

КАК ЖЕНЩИНЕ ИЗМЕРИТЬ САМООЦЕНКУ



Надежда Майер

Кандидат психологических наук,
практикующий психолог и женский
тренер. Автор более 20 тренингов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Зачем Вам знать об этом?
2. Начинаем это исследовать
3. «Ловушки плохих отношений» для женщин с заниженной самооценкой
4. «Ловушки плохих отношений» для женщин с завышенной самооценкой
5. Почему женщине с неадекватной самооценкой сложно построить устраивающие ее отношения с мужчиной?

НАДЕЖДА
МАЙЕР
«ЛЕТАТЬ ЛЕГКО»

Женская самооценка не зря считается фундаментом как большей части успехов женщины, так и многих ее проблем, особенно, проблем в отношениях. Если Вы на самом деле адекватно оцениваете себя, как женщину, достойную того мужчины, о котором мечтаете, тех отношений, которых хотите – все это появляется в жизни, и Вы просто не согласитесь на меньшее.

Ваши отношения в этом случае – именно такие, которые Вам нужны.

Кроме того, если Вы - такая женщина, то Вы реально оцениваете тему отношений и понимаете, что мужчина – отнюдь не мерило Ваших достоинств, Вашей человеческой ценности. Это партнёр, человек, с которым хорошо; который дает то, что Вы хотите получать от мужчины, и которому Вы может дать то, что он хочет от женщины.

Если же самооценка женщины неадекватна, например, занижена или завышена, то она часто попадает в «ловушки плохих отношений».

Если, например, у человека проблемы со здоровьем: плохой сон, головные боли, быстрая утомляемость и прочие тревожные симптомы, он идет к доктору. И первое, что делает доктор, осмотрев и опросив пациента – это формулирует для себя вероятный диагноз или несколько возможных диагнозов, а затем дает направление на соответствующее обследование организма, чтобы исключить или подтвердить свои гипотезы.



Зачем Вам знать об этом?

От правильного диагноза зависит выздоровление человека.

По аналогии с этим примером могу вам сказать вот что. Многие женщины, имеющие плохие отношения с мужчинами, «борются» с симптомами, а не настоящей проблемой. Они учатся правильно излагать мужчине свои мысли, держать себя в руках, развивают свои навыки в сексе и пр. Но часто это ни к чему не приводит. По сути - это борьба с ветряными мельницами, усугубляющая проблемы, недовольство собой, партнером, отношениями. Я проанализировала и обобщила различные жизненные ситуации, с которыми приходят ко мне на консультации и на тренинги женщины, не чувствующие себя вполне счастливыми. И вот, что обнаружилось.

Очень часто, из какой бы ситуации мы не заходили в работу над проблемами отношений, оказывается, что главная причина — неадекватная женская самооценка. Не выстроены отношения с собой — как следствие, страдают отношения с миром, с мужчинами. Я предлагаю Вам просто проверить – насколько Ваша оценка помогает или мешает Вам в отношениях.

Это быстро. И это довольно легко. Сделайте диагностику своей самооценки и выясните – не является ли именно она причиной того, что Вы имеете (или не имеете) в отношениях с мужчиной.



Готовы? Тогда давайте начнем это исследовать.

Внимательно посмотрите на этот список характерных «ловушек», чтобы понять – может ли, в принципе, быть самооценка причиной Ваших проблем.

«Ловушки плохих отношений» для женщин с заниженной самооценкой: **1)** Мужчина живет в гражданском браке с женщиной, а жениться не хочет. **2)** Мужчину не устраивают отношения, и женщина винит в этом себя. **3)** Женщина не может удержать отношения с мужчиной долго.

4) Мужчина уходит из отношений, и женщина страдает, надеется, что он одумается, вернется — месяц, два, три, ...год и так далее. **5)** Мужчина ведет себя как-то так, что женщину это совсем не устраивает, но она не говорит ему об этом. **6)** Мужчина ведет себя по отношению к женщине так, что ей это не нравится, и она сообщает ему об этом, но ничего не меняется, так и живут (здесь не путаем: речь о конкретных поступках мужчины, а не о том, что он не соответствует ее критериям, как человек).

7) Женщина видит смысл жить, стремиться к чему-то только «ради других» - детей, родителей, мужа и пр. **8)** Женщина, тратя ресурсы (время, деньги, энергию и пр.), фактически, ставит себя на последнее место: «Сначала дети, потом порядок, потом..., «все поделано», можно и о себе позаботиться». **9)** Мужчина не устраивает женщину, но она не может выйти из отношений.

«Ловушки плохих отношений» для женщин с завышенной самооценкой: **1)** Мужчина, родственники, дети должны вести себя определенным образом по отношению к женщине (что-то давать, что-то дарить, как-то по-другому поступать и пр.), но не делают этого. И это очень злит.

2) Отношений нет, потому что нет достойных мужчин. **3)** Есть отношения с мужчиной, но он не дотягивает до ее идеала. И это проблема: она пытается по-разному его «дотянуть», но он все не дотягивает.



Почему женщине с неадекватной самооценкой сложно построить устраивающие ее отношения с мужчиной?

Если Вы вдруг найдете ловушки и в том и другом списке – это вполне обычное дело. Просто и заниженная и завышенная самооценка – это две стороны одного и того же явления, неадекватной самооценки. Проще говоря, женщина не уверена в том, что она «окейная». Заниженная самооценка – как раз об этом.

При наличии завышенной самооценки женщина словно в «броню», защите: мол, не во мне проблема, а в нем (в них). Защита личности как бы «перераспределяет боль»: проще предъявлять претензии к другим, чем к себе. Почему женщине с неадекватной самооценкой сложно построить устраивающие ее отношения с мужчиной?

«Возлюби ближнего своего, как САМОГО СЕБЯ» — известная библейская истина. Вчитайтесь и осознайте: мы по определению не можем возлюбить ближнего больше, чем себя. Сначала — себя, потом — ближнего. Насколько себя, настолько и ближнего. И даже если иногда кажется, что ближний любим гораздо сильнее себя, в конце концов, оказывается, что он — всего лишь своеобразная пирамида МММ, в которую инвестируется забота, внимание, всяческие усилия, лишь бы получить от него подтверждение своей ценности.



Это может быть в разной форме:

«Чем больше он мне дарит подарков и чем они дороже – тем я круче и ценнее как женщина». Речь не о том, чтобы НЕ любить подарки: какой женщине не хочется испытать этот восторг от того, что что-то желанное досталось просто так! Это именно о тех случаях, когда подарок воспринимается как мерило её нужности, ценности для мужчины и, в принципе, размеров значимости для этого мира.

«Чем более статусный и богатый мужчина рядом, тем, значит, я круче и ценнее, как женщина». И ничего нет плохого в том, чтобы считать достойным именно такого мужчину, если по человеческим качествам он – то, что нужно для отношений именно Вам. Но если это – самоцель, стоит задуматься. Более того, если хочется статусного и богатого, но чтобы он при этом был удобным и управляемым – точно-точно, стоит задуматься.

«Если я приложу усилия – он станет таким, как я хочу». Здесь такая трехходовочка: «Поскольку в глубине души (где-то очень глубоко) я не слишком-то верю, что достойна такого, какого хочу – возьму то, что есть. А потом доточу до идеала, я сделаю его лучше. Он будет мне благодарен, и никуда не денется – влюбится и женится. И вуаля! Я рядом с принцем, все падают от зависти!». И так далее.

Не удивительно, что мужчина, чаще всего, не доволен такими отношениями (если он, конечно, не играет в эти игры тоже по причине своей низкой мужской самооценки). Со временем начинаются его уходы (современных способов ухода счетное количество — пьет, изменяет, играет, «тупит» в телевизор или интернет, уклоняется от встреч и пр., лишь бы не быть с ней «здесь и сейчас»).



Но, если отношения – действительно, ценность, просто так от них не отказаться.

Нередко женщина, особенно, умная женщина, столкнувшись с подобной ситуацией раз или два, начинает уберечь себя от разочарования и под разными «уважительными» предлогами избегает отношений или же подсознательно выбирает сразу «не тех» мужчин, чтобы не жалко было разорвать отношения. Но, если отношения – действительно, ценность, просто так от них не отказаться.

Свой неуспех, как женщины, переживается ОЧЕНЬ болезненно: Трудно смотреть на других, более счастливых женщин...

Трудно не плакать иногда в подушку от жалости к себе... Трудно молча сносить сетования мамы на то, что у дочки не все ладно...

Трудно не сожалеть о чем-то в прошлом... Трудно не сомневаться в будущем...

Я думаю, теперь Вы достаточно сориентировались в том – может ли это иметь отношение именно к Вам.



Давайте теперь проверим это более конкретно.

Возьмите листок бумаги, выпишите в столбик числа от 1 до 10.

Дальше читайте утверждения с пояснениями и, если это про Вас, – ставьте напротив соответствующего числа «галочку» или «плюс».

1. Вы нередко обращаетесь к близким с вопросами, на которые нельзя ответить. Например: «Ты почему (зачем) так сделал?», «Ты что не мог сделать по-другому?!». Это так называемые риторические вопросы, родительские конструкции. Именно так нас спрашивала в детстве мама: «Ты почему пол не помыла?!» «Ты что, не могла сделать уроки раньше?!»

Когда Вы обращаетесь к кому-либо из родительской позиции, то словно становитесь выше и больше своего визави, как мама выше и больше маленькой девочки. А значит — лучше. Умнее. Главнее. Это игра на повышение своей самооценки за счет другого.

2. Вы нередко обижаетесь, когда что-то идет не так, как Вы хотели — с мужчиной, ребенком, коллегами, родителями и т.д. Та же самая игра. Раз я обиделась — то я пострадавшая, а он (она) — агрессор. Плохой. Я на его фоне — хорошая.

