

У меня низкая самооценка. Как её поднять?

«Низкая самооценка» — сейчас этот термин стал очень популярен. На него списывают многие жизненные неурядицы. Злостный начальник на работе, ядовитый коллектив, маленькая зарплата — это низкая самооценка, потому что ты туда попал и всё это терпишь. Одиночество, необщительность, закрытость — это низкая самооценка, из-за неё ты не можешь раскрепоститься, завести друзей и наладить личную жизнь. Живёшь или встречаешься с нелюбимым или нелюбящим человеком — это низкая самооценка. У высоко себя оценивающих заботливый, успешный партнер, и сам он успешный, и дети послушные, и денег много, и жизнь удалась...

*Знаком такой подход?
А он верный?
Давайте разбираться.*

Что такое самооценка?

Прежде всего, хотелось бы уточнить сам термин. Самооценка, то есть то, как мы сами себя оцениваем, — это лишь один компонент более общего понятия: отношения к самому себе.
То есть самоотношения.

А вот самоотношение в свою очередь включает в себя не только оценку. Но и само-любовь, само-помощь, само-принятие, само-прощение, само-заботу, само-уважение, само-защиту, веру в свои силы и ощущение себя достойным и хорошим вне зависимости от внешних событий.

То есть хорошо самоотносящийся человек умеет себя и пожалеть, и утешить, и позаботиться о самом себе, и себя поддержать. Не обязательно всегда сам — можно и через других людей. Вовремя и открыто попросить помощь и не чувствовать при этом стыд и вину — тоже показатель внутреннего благополучия.

Такой человек умеет услышать себя, когда трудно, когда устал и истощился, умеет передохнуть, снизить напряжение, побаловать и порадовать себя. И делает это опять же без чувства вины или угрызений совести, регулярно и в соответствии со своим состоянием, которое чувствует и отслеживает.

И он умеет выдержать отказ.

Любой: от увольнения с работы до «я тебя разлюбил».

Нет, он не не страдает. Он ещё как страдает.

Но не разрушается.

Эта боль от отвержения переносима, поскольку человек со здоровым самоотношением живет с ощущением, что я хороший (просто обстоятельства такие и в этой ситуации не получилось).

И это совсем разная боль: боль от того, что в этот раз не получилось, и боль от того, что я неудачник.

По этой же причине хорошо относящийся к себе человек не будет терпеть унижений, неудовлетворительных отношений, побоев, угроз, издевательств, манипуляций.

Он сам относится к себе бережно и уважительно, и именно такое отношение к себе и приемлет, а другое преобразовывает или разрывает.

Поэтому такой человек умеет сказать «нет», умеет защитить себя: где-то жестко ответить, где-то самоустраниться.

Как же повысить самооценку?

Вернее, выправить самоотношение.

Во-первых, постепенно.

Есть специалисты, которые обещают быстрый результат.

И, безусловно, нам всем хотелось бы верить в чудо и, не тратя много времени и денег, «починить» поскорее то, что плохо устроено и как-то не так работает, и идти уже в новую счастливую жизнь.

Однако важно понимать, что самоотношение — это годами и с самого рождения формировавшийся многокомпонентный процесс, вросший глубоко в личность человека и пронизывающий ощущения, восприятие, мышление и все сферы деятельности.

Ну, как прошивка у телефона, что ли.

И телефон действительно возможно перепрошить за вечер.

А человека?

Те специалисты, которые обещают оперативный результат, действительно могут вдохновить и придать энергии на некоторое время, зарядить подсознание позитивным настроением и уверенностью.

И это хорошая мотивация на какое-то действие или решение (особенно, если самоотношение и так в порядке).

Но глубоко перестроить механизмы, сформировавшие текущее отношение к себе, возможно только в более длительном и кропотливом взаимодействии.

Почему долго?

Потому что и во-вторых, важно знать, откуда самоотношение появляется.

Ребёнок, приходя в этот мир, ничего не знает ни о нём, ни о самом себе. Чистый лист.

Однако этот «лист» снабжен врожденной потребностью любить и быть любимым.

Младенец не знает: хороший он или плохой, достоин или нет, любим ли он и что нужно сделать, чтобы любимым стать.

Все эти необходимые знания он приобретает в родительской семье.

Отношения папы и мамы к нам, к самим себе и друг к другу формирует у нас представление о себе и наше самоотношение.

Задача родителей состоит не только в том, чтобы накормить, обути и отдать в приличную школу, но и в том, чтобы любить ребенка безусловно, показывая, что он хорош просто так, просто потому, что он есть, он любимое чадо, его ждали, ему рады.

Это не про вседозволенность: ребенку нужна также система и правила, представление о добре и зле, и о том, что есть другие люди со своими интересами, которых и которые нужно учитывать при реализации своих.

Истинно уважая себя, ты и другого уважаешь.

И это тоже навык. Он не дается априори. Ему учатся. Это труд.

По мере нашего взросления влияние родителей станет все меньшим.

Но это родительское отношение интериоризируется (присвоится, станет как бы своим собственным) и останется жить внутри и определять наши чувства, мысли и поведение.

Что делать?

Как быть, если родители, в силу разных (уважительных или не очень) причин со своей задачей не справились или справились не до конца?

Ответственность взрослого человека заключается в том, чтобы самому работать над самоотношением.

Очень многие дети в прошлом недополучили родительскую безусловную любовь.

И это, увы, не оправдывает их взрослое бездействие по этому вопросу. Чтобы работать с самооценкой во взрослом возрасте, как и в детстве, нужно «попасть» в такие исцеляющие отношения, где, с одной стороны, есть границы (потребности и желания другого человека), а с другой стороны — искренний посыл на уважительное, соучастующее, принимающее и поддерживающее отношение.

Самый простой и надежный способ — это профессиональная психологическая помощь, где психолог сможет воссоздать и поддерживать эту «здоровую атмосферу».

Но можно также поискать в своем окружении людей, с которыми возможно получить опыт взаимоуважительных, бережных и искренних отношений.

Важно помнить, что самоотношение меняется в контакте с другим человеком. Оно сформировалось так и трансформируется так. Через другого.

И ответственность каждого взрослого ребенка состоит в том, чтобы исправлять родительские ошибки и не передавать их в наследство своим детям.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт