

Мигель Анхель Нуньес

Красота
не красивых

Развивая
здоровую
самооценку



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
Н87

Miguel Ángel Núñez
Lo lindo de ser feo: Hacia una autoestima saludable
Перевод с испанского Н. Худовой

Нуньес, Мигель Анхель

Н87

Красота некрасивых. Развивая здоровую самооценку / Мигель Анхель Нуньес ; [пер. с исп. Н. Худовой]. — Заокский : Источник жизни, 2018. — 128 с.

ISBN 978-5-00126-028-8

В данной книге с библейской точки зрения рассматриваются проблемы самооценки, свойственные молодым людям и подросткам. Эти проблемы автор анализирует сквозь призму своего пасторского опыта. Предлагаемые в книге решения основываются на христианском мировоззрении, в центре которого – Бог. Каждый человек для Бога – дорогое Его сердцу создание, возлюбленное Им и в изобилии одаренное разнообразными талантами, которые нужно открыть и с Его помощью развить и приумножить.

Для широкого круга читателей.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-028-8

© Miguel Ángel Núñez
© © Издательство «Источник жизни»,
перевод, редакционно-издательское
оформление, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	8
ВВЕДЕНИЕ	11
О чем умалчивает сказка.....	12
Влияние общества.....	14
ГЛАВА 1. ВСЕ ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ ТЕБЯ	17
Представление о себе.....	22
Здоровое самоуважение, а не самообожание.....	24
Выводы.....	27
Вопросы для обсуждения.....	27
ГЛАВА 2. ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ	29
Значение позитивной самооценки.....	31
Многосторонность «Я-концепции».....	37
Мужчины и женщины: различия.....	38
Выводы.....	41
Вопросы для обсуждения.....	42
ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА	43
Отношение родителей к мальчикам и девочкам.....	43
Родительская любовь должна быть безусловной.....	45
Подростковый возраст и самооценка.....	47
Вопросы для обсуждения.....	49

ГЛАВА 4. НЕРЕШЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ.....	50
Как избавиться	
от травмирующих воспоминаний.....	51
Похороны прошлого.....	55
Воспитание позитивной памяти.....	56
Вопросы для обсуждения.....	57
 ГЛАВА 5. КРАСОТА НЕКРАСИВЫХ.....	 58
Неоднозначное послание СМИ.....	63
Реклама и образ тела.....	64
Логика снежинок.....	67
Вопросы для обсуждения.....	69
 ГЛАВА 6. ИНТЕЛЛЕКТ.....	 70
Множественный интеллект.....	75
Вопросы для обсуждения.....	78
 ГЛАВА 7. БЫТЬ МУЖЧИНОЙ, БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ.....	 79
Быть женщиной сегодня.....	81
Чему тебе как женщине надо научиться?.....	84
Быть мужчиной сегодня.....	86
Что значит быть образом и подобием Бога.....	90
Выводы.....	93
Вопросы для обсуждения.....	94
 ГЛАВА 8. ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.....	 95
Скажи, кто твой друг.....	95
Сексуальная уязвимость.....	96
Социальные роли.....	99
Выводы.....	101
Вопросы для обсуждения.....	102

ГЛАВА 9. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я

НЕ ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ?	103
Искушение и принятие себя	103
Жизнь служения	107
Жизнь со смыслом	110
Собственные, а не заимствованные достижения	111
Принятие	115
Дружба с самим собой	118
Выводы	119
Вопросы	121
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	122
Расти	122
Учиться	123
Изменяться	124

БЛАГОДАРНОСТИ

Данная книга для меня особенно ценна, потому что представленными в ней идеями я делился с людьми в разных обстоятельствах на протяжении многих лет. Моей целью было помочь людям, особенно молодым, радоваться тому, что они такие, какие есть, вне зависимости от того, кем они кажутся себе и другим. Книга эта — во многом результат взаимодействия с большим количеством непохожих друг на друга молодых людей. Поэтому в первую очередь я благодарен им — их опыт стал тем стержнем, вокруг которого я упорядочивал и выстраивал свой замысел.

Благодарю за помощь в критической оценке текста мою жену Мэри. Иногда она беспощадна, но всегда вежлива. Я люблю ее за это.

Я особенно благодарен двум матерям. Это Анна Вальтер из Аргентины и Нинажете Гальехильос из Чили. Они преподавательницы и благодаря своему опыту взаимодействия с учениками смогли оценить и уточнить понятия, которые встречаются в книге. Кроме того, они дали ценные советы о том, как можно улучшить книгу, особенно с дидактической точки зрения.

