Бросайте вызов традиции старшинства, продвигайте сотрудников с любого уровня на основе личных достижений: признание способностей — один из великих мотиваторов самоуважения.

36. Щедро вознаграждайте за выдающиеся достижения, например новые продукты, изобретения, услуги и идеи по экономии средств: программы участия в прибылях, планы с отсрочкой выплат компенсаций, бонусы в виде денег или акций и роялти — все это сигнализирует о том, что ваша организация поощряет инновации и уважает разумные самоутверждение и самовыражение.

37. Направляйте благодарственные письма с выражением признательности отличным работникам и просите главу компании делать то же самое: видя, что компания ценит их способности, сотрудники получают стимул стремиться к еще более высоким достижениям.

38. Установите стандарт личностной целостности: держите обещания, выполняйте обязательства, обращайтесь справедливо со всеми (не только с сотрудниками компании, но и с клиентами и поставщиками), формируйте и поддерживайте аналогичное поведение у коллег. Пусть люди гордятся работой в компании с высокими моральными устоями.

Убежден, что умные руководители понимают (хотя бы в теории) все до одного вышеперечисленные принципы. Вызов заключается в том, чтобы последовательно проводить их в жизнь, вплетая в ткань повседневной деятельности.

## **Роль лидера**

Все, что я говорил выше, очевидным образом применимо и к лидерам компаний, СЕО, президентам, менеджерам. Но я хотел бы добавить еще пару слов.

Основная функция лидера делового предприятия — это: 1) формировать и настойчиво декларировать видение целей компании и 2) вдохновлять сотрудников и помогать им вносить оптимальный вклад в реализацию этого видения, давая понять, что таким образом они действуют в собственных интересах. Лидер должен вдохновлять и убеждать. Чем выше его самооценка, тем быстрее и лучше он сумеет выполнить эту задачу. Разум, не уверенный в себе, не в состоянии вдохновить на свершения других. Точно так же лидеры не сумеют выявить в сотрудниках



самое лучшее, если их главная потребность, вытекающая из чувства неуверенности в себе, — доказать, что правы только они, а все остальные ошибаются.

Заблуждается тот, кто утверждает, будто лидер не должен обладать сильно развитым эго. Без него лидер будет чувствовать себя как на поле боя при каждом взаимодействии с людьми. Лидер должен ориентироваться на цели и результаты, а не на самовозвеличивание и самооборону.

Если измерять самооценку по шкале от 1 до 10, где 10 представляет собой оптимальный уровень, а 1 — самый низкий, кого скорее наймет на работу лидер с уровнем 5 — человека с уровнем 7 или 3? Вероятно, он спокойнее будет себя чувствовать рядом с «сотрудником на троечку», потому что люди зачастую неуютно ощущают себя рядом с более уверенными в себе. Хорошенько подумайте над этим, чтобы осознать последствия подобной конфигурации для бизнеса!

Гуру лидерства Уоррен Беннис<sup>[56]</sup> утверждает: главная страсть лидеров, истории которых он изучал, — это самовыражение<sup>[57]</sup>. Они рассматривают свою работу как инструмент самоактуализации. Их первейшее желание — проявиться как личность в мире, в реальности. Именно это я называю практикой самоутверждения.

Лидеры зачастую не вполне осознают, в какой степени их эго влияет на каждый аспект деятельности их компаний, не понимают, что служат примерами для подражания. Мельчайшие нюансы их поведения отмечаются и берутся на вооружение окружающими (пусть и неосознанно). Безупречно цельный лидер являет собой стандарт, которому следуют другие. Если лидер относится с уважением к коллегам, подчиненным, заказчикам, поставщикам, акционерам, то его поведение усваивается корпоративной культурой.

По этим причинам человек, желающий выработать в себе лидерские способности, должен обратить внимание на самооценку. Неуклонная приверженность шести столпам и ежедневная практика — лучший тренинг лидерства (как и умения жить вообще).

## **Власть поступать правильно**

Может ли продуктивная рабочая обстановка повысить низкую самооценку у сотрудника? Вряд ли. Хотя есть примеры, когда опытный начальник сумел добиться многого от такого подчиненного или, по меньшей мере, заложить в нем основу для роста самоуважения.

Разумеется, бывают люди с большими проблемами, которым необходима помощь психотерапевта (разговор об этом пойдет в следующей главе). Но коммерческая организация — не психологическая клиника.

Но человеку со средней самооценкой компания, ориентированная на ценность и значение отдельной личности, в состоянии помочь в самом глубинном, персональном смысле. Причем, осуществляя эту помощь, компания непосредственным образом повышает собственную жизнеспособность. Политика, поддерживающая самооценку, приносит прибыль. Политика, которая ее подрывает, рано или поздно приведет к потере прибыли. Причина проста: сотрудники, с которыми поступают недостойно и неуважительно, не будут стремиться к высоким достижениям. В сегодняшнем высококонкурентном, быстро меняющемся мире к победе ведут только лучшие практики.

## 16. Самооценка и психотерапия

\* \* \*

В начале карьеры психотерапевта в 1950-х годах я был уверен, что низкая самооценка — общая составляющая всевозможных стрессов. Я считал ее как причиной предрасположенности к психологическим проблемам, так и их следствием. Как я упоминал во введении к книге, осознание этого факта заставило меня увлечься темой самооценки.

Иногда возникающие проблемы можно рассматривать как непосредственное проявление неразвитой самооценки — к примеру, застенчивость, боязливость, страх самоутверждения и близости. Иногда они являются следствием отрицания низкой самооценки, когда, не желая осознавать реальность проблемы, человек воздвигает своего рода оборонительные сооружения. К таковым относится желание контролировать окружающих и манипулировать ими; компульсивное поведение, неадекватная агрессивность, сексуальность, подхлестываемая страхом; деструктивные амбиции — и все это ради ощущения личной эффективности, контроля над реальностью и личной самости. Казалось очевидным, что проблемы, вытекающие из низкой самооценки, ее же и ухудшали.

Поэтому я с самого начала считал, что главной задачей психотерапии является помощь в повышении самооценки. Но мои коллеги думали иначе. Они вообще редко принимали во внимание этот фактор, исходя из традиционной предпосылки (существующей и поныне), что в результате прохождения курса психотерапии самооценка повысится сама собой. Когда решатся прочие проблемы, полагали они, клиент автоматически начнет лучше думать о себе.

Бесспорно, человек чувствует себя сильнее, когда удастся справиться с тревожностью и депрессиями. Несомненно и то, что повышение самооценки ослабляет и то и другое. Но я считал, что самооценкой можно и следует заниматься непосредственно; что она должна определять контекст всего курса психотерапии. И даже, сосредоточиваясь на решении специфических проблем, следует так строить процесс, чтобы добиться явного укрепления самооценки.

К примеру, почти все школы психотерапии помогают пациентам встать лицом к лицу перед конфликтами и вызовами, которых те раньше избегали.

Но я всегда задаю клиенту вопрос: «Что вы думаете о себе, когда уклоняетесь от решения проблемы, зная, что она не исчезнет сама собой? И что ощущаете, когда берете под контроль желание избежать угрозы и приступаете к решению?». Я определяю весь процесс в терминах последствий для самооценки. Я хочу научить своих клиентов осознавать, как их выбор и действия влияют на самоощущение. И я считаю подобное осознание могучим мотиватором роста, который помогает управлять страхом и преодолевать его.

В этой главе я не ставлю своей задачей обсуждать психотерапевтические методы как таковые, а хочу предложить читателям подход к формированию самооценки в контексте психотерапии. Эта глава будет интересна не только врачам или студентам-психотерапевтам, но любому, кто хотел бы разобраться в самооценке как системе координат.

## **Задачи психотерапии**

Психотерапия имеет две главные задачи. Первая — облегчение страданий. Вторая — повышение духовного и физического самочувствия пациента. Эти задачи пересекаются, но не являются идентичными. Ослабить или устранить тревожность — не то же самое, что сформировать самооценку, хотя первое способствует второму. Ослабить или устранить депрессию — не то же самое, что создать ощущение счастья, хотя опять-таки первое способствует второму.

С одной стороны, цель психотерапии — ослабить иррациональные страхи, депрессивные реакции и неприятные ощущения любого рода (возможно, являющиеся следствием травмирующего прошлого опыта). С другой — она мотивирует освоение новых навыков, новых путей мышления и восприятия жизни, более конструктивного обращения с самим собой и с окружающими, расширяет горизонт возможностей. Я рассматриваю обе эти задачи в контексте главной цели — укрепления самооценки.

Повышение самооценки — это больше чем простое устранение негатива. Оно требует и наработки позитива. Высокого уровня осознанности собственных действий. Высокого уровня самоответственности и целостности. Готовности пропустить через себя свой страх, чтобы противостоять конфликтам и неудобным реалиям. Проявления стойкости и готовности решать проблемы, вместо того чтобы убегать и избегать.

Если после прохождения курса психотерапии пациент не начинает жить более осознанно, можно сказать, что вся работа пошла насмарку. Если в течение сеансов не наблюдается роста самопринятия, самоответственности и всех остальных столпов поддержки самооценки, возникает вопрос о действенности психотерапии. Независимо от психотерапевтической школы, любая эффективная практика в той или иной степени стимулирует личностное развитие. Но если специалист понимает важность шести столпов и осознанно работает с ними в рамках курса, с большей вероятностью можно ожидать целостных результатов. Перед врачом встает вызов — разработать инструменты (когнитивные, поведенческие, эмпирические) повышения самооценки пациента.

Если наша цель как психотерапевтов — добиться от клиента повышения осознанности, тогда при помощи бесед, психологических упражнений и техник, работы с телом и энергетическим потенциалом, а также домашних заданий можно, с одной стороны, устранить блоки осознания, а с другой — стимулировать и мотивировать высокую осознанность.

Если наша цель — повысить самопринятие, следует создать соответствующую атмосферу в кабинете психотерапевта, побудить клиента выявить и заново принять заблокированные, отвергнутые части своего «я», объяснить ему важность неконфликтного отношения к себе и составляющим своего существа (ниже мы поговорим о субличностях).

Если мы ставим целью укрепить самоответственность, необходимо с помощью упражнений помочь клиенту осознать, что это качество вознаграждается в реальной жизни, и внушить ему мысль, что никто не придет к нему на помощь и каждый сам отвечает за свой выбор и за осуществление своих желаний.

Если наша цель — мотивировать самоутверждение, следует создать условия, гарантирующие безопасность, и использовать специальные упражнения, такие как завершение предложений, психодрама, ролевые игры и т. д. (задача — сгладить или нейтрализовать страх перед самоутверждением), активно побуждая клиента встать лицом к лицу с грозящими конфликтами или вызовами и разрешить их.

Если наша цель — мотивировать целенаправленность, нужно раскрыть клиенту значение и роль целеполагания в нашей жизни, помочь ему прояснить и сформулировать цели, разработать планы действий, стратегию и тактику, осознать их необходимость для достижения целей, убедиться, что действительность вознаграждает за проактивное и целенаправленное поведение вместо пассивного и реактивного.

Если наша цель — мотивировать личностную целостность, целесообразно сосредоточиться на прояснении ценностей, внутренних моральных конфликтов и противоречий; на значении принципов, которые определяют жизнь и благополучие; на преимуществах пребывания в согласии с собственными убеждениями и на болезненных последствиях, с которыми неизбежно столкнется тот, кто предал себя.

Таковой в общих чертах я вижу концепцию психотерапии, главной задачей которой является формирование самооценки.

## **Психотерапевтический климат**

Главный вклад психотерапевта в формирование самооценки клиента и одновременно залог успеха — это обязательное умение создать атмосферу принятия и уважения (эта же задача стоит перед родителями и учителями). Это основа успешного процесса.

Здесь имеет значение буквально все: как мы приветствуем клиента, который входит в кабинет, как на него смотрим, как говорим и слушаем. Здесь важны такие составляющие, как вежливость, визуальный контакт, отсутствие снисходительности и морализаторства, умение внимательно слушать и понимать, а также стараться, чтобы поняли тебя, адекватный уровень непринужденности, отказ от роли непререкаемого авторитета и способность сделать так, чтобы клиент поверил в возможность успеха.

Как бы клиент себя ни вел, уважение к нему — это главное. Психотерапевт своим поведением внушает мысль о том, что любой человек, в том числе его пациент, заслуживает уважения. Клиент, для которого подобное отношение сродни откровению, может со временем пересмотреть свое мнение о себе. Карл Роджерс считал принятие и уважение основой психотерапевтического метода и полагал их воздействие невероятно мощным.

Помню, как клиент однажды сказал мне: «Размышляя о наших занятиях, я понял: главное воздействие на меня оказал тот простой факт, что вы всегда меня уважали. Я вынес на поверхность и выложил перед вами все, за что вы должны были выказать ко мне презрение и прогнать вон. Я пытался заставить вас вести себя как мой отец. Но вы отказались. И я должен был с этим справиться, впустить в себя. Сначала мне было трудно, но, как только я это сделал, лечение стало давать результат».

Когда клиент описывает ощущения страха, боли или злости, не стоит отвечать: «О, вы не должны так себя чувствовать!». Психотерапевт — не

чирлидер. Для пациента очень важно иметь возможность выразить свои чувства, не подставляя себя под огонь критики, сарказма, сбивающих с толку вопросов и проповедей. Зачастую сеанс самовыражения исцеляет сам по себе. Психотерапевт, который не умеет справляться с собственными чувствами, должен сперва поработать над собой. Умение слушать и сопереживать — главное качество целителя душ. (Как и фундамент настоящей дружбы, не говоря уж о любви.) Если потребность клиента в эмоциональном самовыражении удовлетворена, иногда полезно предложить ему глубже исследовать свои чувства и побуждения.

Несмотря на словесные декларации, провозглашающие ценность принятия и уважения, даже добросовестные терапевты не всегда реализуют исповедуемый подход. Я говорю не о явных проколах типа саркастических высказываний, морального осуждения или иного уничижительного поведения, а о более утонченных формах авторитарности, желании поставить собеседника в невыгодное положение и подчеркнуть свое превосходство: «Без моего руководства вы обречены». Психоанализ, основанный на модели традиционных взаимоотношений «врач — пациент», здесь вряд ли подходит. При этом теория, взятая психотерапевтом на вооружение, имеет меньше значения, чем его способность удовлетворить персональные потребности в восхищении и принятии.

Я часто говорю студентам: «Цель не в том, чтобы доказать, какие вы замечательные специалисты, а в том, чтобы помочь клиентам осознать, какие они замечательные». Это одна из причин, по которой я ставлю на первое место персональное эмпирическое научение, которое подразумевает психологические упражнения, домашние задания и т. п. Вместо того чтобы принимать мнение авторитета, клиент самостоятельно открывает для себя окружающую реальность.

## **Позитивные стороны психотерапии**

Одна из главных целей большинства людей, которые обращаются за помощью к психотерапевту, — понять себя. Они хотят, чтобы психотерапевт их «увидел» и передал им свое видение.

Для многих (и здесь чувствуется сильное влияние традиционного психоанализа) понимание себя ассоциируется главным образом с выводом на свет самых темных сторон своей натуры. Отец психоанализа Зигмунд Фрейд назвал различие между работой психоаналитика и детектива:

последний имеет на руках детали преступления, и его задача — обнаружить преступника. Психоаналитик же знает преступника, и его проблема — выяснить суть совершенного преступления. На взгляд многих, сравнение это излишне поэтично, и его не следует понимать буквально. Как бы то ни было, такой подход — «поиск преступления» — применительно к медицине имеет весьма неприятные последствия. Предмет профессиональной гордости врача — умение заставить клиента встать лицом к лицу со своей «темной стороной» (или «тенью», если следовать юнгианской терминологии) и принять ее, вместо того чтобы отталкивать.

Да, в некоторых случаях такой подход необходим. Однако курс психотерапии, ориентированный на формирование самооценки, основан на иных приоритетах.

К ним относятся потребность понять сильные стороны своей личности, раскрыть свой неисследованный потенциал, дремлющие способности к самоизлечению и саморазвитию. Фундаментальное различие между терапевтами, независимо от их теоретических пристрастий, состоит в том, воспринимают ли они свою задачу в терминах нераскрытых активов или же пассивов, достоинств или недостатков, наличия ресурсов или их отсутствия. Психотерапия самооценки сосредоточена на позитиве — на раскрытии и активации сильных сторон. Она вынужденно имеет дело с негативом, но всегда исходит из приоритета позитивности.

Каждый, кто хоть чуть-чуть знаком с психологией, знает, как опасно отвергать своего «внутреннего убийцу». Гораздо меньше людей понимают трагедию тех, кто отвергает своего «внутреннего героя». В психотерапии зачастую довольно просто выявить невротическую часть личности. Проблема в том, чтобы увидеть — и мобилизовать — здоровую часть.