3. Вы нередко, чувствуя, что кто-то «наступает» на Ваши границы (берет без разрешения Ваши вещи, без Вашего согласия использует Ваши ресурсы — время, информацию и т.п., попирает Ваши ценности), просто молчите и тихо страдаете. Обратный, но ничуть не менее показательный вариант — ведете себя агрессивно.

В первом случае нам кажется: если я скажу что-то против человеку, нарушившему мои границы, я испорчу с ним отношения, перестану ему нравиться, а значит, в его глазах потеряю социальное зеркало, которое могло бы мне при случае подтвердить, что, мол «Ты, конечно, спору нет, ты на свете всех милее!», стану плохой девочкой. Это ужасно для женщины с итак низкой женской самооценкой — стать плохой девочкой. Вот и молчим.

Во втором случае мы воспринимаем мир враждебным, ищущим случая, чтобы ткнуть в наше несовершенство, принизить еще сильнее. Невозможно допустить этого, надо защищаться, дать ему сдачи! Вот и начинаем вести себя агрессивно.

4. Вы испытываете вину, если попытались закрыть свои границы. Вы корите себя за то, что были через чур грубы, несдержанны. Можно было бы и потерпеть, в конце концов! В общем, кошмар, теперь Вы плохая девочка.

Вторая сторона медали: если Вы чувствуете, что Ваши границы нарушают – тут же идете в наступление, проявляете агрессию. Объяснение этому подобное тому, что и в п.3.

Давайте теперь проверим это более конкретно.

5. Вы перед сном критикуете себя за все, что не получилось или получилось «криво» за прошедший день: не так ответили нагрубившему начальнику, не то сказали своему мужчине, употребили больше калорий, чем планировалось и т.п. Распоясавшийся внутренний критик — яркий признак недостаточной самооценки.

6. Вы периодически испытываете приступы недовольства собственным телом. Вам хочется его как-то изменить: с помощью пластической хирургии, жестких диет и изнурительных тренировок. И...чаще всего все поползновения оканчиваются ничем: диеты не соблюдаются, путь в тренажерный зал забывается. Внутренний критик ликует, самооценка падает еще ниже.

А если все же привычная дисциплинированность помогает достичь желаемого, страдания и ощущение себя жертвой, терпящей все это во имя себя завтрашней, прекрасной, которой сотни людей подтвердят: «Ты прекрасна, спору нет!», все равно выдают истинную причину происходящего.

Я, конечно, не беру здесь ситуации, когда для женщины двигательная активность, мышечное напряжение — удовольствие.

7. Вы нередко предъявляете претензии. Например: «Я же просила, а ты все равно сделал по-своему!», «Ты никогда меня не понимал!»

Чем больше претензий к окружающим, тем, значит, больше, у Вас претензий к себе. Исходя из мифического принципа справедливости, мы, вместо того, чтобы урезонить собственного внутреннего критика, выставляющего нам нереальные планки и не позволяющего ценить себя такой, какая есть, выставляем аналогичные планки ближним.

8. Вы боитесь просить. Как же! А вдруг откажут? И подтвердят: «Да-да-да, конечно же, ты недостойна того, чтобы твои просьбы выполняли!» Часто отказы не имеют отношения к личности попросившего. Человек просто не готов делиться ресурсами, у него нет мотивации помогать. Но женщина с низкой женской самооценкой думает по-другому...

9. Вы, конечно, стремитесь к лучшему...Но не очень-то верите, что оно реально приключится. Потому что ТАКАЯ девочка просто не заслуживает ничего лучшего...

10. Вы предпочитаете уходить из ситуаций, в которых запутались...И попадаете в аналогичные ситуации. Потому что от себя не убежать. Жизнь не позволяет оставлять невыполненными ее уроки. Она раз за разом создает ситуации, которые потенциально могут Вас чему-то научить. И она не виновата, что Вы называете это черной полосой вместо того, чтобы осознать — это просто время делать уроки.

Она не виновата, что Вы не верите в себя, жизнь-то верит, раз ситуации повторяются.

Сколько признаков Вы обнаружили у себя?

Если 0 – у Вас все в порядке с самооценкой, искренне поздравляю Вас! Большинство других, не завязанных на самооценку «несрастухек» в отношениях, исправляются довольно легко. Если менее пяти отмеченных пунктов – Вы на пути к тому, чтобы начать оценивать себя адекватно, хотя еще есть над чем поработать. И желательно сделать сначала именно эту работу, а уже потом – менять что-то в отношениях.

Если Вы отметили более пяти пунктов – очень рекомендую срочно помочь своей самооценке. Причем, не «подпорками» в виде социального зеркала извне (восхищающийся мужчина, завидующие подружки, угождающие коллеги и пр.), а надежной основой, фундаментом – ясным пониманием, что «со мной все о`к».

Счастья вам!

Надежда Майер