Я также высоко ценю рекомендации профессора Артуро Морана из Перу. Благодарю его за то, что он нашел время прочитать книгу и внести свои комментарии.

Мигель Анхель Нуньес
.....

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Нужно ли тебе читать эту книгу? Прежде чем ответить на этот вопрос, я хочу, чтобы ты знал следующее. Проблема не в том, что у человека есть недостатки, а в том, что он не осознает этого. Для многих людей осознать свои недостатки равносильно драме. Отсюда и нежелание искать помощи и что-то делать.

Я хочу предложить тебе в первую очередь откровенно ответить на вопросы, которые увидишь далее, и только потом искать ответ на главный вопрос этой книги.

Отвечай сразу первое, что придет тебе в голову. Это отразит то, что заложено в твоей памяти. Если ты будешь долго раздумывать, то, возможно, твой ответ будет не вполне честным. Самообман никому не помогает, тебе тоже. Быть честным с самим собой — одна из труднейших задач для человека, но в долгосрочной перспективе она — единственный путь, способный привести к успеху в жизни. Решение за тобой.

Не пытайся выяснить, что значат твои ответы, пока не ответишь на все вопросы.

Когда кто-то хвалит тебя за то, что ты что-то сделал хорошо, ты отнекиваешься и говоришь, что в этом нет ничего особенного?

Когда кто-то достигает успеха, ты задаешься вопросом: «Почему он, а не я?»

Когда ты выполняешь какое-то задание или работу, ты обычно настойчиво спрашиваешь других: «Я все хорошо сделал?»

Ты обычно сравниваешь свои результаты с результатами других людей?

Когда кто-то делает негативное замечание о группе, к которой ты принадлежишь, ты думаешь, что это в первую очередь относится к тебе?

Когда кто-то негативно говорит о тебе, тебя это приводит в уныние и доставляет дискомфорт?

Ты стараешься скрыть от других информацию, которая заставляет тебя чувствовать себя неловко, например, место рождения, сведения о семье и т. п.?

Ты недоволен своей внешностью? Если бы у тебя была возможность и средства изменить что-то, ты бы это сделал?

Если попросить тебя составить список своих положительных характеристик, трудно ли будет тебе назвать больше пятнадцати?

Если тебя попросят составить список собственных характеристик, которые тебе не нравятся, или дать оценку обстоятельствам,

ПРОБЛЕМА НЕ В ТОМ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ НЕДОСТАТКИ, А В ТОМ, ЧТО ОН НЕ ОСОЗНАЕТ ЭТОГО. ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ОСОЗНАТЬ СВОИ НЕДОСТАТКИ РАВНОСИЛЬНО ДРАМЕ. ОТСЮДА И ИХ НЕЖЕЛАНИЕ ИСКАТЬ ПОМОЩИ И ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.

в которых ты находишься, будет ли в нем хотя бы десять пунктов?

Получив плохую оценку, ты впадаешь в уныние и думаешь, что уже не выберешься из этой ситуации?

Когда ты получаешь хорошую оценку, ты показываешь ее своим товарищам, но не делаешь того же, если оценка плохая?

Ты чувствуешь, что родители не особенно тебя любят?

Ты чувствуешь, что родители не уделяют тебе достаточно времени?

Если ты не встречаешься с представителями противоположного пола, думаешь, это потому, что ты недостаточно красив/красива?

Когда ты идешь в гости, ты чувствуешь себя обязанным принести что-то в подарок, чтобы тебе были рады?

Если ты надеваешь новую вещь или делаешь новую прическу, тебе необходимо одобрение со стороны?

Чем больше у тебя ответов «да», тем больше у тебя проблем с самооценкой, и, наоборот, чем меньше «да», тем лучше обстоит дело.

Каким бы ни был результат, тебе будет полезно прочесть эту книгу. Если у тебя низкая самооценка, ее необходимо улучшить, а если хорошая — нужно стремиться не допускать ошибок и помогать другим.

ВВЕДЕНИЕ

Эдуард¹ — статный парень, третий из четырех детей в семье. Два его старших брата уже живут отдельно. Он и его младшая сестра живут с матерью — отец ушел из семьи, когда Эдуарду было пять лет. У мальчика создалось впечатление, что он каким-то образом виноват в уходе отца. Как ему кажется, на это даже неоднократно намекала его мать. У Эдуарда привлекательная внешность, девушки заглядываются на него, но он сам считает, что не слишком симпатичен. Он так часто критикует себя, что даже сестра не раз говорила ему:

— Ты что, дурак? Как это ты некрасивый? Ты только посмотри, какими глазами на тебя смотрят мои подруги!