Порой мы поразительно невежественны в отношении своих позитивных ресурсов: либо не осознаем в полной мере, на что способны, либо это знание подавляем. Много лет назад в моей группе была одна женщина. Она спокойно произносила самые негативные (и несправедливые) слова о себе. В качестве эксперимента я попросил ее встать лицом к остальным пациентам и громко повторить несколько раз: «На самом деле я очень умная». Сначала она поперхнулась и не смогла сказать ни слова. Я помог ей — и она заплакала. Тогда я дал ей основу предложения:

*Самое плохое в том, чтобы признать, какая я умная, это...*



Первые окончания звучали так:

*Моя семья меня возненавидит.  
Никто в моей семье не предполагает, что у меня вообще  
есть ум.  
Мои сестры и братья начнут ревновать.  
Меня никто не примет в компанию.  
Мне придется отвечать за собственную жизнь.*

Затем я предложил ей следующую основу:

*Если мне придется задействовать ум для решения своих  
проблем...*

Окончания были такие:

*Я узнаю, что уже отвечаю за свою жизнь, признаю я это  
или нет.  
Я пойму, что живу прошлыми идеалами.  
Я пойму, что больше не маленькая девочка.  
Я пойму, что это моя внутренняя девочка испытывает  
страх, а не мое взрослое «я».  
Я буду хозяйкой своей жизни.*

Следующая основа была такая:

*Самое пугающее в том, чтобы признать свои сильные  
стороны, это...*

Окончания были такие:

*Никто не будет меня жалеть [смеется].  
Я окажусь на незнакомой территории.  
Придется взглянуть свежим взглядом на моего бойфренда.  
Я знаю, что сама себя удерживаю, но тогда я окажусь одна.  
Придется учиться жить по-новому.  
Люди начнут чего-то от меня ждать.  
Мне придется учиться самоутверждению.  
Я больше не боюсь!*

Существует немало способов, при помощи которых искусные терапевты помогают клиентам войти в контакт с внутренними ресурсами. Важно, на что ориентируется терапевт в первую очередь — на пассивы или активы (поведение врача часто отличается от декларируемых им убеждений).

Одним из главных секретов и величайших достоинств семейного психотерапевта Вирджинии Сатир была ее вера в то, что каждый человек обладает всем необходимым для решения своих проблем. Она не только прониклась этим сама, но и умела передать это убеждение своим подопечным. Если судить с точки зрения результативности, такая вера — одно из важнейших качеств любого психотерапевта.

## **Стратегии выживания**

Пациенты должны понимать: умение ликвидировать проблемы заложено в человеческой природе. Решения, которые мы принимаем в ответ на жизненные трудности и вызовы, осознанно или неосознанно нацелены на удовлетворение наших потребностей. Иногда средства, к которым мы прибегаем, непрактичны и даже саморазрушительны (невротичны), однако наша цель всегда благая — позаботиться о себе. Даже самоубийство можно воспринимать как трагичную попытку позаботиться о себе — к примеру, избавиться от невыносимых страданий.

В юности мы порой отвергаем и подавляем эмоции, вызывающие неудовольствие авторитетов, и сотрясаем тем самым баланс своего «я». Для ребенка такое подавление имеет функциональную полезность — это качество, необходимое для выживания, и намерение ребенка — жить успешнее или, по крайней мере, максимально ослабить негативные ощущения. Со временем, однако, мы расплачиваемся за свой конформизм самоотчуждением, искаженным восприятием и другими подобными симптомами.

Уделом тех, кто в юности испытывал душевную боль и отторжение, становится политика самозащиты — отвергать других первым. Конечно, к счастью она не ведет, и все-таки ее цель — не вызвать страдания, а ослабить их.

Стратегии выживания, которые не служат нашим интересам, а, напротив, наносят нам ущерб, но за которые мы все же цепляемся как за бревно в бурном море, психологи именуют невротичными. Те же, что отвечают нашим интересам, называются «стратегиями правильной

адаптации» — например, ходить, говорить, думать, зарабатывать на жизнь.

Клиенты порой сильно стыдятся своих дисфункциональных реакций на жизненные вызовы. Они не рассматривают свое поведение с точки зрения предполагаемой полезности. Они осознают свои робость, избыточную агрессивность, отторжение человеческой близости или компульсивную сексуальность, но не их корни. Они не понимают потребностей, которые слепо пытаются удовлетворить. Стыд же и вина не облегчают задачу исправить это состояние, а наоборот, усугубляют ее. Поэтому один из способов поддержать самооценку — это разъяснить клиентам стратегии выживания, помочь понять, что худшие из ошибок являются не чем иным, как неудачными попытками самосохранения. Самоосуждение необходимо осознать, чтобы избавиться от него. После этого человек способен думать о решениях, более соответствующих его нуждам. «Если то, что вы предпринимаете, не работает, готовы ли вы рассмотреть более конструктивные варианты? Готовы ли в качестве эксперимента попробовать что-то новое?»

## **Интеграция субличныхностей**

В основу моего подхода заложены два метода — метод завершения предложений<sup>[58]</sup> и работа с субличными. О последней мы сейчас и поговорим.

При рассмотрении второго столпа самооценки — практики самопринятия — я говорил о необходимости принять «все части» своей личности: мысли, эмоции, действия и воспоминания. Однако «части» нашего «я» включают реальные субэго с собственными ценностями, взглядами и ощущениями. Я имею в виду не патологическое расщепление личности, а нормальные составляющие человеческой психики, существования которых большинство из нас не осознаёт.

Для психотерапевта, желающего помочь клиенту в развитии здоровой самооценки, понимание динамики субличныхностей является великолепным инструментом. Но пациенты нечасто готовы по доброй воле ступить на эту неведомую территорию.

Концепция субличныхностей почти так же стара, как и сама психология, и в трудах многих авторов можно найти тот или иной ее вариант. Суть ее в понимании, что однозначный взгляд на наше эго, согласно которому в каждом индивиде живет только одна личность с одним набором ценностей, восприятий и реакций, является избыточным упрощением человеческого

бытия. Но если отойти от подобного обобщения, можно сказать, что психологи абсолютно по-разному понимают проблему субличностей и работу с ней в рамках психотерапии.

Моя жена и коллега Деверс Бранден первая убедила меня в значении концепции субличностей для самооценки. Она начала разрабатывать новаторские методы выявления интеграции этих «частей» за несколько лет до того, как этот предмет всерьез заинтересовал меня. Наша практика основана на наблюдении: субличности, которых не признают, отвергают или подавляют, превращаются в очаги конфликтов, нежелательных чувств и неадекватного поведения. А субличности, которые признаются, уважаются и встраиваются в единую личность, становятся источниками энергии, богатства эмоций, расширения возможностей и продуктивного восприятия собственной индивидуальности.

Эта тема очень обширная, поэтому здесь мы ее только коснемся.

Начнем с самого яркого примера. Помимо взрослого эго, которое мы определяем как «кто я есть», в нашей душе живет и детское эго — живое олицетворение ребенка, которым каждый из нас когда-то был. Если рассматривать его как наше потенциальное осознание, состояние ума, куда каждый порой убегает, эта детская система координат и набор реакций представляют собой долговечный компонент нашей психики. Возможно, мы давно подавили в себе внутреннего ребенка, его чувства, восприятия, нужды и реакции, впад в заблуждение, гласящее, что это «убийство» необходимо для перехода во «взрослость». Однако человек не способен достичь цельности, не воссоединившись и не сформировав сознательных и благожелательных отношений с «внутренним ребенком». Это понимание чрезвычайно важно для развития зрелой личности.

Я не раз наблюдал, как взрослые, не желающие примириться с «внутренним ребенком», пытаются обрести исцеление извне, от других людей. Но эта помощь никогда не срабатывает: отношения нужно налаживать между взрослой и детской субличностью, а не между собственным эго и окружающими. Человек, всю жизнь проживший с болезненным чувством отторжения, вряд ли способен осознать, что проблема загнана глубоко внутрь и что суть ее — самоотторжение, отторжение «внутреннего ребенка» взрослым эго. Именно поэтому рану не исцелить никаким внешним одобрением.

Итак, что означают термины «субэго», или «субличность»? (Их можно употреблять как синонимы.)

Субэго, или субличность, — динамичный компонент человеческой психики, для которого характерны отчетливые представления, понятия о

ценностях и собственная «персональность». Субличность может в той или иной степени определять реакции человека в данный конкретный момент; человек может более или менее ее осознавать, принимать и предпочитать. Субличность в известной степени встроена в психологическую систему индивида, развивается и меняется с течением времени. (Я называю субэго динамичным, поскольку оно активно взаимодействует с другими компонентами психики и не является исключительно пассивным хранилищем неких качеств.)

Детское эго — компонент психики, «личность» ребенка, которым человек был когда-то и для которого свойственен детский набор ценностей, эмоций, потребностей и реакций. Это не обобщенный образ ребенка и не универсальный архетип, но конкретный, существовавший в прошлом ребенок, уникальный для истории развития индивида. (Эта сущность очень сильно отличается от «детского эгосостояния», принятого в транзакционном анализе<sup>[59]</sup>, где используется обобщенная модель.)

Около двадцати лет тому назад на семинаре по самооценке я предложил присутствующим упражнение. Суть его заключалась в налаживании воображаемого контакта со своим «внутренним ребенком». После семинара ко мне подошла одна из участниц и сказала с горькой нервической усмешкой: «Хотите знать, что я сделала, осознав, что ребенок, который сидит под деревом и ждет меня, — это мое собственное пятилетнее “я”? Я представила, что под деревом течет река, и утопила в ней ребенка».

На этом примере я хотел показать не только то, что мы можем не осознавать присутствие некой конкретной субличности, но что осознание ее может сопровождаться выплеском враждебности и отторжения. Нужно ли говорить, что нельзя получить здоровую самооценку, презирая часть себя самих? Мне ни разу не приходилось работать с депрессивными личностями, которые бы не выражали ненависти к своему детскому эго, а просто игнорировали или отторгали его.

В книге *How to Raise Your Self-Esteem* я предлагаю ряд упражнений для выявления и интеграции детского и подросткового эго.

Подростковое эго — компонент психики, прошлая «юношеская личность», которой свойственен подростковый набор ценностей, эмоций, потребностей и реакций. Это не обобщенный образ подростка и не универсальный архетип, но конкретный, существовавший в прошлом подросток, уникальный для истории развития индивида.

Для работы с семейными парами, имеющими проблемы во взаимоотношениях, зачастую полезно изучить подростковое эго обоих

супругов. Эта субличность часто играет важную роль в выборе партнера. Это состояние ума, к которому мы неосознанно обращаемся, когда попадаем в кризис. Подростковость проявляется в поведенческих моделях отчуждения, для которых характерны такие выражения: «Мне все равно!», «Хватит меня доставать!», «Не смей мне указывать!».

Помню, как однажды ко мне на прием пришла семейная пара врачей-психотерапевтов, донельзя разозленных друг на друга. Ему был сорок один год, ей тридцать девять, но оба вели себя как ссорящиеся подростки. По дороге ко мне жена сказала мужу: «Когда мы приедем, ты должен будешь все рассказать специалисту». Чтобы придать своим словам авторитетность, она заговорила «взрослым» голосом, в котором он узнал голос своей матери. «Не смей мне указывать!» — рявкнул он. Когда его жена была подростком, ее постоянно третировали родители. И вот сейчас, в ответ на его выпад, впад в подростковое состояние, она ткнула его кулаком в плечо и завопила: «Не смей со мной так разговаривать!». Позже оба сгорали от стыда за свое поведение. «Мы вели себя как одержимые», — признались они.

Именно такие ощущения возникают, когда субличность овладевает нами, а мы не понимаем, что происходит. Я помог супругам выйти из подросткового состояния ума, задав единственный вопрос: «На сколько лет вы ощущаете себя сейчас? Возможно ли решить вашу проблему, находясь в таком возрасте?».

Эго противоположного пола — компонент психики, включающий в себя женскую субличность для мужчин и мужскую для женщин. Это не обобщенный «женский», или «мужской», или универсальный архетип, но индивидуальная для каждого мужчины и каждой женщины субличность, отражающая аспекты развития личности, ее опыта, культурных наслоений и общего развития.

Существует довольно сильная взаимозависимость между нашим отношением к противоположному полу в реальности и внутри себя. Мужчина, считающий женщин непостижимой загадкой, почти наверняка не осознаёт своего внутреннего женского начала. Точно так же и женщина, не понимающая мужчин, не контактирует со своей мужской субличностью.

Занимаясь психотерапией, я обнаружил, что один из самых действенных способов помочь людям наладить любовные отношения — это поработать над их взаимосвязью с эго противоположного пола, чтобы они осознали и приняли его, начали относиться к нему благожелательно, тем самым полнее «включив» в собственную личность. Неудивительно, что женщины лучше принимают идею о наличии у них внутренней мужской

субличности. Эго противоположного пола проявляется довольно легко. (Подчеркну, что это не имеет ничего общего с гомосексуальностью или бисексуальностью.)

Материнское эго — компонент психики, с которым связана интернализация<sup>[60]</sup> аспектов личности, взгляды и ценности матери индивида или других старших «материнских фигур», которые влияли на ребенка в детстве. И опять-таки мы имеем дело с индивидуальной, реально существовавшей, а не обобщенной или универсальной «Матерью». Эта сущность очень сильно отличается от обобщенного «родительского эгосостояния», принятого в транзакционном анализе. Мать и отец оба являются родителями, однако они очень разные, и к ним нельзя подходить как к единой психологической общности. Часто они транслируют очень разные «послания», исповедуют разные ценности, строят разные отношения.

Однажды, окончив прием и выйдя на улицу вместе с последним клиентом, я обратил внимание на резкое похолодание, посмотрел на молодого человека и неожиданно для себя воскликнул: «Как?! Вы не надели свитер?!» Подобное поведение было для меня совершенно нетипично. Прежде чем мой растерянный клиент раскрыл рот, я успокоил его: «Стоп. Не отвечайте. Это были не мои слова. Это слова моей матери». И мы рассмеялись. На какое-то мгновение личность моей матери взяла верх над осознанием.

Подобное происходит с нами не так уж редко. наших матерей может давно не быть в живых, а мы по-прежнему «проигрываем» их указания у себя в голове, зачастую считая собственными, и не осознаем, что слышим их голос, а не свой, что их взгляды, ценности и понятия мы приняли внутрь себя и позволили им закрепиться в нашей психике.

Отцовское эго — компонент психики, с которым связана интернализация аспектов личности, взглядов и ценностей отца (или других старших «отцовских фигур», которые влияли на ребенка в детстве).

Однажды я работал с клиентом, который, проявляя к своей подруге доброту и сострадание, чувствовал вину за это. Странная и необычная реакция! Мы выяснили, что источником этой «вины» было неосознанное отцовское эго, которое презрительно ухмылялось и говорило: «Женщин нужно использовать, нечего относиться к ним как к личностям. Что ты за мужик?». Клиенту пришлось побороться, чтобы научиться отличать собственный голос от голоса отцовской субличности.

Приведенный перечень субличностей не является исчерпывающим. Я включил в него лишь те, с которыми мы чаще всего имеем дело в

психотерапевтической практике. Но каждая субличность требует нашего понимания, принятия, уважения и благожелательности. Мы разработали практические методы достижения этой цели.

Несколько лет назад Деверс определила еще две субличности, работа с которыми дает хорошие результаты, — это внутреннее «я» и внешнее «я».

Внешнее «я» — компонент психики, проявляющийся через эго, которое мы показываем миру. Проще говоря, внешнее эго — личность, которую видят другие люди. Оно может оказаться как адекватным средством проявления внутреннего «я» в реальном мире, так и непробиваемой броней, искажающей внутреннее «я» до неузнаваемости.

Внутреннее «я» — личность, которую видим и ощущаем только мы, личное эго, воспринимаемое субъективно. (Вот хорошая основа предложения: «Если бы мое внешнее “я” в большей степени открывало мое внутреннее “я” миру...»)

Центральный аспект нашей психотерапевтической практики — это достижение баланса, или интеграция сублинностей. Это процесс работы с субэго, нацеленный на ряд взаимосвязанных результатов.

1. Научиться определять конкретную субличность, отделять и распознавать ее в обобщенных ощущениях.

2. Понять взаимосвязь между взрослым сознательным эго и конкретной субличностью (например, человек осознаёт ее полностью, частично или не осознаёт вообще, принимает или отвергает, относится к ней благожелательно или враждебно).

3. Выявить яркие черты субличности, такие как главные проблемы, доминирующие эмоции, характерные реакции.

4. Определить неудовлетворенные потребности или желания субличности, относящиеся к взрослому сознательному эго (например, желание, чтобы ее слушали, слышали и принимали с уважением и состраданием).

5. Определить деструктивное поведение субличности, если ее важные потребности и желания игнорируются или не удовлетворяются сознательным взрослым эго.

6. Выстроить взаимосвязь между взрослым сознательным эго и субличностью, для которой будут характерны осознанность, принятие, уважение, благожелательность и открытая коммуникация.

7. Определить существующую связь между конкретной субличностью и другими частями психики, разрешить конфликты между ними (при помощи диалога, метода завершения предложений и работы с зеркалом).



Деверс разработала очень эффективный метод, позволяющий клиентам наладить диалог со своими субличными. Работа с зеркалом — это форма психодрамы, связанная с измененными состояниями сознания, когда клиент/субъект, сидя перед зеркалом, входит в эгосостояние конкретной субличности и в этом состоянии разговаривает со взрослым сознательным эго, которое видит в зеркале. Почти всегда этот процесс сопровождается завершением предложений. Например: «Пока я сижу и смотрю на тебя...», «Ты обращаешься со мной, как моя мать, вот каким образом...», «Вот что я от тебя хочу, но ты мне этого не даешь...», «Если бы я чувствовал, что ты меня принимаешь...», «Если бы я ощущал, что ты сочувствуешь моим стараниям...»

