

## Почему важна устойчивая и позитивная самооценка

---

В каждый момент жизни каждый из нас тем или иным образом оценивает себя: позитивно или негативно. Когда речь заходит о самооценке, люди, как правило, понимают, что имеется в виду, хотя дать точное определение этому понятию сложно. У самооценки есть много сторон: это отношение человека к самому себе, чувство, которое мы испытываем по отношению к себе, представление о себе.

Устойчивая и положительная самооценка — это основа психологического благополучия человека. Она позволяет человеку поддерживать чувство собственного достоинства, относиться к себе с уважением, строить открытые и честные отношения с другими. И, наоборот, если человек уверен, что с ним что-то не так, что он недостаточно хороший, то это убеждение всегда является препятствием для достижения внутреннего благополучия и гармонии.

### Как самооценка может влиять на наше отношение к жизни

Главной особенностью человека, который обладает устойчивой, позитивной самооценкой, является умение занимать ответственную позицию по отношению к тому, что происходит в его жизни. Такой человек в первую очередь полагается на себя (хотя и доверяет другим людям) и считает, что для того, чтобы в его жизни что-то изменилось в желаемую для него сторону, ему нужно прилагать собственные усилия. Люди, которые оценивают себе плохо, часто не готовы взять ответственность ни за изменения в собственной жизни, ни за свое собственное поведение. Они живут в ожидании, что жизнь изменится сама, а окружающие люди в какой-то момент обратят на них внимание и оценят их по достоинству. И только если это произойдет, они готовы начать работать над собой и менять собственное поведение.

Люди с устойчивой самооценкой, как правило, имеют достаточно ясное представление о том, чего они хотят в жизни. У них есть конкретные и определенные цели, планы, или намерения. Люди, которые относятся к себе плохо, обычно с трудом могут ответить на вопрос о том, чего бы они хотели. Они дают очень общие и абстрактные ответы: «я хочу жить по — другому», «я хочу быть счастливым», «я хочу самореализоваться в жизни» или ставят себе заведомо недостижимые цели.

Конечно, обладание высокой самооценкой, не означает отсутствие неудач, проблем, сложных и напряженных ситуаций. Такие ситуации случаются в жизни каждого человека, различаются лишь способы, с помощью которых мы на них реагируем. Человек с высокой самооценкой не боится трудностей, а воспринимает их как естественную часть жизни. В период кризиса такой человек не прячется от проблем, а ищет способы их преодолеть. Для человека, самооценка которого неустойчива или низка, любое даже небольшое переживания неуспеха является очень болезненным. Поэтому такой человек может стремиться скрыть от себя и от других наличие каких-то сложностей и вести себя так, как будто все в порядке, тем самым избегая решения своих проблем.

Кроме того люди с неустойчивой и низкой самооценкой часто избегают неприятных переживаний, перекладывая ответственность за свои неудачи и поражения на какие-то внешние обстоятельства: они могут быть убеждать себя, что причиной сложностей в их жизни является несчастное прошлое, опрометчивые поступки, которые они совершили когда-то давно или другие люди, которые не позволяют им жить так, как они хотят.

Устойчивая и высокая самооценка – необходимое условие для формирования доверия к самому себе. Человек с высокой самооценкой старается не обманывать себя, вести себя последовательно и выполнять данные самому себе обещания. Такой человек прислушивается к своим эмоциям и переживаниям и принимает их во внимание, но одновременно не позволяет себе идти у них на поводу. Для человека, который относится к себе без уважения, такое поведение невозможно: он может под давлением внешних обстоятельств или окружающих людей изменить свое мнение или не сделать то, что сам для себя запланировал. Человек с низкой самооценкой склонен впадать в одну из двух крайностей: либо игнорировать свои переживания и не обращать на них внимания либо наоборот всецело отдаваться эмоциям.

### **Как самооценка может влиять на наши отношения с окружающими**

Хорошо известно, что наше отношение к себе отражается на отношениях с другими людьми.