Но все бесполезно. Он считает, что младшая сестра просто утешает его, поддерживает только потому, что он ее брат.

Эдуард часто впадает в уныние и чувствует себя плохо, особенно если возникают конфликты с одноклассниками или преподавате-

¹ Все истории, рассказанные в этой книге, реальны, но имена в целях конфиденциальности изменены.

лями. На самом деле он постоянно защищается. Когда кто-то говорит что-то плохое, он всегда думает, что речь идет о нем.

Ситуация Эдуарда — не исключение. Тысячи подростков и молодых людей смотрят в зеркало, и собственное отражение им неприятно. Они не нравятся самим себе. Так или иначе они верят, что если изменится их внешность или что-то вокруг них, тогда удача им улыбнется.

Но это лишь иллюзия. Последствия нашего неприятия самих себя влияют на всю нашу жизнь. В какой-то момент нам необходимо остановиться, принять соответствующие решения и, если необходимо, обратиться за помощью.

Иметь адекватную самооценку так же необходимо, как и дышать. Важно осознавать собственную ценность — ценность своей личности.

О ЧЕМ УМАЛЧИВАЕТ СКАЗКА

Перу датского писателя Ганса Христиана Андерсена (1805–1875) принадлежит одна из самых известных в мире сказок — «Гадкий утенок» (1842). В ней рассказывается о приключениях птенца, которого отвергли все обитатели птичьего двора, включая его мать-утку, потому что он был настолько не похож на своих братьев и сестер, что все сочли его безобразным.

Гадкого утенка клевали, щипали, толкали и дразнили, так что он, не выдержав унижений, сбежал с птичьего двора. Он прибилсь было к диким гусям, но тех перестреляли охотники, и утенок едва спасся от зубов собаки. Некоторое время он прожил у старушки, которая надея-

лась, что он — утка и будет нести яйца, но кот и курица выжили его, постоянно твердя, что он никто и звать его никак. Несчастный утенок едва не умер от холода зимой, но какой-то крестьянин сжалился над ним и отогрел. Однако и в этом доме ему не удалось прижиться.

Наконец, отчаявшись, он заметил трех прекрасных лебедей и полетел к ним, настроившись на то, что они заклюют его насмерть. Но вместо этого птицы радостно приветствовали его. Гадкий утенок, не привыкший к дружелюбному отношению, стыдясь, опустил голову и вдруг увидел в воде свое отражение.

ИМЕТЬ АДЕКВАТНУЮ
САМООЦЕНКУ ТАК
ЖЕ НЕОБХОДИМО,
КАК И ДЫШАТЬ.
ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ
СОБСТВЕННУЮ
ЦЕННОСТЬ —
ЦЕННОСТЬ СВОЕЙ
ЛИЧНОСТИ.

К своему удивлению, он обнаружил, что является уже не каким-то безобразным птенцом, а красивым белым лебедем. Он услышал, как игравшие на берегу дети стали кричать, что он самый красивый из всех лебедей. С того дня бывший гадкий утенок жил счастливо.

Эта история, переведенная более чем на восемьдесят языков, пересказывалась тысячи раз на разные лады. Ее главная мысль: не надо беспокоиться о том, кто ты и что ты думаешь о собственной внешности, потому что рано или поздно превратишься в красивого белого лебедя.

Но в этой сказке скрыта ловушка. В действительности все происходит иначе. Что, если ты родился не лебедем, а все-таки уткой и останешься ею до конца своих дней? В сказке ничего не говорится о тех, кто родился с

определенными характеристиками и не может их изменить.

Тем не менее как замечательно осознать, что все мы можем измениться! И лучший способ для этого — понять, что, приняв себя, мы сможем развить лучшее в себе и сделать то, что необходимо для раскрытия нашего потенциала.

Принимая себя адекватно, позитивно, мы строим фундамент для того, чтобы наша жизнь наполнилась позитивными возможностями.

У тебя может быть достаточно талантов, чтобы достичь успеха, но, не принимая себя, ты лишишься возможности развиваться и чувствовать себя полноценной личностью. И напротив, обладая минимумом способностей, но позитивно оценивая себя, ты можешь достигнуть большего, чем твои одаренные друзья.

В этой книге говорится о важности самооценки, о том, как развить здоровое самоуважение и адекватное представление о себе.