Работаем ли мы с подростковым эго, эго противоположного пола или родительским эго, желая добиться интеграции субличностей и ощущения полноты своего «я», процесс всегда одинаков. Мы превращаем отторгаемые субличности из источников расстройства и конфликтов в позитивные ресурсы, которые обогащают нас и наполняют энергией.

Можно ли добиться успеха в практике самопринятия, не изучая субличности? Конечно. Если мы просто научимся принимать и уважать сигналы внутреннего «я» и полнее ощущать происходящее, это пойдет на пользу самооценке. Однако порой мы видим, что самопринятие заблокировано, но не понимаем почему. Таинственные голоса, звучащие у нас в голове, занимают безжалостной самокритикой. Самопринятие кажется недостижимым идеалом. Если такое случается, то работа с субличными может обеспечить настоящий прорыв. В психотерапии она нередко дает бесценные результаты, поскольку одно из препятствий для роста самооценки — звучащие изнутри родительские голоса, бомбардирующие нас критичными и даже враждебными замечаниями. Мы, психотерапевты, должны понимать, как отключить эти негативные голоса и превратить враждебные материнские или отцовские субличности в источник позитива.

### **Что должен уметь психотерапевт, ориентированный на самооценку**

К числу базовых навыков, которыми должен обладать каждый эффективный психотерапевт, относятся навыки выстраивания отношений между людьми, а именно: налаживание взаимопонимания, создание

атмосферы безопасности и принятия, умение вселить надежду и оптимизм. Также психотерапевт должен владеть навыками решения проблем — например, в сексуальной сфере, в области карьеры, обсессивно-компульсивных расстройств и т. д.

Если терапевт считает наработку самооценки ключевым аспектом в своей работе, ему следует обратить внимание на специфические аспекты. В обобщенном виде их можно представить в виде таких вопросов:

1. Какими средствами я владею, чтобы помочь клиенту жить осознаннее?
2. Как я смогу научить его самопринятию?
3. Как я смогу помочь ему повысить самоответственность?
4. Как я смогу мотивировать его самоутверждение?
5. Как я могу помочь клиенту действовать более целенаправленно?
6. Как помочь ему проявлять больше целостности в повседневной жизни?
7. Как воспитать в нем самостоятельность?
8. Как научить его относиться к жизни с интересом?
9. Как пробудить заблокированный позитивный потенциал?
10. Как помочь клиенту разрешить конфликты и вызовы, чтобы одновременно расширить его зону комфорта, компетенции и мастерства?
11. Как помочь ему освободиться от иррациональных страхов?
12. Как помочь ему избавиться от непреходящей боли старых ран и травм, возможно, полученных в детском возрасте?
13. Как помочь клиенту признать, принять те аспекты его эго, которые он отвергает и отрицает?

Равным образом клиент, желающий оценить результативность терапии, может использовать эти вопросы, чтобы изучить применяемый подход или личный прогресс. Итак...

Учусь ли я жить более осознанно? Учусь ли я принимать себя? Помогает ли мне психотерапевт добиться самостоятельности и личной силы? И так далее.

## **Страх, боль и устранение негатива**

Иррациональные страхи неизбежно оказывают отрицательное воздействие на наше самоощущение. И наоборот, устранение

иррациональных страхов способствует росту самооценки. Это одна из главных задач психотерапии.

Неизлеченная боль прошлого ставит еще одно препятствие на пути к повышению самооценки, поскольку часто вызывает ощущение беспомощности, от которого человек, как правило, старается отгородиться. Если мы находим в себе силы ослабить или изгнать боль от психологических травм, самооценка начинает расти.

Работая с проблемами, обозначенными выше, мы постоянно перемещаемся между позитивом (например, умением жить осознанно) и негативом (например, иррациональными страхами). Эти моменты неразрывно переплетены между собой. Для целей обсуждения и анализа их можно отделить в понятийном плане, однако в жизни они всегда сосуществуют. Устраняя негатив, мы расчищаем путь для позитива. Когда мы культивируем позитивные моменты, негатив часто слабеет или исчезает.

В последние годы психофармакология совершила значительный прорыв, что повлияло на устранение ряда негативов — в особенности серьезных расстройств, происхождение которых кроется в нарушениях биохимического баланса. Многие люди обрели возможность полнее функционировать в окружающей реальности. Однако эта область несвободна от противоречий. Оппоненты сторонников психофармакологии утверждают, что ее эффект сильно преувеличен, что результаты исследований не подтверждают громких заявлений, а опасные побочные эффекты препаратов замалчиваются или недооцениваются<sup>[61]</sup>.

Я наблюдал клиентов до и после того, как их тревожность, депрессии и обсессивно-компульсивные реакции ослаблялись или устранялись (а может, маскировались?) химическими препаратами. Меня всегда поражало, что фундаментальные проблемы с самооценкой (и структурой личности) при этом никуда не девались, и неважно, чувствовали ли себя люди лучше или нет.

Однако, помимо ослабления страданий, такое лечение имеет еще одно преимущество: проходящие его пациенты лучше воспринимают воздействие психотерапии. Плохая же новость состоит в том, что иногда лекарства уводят людей от реальности: проще принять таблетку, чем решать проблему.

## **Психотерапия будущего**

По мере возрастания роли самооценки в повседневной жизни все

больше психотерапевтов неизбежно будут слышать от своих клиентов вопрос: «Как мне поднять ее?». Будет шириться потребность в методике, специально заточенной под эту проблему. Но вначале нужно понять, что же такое самооценка и от чего зависит ее правильное развитие.

Например, один из подходов ставит во главу угла помощь клиенту в наработке новых навыков. Да, это важный момент, но лишь один из аспектов терапии самооценки. Если клиент в жизни не проявляет достаточной критичности и честности по отношению к себе, то новые навыки не заглушат нужду в здоровом самоощущении. Если же клиент неразрывно слился со сверхкритичным голосом матери или отца (то есть материнского или отцовского эго), ощущение глубинной неадекватности и несостоятельности будет сосуществовать с высокими достижениями в реальности. Если клиент думает о компетенции и собственном достоинстве исключительно как о сумме приобретенных знаний и навыков и игнорирует более глубокие механизмы, обуславливающие возможности их приобретения, чувство неудовлетворенности будет сосуществовать с любым количеством обретенных способностей.

Определяя самоэффективность как уверенность в собственном умении разобраться с основными жизненными вызовами, мы увязываем этот компонент самооценки не со специфическими знаниями и навыками, но с нашей способностью думать, принимать решения, учиться и стойко противостоять трудностям. Эффективная терапия самооценки должна быть достаточно всеобъемлющей, чтобы охватывать проблемы не только компетенции, но и самоуважения: веры в то, что ты заслуживаешь любви, успеха и счастья.

Согласно другой традиции, самооценка — это «отраженное одобрение» значимых персон. Тогда, по логике, психотерапевт может заявить клиенту: «Вы должны научиться быть приятным другим людям». На деле, однако, мало кто прибегает к подобным заявлениям или обещает: «В курсе терапии вы научитесь манипулировать людьми столь искусно, чтобы у подавляющего большинства из них не оставалось другого выбора, кроме как полюбить вас, — вот тут ваша самооценка и повысится!».

И все же, если люди действительно верят, что самооценка — это «дар со стороны», почему мало кто говорит об этом вслух?

Полагаю, ответ состоит в том, что, как бы сильно человек ни руководствовался мнением других в теории, в глубине души он все равно подозревает, что главное и самое необходимое одобрение идет изнутри. В детстве мы зависим от окружающих, которые удовлетворяют большинство наших нужд. Одни дети менее зависимы, чем другие, но ни один ребенок

не обладает самостоятельностью, доступной взрослому. С возрастом мы расширяем «область самообеспечения», включая самооценку. Если мы развиваемся правильно, то переносим источник одобрения с мира на себя; происходит сдвиг от внешнего к внутреннему. Но если человек не понимает природы и истоков самооценки взрослой личности, мысля в терминах «отраженного одобрения», то ставит себя в крайне невыгодное положение, когда нужно переходить от теории к практике.

Некоторые психотерапевты отождествляют самооценку с самопринятием и трактуют, по сути, как данное от рождения право, к возникновению которого индивид не обязан прилагать никаких дополнительных усилий. Такой подход предлагает весьма ограниченное понимание самооценки и ее требований. При всей важности самопринятия клиент не получает ответа на вопрос, почему оно не снимает его потребности в чем-то большем — в стремлении к вершинам, пути к которым сокрыты, и никого нет рядом, чтобы указать дорогу.

По этим причинам я бы рекомендовал тем, кто ищет профессиональной помощи в повышении самооценки (весьма стоящее и захватывающее предприятие), задать своему потенциальному психотерапевту следующие вопросы:

1. Какой смысл вы вкладываете в понятие самооценки?
2. Как вы считаете, от чего зависит здоровая самооценка?
3. Что мы совместно предпримем, чтобы положительно воздействовать на мою самооценку?
4. Почему вы так считаете?

Любой истинный профессионал уважительно отнесется к таким вопросам.

## 17. Самооценка и культура

\* \* \*

Чтобы глубже разобраться в предмете, которому посвящена эта книга, давайте взглянем на самооценку во взаимосвязи с культурой.

Начнем с того, что идея самооценки как таковая (не говоря уже об идеале) содержится далеко не во всех культурах мира. На Западе она возникла лишь недавно.

В Средние века это, как мы его понимаем сегодня, почивало глубоким сном в недрах психики. Базовое мировоззрение носило групповой, а не индивидуальный характер. Каждый человек от рождения занимал строго определенное и неизменное место в социальной иерархии. За редчайшим исключением род занятий не выбирался, а определялся обстоятельствами рождения: крестьянин, ремесленник, рыцарь (или супруга рыцаря). Ощущение безопасности зависело не от личных достижений, а от восприятия себя винтиком «естественного порядка вещей», предопределенного Богом. Человек страдал от войн, голода и эпидемий, но ему все же были гарантированы определенные средства к существованию в зависимости от традиции. Конкуренция почти отсутствовала, равно как и экономическая (или иная) свобода. В подобных условиях самооценка (если она у кого-то и имелась) была скорее опасна для жизни и могла привести своего обладателя на дыбу и эшафот. Самоутверждение не ценилось, индивидуальность не понималась, самоответственность не воспринималась. Люди не имели понятия о правах человека или о современной концепции политических свобод; не могли себе представить стремление к инновациям как образ жизни; не понимали, как разум, интеллект и креативность связаны с выживанием. В том мире не было места самооценке (хотя это не значит, что она не существовала).

Наше понятие об индивиде — автономной самоопределяющейся сущности, способной мыслить независимо и нести ответственность за собственное существование, — обязано своим возникновением нескольким историческим эпохам: Ренессансу XV века, Реформации XVI века и Просвещению XVIII века, а также двум их порождениям — промышленной революции и капитализму. Самооценка в нашем сегодняшнем понимании уходит корнями в культуру индивидуализма постренессансного периода. Именно этой культуре мы (и все больше

жителей других стран) обязаны рождением сегодняшних идеалов: свободе жениться по любви, вере в право добиваться счастья, надежде на то, что труд может стать не только средством к существованию, но и источником самовыражения и самореализации. Еще недавно эти ценности считались исконно западными, американскими, теперь же весь мир начинает отдавать им должное. Ведь они непосредственное отражение человеческих потребностей.

Самооценка как психологическая реальность жила в человеческом сознании за тысячи лет до своей материализации в виде конкретной идеи. И теперь, когда это случилось, перед нами стоит вызов — принять ее.

### **Потребность в самооценке не зависит от культуры**

Любое человеческое существо, неважно, в какой парадигме традиций и ценностей ему довелось расти, обязано предпринимать действия, чтобы удовлетворять и реализовать свои базовые потребности. Мы не всегда (и не всегда как само собой разумеющееся) считаем себя достойными принять такой вызов. И все же люди нуждаются в ощущении собственной компетентности (я называю это самоэффективностью), которое дарит защищенность. Без него наши реакции будут неадекватными. Мы не всегда (и не всегда как само собой разумеющееся) чувствуем себя достойными любви, уважения, счастья. И все же люди нуждаются в ощущении собственного достоинства (самоуважения). Это необходимо, чтобы должным образом позаботиться о себе, защитить свои законные интересы, ощутить радость от своих усилий и (если возможно) дать отпор тем, кто хочет причинить нам вред или же манипулировать нами. Потребность в самооценке имеет биологическую природу: она связана с выживанием и способностью функционировать продолжительно и эффективно.

Это исконная потребность человеческой натуры, а вовсе не изобретение западной цивилизации.

### **Универсальные проблемы самооценки**

Главная из них — жить осознанно. Наши выживание, благополучие и хорошая приспособляемость зависят от адекватного функционирования разума. Когда человек чинит рыбацкую сеть, чистит от вирусов компьютерную программу, отслеживает зверя, проектирует небоскреб, договаривается с противником или пытается примириться с супругой, он

обязательно привносит в ситуацию определенный уровень осознанности — иногда высокий, иногда наоборот. Человек может выбрать, признать ли случившееся или закрыть на него глаза. Но реальность есть реальность, и она не исчезнет, если кто-то предпочтет второе. Чем больше осознанности человек вносит в свои дела, тем эффективнее он их контролирует и тем успешнее его усилия.

Везде, где ситуация требует осмысления, сознательные действия идут на пользу самооценке, несознательные же (пусть и относительно) наносят ей ущерб. Осознанная жизнь — требование не культуры, а нашего бытия.

*Самопринятие.* Отвергая и отрицая собственные ощущения, люди отвергают свои мысли, чувства и поведение как «не свои». Внося неосознанность во внутреннюю жизнь, они действуют во имя самозащиты: пытаются поддержать равновесие и сформировать положительное собственное мнение о себе. При этом они думают, что помогают самооценке, но в результате наносят ей вред.

Самооценка требует самопринятия, а не самоотторжения. Эта аксиома — лучший способ проверить, насколько та или иная культура приветствует самооценку. Авторитарное общество, к примеру, выражает пренебрежительное отношение к внутренней жизни индивида. Это не значит, что самопринятие является искусственным понятием, не свойственным человеческой природе. Это лишь означает, что некоторые культуры провозглашают ценности, несовместимые с человеческим благополучием. Разные культурные общности предлагают своим членам неодинаковые психологические возможности.

*Самоответственность.* Обрести силу и компетентность, необходимые для борьбы с жизненными вызовами, невозможно без принятия ответственности за собственный выбор и поступки. Нельзя ощутить собственную эффективность, не отвечая за реализацию своих желаний. Самоответственность необходима, чтобы почувствовать в себе силу. Ожидая, что кто-то обеспечит нам счастье, реализацию намерений или самооценку, мы отдаем в чужие руки управление собственной жизнью. Не существует социума, в котором бы не действовали эти правила.

Не все культуры придают самооценке одинаковую значимость, однако очевидно: там, где ценят ответственность и готовность отвечать за свои дела, самоощущение здоровее и сильнее, а биологическая приспособляемость организма выше.

Человек с высокой степенью самоответственности способен эффективно взаимодействовать с товарищами по команде, коллегами именно в силу того, что он стремится, чтобы на него полагались. Такая



личность ни от кого не зависит, ни на ком не паразитирует и сама никого не эксплуатирует. Самоответственность не означает, что индивид делает все сам; просто он действует в единой команде, беря свою долю общего груза. Стоит ли подвергать сомнению тот факт, что общество, исповедующее подобный подход, сильнее и лучше приспособлено к выживанию?

*Самоутверждение.* Самоутверждение — это практика уважения собственных нужд, желаний, ценностей и суждений, а также поиск соответствующих форм их выражения. Последние (слова, интонации, жесты и т. д.) могут различаться в зависимости от ситуации. Но культура, в той или иной мере подавляющая естественный импульс к самоутверждению и самовыражению, блокирует творчество, душит индивидуальность и говорит «нет» росту самооценки.

К примеру, в тоталитарных обществах самоутверждение ценится весьма низко, а общественный строй не способствует процветанию человека.

Есть культуры, действующие тоньше. В частности, гавайских детей любовно учат: «Видишь, травинки все одинаковые? И ты не должен выделяться!»<sup>[62]</sup>. Однако самоумаление как базовая модель существования не благоприятствует росту самооценки.

Самовыражение естественно; самоподавление — нет. Детей не нужно учить самоутверждению; авторитарные общества в процессе социализации и так с трудом подчиняют их чужой воле. И тот факт, что некоторые дети приходят в мир с повышенной способностью к самоутверждению, ничуть не противоречит этому наблюдению. Если страха нет, самоутверждение становится естественным условием существования человека. Но люди должны учиться принимать это качество и уважать его в других. Таков очевидный посыл любого сотрудничества. Последнее отнюдь не является «золотой серединой» между самоутверждением и самоподавлением. Это интеллектуальная практика защиты собственных интересов в социальном контексте, которую каждый обязан освоить.

*Жить целенаправленно.* Эта целенаправленность относится к различным областям, а не только к работе, как иногда ошибочно трактуют. Наши цели могут быть самыми разными: обеспечить семью, завести любовный роман или заключить брак, найти хобби, развить тело при помощи физических упражнений или дух посредством наук и медитаций. В сильной ориентации на цель нет ничего особо западного. Когда Будда искал просветления, разве им не двигала целеустремленность?

Говоря о самооценке, я использую такие понятия, как «эффективность», «компетентность», «достижения», «успех». Хотя

современная культура склонна трактовать их в исключительно материалистическом смысле, я считаю иначе. Их нужно понимать метафизически и онтологически, а не только и исключительно экономически. Не принижая ценности материальных достижений (которые необходимы, чтобы жить), смею утверждать: вышеназванные понятия охватывают полный спектр человеческого опыта, от повседневного до духовного.