Человек с высокой самооценкой не связывает свое собственное состояние и поведение с тем, как его оценивают другие люди. Конечно, для любого человека важно признание и одобрение других, но человек, который сам считает себя важным и нужным, спокойно принимает ситуации, в которых другие люди не согласны с его мнением или не одобряют его поведение. В таких ситуациях он не теряет уважения ни к себе, ни к тем людям, мнение которых отличается от его собственного. Независимость от чужого мнения позволяет человеку ориентироваться в своем поведении на свои собственные представления, а не на ожидания или мнение других, вести себя искренне и честно и не пытаться создать какой-то желаемый для окружающих образ.

Люди с неустойчивой самооценкой чтобы чувствовать себя хорошо нуждаются в одобрении и расположении других. Таким людям кажется, что они смогут обрести уверенность и уважение только тогда, когда другие люди оценят их по достоинству и начнут относиться к ним по-другому. Тем не менее, такая позиция является ловушкой: невозможно выработать уверенность в себе за счет положительного отношения других людей. Уверенность в себе — это всегда результат нашей внутренней работы, и она не связана с тем, как к нам относятся другие люди.

Одновременно люди, самооценка которых не устойчива, очень болезненно воспринимают любое несогласие с ними, осуждение или отвержение, и всеми силами стараются защититься от таких ситуаций.

## **Вычисляйте и избавляйтесь от этих вредных привычек**

### **низкой самооценки:**

**1. Привычка соперничать.** За ревностной тягой быть лучше кого-то скрывается ощущение себя хуже других и попытка доказать обратное. Пока ущемленное это — ваш единственный стимул, вы будете жить наперегонки. Всегда будут те, кто лучше и у кого больше. Только цель жизни в том, чтобы быть, а не соперничать. Быть собой, а не лучше соседа. Только человек, знающий свою низменность, пытается доказать свое величие.

**2. Привычка надеяться.** Отказываясь верить в себя, вы живете в надежде и ожидании. Вы надеетесь, что вас подхватит течение или появится тот, кто вас пронесет через жизнь. Вы все время чего-то ждете и не знаете, чего ожидать. Вас пугает жизнь, но ответственность пугает вас больше. Живя по чужому сценарию и чьей-то наводке, вы лишаете себя магии жизни. Чудеса не на вытоптаных дорогах, а на неизведанных тропинках. Однажды рискнув и свернув на своем повороте, вы обнаружите, что вам не нужны проводники.

**3. Привычка сравнивать себя с другими.** Привычка сравнивать себя с другими и смотреть на других снизу вверх — верный признак зависимости. Отрицая свою уникальность, вы предаете себя. Оценивая себя через других, вы рискуете никогда не узнать себя настоящего. Игнорируя источник собственной силы, вы обречены на поиск хозяина, поводыря, которые найдутся. Если вы не придумаете, что делать со своей жизнью, появятся те, кто сделает это за вас.

**4. Привычка искать одобрения.** Когда вы не знаете себе цену, вам приходится прибегать к оценке на стороне. В поисках признания, вы делаете не то, что вам хочется, а то, что принесет вам монетку в копилку заслуг. Но это не знает насыщения. И чем больше признания вы получаете, тем больше вам нужно для подкрепления собственной значимости. Получается замкнутый круг. Вырваться из него можно, поняв, что ваша ценность идет изнутри, а не складывается из суммы сторонних оценок.

**5. Привычка манипулировать.** Когда вы не верите в свои силы, вы используете чужие для достижения собственных целей. Волей-неволей вы становитесь манипулятором. Вам приходится прибегать к всевозможным уловкам и трюкам: давить на жалость, взывать к совести и играть на чувстве вины. А когда старые кнопки залипают, приходится нащупывать новые. Развивается ловкость рук, но не вера в себя. Используя и принижая других, вы не укрепите свою самооценку. Вместо того, чтобы манипулировать, найдите, как себя мотивировать.