Я верю, что чтение этих страниц поможет тем, кому трудно принять себя, обрести самоуважение, а тем, кто ценит себя, это самоуважение не терять.

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА

Мы не можем избежать влияния общества. Социальный контекст нашей жизни так или иначе обуславливает то, что мы думаем о себе и своих способностях.

Анализируя представление о себе, строя его, развивая, мы порой забываем об этом факторе.

Я познакомился с одним молодым человеком, который был подавлен и разочарован. Его самооценка понизилась до предела, потому что в семье над ним посмеивались и даже унижали из-за того, что у него не получалось то, что отец и братья делали с легкостью. Из-за этого он чувствовал себя ущемленным, по существу, даже не уважал себя. Необычность заключалась в том, что семья молодого человека промышляла воровством, а ему совесть не позволяла заниматься этим, поэтому он и оказался крайне неспособным в «семейном бизнесе».

Подобных случаев встречается много. На протяжении истории социальная среда навязывала определенные взгляды, которые влияли на представления людей о себе.

В древнегреческой культуре ожидалось, что мальчики будут хорошо развиты физически (недаром греки придумали олимпиады), а также обладать большими способностями в области рационального анализа. На это было направлено все обучение в школах — мальчики должны были научиться думать. И, наконец, считалось, что в своем поведении они должны руководствоваться общепринятыми добродетелями.

СОЦИАЛЬНЫЙ
КОНТЕКСТ
НАШЕЙ ЖИЗНИ
ТАК ИЛИ ИНАЧЕ
ОБУСЛОВЛИВАЕТ ТО,
ЧТО МЫ ДУМАЕМ
О СЕБЕ И СВОИХ
СПОСОБНОСТЯХ.

Римляне превозносили храбрость и мужество, поэтому воины служили примером для остальных людей. Среди арабов-мусульман наивысшей доблестью считалось быть, по-

добно Мухаммеду, защитником веры, способным бесстрашно встретить любого врага. В древнем Китае под влиянием конфуцианства ценились таланты к поэзии, музыке, каллиграфии, рисованию и стрельбе из лука. Во многих смыслах это было возвеличивание интеллектуальных способностей.

В современном западном мире идеалы варьируются от одной субкультуры к другой, однако есть и общие черты. Существует культ успеха. Считается, что в идеале люди должны достигать в своей жизни выдающихся результатов, причем успех в основном измеряется материальным достатком, известностью, присутствием в медийной среде. Таким образом, получается, что современное общество превозносит богатых людей, артистов и спортсменов. Представители науки достигают известности только тогда, когда получают престижную премию или патент на изобретение, которые сулят большую прибыль. В определенной мере современные идеалы строятся на ошибочных представлениях.

В повседневной жизни мы встречаем многих молодых людей, которые хотят походить на преуспевающих артистов и спортсменов. Однако такие кумиры — во многом не подходящие образцы для подражания. Да, они добились славы и у них много денег, но разве в этом суть успеха?

Несомненно, все эти представления так или иначе создают желательный образ современного человека, и это сильно влияет на то, что молодые люди думают о самих себе.

ГЛАВА 1

ВСЕ ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ ТЕБЯ

Все, что происходит в твоей жизни, происходит в тебе. Ничего не происходит вне твоей личности. Понимание мира и реальности — это глубоко внутренний процесс. В твоём разуме рождаются твои радости и печали. *Все происходит во внутреннем мире личности.*

Эту простую истину забывают те, кто полагает, что обстоятельства, другие люди или внешние события делают их теми, кем они являются. Это имеет свой резон, но в итоге именно то, что происходит внутри, придает смысл тому, что вовне. Большинство событий имеют нейтральную окраску, а оценку и значимость мы придаем им сами.

Александр и Хосе в детстве пережили травмирующий опыт. Они жили по соседству, вместе играли, учились в одной школе. Их средой обитания был бедный квартал, в котором дома стояли бок о бок. Это были даже не дома, а лачуги, сколоченные из досок и других горючих материалов. И однажды на улице случился пожар. Выяснить, от чего и в каком из домов началось возгорание, так и не удалось.

Скорее всего, это произошло из-за короткого замыкания, поскольку во всех этих жилищах электропроводка была старая и ненадежная. Вызванная пожарная машина приехала только через сорок минут, и к тому времени весь квартал практически превратился в пепел. Не удалось спасти почти ничего из вещей, люди остались в буквальном смысле на улице.

Когда отец Алехандро упрекнул пожарных в том, что они приехали слишком поздно, один из них ответил с усмешкой:

— А куда спешить? Эти домишки горят, как картон, на них и воду-то не стоит тратить.

Алехандро услышал эту реплику и с того дня затаил в душе глубокую обиду не только на пожарных, но и на всех представителей власти.

Хосе тоже слышал разговор, но его реакция была прямо противоположной. Он решил в будущем стать пожарным-добровольцем, чтобы такие ситуации не повторялись.

ПУСТЬ НАМ НЕ
ПОМОГЛИ ИЗ-ЗА
НАШЕЙ БЕДНОСТИ, НО
МЫ МОЖЕМ ЧТО-ТО
СДЕЛАТЬ И ИЗМЕНИТЬ
ЭТО. БЕДНОСТЬ – НЕ
БОЛЕЗНЬ, МЫ МОЖЕМ
УЧИТЬСЯ, РАБОТАТЬ И
ЖИТЬ ПО-ДРУГОМУ.

Время шло, мальчикам было уже по четырнадцать лет, но между ними частенько вспыхивал спор. Алехандро возненавидел бедность. Он говорил, что до бедных никому нет дела, поэтому их дома и сгорели.

Хосе возражал:

— Пусть нам не помогли из-за нашей бедности, но мы можем что-то сделать и изменить это. Бедность — не болезнь, мы можем учиться, работать и жить по-другому.

Алехандро только смеялся:

— Ты все мечтаешь и воображаешь нереальное, но не понимаешь, что это и есть наша жизнь и нам из этой ямы не выбраться.

Мало-помалу Алехандро пристрастился к алкоголю, сошелся с группой бандитов, промышлявших в городе, и его жизнь покатила под откос. Их пути с Хосе разошлись. Обе семьи отстроили свои дома, по-прежнему жили рядом, но бывшие друзья почти не общались.

Однажды Хосе увидел на мусорной площадке человека, который вынимал из контейнеров картон и бумагу. Хосе спросил, зачем он это делает, и тот ответил, что неподалеку открыли пункт приема вторсырья, где можно получить деньги за макулатуру. Хосе пошел туда, чтобы разузнать все подробно. Оказалось, что принимали не только бумагу и картон, но и металлолом, различные виды пластика, стекло и прочее. Он обошел соседей и предложил им собирать все эти отходы во дворах, пообещав покупать их. Он назвал цену ниже той, что давали в пункте приема, предварительно рассчитав свою прибыль. Так как люди в этом районе были крайне бедны, любая монета оказывалась кстати, так что его предложение с охотой принимали.

С помощью других подростков, которым он тоже немного платил, Хосе раз в неделю забирал все, что накопилось у людей. Все складывалось у него во дворе, сортировалось и затем отправлялось в пункт приема. Постепенно Хосе завоевал уважение и доверие у многих людей. Хозяин приемного пункта, заметивобрази-

тельность и хорошие предпринимательские задатки молодого человека, воодушевлял его.

Как-то, гуляя, Хосе встретил человека, который закапывал в землю различные органические отходы. Хосе поинтересовался, зачем он это делает. Мужчина ответил, что так он готовит компост. Он подробно все объяснил, и Хосе пришла в голову идея, как он мог бы развить свой собственный бизнес. Он попросил людей (которые, кстати, были очень довольны тем, что получали от него небольшие деньги каждую неделю) собирать отходы от овощей и фруктов, листья и прочее, что годилось для компоста.

Спустя некоторое время Хосе убедил одного соседа сдать ему в аренду участок, который тот не использовал. Он предупредил, что всей суммы у него нет, но через три месяца обязательно выплатит ему все, что должен, и даст задаток на следующий период. Так как Хосе пользовался доверием у всех, сосед согласился на такие условия.

Хосе обошел свалки, нашел подходящую решетку, закрепил ее на деревянной раме. Затем он одолжил две лопаты — одну у отца, другую у дяди, нанял еще двух человек, которые должны были перекопать землю, просеять ее через импровизированное сито, убрать все камни, а затем закопать органические отходы. Через три месяца появились первые результаты.

Через четыре года, когда Хосе исполнилось восемнадцать, он был уже настоящим предпринимателем. Ему удалось приобрести старенький грузовичок, который он отремонти-

ровал вместе с отцом. Хосе продавал все, даже камни, извлекаемые при просеивании земли. Со временем он научился разным способам использования компоста, даже выводил гумусных червей. Кроме того, он покупал отходы, скапливающиеся на рынке, в двух супермаркетах и в домах.