Встает вопрос: что лучше послужит интересам нашей жизни и благополучия: если направить всю энергию на конкретные (краткосрочные и долгосрочные) цели или просто жить день за днем, пассивно дрейфовать в жизненном море, повинаясь минутным порывам и обстоятельствам, решая проблемы по мере их поступления, вместо того чтобы самим выбирать свой путь? Если вы, уважаемые читатели, подобно мне, согласны с Аристотелем, который утверждает, что достойно жить означает для человека в самой полной мере проявлять свои способности, тогда ответ очевиден. В пассивности не проявят себя разум, страсть, творческий потенциал и воображение. Живя пассивно, мы живем лишь наполовину. Возможно, это и «западный» взгляд, однако альтернатива незавидна.

Не все культурные традиции рассматривают счастье как обязательную норму человеческой жизни. В Африке, к примеру, есть общины, где нормальной общепринятой практикой является уродование половых органов молодых женщин. Древняя индийская традиция привела на костер миллионы вдов. Если мы поднимем голос против таких традиций, сомневаюсь, что кто-нибудь обвинит нас в «культурном империализме».

Будем иметь это в виду, продолжая разговор о самооценке и культуре.

*Личностная целостность.* Практика целостности означает принятие для себя определенных принципов поведения и неуклонное следование им. Это значит держать слово, выполнять обещания и т. д. Поскольку я никогда не слышал, чтобы это достоинство презирали как «культурный атавизм», и поскольку его почитает любое известное мне общество (даже в преступном мире существует понятие «воровская честь»), я полагаю очевидным, что оно коренится глубже, чем любое «культурное предубеждение». Оно отражает внутренние устои личности.

Предать свои убеждения значит ранить самооценку. Это диктует нам не культура, а сама реальность, или, если хотите, наша природа. Ранее на этих страницах я подчеркивал, что самооценка не нуждается ни в сравнениях, ни в соперничестве. Она не имеет ничего общего с попытками показать свое превосходство.

Один психолог с Гавайев спросил меня: «А разве вы не предлагаете

людям возвыситься над другими?». Возвыситься — нет, исключительно сотрудничать. Но моему собеседнику, воспитанному в культурной парадигме, где на первом месте стоит не личность, а группа, было трудно понять это. Он знал одну ориентацию — на коллектив и общественные нужды.

«Когда крабов кладут в корзину, те, что наверху, всегда мешают выбраться остальным, — настаивал он. — Выделяться — это плохо». — «Во-первых, — отвечал я, — я не смотрю на человеческое общество как на корзину с крабами, а во-вторых, скажите, что происходит в вашем мире с талантливыми и способными детьми?» Он возразил, что, с точки зрения его понимания самооценки, очень хорошо и безопасно принадлежать к некой группе, быть частью сети отношений. А чем это отличается, поинтересовался я, от попытки поставить самооценку в зависимость от внешней любви и одобрения? Тогда он обвинил меня в фобии зависимости.

Если мы испытываем истинную потребность ощутить свою силу и достоинство, тогда нам требуется нечто большее, чем комфорт «принадлежности». Я не оспариваю ценность «отношений». Но если культура ставит их выше самостоятельности и аутентичности, то тем самым подталкивает личность к самоотчуждению. Иметь «связи» становится важнее, чем знать, кто ты есть, и быть тем, кто ты есть. Сторонник трибализма<sup>[63]</sup>, возможно, станет утверждать, что быть «в группе» важнее всего, но это не дает ему права проводить знак равенства между своими понятиями и самооценкой. Пусть подобного рода награда зовется как-то иначе. В противном случае мы рискуем навечно оказаться пленниками Вавилонской башни.

Когда я обсуждал эти вопросы с учительницей с Гавайев, которая старалась внедрить продвинутые принципы самооценки в школьную систему, та сказала: «Неважно, какими талантами и навыками вы обладаете, — у очень многих из нас серьезные проблемы с самооценкой. Мы ощущаем беспомощность и боимся, что нам никогда уже не справиться с ней. Наши дети деморализованы».

Из всего вышесказанного вытекает естественный вопрос: какое влияние оказывают разные культуры и культурные ценности на самооценку?

## **Влияние культуры**

Каждое общество обладает взаимосвязанным набором ценностей,

верований и убеждений. Не всегда выраженные явно, они тем не менее являются составной частью человеческой среды обитания. Действительно, идеи, которые поддерживает и транслирует социум, труднее подвергнуть сомнению потому, что они включены в процесс, который по большей части работает в обход сознания.

В каждом из нас живет то, что можно назвать «культурным подсознательным» — набор неявных убеждений относительно природы, реальности, человеческих существ, отношений между мужчиной и женщиной, добра и зла, которые отражают знания, понятия и ценности своего времени и места. Я не имею в виду, что все представители отдельно взятой культуры мыслят по единому шаблону и свято верят в одно и то же, принимая общепринятые убеждения осознанно. Но даже великие новаторы, чьи открытия ниспровергали господствующие представления в одной сфере, могли быть конформистами в других сферах. Так, выдающийся мыслитель Аристотель во многих отношениях был типичным сыном своей эпохи. Никому не дано полностью избежать влияния социальной среды.

В качестве примера поговорим о женщинах, оставивших яркий след в истории человечества.

Почти в любой части света и на протяжении всех минувших веков общество считало женщин злом для мужской половины человеческого рода и принуждало их самих считать себя таковым. Постулат «Женщины — второсортны» в любой его форме — часть «культурного бессознательного» любого известного нам социума. Как, впрочем, и «культурного сознательного». Статус женщины как существа второго сорта закреплён в религиозных традициях, будь то иудаизм, христианство, ислам или индуизм. Таким образом, враждебнее всего к женщинам относятся режимы, где доминирует религиозный фундаментализм, например Иран.

Христианство, и не только его фундаменталистские ветви, придерживалось (и часто до сих пор придерживается) мнения, что женщина должна относиться к мужчине так, как сам мужчина должен относиться к Богу. Согласно этому мнению, повиновение — главное достоинство женщины (конечно, после «чистоты»).

Однажды, работая с клиенткой, я допустил ошибку, соотнеся эту концепцию со средневековым христианством. Она поражённо взглянула на меня и печально сказала: «Шутите? То же самое говорил в прошлое воскресенье священник... а наутро в понедельник — мой муж». Узнав о нашем разговоре, муж немедленно велел ей прекратить курс психотерапии.

Постулат о «худшести», конечно же, не мотивирует в женщинах самооценку. Можно ли сомневаться в том, как трагично он повлиял на

самоощущение большинства представительниц прекрасного пола? Даже у современных американских женщин, считающих себя глубоко эмансипированными, порой нетрудно заметить признаки пагубного влияния этих взглядов.

Одновременно с этим отношением к женщине глубоко укоренилась идея о мужских достоинствах, наносящая вред мужской самооценке.

В большинстве культур социум отождествляет личную состоятельность со способностью зарабатывать, быть «хорошим добытчиком». Провозглашая, что женщины «обязаны» повиноваться мужчинам, традиция утверждает и то, что мужчины, в свою очередь, «обязаны» обеспечивать своим «половинам» финансовую поддержку (и физическую защиту). Если женщина теряет работу и не может найти новую, ее женского достоинства это не умаляет. Мужчины же в подобной ситуации часто ощущают себя лишенными мужского достоинства. В трудные времена женщины не кончают жизнь самоубийством, если не могут найти работу; мужчины — очень часто, потому что их учили отождествлять самооценку с умением добывать деньги.

По мнению многих, связь самооценки с качествами добытчика имеет под собой рациональную основу. Разве самооценка не связана с умением адекватно реагировать на жизненные вызовы? Тогда умение заработать на жизнь действительно важно. Однако по этому поводу можно высказать как минимум два суждения.

Первое. Если человек не способен заработать на жизнь из-за собственного поведения и позиции (неосознанности, пассивности, безответственности), тогда эта неспособность действительно отражает его самооценку. Но если проблема вызвана факторами, неподвластными личному контролю, такими как экономический кризис, тогда неправильно обвинять только себя. Самооценка в действительности связана только с аспектами, открытыми для нашего волевого выбора.

Второе. Не будем забывать, что упор обычно делается не на способность зарабатывать как таковую, а на качество «хорошего добытчика». О мужчинах судят (и заставляют их судить о себе) по тому, насколько хорошо они финансово обеспечивают других. Социум делает из мужчин «слуг» не меньше, чем из женщин, только формы служения, поддерживаемые культурой, различны<sup>[64]</sup>. Если мужчина не может содержать женщину, он теряет статус как в ее глазах, так и в собственных. Нужен рекордный уровень независимости и самооценки, чтобы бросить вызов этому навязанному культурой подходу, задав вопрос: «А почему именно этим вы измеряете мою ценность как мужчины?».

## Трибальная ментальность

На протяжении человеческой истории в большинстве обществ и культур доминировала трибальная, или племенная, ментальность. Так было в доисторические времена, в Средние века и даже в социалистических (и некоторых других) странах XX века. Япония — современный пример несоциалистической страны, которая по-прежнему сохраняет культурную трибальность, хотя, возможно, уже предпринимает попытки ослабить ее влияние.

Суть трибальной ментальности в том, что триба (племя, клан и т. д.) воспринимается как безусловный приоритет, при этом значимость отдельных личностей принижена. Последние рассматриваются как взаимозаменяемые винтики, мало чем различимые между собой. В крайнем своем выражении трибальная ментальность практически не признает существования личности вне сети трибальных связей. Личность сама по себе — ничто.

Отец коллективизма Платон ухватил самую суть такого подхода в своих «Законах», когда написал: «Мой закон имел бы высшей целью общественное благо... ибо я считаю, что отдельный человек и его дела неважны». Философ восторженно предрекает: «Словом, пусть человеческая душа приобретет навык совершенно не уметь делать что-либо отдельно от других людей и даже не понимать, как это возможно. Пусть жизнь всех людей всегда будет возможно более сплоченной и общей».

Если говорить об Античности, то воплощением этих взглядов являлось государство воинов — Спарта. А его живыми памятниками в современной истории оказались нацистская Германия и Советский Союз. Между Античностью и современностью на шкале истории встает феодальная цивилизация Средних веков, где о каждом человеке судили по его месту в общественной иерархии, а вне ее личность будто не существовала.

Трибальное общество может, но не обязано быть тоталитарным. Иногда в нем допускается относительная свобода. Контроль над личностью порой носит скорее культурный, а не политический характер, хотя политика всегда присутствует. Но изначально трибальность направлена против самооценки.

Ее установки и направленность по своей сути принижают личность как таковую. Главный посыл гласит: «Ты не в счет. Сам по себе ты ничто. Ты можешь стать кем-то, только будучи частью нас». Подобный социум требует от личности поддержания низкого уровня самооценки ради группы.

Самоутверждение подавляется (за исключением особых ритуалов). Гордость считается злом. Самопожертвование всячески прославляется.

Несколько лет назад в книге *The Psychology of Romantic Love* я писал о том, что в примитивных обществах эмоциональным привязанностям не придается значения. Любовь как союз двух «я» считается абсолютно неприемлемой. Дело в том, что романтическая любовь в ее рациональном понимании обязательно нуждается в самооценке и что оба этих понятия — самооценка и любовь — чужды трибальной ментальности.

Антропологи, исследовавшие существующие поныне примитивные племена, многое поведали нам о ранних формах трибальной ментальности и ее понимании индивидуальности. Вот довольно занимательная иллюстрация из *The Natural History of Love* («Естествознание любви») Мортон М. Ханта:

«Вообще говоря, клановый строй и социальная жизнь большинства примитивных сообществ создают условия для тесной близости и привязанности между всеми членами... большинство примитивных народов не видят особых различий между отдельными индивидами, поэтому среди них не существует обособленных союзов по западному образцу. Все до единого эксперты говорят о той легкости, с которой они расстаются с объектами любви, и их искренней вере в то, что одна любовь может заменить другую. Доктор антропологии Эндрю Ричардс, живший в 1930-е годы в племени бемба в Северной Родезии, однажды рассказал людям из племени английскую сказку о принце, который взбирался на хрустальные горы, преодолевал глубокие ущелья, сражался с драконами, чтобы получить руку девушки, которую любил. Бемба были явно смущены, но хранили молчание. Наконец заговорил старый вождь и выразил чувства всех присутствующих в единственном вопросе: “А почему нельзя было взять другую девушку?”».

Хорошо известное исследование Маргарет Мид<sup>[65]</sup>, посвященное народности самоа, подтверждает, что глубокие эмоциональные привязанности между отдельными его представителями чужды психологии и жизненным принципам подобных обществ<sup>[66]</sup>. Хотя промискуитет и краткие сексуальные связи разрешены и поощряются, любая тенденция к созданию прочных эмоциональных уз между индивидами активно подавляется. Если любовь — это самовыражение и торжество личности,

как и преклонение перед другой личностью, задумаемся о самооценке и ментальности самоа или ее духовном эквиваленте в современных секс-клубах Нью-Йорка.

В традициях, регулирующих сексуальную жизнь в примитивных культурах, человек часто боится, даже сопротивляется сексуальным чувствам к тем, к кому испытывает любовь (в нашем ее понимании). И действительно, хотя половая жизнь нормально воспринимается большинством, но связанные с ней чувства кажутся чем-то надуманным. «На островах Тробриан в Соломоновом море, — пишет Дж. Раттри Тейлор, — взрослые не мешают детям вступать в сексуальные игры и предпринимать, пусть и преждевременные, попытки совершить половой акт; подростки спят друг с другом, и это нормально — лишь бы они не влюблялись. Если возникает любовь, половой акт подпадает под запрет. Спящие вместе любовники грубо нарушают приличия»<sup>[67]</sup>.

Любовь, если она возникает, иногда регулируется намного строже, чем секс. (Конечно, во многих примитивных обществах не имеется даже такого понятия, как «любовь», хоть сколько-нибудь близкого к нашему.) Страстные личные привязанности расценивают как угрозу племенным ценностям и авторитету группы. Задумаемся о связи этого явления с самооценкой.

Трибальная ментальность — не только удел слаборазвитых социумов. В частности, мы сталкиваемся с ней в романе-антиутопии Джорджа Оруэлла «1984», где вся полнота власти и авторитета тоталитарного государства направлена на сокрушение самоутверждающего индивидуализма романтической любви. Осуждение диктаторскими режимами XX столетия стремления граждан к личной жизни, именование такого стремления мелкобуржуазным эгоизмом слишком хорошо известны, чтобы приводить здесь цитаты. Современные диктатуры, возможно, имеют более четкое представление об индивидуальности, чем примитивные трибы, но и подавляют ее еще безжалостнее.

Когда я был на Первой международной конференции по самооценке, которая проходила в Норвегии в 1990 году, один ученый из Советского Союза заметил: «Вы, американцы, вряд ли способны понять, насколько концепция самооценки чужда нашей стране. У нас просто нет такого понятия. А если бы и было, то его осудили бы как политическую провокацию».

В современной Японии — полусвободном обществе с традициями трибальности и авторитаризма — внутренние либеральные силы стремятся освободить личность от ограничений старых пут. Вот что пишет Джонатан



Рауч о «древнем» аспекте японской культуры:

«Есть удручающая сторона Японии — традиционная, долиберальная. В бейсбольных командах игроков часто тренируют, причиняя им боль, разными способами истощают их силы, так это якобы воспитывает дух. В студенческих братствах младшекурсников унижают и третируют, обещая, что те, став старше, сами получают право издеваться над младшими. В существующих до сих пор японских системах старшинства младший должен страдать и служить, учась выживать и приспособливаться, чтобы потом поступать так же с теми, кто младше него. Япония, превозносящая принцип унижения, — это лишь один из фрагментов богатой и полной контрастов морально-этической географии. И все же меньше чем через неделю моего пребывания Страна восходящего солнца зачаровывает своим туманным жестоким магнетизмом... В традиционных японских ценностях — силе через страдания, силе через иерархию, силе через подавление личности ради группы — отчетливо прослеживаются идеалы древнегреческого философа Платона, труды которого я читал незадолго до поездки. Платону, несомненно, пришлись бы по сердцу традиционные японские ценности — он увидел бы в них сияние Древней Спарты, о торжестве которой мечтал»<sup>[68]</sup>.

Несколько лет назад ко мне на сеанс психотерапии пришел японец, тренер по айкидо. Он переехал из Японии в Калифорнию, когда ему было 22 года. Он сказал: «Конечно, Япония изменяется, однако давление традиций по-прежнему велико. Понятия самооценки практически не существует, но там есть один аспект, о котором вы не пишете. Там все привязано к интересам группы — семьи, компании, но только не личности. На моей родине многие борются с этим явлением, не зная даже, как выразить его словами. Я приехал в Штаты, потому что хотел развивать свою индивидуальность. В Америке, правда, много ненормальных, у которых едет крыша, но все-таки самооценку лучше повышать здесь».

Я не хочу сказать, что Страна восходящего солнца абсолютно отвергает самооценку. Японская культура очень многогранна, и в ней слишком много ценностей, порой входящих в противоречие, чтобы делать такое заявление. В значительной степени она отвергает самостоятельность, что характерно для многих трибальных культур. Но в ней есть и другие

элементы, оказывающие положительное психологическое влияние: уважение к знаниям и учению; необходимость брать на себя полноту ответственности за поступки и слова; искренняя гордость за хорошо сделанную работу. Очевидно, что, говоря о традициях, отличающихся подобным разнообразием, проблему самооценки следует связывать с конкретными убеждениями или ценностями, а не с культурой в целом.

Однако это не меняет дела: трибальные культуры отрицают индивидуальность, поощряют зависимость и в целом недружественны по отношению к самооценке.

## **Религиозная ментальность**

Когда в школах Калифорнии в расписание добавили уроки самооценки, яростнее всего протестовали христианские фундаменталисты. Они заявляли, что эти уроки способствуют «самопоклонению», а самооценка «уводит детей от Господа».

Помню, как много лет назад монахиня-кармелитка рассказывала, как их учили: «Нам говорили, что враг, с которым следует сражаться не щадя сил, препятствие, отделяющее наши души от божественного, — это наше “я”. Глаза следует опускать долу, чтобы не видеть лишнего. Эмоции — подавлять, чтобы не увлекаться чувствами. Предпочитать молитву и служение как альтернативу мысли. Превыше всего ставить покорность, не задавать вопросов».

На протяжении всей истории человечества религия, объединившись с государственностью, карала осознанность. За греховную попытку думать людей пытали и отправляли на казнь. Вот почему американская идея полного отделения церкви от государства имела огромное историческое значение: она воспрещала любым религиозным группам использовать государственную машину для наказания инакомыслящих.

Когда убеждения являются не плодом размышлений, а веры и откровений (реальных или мнимых), когда не существует объективных критериев знания, верующие часто воспринимают инакомыслящих как угрозу, опасность, способную заразить болезнью неверия остальных.

Давайте, например, рассмотрим типичный ответ религии атеизму. Предположим, человек через личный опыт пришел к вере в Бога. Вероятно, он должен с состраданием относиться к тем, кто не удостоился благодати. Однако гораздо чаще реакцией на неверие становится ненависть. Почему? Возможен лишь один ответ: верующий воспринимает атеиста как угрозу.

Но если верующий искренне убежден, что Бог не только существует, но и покровительствует ему, тогда именно атеист должен быть достоин жалости в его глазах — бедняга лишен стольких милостей по своему неведению! (Выходит так, что Библия сама устанавливает «прецедент отсутствия» благожелательности; когда повествует, что Иисус грозил вечными муками тем, кто не верил, что он сын Божий. Магомет в Коране не менее суров к неверным. Религиозная традиция жестокого отношения к несогласным имеет давнюю историю.)

Конечно, вопрос стоит серьезнее, чем противостояние теизма и атеизма. Тысячелетиями люди убивали друг друга во имя Бога, которого знали под разными именами. Ужасные религиозные войны уносили жизни тех, кто равно именовал себя христианами.

Традиционная религия находится в оппозиции не только к науке — она также осуждает практически все формы личного мистицизма, не предлагающие посредников между человеком и Богом, значит, минуящие обращение к религиозным авторитетам. Для представителя традиционной религии мистик, действующий вне церковной сферы, слишком далеко заходит в своем индивидуализме.

Я не намерен здесь детально рассуждать о влиянии религии как таковой. Моя задача — дать понятие о религиозном авторитаризме и его проявлении в конкретных культурах. Любые религии или религиозные учения, которые учат человека ценить свою индивидуальность, поддерживают интеллектуальную открытость и независимое мышление, находятся вне рамок нашей дискуссии. Здесь я намерен сосредоточиться на влиянии на самооценку культур (или субкультур), в которых доминирует религиозный авторитаризм, где поощряется слепая вера, а несогласие считается грехом. В таких условиях на осознанную жизнь, самоответственность и самоутверждение налагается запрет. Было бы ошибкой считать, что в эту категорию подпадают только ислам и римско-католическая вера. Мартин Лютер и Жан Кальвин<sup>[69]</sup> относились к независимости разума не дружелюбнее папы римского.

О какой бы культуре ни шла речь,

- если там проповедуют детям: «Мы все одинаково недостойны перед лицом Господа»;
- если им говорят: «Вы рождены в грехе и греховны по природе своей»;
- если велят: «Не думай, не задавай вопросов — веруй»;
- если обрывают: «Кто ты такой, чтобы считать себя умнее

священника, пастора, раввина?»;

- если внушают: «Ты имеешь хоть какую-то ценность не из-за того, что ты можешь сказать или сделать, но только потому, что Господь любит тебя»;

- и еще: «Вера в то, чего не понимаешь, — основа морали»;

- если поучают: «Не самовольничай, самоутверждение — грех гордыни»;

- и еще: «Не смей и помыслить, что ты принадлежишь себе»;

- если детям говорят: «Если твои суждения вступают в противоречие с суждениями авторитетов твоей религии, верь авторитетам»;

- и еще: «Самопожертвование — первейшая добродетель и благороднейший долг»,

- тогда подумайте: каковы будут самые вероятные последствия для практики осознанной жизни, или самоутверждения, или любых других столпов здоровой самооценки?

В любой культуре, субкультуре или семье, где вера ценится больше мышления, повиновение — больше самовыражения, соглашательство — больше цельности, личность, сумевшая сберечь самооценку, становится героическим исключением из правил.

Как учит мой опыт, масла в огонь дискуссий по поводу влияния религиозных учений всегда подливает высокая степень расхождений в трактовке этих учений. Время от времени мне приходится слышать, что ни одно из упомянутых выше направлений на самом деле не имеет в виду то, что провозглашает. Многие христиане, с которыми мне доводилось беседовать, уверяли: они-то лично знают, что в действительности имел в виду Христос, но увы — миллионы их единоверцев находятся в досадном заблуждении.

Бесспорно, однако, что там и тогда, где и когда религия любого рода (христианская или иная) опирается на власть государства, осознанность, независимость и самоутверждение караются, порой с поразительной жестокостью. Это факт, который необходимо принимать во внимание при анализе культурно-психологического воздействия религиозного авторитаризма на отдельную личность.

Это не означает, что все религиозные идеи обязательно ошибочны. Однако, если рассматривать с исторической перспективы одну культуру за другой, влияние религии на самооценку никак нельзя назвать благотворным.

Религиозный вопрос всегда разжигает сильные страсти. Возможно,

кому-то из читателей каждая фраза в этой главе кажется подстрекательством. Однако мои коллеги по движению за самооценку всегда готовы убеждать людей в том, что не существует противоречия между предметом самооценки и заповедями традиционной религии.

Во время дискуссий с религиозными критиками меня самого часто спрашивают: «Если вы верите, что все мы дети Божьи, разве не богохульство считать, что мы себя не любим?». Тем не менее остается вопрос: если фундаменталисты ополчились против школьных уроков самооценки, потому что считают их несовместимыми с традиционной религией, может, они не ошибаются?

На этот вопрос обязательно нужно дать ответ.

Невозможно отрицать: религиозные ортодоксы никогда не стремились учить людей жить осознанно. И разве мальчики и девочки (будущие мужчины и женщины) с высокой самооценкой примут утверждение протестантского теолога Пауля Тиллиха<sup>[70]</sup>, что все мы равно недостойны перед лицом Господа?

## **Американская культура**

Культура Соединенных Штатов Америки включает в себя больше субкультур, чем любая другая страна. Это общество, для которого характерно невероятное разнообразие ценностей и верований. Мы имеем в виду только доминирующие тенденции, возникшие в результате столкновения множества сил, компенсирующих влияние друг друга, — именно они и объединены под названием «американская культура».

Самым выдающимся моментом в истории США стал отказ отцов-основателей от трибальной ментальности. Декларация независимости<sup>[71]</sup> провозгласила революционную доктрину индивидуальных, неотчуждаемых прав личности и установила, что государство поставлено на службу личности, а не личность является рабом государства. Хотя наши политические лидеры много раз и многими путями предавали этот постулат, все же в нем по-прежнему заключена суть того, чему привержена Америка. Свобода. Индивидуализм. Право на достижение счастья. Право быть хозяином самому себе. Личность как цель-в-себе, а не средство достижения чужих целей; не собственность семьи, церкви, государства или общества. В свое время эти идеи считались верхом радикализма, и я не верю, что в мире их до сих пор вполне понимают и принимают. Во всяком случае, далеко не большинство.

Многие отцы американской нации были деистами. Они считали Бога силой, которая сотворила Вселенную, а потом практически устранилась от влияния на дела человека. Они остро осознавали, какое зло несли в мир религии, получившие доступ к государственной машине, а затем воспользовавшиеся всей ее мощью, чтобы насаждать свои взгляды. Подобно представителям эпохи Просвещения, они с подозрением относились к духовенству. Джордж Вашингтон открыто заявлял, что Соединенные Штаты нельзя называть христианской нацией. Свобода совести с самого начала была неотъемлемой чертой американской традиции.

По сей день, как отмечает Гарольд Блум в *The American Religion*, отношение американцев к Богу очень личное, не терпящее посредников в лице какой-либо группы или авторитета<sup>[72]</sup>. Эта связь, предполагающая абсолютное духовное одиночество, совершенно не походит на то, что можно встретить в других уголках мира. Это проявление индивидуализма, сердцевина американского жизненного опыта.

По словам Блума, большинство американцев убеждены, что любовь к ним Бога очень личная. Это утверждение противоречит словам Спинозы<sup>[73]</sup>, который пишет в своей «Этике», что человек, истинно любящий Господа, не должен ожидать божественной любви в ответ. Но американцы склонны считать себя избранными. Америка рождалась как нация фронта, которой ничего не давалось просто так — все надо было создавать. Самодисциплина и тяжелый труд ценились превыше всего. Да, красной нитью в жизни Америки проходила тема объединения и взаимопомощи, однако она не заменяла умения полагаться на себя. Независимые люди, конечно, помогали друг другу, но в итоге подразумевалось, что каждый должен нести свою ношу сам.

Американцы XIX века не имели представления о «психологических правах». Им не внушали, что они от рождения имеют право на работу, энергию и ресурсы других людей — это явление стало культурным сдвигом XX столетия.

Эта обобщенная характеристика традиционной американской культуры многое оставляет за бортом: например, институт рабства, отношение к чернокожим как к людям второго сорта или узаконенную дискриминацию женщин, которые получили право голоса только в XX веке. И все же можно утверждать, что оформление американских взглядов во многом поощряло здоровую самооценку, мотивировало веру в себя и собственные возможности. В то же время культура — это люди, а

люди неизбежно несут в себе прошлое. Из политических соображений американцы могли отвергать трибальность, однако они (и их предки) были выходцами из стран, где эта самая трибальная ментальность доминировала. Часто она продолжала влиять на них и культурно, и психологически. Многие бежали в Америку, чтобы избавиться от религиозных предрассудков и преследований, и тем не менее принесли с собой мировоззрение религиозного авторитаризма. Таким образом старые предрассудки — расовые, религиозные, гендерные — нашли дорогу в Новый Свет.

Конфликт культурных ценностей не утих и в наши дни. В современной американской культуре яростно противоборствуют силы, поддерживающие и отвергающие самооценку.

XX век стал свидетелем сдвига американских культурных ценностей, который в целом поддерживает не сторонников, а противников самооценки.

Я думаю об идеалах, которым нас учили в колледже и университете в 1950-х годах, когда эпистемологический агностицизм (чтобы не сказать — нигилизм) шел рука об руку с моральным релятивизмом<sup>[74]</sup>, а тот — с марксизмом. Как и миллионам других студентов, мне внушали:

Ум беспомощен, когда дело доходит до познания реальности; ум бессилен.

Чувства ненадежны, им нельзя доверять; «все вокруг иллюзорно».

Логические принципы — «просто допущения».

Этические принципы — всего лишь «выражения чувств», не имеющие основы в виде причин или реалей.

Никакой разумный свод моральных ценностей невозможен.

Так как любое поведение определяется факторами вне нашего контроля, никого не следует хвалить за достижения.

Так как любое поведение определяется факторами вне нашего контроля, никто не несет ответственности за дурные поступки.

Когда совершаются преступления, виновником является общество, а не индивид (кроме преступлений, которые совершают бизнесмены, — они заслуживают самого сурового наказания).

Все имеют равные права на любые товары и услуги: всякие упоминания о «заработанном» и «не заработанном» — реакционерские и антисоциальные.

Идея политических и экономических свобод провалилась, будущее принадлежит государственной системе управления экономикой, которая и обеспечит рай на Земле.

Об этих идеях и профессорах, которые их провозглашали, я размышлял весной 1992 года, смотря по телевизору репортаж о волнениях в Лос-Анджелесе. Когда журналист спросил мародера: «Разве вы не понимали, что завтра не сможете прийти в магазины, которые рушили и грабили вчера?» — тот ответил: «Нет, я об этом не задумывался». Ответ вполне ожидаем. Кто мог объяснить ему важность умения думать, если этому не обучали даже отпрысков элиты?

Наблюдая на экране, как группа людей вытаскивает беспомощного водителя из машины и избивает чуть не до смерти, я услышал голоса своих профессоров: «То, что вы считаете морально объективным, всего лишь ваше эмоциональное искажение. Не существует правильного или неправильного поведения». Когда я видел, как мужчины и женщины во время погромов тащат из магазинов телевизоры и другие вещи, я вспоминал, как нас учили: «Никто не несет ответственности за свои поступки (кроме жадных капиталистов — владельцев магазинов, которые заслуживают всяческого наказания)». Я подумал, насколько идеально соображения моих профессоров вписываются в культурную реальность.

На самом деле, идеи имеют и значение, и последствия.

Если разум бессилен, а знание — это предрассудок, почему тогда курс «Великие мыслители западной цивилизации» котируется выше, чем курс «Современная рок-музыка»? Почему студент берет на себя труд посещать занятия по математике, если ему больше нравится теннис?

Если не существует объективных поведенческих принципов и никто не несет ответственности за свои поступки, тогда почему бизнесменам нельзя обманывать заказчиков и клиентов, а банкирам — присваивать средства вкладчиков? Почему политическим лидерам нельзя лгать избирателям, предавать их интересы в тайных сделках, утаивать от них информацию, помогающую делать правильный выбор?

Если «заработанное» и «не заработанное» — это старомодные реакционные понятия, тогда почему людям нельзя тащить все, что плохо лежит? Почему надо зарабатывать на жизнь, а не воровать?

Во второй половине XX века возникла культура, во многих отношениях отражающая идеи, которые десятилетиями преподавались на философских факультетах ведущих университетов США, проникали оттуда на другие факультеты и расходились по всей стране. Эти идеи



трансформировались в «приобретенную мудрость» наших ведущих умов, нашли отражение в редакторских колонках, телепрограммах, кинофильмах и комиксах. Эти идеи иррациональны, неустойчивы, все больше думающих людей не согласны с ними. И все же их можно прочесть и услышать повсюду. Эти идеи смертельны для цивилизации, для будущего, для самооценки.

Американская культура представляет собой поле битвы между ценностями самоответственности и ценностями «права по рождению». Этот конфликт носит не только культурный характер — он сильно связан с самооценкой. Кроме того, он лежит в основе многих других конфликтов.

Мы социальные существа и воспринимаем человечество только через призму общинного бытия. Ценности нашего сообщества могут выявить в нас самое лучшее или самое худшее. Культура, которая ценит ум, интеллект, знание и понимание, способствует росту самооценки. Культура, принижающая разум, подрывает ее. Культура, которая учит людей отвечать за свои поступки, поддерживает самооценку. Культура, отрицающая ответственность, воспитывает презрение к себе и оказывает деморализующее влияние. Культура, где ценится самоответственность, поднимает самооценку; культура, которая учит людей воспринимать себя жертвами, рождает зависимость, пассивность и торжество «права по рождению». Доказательства тому можно увидеть повсюду, куда ни брось взгляд.

На свете всегда будут жить независимые мужчины и женщины, сражающиеся за свои самостоятельность и достоинство даже в самой коррумпированной культуре, — точно так же, как всегда найдутся дети, которые из самого кошмарного детства сумеют вынести ненарушенную самооценку. Однако мир, практикующий осознанность, самопринятие, самоответственность, целенаправленность и целостность, никогда не будет воспевать противоположное или принимать реакционные законы, наказывающие за наличие этих качеств. В таком мире детей не будут учить смотреть на себя как на грешников; проявлять молчаливую покорность вместо того, чтобы задавать умные вопросы. Студентам не станут внушать, что разум — это предрассудок, а девушкам — втолковывать, что женственность предполагает тотальное подчинение. Самопожертвование не станет возводиться в апофеоз; а высшие достижения — встречаться равнодушием. Системы социальной защиты не подвергнутся наказанию за желание работать, а контролирующие госорганы перестанут относиться к бизнесменам, производящим материальные блага, как к преступникам.

Уже сегодня деятели, искренне озабоченные проблемами низших

слоев США, все больше задумываются о значении таких ценностей, как рабочая этика, самоответственность, навыки межличностного взаимодействия, гордость собственника и объективные критерии эффективности. Философия жертвы «не сработала»: доказательством ее провала служит обострение социальных проблем в минувшие десятилетия. Мы не поможем людям выбраться из нищеты, убеждая, что «ответственность» лежит на окружающем мире, а сами бедные бессильны что-либо сделать.

Кристофер Лэш<sup>[75]</sup> не поддерживает индивидуализм и критикует движение за самооценку. Тем любопытнее его вывод:

«Стоит ли в очередной раз подчеркивать, что государственная политика, основанная на терапевтической модели, с треском провалилась? Вместо того чтобы призывать к самоуважению, государство воспитало зависимый народ. Возник “культ жертвы”, которая от рождения имеет право на все, потому что “плохое общество” постоянно травмирует человека. Политика сострадания умаляет и жертву, превращая ее в объект жалости, и потенциального благодетеля, которому проще пожалеть своих сограждан, чем научить их соблюдать определенные нормы. Сострадание превратилось в презрение с человеческим лицом»<sup>[76]</sup>.

В главе 10 я предупреждал о необходимости учитывать последствия. Если наши действия и программы не дают предполагаемых и обещанных результатов, значит, нужно перепроверить исходные предпосылки. Как справедливо подмечено, если механизм не работает, он не заработает, даже если прилагать больше усилий. Культура самооценки — это культура личной ответственности за результат. Для современного общества нет другого пути к процветанию и доброму сосуществованию.

В главе 12 я говорил о предпосылках самооценки, которые одновременно поддерживают и мотивируют шесть ее столпов. Культура, где доминируют эти предпосылки, где они тесно вплетены в систему воспитания детей, образование, искусство и корпоративную жизнь, становится культурой с высокой самооценкой. В той степени, в которой будет доминировать противоположное, мы увидим культуру, где самооценка вызывает презрение.

Я не утверждаю, что всем необходимо принять эти идеи, потому что они поддерживают самооценку. Я говорю так, потому что эти идеи

сонаправлены с реальностью, а реальность сонаправлена с самооценкой.

Моя книга — о психологии, а не о философии, и я выражаю в ней личную точку зрения. Но если читатель считает, что в своей основе книга столь же философична, сколь и психологична, он не ошибается.

## **Личность и общество**

Мы живем в океане информационных сигналов, транслирующих ценности и критерии, по которым следует судить об этих ценностях. Чем человек независимее, тем критичнее его восприятие. Вызов часто заключается в том, чтобы считать их именно тем, чем они являются, — идеями и верованиями других людей, которые могут иметь, а могут не иметь ценности лично для вас. Иными словами, составляющие чужой культуры не следует принимать как должное, как «действительность». Их можно и нужно подвергать сомнению. Мой отец любил насвистывать (полагаю, на мотив песни из оперы Гершвина<sup>[77]</sup>): «Это не обязательно так».

Конечно, никакой культуре, образно говоря, не нравится, когда ее основы подвергают сомнению. Но понятие «жить осознанно» включает в себя осознание человеком того факта, что убеждения других людей — не его собственные и не обязательно являются истиной в последней инстанции. Осознанная же жизнь предполагает умение мыслить критически.

Между нормами, по которым живет общество и отдельная личность, возникают неизбежные трения. Любое общество озабочено прежде всего собственным выживанием, оно исповедует ценности, которые служат этой конечной цели и могут не иметь ничего общего с потребностями или личными стремлениями индивида. Например, милитаристское государство или племя, находясь во враждебных отношениях с другими государствами и племенами, ценит воинские достоинства: агрессивность, безразличие к смерти, полное подчинение авторитетам и т. д. Но очевидно, что далеко не все члены общества будут восхищаться этими качествами и ассоциировать их с понятиями мужественности или доблести даже под страхом наказания. Индивид может иметь собственную жизненную программу, которую культура заклеймит как эгоистичную. Целых личностей, живущих по собственным законам, например известных ученых, общество зачастую обвиняло в нелояльности и узости мышления.

Аналогично те или иные общества призывают своих граждан рожать

как можно больше детей и утверждают, что деторождение и материнство — единственное предназначение женщины. Но не все представительницы слабого пола видят в этом смысл своей жизни, некоторые нацелены на карьеру или развитие иных своих талантов, за что и получают ярлык эгоисток.

Так называемый рядовой член общества склонен судить о себе в контексте ценностей, преобладающих в его социальном окружении, как их формулируют семья, политические и религиозные деятели, учителя, газеты, телевидение и массовая культура, к примеру кино. Эти ценности могут являться или не являться рациональными, могут отвечать или не отвечать потребностям самого индивида.

Иногда мне задают вопрос: разве нельзя иметь высокую самооценку, не подвергая анализу общественные нормы, по которым живешь? Ведь безопасность и защищенность, чувство принадлежности к группе, ее одобрение и поддержка тоже формируют самооценку и ощущение собственной значимости.

Ошибка в том, что между безопасностью или комфортом и самооценкой нередко ставится знак равенства. Соглашательство — не самоэффективность; популярность — не самоуважение. Какова бы ни была за них награда, чувство принадлежности к группе не равно доверию к собственному разуму или уверенности в своей способности справляться с жизненными вызовами. Тот факт, что другие меня ценят, не гарантирует, что я буду ценить себя сам.

Если моя жизнь — это бездумная рутина, без всяческих вызовов и кризисов, я, возможно, какое-то время сумею закрывать глаза на тот факт, что моя самооценка — на самом деле псевдосамооценка. Когда всё в порядке, значит, всё в порядке; однако человек не по этому признаку определяет, есть у него самооценка или ее нет. Истинная самооценка — то, что мы думаем о себе, когда не всё в порядке. Это означает экстремальную ситуацию. Нечто неожиданное бросает нам вызов. Другие люди ссорятся с нами. Мы вынуждены действовать, опираясь только на то, что имеем. Групповой кокон больше не защищает нас от жизненных рисков. Мы должны думать, выбирать, решать и действовать, и никто не будет нас направлять и нам аплодировать. Именно в такие моменты обнажаются глубинные основы нашего «я».

Полнейшая ложь, которую нам приходится слышать, — это слова о том, что «легко» проявлять эгоизм и что самопожертвование обладает духовной силой. Люди каждый день по тысяче раз жертвуют собой. Это их трагедия. Уважение к своему «я» — разуму, суждениям, ценностям и

убеждениям — вот истинный акт мужества. Но посмотрите, как он редок!  
Однако именно его требует от нас самооценка.

## 18. Заключение. Седьмой столп самооценки

Вначале я говорил, что потребность в самооценке вызывает к нашему «внутреннему герою». Хотя эта идея красной нитью проходит через всю книгу, давайте внесем полную ясность.

Потребность в самооценке означает готовность — и волю — следовать шести практикам в повседневной жизни. И это непросто. Придется преодолевать инерцию, избавляться от страхов, противостоять боли, в одиночку защищать собственные суждения даже от тех, кого мы любим.

И неважно, насколько благоприятными являются условия, — рациональность, самоответственность и целостность не автоматически присущи нам, но относятся к разряду личных достижений. Мы свободны думать или жить бездумно, осознавать или избегать осознания, видеть реальность такой, какова она есть, или бежать от нее. Шесть столпов предполагают личный выбор.

Осознанная жизнь требует усилий. Осознание и его поддержание — это труд. Каждый раз, решая повысить уровень осознанности, мы противостоям инерции, боремся со вселенской тенденцией устремления к хаосу. Делая выбор в пользу мышления, мы стремимся создать островок порядка и ясности внутри самих себя.

Первый враг самооценки, которого надо победить, — это лень (под этим именем выступают силы инерции и хаоса в их психологическом проявлении). «Лень» — понятие, которое нечасто встретишь в книгах по психологии. И все же ни для кого не тайна, что порой мы терпим поражение, не имея иной причины, кроме нежелания приложить усилия в ответ на некий вызов. Иногда — но далеко не всегда — лень является следствием общей усталости; но чаще мы просто не противостоям инерции. «Спящий» не хочет проснуться.

Второй дракон, которого нужно убить, — это побуждение избегать неудобств. Осознанная жизнь может потребовать от нас заглянуть в лицо собственным страхам, открыться неисцеленной боли. Самопринятие может потребовать, чтобы мы включили в свою реальность мысли, чувства или действия, грозящие нарушить наше равновесие и сотрясти «официальное» представление о себе. Самоответственность обязывает заглянуть в лицо своему одиночеству, требует избавиться от фантазий о постороннем спасителе. Самоутверждение предусматривает мужество быть таким, каков ты есть, без всяких гарантий одобрения со стороны окружающих; это

означает риск быть самим собой. Целенаправленность выталкивает нас из кокона пассивности в жизнь, полную всяческих требований. Одно из них — самим генерировать для себя энергию. Жить целостно — значит выбирать себе ценности и придерживаться их, несмотря на одобрение или осуждение окружающих. Бывают времена, когда такой выбор труден.

В долгосрочной перспективе легко видеть, что люди с высокой самооценкой счастливее тех, у кого она низкая. Самооценка — лучший индикатор счастья. Но в краткосрочной перспективе самооценка требует готовности пережить неудобство, сопутствующее духовному росту.

Если избежать дискомфорта для нас ценнее самоуважения, тогда под давлением мы рискуем отказаться от шести столпов именно тогда, когда будем сильнее всего в них нуждаться.

Желание удобства само по себе не зло. Но если, поддаваясь ему, мы становимся слепы к важным реалиям, избегаем совершения необходимых поступков, пассивность превращается в трагедию.

Базовая схема такая. Сначала мы «отводим взгляд» от того, что нужно увидеть, потому что не хотим испытывать болезненных ощущений. Но добровольная слепота создает новые проблемы, которые мы также не желаем видеть — ведь это опять-таки больно! Отказ видеть новые проблемы усугубляет последние, и так до бесконечности. Бельмо накладывается на бельмо, непринятая боль — на боль. Так живут почти все взрослые люди.

А вот обратная сторона базовой схемы. Сначала мы принимаем решение, что наша самооценка и счастье значат больше, чем краткое неудобство в виде боли. Подобно младенцам, мы делаем маленькие шажки к осознанию, самопринятию, самоответственности и т. д. Мы замечаем, что, поступая так, любим себя все сильнее. Это вдохновляет нас на движение вперед. Мы все больше верим себе и другим. Самооценка растет. Мы берем на себя все более трудные задания. Чувствуем себя могущественнее. Становится проще противостоять неприятным эмоциям и угрозам ситуациям; мы чувствуем, что наши ресурсы возрастают. Мы утверждаем себя. Наращиваем «духовную мускулатуру». Ощущая растущую мощь, реалистичнее смотрим на трудности. Возможно, мы никогда целиком не избавимся от страха или боли, но они неизмеримо съезжаются и не будут больше властвовать над нами. Целостность ощущается как менее угрожающее и более естественное качество.

Если бы процесс изначально не требовал никаких усилий, проявления упорства и храбрости, то люди имели бы одинаково высокую самооценку. Но жизнь без усилий, борьбы и страданий — детская мечта.

Ни борьба, ни боль сами по себе не обладают ценностью. Если их можно избежать без вреда для себя — пожалуйста. Хороший психотерапевт делает все для того, чтобы процесс роста был труден ровно настолько, насколько необходимо. Анализируя собственный опыт в этой области за последние три десятилетия, я вижу, что всегда по возможности старался избавить пациентов от лишних стрессов при повышении самооценки.

Один из способов достичь этой цели — помочь людям осознать: делать то, что необходимо, не так уж и трудно. Не нужно смотреть на страхи и дискомфорт как на катастрофу. Мы способны принять их как часть нашей жизни и эффективно разобраться с ними, продолжая реализовывать свои возможности.

Но воля нужна всегда. Нужно упорство. Нужно мужество.

А силы, чтобы следовать этому принципу, может дать только любовь к жизни.

Любовь — начало добродетели. Это основа наших самых высоких и благородных устремлений. Это мотивирующая сила шести столпов. Это — седьмой столп самооценки.



## Приложение А. Критика других определений самооценки

Чтобы дать собственное определение самооценки, я хочу прокомментировать несколько других.

Уильям Джеймс — отец-основатель американской психологии. В его «Психологии»<sup>[78]</sup>, вышедшей в свет в 1890 году, мы встречаемся с самой первой (известной мне) попыткой дать определение самооценки.

«Однажды поставив на карту все, чтобы стать психологом, я уязвлен тем, что другие разбираются в психологии лучше меня. При этом я с готовностью признаюсь в полном незнании греческого языка. Здесь мои недостатки не создают мне ни малейшего ощущения личного унижения. Если бы я претендовал на звание лингвиста, все было бы наоборот... Без попытки не бывает неудачи; без неудачи не бывает унижения. Поэтому наше самоощущение в этом мире целиком зависит от того, кем мы изначально себя ощущаем и чем занимаемся. Оно определяется соотношением фактических обстоятельств и предполагаемых возможностей. Это дробь, в котором знаменатель — наши претензии, а числитель — наш успех. Итак,

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Претензии}}.$$

Результат будет больше, если вырастет числитель или уменьшится знаменатель».

Во введении я отмечал, что любой, кто рассуждает о самооценке, неизбежно говорит о себе. Первое, что Джеймс сообщает нам о себе, — то, что его самооценка основана на его «рейтинге» в избранной области. Если никто не может сравниться с ним в профессионализме, самооценка удовлетворена; если кто-то его превосходит — самооценка разрушена. В определенном смысле он отдает свою самооценку на милость окружающих. При подобном положении вещей для самооценки лучше, чтобы кругом были одни неучи, — такой подход дает основания бояться

чужого таланта, вместо того чтобы его приветствовать и восхищаться им. Это установка на тревожность, а не формула самооценки. Связывать последнюю с какими-либо факторами вне нашего волевого контроля, например с выбором и действиями других, означает обрекать себя на страдания. Трагедия многих людей состоит в том, что они именно так и поступают.

Если самооценка равна «успеху, поделенному на претензии», тогда, по логике Джеймса, защитить ее можно, либо нарастив успешность, либо снизив претензии. Это значит, что человек, ни на что не претендующий, но достигающий успеха в какой-либо сфере, и личность с высокими достижениями и сильным характером равны по степени самооценки. Я не думаю, что здравомыслящие люди способны прийти к такому выводу. Индивиды со стремлениями столь низкими, что их можно удовлетворить бездумно и без усилий, не обладают заметным психологическим благополучием.

Соответствие нашего образа жизни нашим личным критериям и ценностям (которые Джеймс неудачно назвал претензиями) явным образом влияет на нашу самооценку.

Формула Джеймса как раз и привлекает внимание к этой закономерности. Но в буквальном смысле Джеймс не столько дал полноценное определение самооценки, сколько описал, чем она обусловлена, — и не только у некоторых неудачливых бедолаг, но и у каждого из нас.

Одна из лучших книг по нашей теме — это *The Antecedents of Self-Esteem* Стэнли Куперсмита. Вот что он пишет:

«Под самооценкой мы имеем в виду оценку, которую дает себе и обычно поддерживает в себе индивид. Она отражает одобрительное или неодобрительное отношение и указывает, в какой степени человек считает себя способным, значительным, успешным и достойным. Короче говоря, самооценка — это личное мнение человека о своих достоинствах, которое выражается в его отношении к самому себе».

По сравнению с Джеймсом подобная формулировка представляет собой большой шаг вперед. И все же она оставляет без ответа некоторые вопросы.

«Способным» на что? Все мы в одних областях способны на что-то, а в других — нет. Способны в отношении всего, что бы ни предприняли?

Значит ли такая трактовка, что недостаток компетентности ущемляет самооценку? Не думаю, что Куперсмит имел в виду именно это, но этот вывод напрашивается сам собой.

Аналогично возникают вопросы: как понимать слово «значительным»? Значительным в чьих именно глазах и согласно каким критериям?

«Успешным» — в финансовом, карьерном или социальном смысле? Успешным относительно чего? Автор не описывает степень успешности, а лишь утверждает: самооценка связана с идеей «видеть себя успешным» — совершенно другая, более тревожная трактовка.

«Достойным» чего? Счастья? Денег? Любви? Всего, чего ни пожелаешь? Создается ощущение, что под словом «достойный» Куперсмит имеет в виду многое из того, что я сформулировал выше в своем определении, хоть и не говорит этого явно.

Еще одно определение предлагают Ричард Л. Беднар, М. Гавейн Уэллс и Скотт Р. Петерсон в книге *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*:

«Скажем в скобках, что мы определяем самооценку как субъективное, продолжительное и реалистичное чувство самоодобрения. Это проявление того, как индивид видит и расценивает собственное эго на самых фундаментальных уровнях психологического опыта. Тогда в ключевом смысле самооценка — это продолжительное эмоциональное ощущение личной ценности, основанное на адекватном самовосприятии».

«Самоодобрение» — чего именно? Всего, что касается эго, от физической внешности и поступков до интеллектуальной деятельности? Авторы умалчивают об этом. «Видит и расценивает собственное эго» — по каким показателям или критериям? «Продолжительное эмоциональное ощущение личной ценности» — что это значит? Правда, несмотря на недомолвки, в этой формулировке мне нравится вывод о том, что истинная самооценка основана на реальности.

Одно из самых известных определений самооценки приводится в работе *Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility*:

«Одобрение моего личного достоинства и значимости, обладание характером, позволяющим отвечать за себя и поступать ответственно по отношению к другим».

В этом определении мы сталкиваемся с тем же отсутствием

конкретики, что и в других: «достоинство и значимость» — в связи с чем? Есть и еще одна проблема. В формулировку включено то, что очевидным образом является базовым *источником* здоровой самооценки (отвечать за себя и поступать ответственно по отношению к другим). Но описание состояния должно объяснять, *что это за состояние*, а не как оно было достигнуто. Возникает вопрос: имели ли специалисты, предложившие такую трактовку, намерение объяснить нам, что безответственные поступки по отношению к другим не позволят обрести здоровую самооценку? Если так, то они, вероятно, правы, но тогда что это такое — часть определения или совершенно иной аспект? (Почти наверняка это определение явилось результатом «политических», а не научных соображений. Попытка убедить читателей, что чемпионы по наращиванию самооценки не культивируют мелочный, безответственный «эгоизм».)