Сегодня Хосе успешный предприниматель в области переработки мусора. У него собственное предприятие, и он поставляет гумус во многие супермаркеты страны. Но это еще не все — он действительно стал членом добровольческой пожарной команды.

Вне всякого сомнения, все происходит внутри тебя. Можешь обвинять обстоятельства, место, где ты родился, свою семью, все что угодно, но на самом деле все происходит внутри тебя. Ты решаешь, изменится что-то или нет. Все худшее и лучшее находится в тебе. Ты можешь стать победителем или неудачником, но, как правило, это зависит не от обстоятельств, а от тебя самого.

Хосе видел себя другим и достиг того, что видел, трудясь с упорством и постоянством.

Одному знакомому, который завидовал его достижениям, он ответил очень просто:

— Прежде чем с завистью смотреть на то, что у меня есть, спроси меня, чего мне стоило стать тем, кем я стал. Ничего не достается даром, тем более успех.

ВНЕ ВСЯКОГО
СОМНЕНИЯ, ВСЕ
ПРОИСХОДИТ
ВНУТРИ ТЕБЯ.
МОЖЕШЬ ОБВИНЯТЬ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА,
МЕСТО, ГДЕ ТЫ
РОДИЛСЯ, СВОЮ
СЕМЬЮ, ВСЕ ЧТО
УГОДНО, НО НА
САМОМ ДЕЛЕ ВСЕ
ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ
ТЕБЯ. ТЫ РЕШАЕШЬ,
ИЗМЕНИТСЯ ЧТО-ТО
ИЛИ НЕТ.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Зрительный образ — это оптическая иллюзия. Картина, которую мы видим в зеркале, на самом деле не существует в физическом мире. Это всего лишь основанное на эффекте оптики отражение. Нельзя отрицать, что само по себе отражение существует, но это лишь сочетание света и теней.

Хотя отражение и не имеет в себе жизни, оно позволяет нам увидеть себя. Мы бы не узнали, как выглядим, как причесаны, в порядке ли одежда, если бы не наше отражение в зеркале. То же самое происходит с нашим представлением о себе. Это когнитивная иллюзия, не имеющая собственной жизни. Она зависит только от нас. Каждый человек решает, какое представление о себе он будет лелеять и пестовать. Очевидно, что внешние события оказывают влияние на нашу жизнь, но от нас самих зависит, каким будет это влияние. Если мы решим считать себя неудачниками, то на нашем когнитивном горизонте не возникнет другого образа. Мы смотрим на мир, отталкиваясь от образа, который сами создали.

Когда я впервые приехал в колледж, где мне предстояло учиться и жить, меня направили в медицинский кабинет. Это было обязательной процедурой, все новые студенты должны были пройти медосмотр. Там я познакомился с Гильдой, необыкновенной женщиной, которая сразу завоевала мою симпатию доброжелательной и открытой улыбкой.

— Здравствуй, — сказала она мелодичным голосом. — Рада с тобой познакомиться. Мисс Цыпленок, всегда готова помочь тебе.

И она протянула мне руку.

Я смотрел на нее, не решаясь спросить, правильно ли ее расслышал.

Она задала мне ряд вопросов, заполнила бланк, и я пошел дальше. Другим студентам, которые, как и я, в первый раз проходили через ее кабинет, она представлялась точно так же. Все так и звали ее — мисс Цыпленок. Только через несколько месяцев я узнал ее настоящее имя.

Это было ласковое прозвище, которое кто-то дал ей, а она приняла его и стала так представляться. У нее была физическая особенность — очень маленькая голова, меньше, чем должно быть. К тому же ее ноги были короткими, и на расстоянии она действительно походила на цыпленка. Прозвище не обижало ее, она находила его забавным.

Больше узнавая Гильду, я понимал, насколько она необыкновенная личность — радостная, счастливая, полная жизни и планов.

Мы, студенты, заходили к ней не только со своими болячками, но и просто так, потому что ее жизнерадостность и мудрые советы поддерживали нас.

Спустя годы я узнал, что многие студенты были влюблены в нее. В том, какой она была и как общалась с людьми, было неотразимое очарование. Наверняка она не победила бы ни в одном конкурсе красоты, где ориентируются на стереотипы женской привлека-

тельности. Но ее представление о себе было таковым, что все находили в ней необыкновенную красоту, отражающуюся на ее лице и в поступках.

То, какое представление ты вырабатываешь о себе, жизненно важно. Это не случайный образ, не второстепенная вещь. Это основа для того, кем ты будешь в этой жизни.