Наконец, в движении за самооценку есть те, кто говорит: «Самооценка означает, что я способен и достоин любви».

И снова приходится спросить: «Способен на что?». Я отличный лыжник, блестящий юрист и первоклассный повар. Однако я не чувствую себя достаточно компетентным, чтобы независимо судить о моральных ценностях, привитых мне матерью, потому что мое ощущение можно выразить словами: «Кто я такой, чтобы знать?». Так насколько в этой ситуации я «способен»? Есть ли у меня самооценка?

Что касается «достойного любви», это действительно одна из характеристик здоровой самооценки. Как и ощущение себя достойным счастья и успеха. И что здесь важнее? Наверное, любовь, потому что счастье и успех даже не упоминаются. А на каком основании?

Я не стану усердствовать в критике, приводя новые примеры, — в них вы увидите все те же проблемы, только в разных вариациях.

**Приложение Б. Упражнения по  
завершению предложений для повышения  
самооценки**

Представляю читателям 31-недельную программу завершения предложений, которую я разработал специально для развития самооценки. В предлагаемых основах предложений и их последовательности воплощены довольно сложные идеи, которые трудно оценить по достоинству до прохождения программы.

Мы уже видели, какое мощное влияние на личностное развитие оказывает работа по завершению предложений. Цель предлагаемой программы — развить понимание шести столпов самооценки и возможности их применения в обычной жизни. Читатель увидит, что эта задача проходит красной нитью через все упражнения. Вопросы, затронутые в программе, исследуются в курсе психотерапии различными способами и под разным углом зрения, а окончания, которые дает клиент, выявляют новые области, которые требуют внимания. В результате получается обобщенная версия-«дженерик», которая сама по себе предназначена для постоянной корректировки и совершенствования.

Чтобы сделать программу всеобъемлющей, мне пришлось включить в нее некоторые моменты, рассмотренные ранее. Вместе с новыми основами я свел их воедино в определенном порядке, призванном постепенно пробудить личность к более полному пониманию себя и повышению самооценки.

Половина этого раздела как будто написана невидимыми чернилами: новые мысли проявятся внезапно, по мере работы с основами и анализа моделей окончаний. Помните об этом!

## Программа

Повторюсь, что при самостоятельной работе с программой завершения предложений можно использовать блокнот или компьютер (годится и диктофон, но тогда надо каждый раз произносить основу, добавляя к ней разные окончания, а потом прослушивать запись для анализа).

### НЕДЕЛЯ 1

Первым делом с самого утра, прежде чем приступить к повседневным делам, сядьте и запишите следующую основу предложения.

*Если сегодня я буду подходить к жизни осознаннее...*

Как можно быстрее, не делая пауз на размышления, запишите столько окончаний, сколько успеете за несколько минут (не менее шести, но десять вполне достаточно). Не беспокойтесь о буквальном значении, осмысленности или глубине написанного. Пишите что угодно, главное — написать!

Потом переходите к следующей основе:

*Если сегодня я буду ответственнее подходить к своему выбору и поступкам...*

Следующая основа:

*Если сегодня я буду обращать больше внимания на то, как общаюсь с людьми...*

Следующее:

*Если сегодня я на 5 процентов повышу свой уровень энергии...*

Завершив, приступайте к дневным делам.

Выполняйте это упражнение каждый день с понедельника по пятницу в течение первой недели, обязательно до начала рабочего дня.

Не пугайтесь обилия повторов в своих окончаниях — ведь среди них немало и новых! Время, посвященное упражнению, поддерживает пламя творческого бессознательного, которое генерирует причинно-следственные связи и способствует росту. Работая над осознанием, мы усиливаем потребность в действиях, отражающих наше психологическое состояние.

На выходных найдите время перечитать написанное за неделю, а затем запишите минимум шесть окончаний такой основы:

*Если что-то из того, что я написал за неделю, истинно, было бы полезно, чтобы я...*

Это помогает перевести новые знания в действия. Продолжайте эту практику по выходным в течение всей программы.

Идеально, если во время этого упражнения вы освободите ум от ожиданий по поводу того, что произойдет или что предположительно должно произойти. Не предъявляйте к ситуации никаких требований. Выполняйте упражнение, занимайтесь повседневными делами, уделяйте немного времени, чтобы помедитировать над окончаниями, и фиксируйте свои ощущения, свой настрой на действие.

Пишите любые, пусть нелепые, окончания, если совсем ничего не идет в голову, — только не за цикливайтесь на мысли, что не способны выполнить задание!

Средняя продолжительность упражнения не должна превышать 10 минут. Превышение свидетельствует о том, что вы думаете (репетируете, рассчитываете) слишком много. Занимайтесь этим после упражнения, а не во время.

Никогда не позволяйте себе давать меньше шести окончаний одной основы.

## **НЕДЕЛЯ 2**

*Если я на 5 процентов осознаннее подойду к самым важным взаимоотношениям...*

*Если я буду на 5 процентов больше осознавать причины своей неуверенности...*

*Если бы я на 5 процентов осознаннее относился к своим глубинным нуждам и желаниям...*

*Если я буду на 5 процентов осознаннее подходить к своим*



эмоциям...

### **НЕДЕЛЯ 3**

*Если я буду слушать, словно совершая акт творчества...*

*Если бы я заметил, что людям нравится, как я слушаю...*

*Если сегодня я буду подходить осознаннее к своим контактам с людьми...*

*Если бы я дал слово обращаться с людьми справедливо и благожелательно...*

### **НЕДЕЛЯ 4**

*Если бы сегодня я действовал с повышенным уровнем самооценки...*

*Если бы сегодня я действовал с повышенным уровнем самооценки, общаясь с людьми...*

*Если сегодня я на 5 процентов повышу самопринятие...*

*Если я буду принимать себя, даже совершая ошибки...*

*Если я буду принимать себя, даже чувствуя себя растерянным и измученным...*

### **НЕДЕЛЯ 5**

*Если я буду больше принимать свое тело...*

*Если я отрицаю и отвергаю свое тело...*

*Если я отрицаю и отвергаю свои конфликты...*

*Если бы я больше принимал все части своего тела...*

### **НЕДЕЛЯ 6**

*Если бы сегодня я захотел поднять самооценку, я мог бы...*

*Если я начну больше принимать свои чувства...*

*Если я отрицаю и отвергаю свои чувства...*

*Если я буду больше принимать свои мысли...*

*Если я отрицаю и отвергаю свои мысли...*

### **НЕДЕЛЯ 7**

*Если бы я больше принимал свои страхи...*

*Если я отрицаю и отвергаю свои страхи...*

*Если я буду больше принимать то, что для меня болезненно...*

*Если я отрицаю и отвергаю то, что для меня болезненно...*

### **НЕДЕЛЯ 8**

*Если я буду больше принимать свой гнев...*

*Если я отрицаю и отвергаю свой гнев...*

*Если я буду больше принимать свою сексуальность...*

*Если я отрицаю и отвергаю свою сексуальность...*

### **НЕДЕЛЯ 9**

*Если я буду больше принимать свое волнение...*

*Если я отрицаю и отвергаю свое волнение...*

*Если я буду больше принимать свой интеллект...*

*Если я отрицаю и отвергаю свой интеллект...*

### **НЕДЕЛЯ 10**

*Если я буду больше принимать свою радость...*

*Если я отрицаю и отвергаю свою радость...*

*Если бы я больше осознавал все части своего «я»...*

*Я учусь принимать всего себя таким, как есть, поэтому...*

### **НЕДЕЛЯ 11**

*Самоответственность означает для меня...*

*Если я буду на 5 процентов ответственнее относиться к своей жизни и благополучию...*

*Если я буду избегать ответственности за свою жизнь и благополучие...*

*Если я буду на 5 процентов ответственнее относиться к достижению своих целей...*

*Когда я избегаю ответственности за достижение своих целей...*

## **НЕДЕЛЯ 12**

*Если я буду на 5 процентов ответственнее относиться к успеху своих взаимоотношений...*

*Я веду себя пассивно, когда...*

*Иногда я сам делаю себя беспомощным, когда...*

*Я начинаю осознавать...*

## **НЕДЕЛЯ 13**

*Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к своим жизненным критериям...*

*Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к выбору спутника жизни...*

*Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к счастью в личной жизни...*

*Если бы я на 5 процентов ответственнее относился к своему уровню самооценки...*

## **НЕДЕЛЯ 14**

*Самоутверждение означает для меня...*

*Если бы я сегодня самоутверждался на 5 процентов сильнее...*

*Если бы я сегодня с уважением относился к своим мыслям и чувствам...*

*Если сегодня я буду уважать свои желания...*

## **НЕДЕЛЯ 15**

*Если бы (когда я был молод) кто-нибудь сказал мне, что мои желания действительно многое значат...*

*Если бы (когда я был молод) меня учили уважать собственную жизнь...*

*Если я отношусь к своей жизни, как к чему-то малозначащему...*

*Если бы я был готов говорить «да» или «нет», когда сам этого хочу...*

*Если я позволю людям услышать мою внутреннюю музыку...*

*Если бы я на 5 процентов сильнее давал понять, кто я есть на самом деле...*

## **НЕДЕЛЯ 16**

*Жить целенаправленно для меня означает...*

*Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше целенаправленности...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу целеустремленность...*

*Если в отношениях с людьми я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если в браке я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее... [если применимо]*

## **НЕДЕЛЯ 17**

*Если я буду вести себя на 5 процентов целенаправленнее с моими детьми... [если применимо]*

*Если в своих глубочайших стремлениях я буду на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я буду ответственнее подходить к исполнению своих желаний...*

*Если я сделаю собственное счастье сознательной целью...*

## **НЕДЕЛЯ 18**

*Целостность для меня означает...*

*Если я вспомню случаи, когда проявлять целостность для меня было трудно...*

*Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше целостности...*

*Если я сегодня на 5 процентов повышу целостность в работе...*

## **НЕДЕЛЯ 19**

*Если я внесу в свои отношения на 5 процентов больше целостности...*

*Если я буду придерживаться ценностей, которые в самом деле считаю верными...*

*Если я откажусь следовать ценностям, которых не разделяю...*

*Если я сделаю самоуважение высшим приоритетом...*

## **НЕДЕЛЯ 20**

*Если бы мой «внутренний ребенок» заговорил, он бы сказал...*

*Если бы подросток, которым я когда-то был, до сих пор жил во мне...*

*Если мое подростковое «я» могло бы говорить, оно бы сказало...*

*При мысли о том, чтобы дотянуться до моего детского эго и помочь ему...*

*При мысли о том, чтобы дотянуться до моего подросткового эго и помочь ему...*

*Если бы я мог подружиться со своими ранними «я»...* [\[79\]](#)

## **НЕДЕЛЯ 21**

*Если бы мое детское «я» почувствовало, что я его принимаю...*

*Если мое подростковое «я» чувствовало, что я на его стороне...*

*Если бы мои ранние «я» ощутили, что я сочувствую их терзаниям...*

*Если бы я смог обнять своего «внутреннего ребенка»...*

*Если бы я смог обнять своего «внутреннего подростка»...*

*Если бы я набрался храбрости и сострадания, чтобы принять и полюбить свои ранние эго...*

## **НЕДЕЛЯ 22**

*Мое детское эго чувствует, что я его отталкиваю, когда я...*

*Мое подростковое эго чувствует, что я его отталкиваю, когда я...*

*Одна из вещей, в которой мое детское эго нуждается, но редко получает, это...*

*Одна из вещей, в которой мое подростковое эго нуждается, но не получает, это...*

*Один из способов, которым мое детское эго винит меня за то, что я его отвергаю, это...*

*Один из способов, которым мое подростковое эго винит меня за то, что я его отвергаю, это...*

## **НЕДЕЛЯ 23**

*При мысли о том, чтобы дать моему детскому эго то, что оно хочет от меня...*

*При мысли о том, чтобы дать моему подростковому эго то, что оно хочет от меня...*

*Если бы мы с моим детским эго полюбили друг друга...*

*Если бы мы с моим подростковым эго полюбили друг друга...*

## **НЕДЕЛЯ 24**

*Если я приму тот факт, что моему детскому эго нужно время, чтобы научиться доверять мне...*

*Если я приму тот факт, что моему подростковому эго нужно время, чтобы научиться доверять мне...*

*Если я пойму, что мои детское и подростковое эго оба являются частями меня...*

*Я начинаю осознавать...*

## **НЕДЕЛЯ 25**

*Иногда, когда я чего-то боюсь...*

*Иногда, когда я обижен...*

*Иногда, когда я злюсь...*

*Эффективный способ разобраться со страхом...*

*Эффективный способ разобраться с обидой...*

*Эффективный способ разобраться со злостью...*

## **НЕДЕЛЯ 26**

*Иногда, когда я возбужден...*

*Иногда, когда я испытываю сексуальный подъем...*

*Иногда, когда я испытываю сильные чувства...*

*Если бы я научился дружить со своим возбуждением...*

*Если бы я научился дружить со своей сексуальностью...*

*Если бы я комфортнее ощущал весь спектр своих эмоций...*

## **НЕДЕЛЯ 27**

*Когда я задумываюсь над тем, как подружиться со своим детским эго...*

*Когда я задумываюсь над тем, как подружиться со своим подростковому эго...*

*По мере того как мне становится комфортнее общаться со своими ранними эго...*

*По мере того как я создаю безопасное пространство для своего детского эго...*

*По мере того как я создаю безопасное пространство для своего подросткового эго...*

### **НЕДЕЛЯ 28**

*Мать заставляла меня считать себя...*

*Отец заставлял меня считать себя...*

*Я слышу голос матери, когда говорю себе...*

*Я слышу голос отца, когда говорю себе...*

### **НЕДЕЛЯ 29**

*Если я на 5 процентов осознаннее буду подходить к взаимоотношениям с матерью...*

*Если я на 5 процентов осознаннее буду подходить к взаимоотношениям с отцом...*

*Если я буду смотреть на мать и отца реалистично...*

*Если подумать об уровне осознанности в моих взаимоотношениях с матерью...*

*Если подумать об уровне осознанности в моих взаимоотношениях с отцом...*

### **НЕДЕЛЯ 30**

*При мысли о том, чтобы психологически освободиться от матери...*

*При мысли о том, чтобы психологически освободиться от отца...*

*При мысли о том, чтобы целиком принадлежать себе...*

*Если моя жизнь действительно принадлежит мне...*

*Если я в самом деле способен выживать самостоятельно...*

### **НЕДЕЛЯ 31**

*Если я буду подходить к своей жизни на 5 процентов*



*осознаннее...*

*Если я на 5 процентов повышу самопринятие...*

*Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше  
самоответственности...*

*Если я на 5 процентов повышу самоутверждение...*

*Если я буду жить на 5 процентов целенаправленнее...*

*Если я внесу в свою жизнь на 5 процентов больше  
целостности...*

*Если я глубоко вдохну и позволю себе почувствовать, что же  
такое самооценка...*

Давайте вообразим, что вы только что завершили 31-недельную программу. Если вы посчитали ее полезной, пройдите ее еще раз — получите новый опыт. Кое-кто из моих клиентов проходил ее по три-четыре раза и каждый раз получал новые результаты, которые всегда сопровождались ростом самооценки.

## Приложение В. Рекомендации к дальнейшим исследованиям

Главной целью моей работы было исследование самооценки, ее роли в жизни человека и, прежде всего, ее влияния на карьеру и любовь. Если вы нашли в этой книге что-нибудь ценное для себя, тогда я готов предложить вашему вниманию другие мои труды.

*The Psychology of Self-Esteem* («Психология самооценки»). Это мое первое крупное теоретическое исследование и обзор проблемы. В отличие от последующих книг, эта посвящена прежде всего философским основам моей работы. В ней я ставлю следующие вопросы: каково значение — и обоснование — понятия «свободная воля»? Какова взаимосвязь между логикой и эмоцией? Как рациональность и целостность соотносятся с самооценкой? Какие моральные ценности поддерживают самооценку, а какие ее подрывают? Почему самооценка — это ключ к мотивации?

*Breaking Free* («Освобождение»). В этой книге прослеживается, какие негативные представления личности о себе берут начало в детстве. Она написана как серия эпизодов из моей клинической практики. Из примеров видно, как взрослые могут оказывать негативное влияние на самооценку ребенка, а следовательно, книгу можно назвать учебником по искусству воспитания детей.

*The Disowned Self* («Отверженное эго»). Эта книга — попытка указать пути лечения болезненной и широко распространенной проблемы самоотчуждения, когда индивид не имеет доступа в собственный внутренний мир. Книга особо полезна для «взрослых детей» в семьях с различными нарушениями. Здесь предлагается свежий взгляд на связь логики и эмоций, который расширяет вширь и вглубь мое прежнее толкование предмета. Демонстрируя, как и почему самопринятие является важным для здоровой самооценки, книга указывает путь к гармоничной интеграции мыслей и чувств.

*The Psychology of Romantic Love* («Психология романтической любви»). В этой работе я исследую природу и смысл романтической любви, ее отличие от других форм любви, этапы ее исторического развития и специфические вызовы в современном мире. Книга ставит следующие вопросы: что такое любовь? Как она зарождается? Почему она цветет пышным цветом? И почему порой умирает?

What Love Asks of Us («Любовь и чего она от нас требует»). Впервые эта книга впервые была опубликована под названием The Romantic Love Question-and-Answer Book («Романтическая любовь в вопросах и ответах»), а потом вышло новое, отредактированное и расширенное издание, над которым мы работали в соавторстве с моей женой и коллегой Деверс Бранден. В книге предпринята попытка дать ответы на вопросы, которые чаще всего приходится слышать от тех, кто борется за свою любовь в повседневной жизни. Наша совместная работа охватывает широкий круг тем: от важности автономии во взаимоотношениях до искусства эффективных коммуникаций, от навыков улаживания конфликтов до ревности и неверности, от умения принимать специфические вызовы со стороны детей и родственников супруга до умения пережить утрату любви.

Honoring the Self («Уважай себя»). Эта книга в меньшей степени, чем «Психология самооценки», затрагивает философские темы, и больше посвящена вопросам развития. В ней снова обсуждается природа самооценки и ее роль в нашей жизни: показана история эго, рождающегося, развивающегося и прокладывающего свой путь по крутым ступеням индивидуации. В ней рассказывается о том, что взрослый человек может сделать для повышения уровня собственной самооценки. Кроме того, в ней исследуется психология вины, рассматривается взаимосвязь между самооценкой и продуктивной работой, моральная обоснованность «просвещенного эгоизма» и защиты собственных интересов и бросается вызов традиционному утверждению «самопожертвование — главная добродетель».

If You Could Hear What I Cannot Say («Если бы вы услышали, что я хочу сказать, но не могу»). Это учебник, в котором изложены фундаментальные основы моего метода завершения предложений и методика его применения в самостоятельной работе для самоанализа, понимания себя, самоисцеления и личностного роста.

The Art of Self-Discovery («Искусство самораскрытия»). В этой книге я продолжаю публиковать плоды своих трудов в области методики завершения предложений и самоизучения. Сперва она была издана под названием To See What I See and Know What I Know («Увидеть, что я вижу, узнать, что я знаю»). Эта исправленная и расширенная версия предлагает консультантам и психотерапевтам инструментарий, который может помочь им в клинической практике.

How to Raise Your Self-Esteem («Как поднять самооценку»). Цель этой книги — представить читателю специальные стратегии повышения самооценки. Материал подан с большей степенью конкретики, чем в

ранних работах, и более ориентирован на действия. Книга адресована как людям, занимающимся личностным развитием, так и родителям, учителям и психотерапевтам, которые могут свободно экспериментировать с предлагаемыми техниками.

Judgment Day: My Years with Ayn Rand («Судный день. Мои годы с Айн Рэнд»). Эти мемуары-исследование повествуют о моем личностном и интеллектуальном развитии, о моих взлетах и падениях, о росте моей собственной самооценки через призму взаимоотношений с тремя женщинами. Центральное место здесь занимают мои отношения с писательницей и философом Айн Рэнд («Источник», «Атлант расправил плечи»). В книге показан экстраординарный контекст, в рамках которого я нащупал важнейшие из своих психологических идей. В частности, я рассказываю, как в двадцать четыре года впервые осознал первостепенную важность самооценки для благополучия человека.

The Power of Self-Esteem («Мощь самооценки»). Эта книга содержит краткий обзор моих основных идей в данной области и может рассматриваться как введение в предмет.

## Благодарности

Я хочу выразить благодарность моему редактору Тони Бербанк за энергию и энтузиазм, которые она вложила в этот проект, и за множество полезнейших предложений.

Спасибо моему литературному агенту Нату Собелу за щедрую поддержку и преданность делу!

Работая над книгой, я показывал отрывки из нее своим коллегам, которые проявили исключительную щедрость, выразившуюся в продуманных отзывах, вопросах, предложениях и брошенных мне вызовах. Особая благодарность вам, доктор Чери Адриан, доктор Уоррен Беннис, доктор Уоррен Фаррелл, Джо Файнштейн, Дон Гевиртц, Леонард Хиршфельд, Пит Лейки, Кен Миллер, доктор Джим О'Тул, Роберт Ризонер.

И наконец, моя любовь и благодарность моей жене Деверс за ее увлеченность этой книгой, за плодотворные дискуссии и вдохновляющие идеи, которыми она часто со мной делилась.

## Об авторе

Натаниэль Бранден получил философское образование и степень доктора психологии. Занимался психотерапевтической практикой в Лос-Анджелесе, проводил бизнес-семинары, рабочие группы и конференции на тему применения принципов и методов самооценки в ответ на вызовы современного бизнеса. Автор многих книг, в том числе Taking Responsibility («Быть ответственным»).

Помимо личного приема, он проводил телефонные консультации для клиентов по всему миру.

# МИФ Саморазвитие

Все книги по саморазвитию на одной странице: [mif.to/samorazvitie](https://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым о новых книгах, скидках и подарках из нашей рассылки [mif.to/letter](https://mif.to/letter)

[#mifbooks](#)



[#mifbooks](#)



[#mifbooks](#)



[#mifbooks](#)



## Над книгой работали

Главный редактор *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Ольга Копыт*  
Литературный редактор *Лейла Мамедова*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Дизайн обложки *Наталья Савиных*  
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*  
Корректоры *Елена Бреге, Олег Пономарев*

**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2018

---

**notes**



## Примечания

Уильям Джеймс (1842–1910) — американский философ и психолог, один из основателей и ведущих 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.*

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.*

L. E. Sandelands, J. Brockner, and M. A. Glynn (1988) "If at first you don't succeed, try again: Effects of Persistence-performance contingencies, ego-involvement, and self-esteem on task-performance". *Journal of Applied Psychology*, 73, 208–216.

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

Элис Пол Торренс (1915–2003) — американский психолог, педагог. Известен как отец современной теории творчества. *Прим. ред.*



E. Paul Torrance. *The Creative Child and Adult Quarterly*, VIII, 1983.

Одна из сложностей, встречающихся при изучении влияния самооценки, как уже упоминалось во введении, состоит в том, что разные исследователи пользуются разными определениями этого понятия и не всегда имеют в виду одно и то же. Другая сложность состоит в том, что самооценка работает не в безвоздушном пространстве; порой бывает сложно отследить ее влияние изолированно, так как оно взаимодействует с другими силами, влияющими на личность. *Прим. авт.*

Абрахам Харольд Маслоу (1908–1970) — американский психолог, один из основоположников гуманистической психологии. Выдвинул концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших сущностных проявлений. В противовес господствующим тогда бихевиоризму и психоанализу Маслоу полагал, что сущность человека исходно позитивна и направлена в сторону постоянного развития. *Прим. ред.*

Abraham Maslow. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.

Fortune, December 17, 1990.

T. George Harris. The Era of Conscious Choice. Encyclopedia Britannica Book of the Year, 1973.

Юнгианцы — сторонники аналитической психологии — одного из психодинамических направлений, основателем которого является швейцарский психолог и культуролог К. Г. Юнг. Аналитическая психология опирается на представление о существовании бессознательной сферы личности, являющейся источником целительных сил и развития индивидуальности. В основе учения лежит понятие коллективного бессознательного, в котором нашли отражение данные антропологии, этнографии, истории культуры и религии, проанализированные Юнгом в аспекте биологической эволюции и культурно-исторического развития, и которое проявляется в психике индивида. *Прим. ред.*

*Томас Дж. Питерс, Роберт Уотерман. В поисках совершенства. Уроки самых успешных компаний. М.: Альпина Паблишер, 2017. Прим. ред.*



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

Эрик Хоффер (1898–1983) — американский социальный философ-самоучка. Автор анализа природы возникновения массовых движений — религиозных, национальных, социальных и т. д. *Прим. ред.*

Айн Рэнд (1905–1982) — американская писательница и философ, создательница философии объективизма. *Прим. ред.*

См. например, *The Invulnerable Child*, сборник трудов под редакцией Э. Джеймса Энтони и Бертрама Колера. New York, The Guilford Press, 1987.

Вильгельм Райх (1897–1957) — австрийский и американский психолог, один из основоположников европейской школы психоанализа, развивавший возможности радикальной социальной критики: отмену репрессивной морали и провозгласивший требование полового просвещения. Идеи Райха оказали влияние на «новых левых» на Западе. *Прим. ред.*

Энтелехия в философии Аристотеля — внутренняя сила, потенциально заключающая в себе цель и окончательный результат. *Прим. ред.*

Питер Фердинанд Друкер (1909–2005) — американский экономист, публицист, педагог, один из самых влиятельных теоретиков в области управления XX века. *Прим. ред.*

*Ирвин Д. Ялом. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008.  
Прим. ред.*



Эндрю Карнеги (1835–1919) — американский предприниматель, крупный сталепромышленник, мультимиллионер и филантроп. *Прим. ред.*

Джозеф Джон Кэмпбелл (1904–1987) — американский ученый, известный благодаря своим трудам по сравнительной мифологии и религиоведению. *Прим. ред.*

Подробное обсуждение этого принципа см. в книгах Хаима Гинота: *Between Parent and Child*; *Between Parent and Teenager*; и *Teacher and Child*. Все они опубликованы в издательстве Avon.

Я бы сделал только следующие оговорки по поводу первых двух книг: 1) я не разделяю психоаналитическую направленность некоторых замечаний Жино; 2) до странности уклончиво говорится о мастурбации; 3) излагаются устаревшие, традиционные взгляды на роль мужчины и женщины. Эти моменты, однако, не слишком значительны в свете того, что могут предложить эти книги. *Прим. авт.*

*Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Свободные родители, свободные дети.*  
М.: Эксмо. 2014. Прим. ред.

*Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2014. Прим. ред.*

Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Братья и сестры, а не соперники. М.: Эксмо. 2011. Прим. ред.

*Томас Гордон. Курс эффективного родителя. Как воспитать в детях чувство ответственности. М.: Ломоносовъ, 2011. Прим. ред.*



Личная беседа с Робертом Ризонером.

George Land and Beth Jarman. Breakpoint and Beyond. New York: Harper Business, 1992.

*Карл Рэнсом Роджерс. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. Прим. ред.*

*Жан Пиаже. Моральные суждения у ребенка. М.: Академический проект, 2015. Прим. ред.*

Jane Bluestein. 21st Century Discipline. Jefferson City, Mo.: Scholastic Inc., 1988.

Robert Reasoner. Building Self-Esteem: A Comprehensive Program/or Schools, rev. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1992.

Robert Reasoner. Building Self-Esteem: A Comprehensive Program/or Schools, rev. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1992.

Robert Reasoner. Building Self-Esteem: A Comprehensive Program/or Schools, rev. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1992.



Личная беседа с Кеннетом Миллером.

Jane Bluestein. 21st Century Discipline. Jefferson City, Mo.: Scholastic Inc., 1988.

*Томас Гордон. Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьнике самое лучшее. М.: Ломоносовъ. 2011. Прим. ред.*

Здесь я опускаю определенные ощущения тревожности или депрессии, которые могут иметь биологические причины, не подпадая полностью под данный контекст. *Прим. авт.*

Принцип «выставления оценок по кривой» (curve), то есть только определенный процент всех учеников получает высшую оценку А, определенный — В и т. д. При таком подходе каждый ученик не только работает за оценки, но и соревнуется со своими одноклассниками. *Прим. ред.*

Howard Gardner. *The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach*. New York: Basic Books, 1992.

Howard Gardner. "What Parents Can Do to Help Their Kids Learn Better."  
Bottom Line, June, 1992.

За информацией о программе Констанс Дембровски «Личная и социальная ответственность» (Personal and Social Responsibility) обращайтесь в Institute for Effective Skill Development, P.O. Box 880, La Luz, NM 88337.



Фредерик Уинслоу Тейлор (1856–1915) — американский инженер, основоположник научной организации труда и менеджмента. В 1884 году Тейлор первым использовал систему дифференциальной оплаты за производительность труда. *Прим. ред.*

Альфред Причард Слоун (1875–1966) — президент и генеральный директор автомобильной корпорации General Motors в 1923–1937 годах. Сторонник научной организации труда. Впервые внедрил в автомобильную промышленность так называемое планируемое устаревание товара и позиционирование брендов. Наладил работу огромной дилерской сети General Motors по всей Северной Америке. Организационная схема General Motors, разработанная под руководством Слоуна, считается классической. *Прим. ред.*

Цитата взята из The Economist от 1 декабря 1990 года.

См. мою книгу Honoring the Self. New York: Bantam Books, 1984.

Michael Dertouzos, Richard K. Lester, Robert M. Solow, and the MIT Commission on Industrial Productivity. *Made in America*. Cambridge: MIT Press, 1989.

Charles Garfield. *Second to None*. Homewood, Ill.: Business One Irwin, 1992.

Йозеф Алоиз Шумпетер (1883–1950) — австрийский и американский экономист, политолог, социолог и историк экономической мысли. Популяризировал термин «созидательное разрушение» в экономике и термин «элитарная демократия» в политологии. *Прим. ред.*

*Питер Фердинанд Друкер. Бизнес и инновации. М.: Вильямс. 2018.  
Прим. ред.*



Уоррен Гамалиэл Беннис (1925–2014) — американский ученый, психолог, консультант в области теории организации, один из пионеров современного подхода к исследованию лидерства. *Прим. ред.*

Warren Bennis. On Becoming a Leader. New York: Addison — Wesley, 1989.

В [приложении Б](#) приводится рассчитанная на 31 неделю программа по завершению предложений, разработанная специально для повышения самооценки. *Прим. авт.*

Транзакционный анализ представляет собой психологическую модель, служащую для описания и анализа поведения человека как индивидуально, так и в составе групп. Краеугольным камнем транзакционного анализа является положение о том, что один и тот же человек, находясь в определенной ситуации, может функционировать, исходя из одного из трех эгосостояний, четко отличимых одно от другого. Основы теории транзакционного анализа были описаны, в частности, Эриком Берном. *Прим. ред.*

Интернализация — это процесс превращения внешних реальных действий, свойств предметов, социальных форм общения в устойчивые внутренние качества личности через усвоение индивидом выработанных в обществе (общности) норм, ценностей, верований, установок, представлений и т. д. *Прим. ред.*

Критику фармакологического подхода к психиатрии см.: *Peter R. Breggan. Toxic Psychiatry. New York: St. Martin's Press, 1991. Прим. авт.*

Mary Kawena Puku'i. 'Olelo No'eau. Honolulu: Bishop Museum Press, 1985.

Трибализм (англ. tribalism, от лат. tribus — племя) — форма групповой обособленности, характеризующаяся внутренней замкнутостью и исключительностью, обычно сопровождаемая враждебностью по отношению к другим группам. *Прим. ред.*



Отличную дискуссию по «мужскому вопросу» см. Уоррен Фаррел. The Myth of Male Power. New York: Simon & Schuster, 1993. Прим. авт.

Маргарет Мид (1901–1978) — американский антрополог, представительница этнопсихологической школы. Получила всемирную известность благодаря исследованиям социализации детей и подростков в Полинезии. *Прим. ред.*

Margaret Mead. *Coming of Age in Samoa*. New York: New American Library, 1949.

G. Rattray Taylor. *Sex in History*. New York: Harper Torchbooks, 1973.

Jonathan Rauch. "A Search for the Soul of Japan." Los Angeles Times Magazine, March 8, 1992.

Мартин Лютер (1483–1546) — немецкий богослов, инициатор Реформации. Именем Лютера названо одно из направлений протестантизма — лютеранство. Жан Кальвин (1509–1564) — французский богослов, реформатор церкви, основатель одного из главных течений протестантизма — кальвинизма. *Прим. ред.*

Пауль Йоханнес Тиллих (1886–1965) — немецко-американский протестантский теолог и философ-экзистенциалист, представитель диалектической теологии. Считается одним из наиболее влиятельных теологов XX века. По убеждению П. Тиллиха, духовная драма современного человека заключается в утрате системы абсолютных ценностей. При этом Бога нельзя искать как какую-либо «вещь», Бог — это подлинные основы существования отдельного человека, его истинная сущность. Грех, по Тиллиху, есть не нарушение внешних законов и заповедей, а потеря человеком самого себя. *Прим. ред.*

Декларация независимости США — исторический документ, в котором британские колонии в Северной Америке объявили независимость от Великобритании. Принята единогласно Вторым Континентальным конгрессом 4 июля 1776 года. *Прим. ред.*



Harold Bloom. *The American Religion*. New York: Simon & Schuster, 1992.

Бенедикт Спиноза (1632–1677) — нидерландский философ-рационалист, натуралист, один из главных представителей философии Нового времени. *Прим. ред.*

Моральный релятивизм — это принцип, согласно которому не существует абсолютного добра и зла; отрицание обязательных нравственных норм и объективного критерия нравственности. *Прим. ред.*

Кристофер Лэш (р. 1926) — американский социолог и историк культуры, профессор истории Рочестерского университета (США), автор популярной в 1970–1980-х годах на Западе концепции нарциссической культуры. *Прим. ред.*

Christopher Lasch. "In Defense of Shame." *The New Republic*, August 10, 1992.

It ain't necessarily so — песня Спортинг Лайфа из оперы Дж. Гершвина «Порги и Бесс». *Прим. ред.*

*Уильям Джеймс. Психология. М.: Академический проект, Гаудеамус. 2011. Прим. ред.*

Подробную информацию о том, как работать с объединением своих ранних «я», см. в книге *How to Raise Your Self-Esteem. Прим. авт.*