Ты можешь смотреть в зеркало и видеть некрасивого, глуповатого неудачника либо же видеть красивого победителя, готового справиться с жизненными задачами.

ЗДОРОВОЕ САМОУВАЖЕНИЕ, А НЕ САМООБОЖАНИЕ

Из глубин истории до нас дошел миф о Нарциссе. Он был настолько красив, что, увидев однажды свое отражение в воде, залюбовался им и не смог оторваться. Один вариант легенды гласит, что Нарцисс так и умер от истощения на берегу реки, любуясь собой, другой — что он протянул руки, желая обнять свое отражение, упал в воду и утонул.

ТО, КАКОЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЫ
ВЫРАБАТЫВАЕШЬ
О СЕБЕ, ЖИЗНЕННО
ВАЖНО. ЭТО НЕ
СЛУЧАЙНЫЙ ОБРАЗ,
НЕ ВТОРОСТЕПЕННАЯ
ВЕЩЬ. ЭТО ОСНОВА
ДЛЯ ТОГО, КЕМ ТЫ
БУДЕШЬ В ЭТОЙ
ЖИЗНИ.

Этот греческий миф предупреждает нас об опасности самолюбования. Рано или поздно это разрушает человека. Самооценка должна быть сбалансированной. Это значит, что надо иметь адекватное представление о себе и ценить то, каковы мы есть, не впадая в опасную игру самовозвышения, которая неизбежно оборачивается саморазрушением. Другими словами, люби себя, но не до

такой степени, чтобы решить, что ты совершенен, без изъянов, лучше других. Когда человек начинает смотреть на себя неадекватно, он наносит себе вред, неважно, к какой крайности он склоняется — считает себя ничтожеством или великой личностью.

Возможно, апостол Павел интуитивно понимал это, потому что в одном из своих посланий он написал: «Не думайте о себе более, чем следует, но старайтесь судить о своих способностях здраво» (Рим. 12:3, перевод Института перевода Библии в Заокском).

Человек должен оценивать себя адекватно, не думать о себе ни хуже, ни лучше, чем он есть. Иначе у него не будет устойчивой опоры.

В литературе по психологии нарциссизмом называют чрезмерную самовлюбленность, сочетающуюся с неоправданно завышенной самооценкой. Такие люди, как правило, уверены в своем превосходстве над всеми, не умеют общаться с другими; они, по сути, противоположны человеку с уравновешенным представлением о себе, способным выстраивать позитивные отношения с окружающими². Поэтому в медицине говорят о нарциссическом расстройстве личности³, и это не имеет ничего общего со здоровым самоуважением. Люди, страдающие нарциссизмом,

² W. Keith Campbell, Eric A. Rudich y Constantine Sedikides, "Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views: Two Portraits of Self-Love", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (2002): 358–368.

³ Там же, с. 359.

воспринимают себя как более умных⁴ и креативных⁵; часто они пребывают в плену иллюзии собственного величия⁶.

Человек со здоровым самоуважением имеет уравновешенное представление о себе, осознает свои способности и позитивно воспринимает себя. Кроме того, он не пытается унижить других и превознести себя. Однако у человека, зараженного нарциссизмом, низкая потребность в близости с людьми⁷, он самодостаточен. Человек же со здоровым самоуважением, напротив, радуется общению с другими. Тому, кто страдает нарциссизмом, не свойственна эмпатия в межличностных отношениях⁸, то есть он мало интересуется другими людьми и не старается понять их чувства. Человек со здоровым самоуважением сопереживает окружающим.

Страдающие нарциссизмом ищут таких отношений, в которых будет поддерживать их восхищение собой⁹, что ведет их к ма-

⁴ M. T. Gabriel, J. W. Critelli y J. S. Ee, "Narcissistic Illusions in Self-Evaluations of Intelligence and Attractiveness", *Journal of Personality*, 62 (1994): 143–155.

⁵ R. N. Raskin y R. Shaw, "Narcissism and the Use of Personal Pronouns", *Journal of Personality*, 56 (1988): 393–404.

⁶ Rebecca P. Ang, "The Relationship between Aggression, Narcissism, and Self-Esteem in Asian Children and Adolescents", *Current Psychology* 24/2 (2005): 113–122.

⁷ L. Carroll, "A Study of Narcissism, Affiliation, Intimacy, and Power Motives Among Students in Business Administration", *Psychological Reports*, 61 (1987): 355–358.

⁸ P. J. Watson, S. O. Grisham, M. V. Trotter y M. D. Biderman, "Narcissism and Empathy: Validity Evidence for the Narcissistic Personality Inventory", *Journal of Personality Assessment*, 45 (1984): 159–162.

⁹ Campbell, Rudich y Sedikides, "Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views", 359.

киавеллизму¹⁰, суть которого в том, что цель оправдывает средства; с их точки зрения, им все позволено.

ВЫВОДЫ

Все происходит внутри тебя. Бессмысленно винить обстоятельства. Мы сами выбираем, кем хотим стать. Во многом мы сами архитекторы своей судьбы.

Представление о себе, которое мы развиваем, во многом определит то, кем мы будем в жизни.

Поэтому необходимо развивать здоровое самоуважение, но ни в коем случае не самовозвеличивание.

Понимание того, что мы созданы по образу Божьему, что жизнь дана нам с определенной целью, делает нас способными создать верное и уравновешенное представление о себе.

Все зависит от нас, в том числе и то, считаем ли мы себя Божьими детьми, в отношении которых у Него есть особый замысел. Отсюда вытекает важность веры.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Что значит «все происходит внутри тебя»?
2. Почему так важно представление, которое мы составляем о себе?
3. В каком смысле обстоятельства ничего не решают?

¹⁰ J. McHoskey, “Narcissism and Machiavellianism”, *Psychological Reports*, 77 (1995): 755–759.

4. Почему то, что ты думаешь о себе, важнее мнения других о тебе?
5. Какой урок ты можешь извлечь из истории Алехандро?
6. Чему тебя может научить история мисс Цыпленка?
7. Почему надо различать самоуважение и нарциссизм?
8. Что негативного в нарциссизме?
9. Какие характеристики присущи человеку со здоровым самоуважением?
10. Как быть уверенным в том, что не страдаешь нарциссизмом?
11. Как можно быть уверенным в том, что у тебя уравновешенное представление о себе?

ГЛАВА 2

ВАЖНОСТЬ САМООЦЕНКИ

Есть понятия, которые закрепляются в коллективном сознании настолько прочно, что люди привычно употребляют их без объяснений, как будто все точно знают, о чем идет речь. Именно так обстоит дело с понятием «самооценка». Однако не все распространенные понятия и идеи верны. То, что столько людей рассуждают на какую-то тему, еще не значит, что они до конца понимают, о чем говорят.

Самооценка — это способность, которая развита у всех людей. Все люди испытывают в отношении себя какие-то чувства, позитивные или негативные. Осознаешь ты или нет, но у тебя есть определенное представление о себе. Вопрос в том, адекватен ли создаваемый тобой умственный или визуальный образ? Если ты принижаяешь свои реальные способности, считаешь себя хуже, чем ты есть на самом деле, то у тебя отрицательная самооценка. Положительной считается адекватная самооценка, соответствующая реальности. Самооценка всегда является субъективной, и как раз в этом кроется проблема. Оценивая

себя, человек руководствуется не объективными показателями, а субъективными чувствами, которые испытывает по отношению к себе.

Как-то я познакомился с Эрикой, девушкой с очень живым, беспокойным умом. У нее было свое мнение почти обо всем, и она с жаром его отстаивала. Мне как преподавателю всегда нравилось взаимодействовать со

АДЕКВАТНОЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
О СЕБЕ ПОЗВОЛЯЕТ
ВЫРАБОТАТЬ
ПРАВИЛЬНУЮ
ЛИНИЮ ПОВЕДЕНИЯ,
КОТОРАЯ СТАНОВИТСЯ
ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ
ДЛЯ УСПЕХА ИЛИ
ПРОВАЛА В ТОМ, ЧТО
МЫ ДЕЛАЕМ В НАШЕЙ
ЖИЗНИ.

студентами, способными выражать свое мнение, каким бы отличным от моего оно ни было. В Эрике меня удивляла ее манера одеваться. Нельзя сказать, что ее одежда была грязной или неопрятной; просто она всегда выглядела несколько растрепанной — то юбка неглаженная, то странное сочетание цветов. Однажды, когда между нами уже установились достаточно доверительные отношения, я спросил ее об этом, и она ответила:

— Зачем мне беспокоиться об одежде, если я некрасивая и никому не нравлюсь.

Я опешил. Это мне говорила красивая семнадцатилетняя девушка. Более того, я точно знал, что несколько студентов из ее же группы были влюблены в нее. Когда я сказал ей об этом, она с недоумением переспросила:

— О чем это вы?

Я повторил, что есть молодые люди, которым она нравится, но Эрика отказалась поверить мне.