Заниженная и завышенная самооценка: причины и признаки. Как научиться адекватно себя оценивать?

В своей практике я постоянно сталкиваюсь с вопросом, которые мне задают клиенты: "*Почему так ко мне относятся люди, что не так с моей самооценкой?*" Для начала давайте разберёмся, что такое самооценка в принципе. Это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. Самооценка бывает:

- заниженная — недооценивание собственных сил;
- завышенная — переоценивание собственных сил;
- нормальная — адекватное оценивание себя, собственных сил в определённых жизненных ситуациях, в постановке своих целей и задач, адекватном восприятии мира, в общении с людьми.

Каковы признаки заниженной самооценки?

1. Отношение окружающих как показатель. Как человек относится к себе, так и другие относятся к нему. Если он себя не любит, не уважает и не ценит, то сталкивается с таким же отношением к себе людей.
2. Неспособность управлять собственной жизнью. Человек считает, что не справится с чем-то, не может принять решение, колеблется, думает, что от него ничего не зависит в этой жизни, а зависит от обстоятельств, других людей, государства. Сомневаясь в своих возможностях и силах, он либо ничего не делает вообще, либо перекладывает ответственность за выбор на других.
3. Склонность к обвинению окружающих или самобичеванию. Такие люди не умеют брать ответственность на себя за свою жизнь. Когда им выгодно, они занимаются самобичеванием, чтобы их пожалели. А если хотят не жалости, а самооправдания, то обвиняют во всём окружающих.
4. Стремление быть хорошим, угодить, понравиться, подстроиться под другого человека в ущерб себе и своим личным желаниям.
5. Частые претензии к другим. Некоторым людям с заниженной самооценкой свойственно жаловаться на других, постоянно обвинять их, снимая тем самым ответственность за неудачи с самих себя. Ведь недаром говорят, что лучшая защита — это нападение.
6. Акцентирование внимания на своих недостатках, а не достоинствах. В частности чрезмерная критичность к своему внешнему виду. Признаком заниженной самооценки является придирчивость к своей внешности, постоянное недовольство своей фигурой, цветом глаз, ростом и телом в принципе.
7. Перманентная нервозность, беспочвенная агрессия. И наоборот — апатия и депрессивные состояния от потери себя, смысла жизни, случившейся неудачи, критики со стороны, несданного экзамена (собеседования) и пр.
8. Одиночество или, наоборот — страх одиночества. Ссоры в отношениях, чрезмерная ревность, как результат мысли: "Такого как я нельзя полюбить".

9. Развитие пагубных пристрастий, зависимостей как способ временного ухода от реальности.
10. Сильная зависимость от мнения других людей. Неумение отказывать. Болезненная реакция на критику. Отсутствие/подавление собственных желаний.
11. Замкнутость, закрытость от людей. Чувство жалости к себе. Неумение принимать комплименты. Постоянное состояние жертвы. Как говорится, жертва всегда найдёт себе палача.
12. Обострённое чувство вины. Критические ситуации он примеряет на себя, не разделяя своей вины и роли сложившихся обстоятельств. Любую разборку принимает по отношению к себе как к виновнику ситуации, ведь это будет "лучшим" подтверждением его неполноценности.

Как проявляется завышенная самооценка?

1. Высокомерие. Человек ставит себя выше других: *"Я лучше, чем они"*. Постоянное соперничество как способ это доказать, "выпячивание" напоказ своих достоинств.
2. Закрытость как одно из проявлений высокомерия и отражения мысли, что остальные стоят ниже его по статусу, интеллекту и прочим качествам.
3. Уверенность в собственной правоте и постоянное доказывание этого как "соль" жизни. Последнее слово всегда должно оставаться за ним. Стремление контролировать ситуацию, играть доминирующую роль. Всё должно делаться так, как он считает нужным, окружающие должны плясать под его "дудку".
4. Постановка завышенных целей. Если они не достигаются, наступает фрустрация. Человек страдает, впадает в депрессию, апатию, гнобит себя.
5. Неумение признавать свои ошибки, извиняться, просить прощение, проигрывать. Страх оценки. Болезненная реакция на критику.
6. Боязнь совершить ошибку, показаться слабым, беззащитным, неуверенным в себе.
7. Неумение просить помощи как отражение страха показаться беззащитным. Если просит помощи, это больше похоже на требование, приказ.
8. Акцентуация только на себе. Ставит собственные интересы и увлечения на первое место.
9. Желание учить жизни окружающих, "тыкать" их в совершенные ими ошибки и показывать, как надо на примере самого себя. Самоутверждение за счёт других. Хвастливость. Излишняя фамильярность. Заносчивость.
10. Преобладание в речи местоимения "я". В разговорах больше говорит, чем случаешь. Перебивает собеседников.

По каким причинам могут происходить сбои в самооценке?

Детские травмы, причинами которых может стать любое значимое для ребёнка событие, а источников существует огромное количество.

Эдипов период. Возраст от 3 до 6–7 лет. На бессознательном уровне ребёнок отыгрывает партнёрские отношения со своим родителем противоположного пола. И то, как ведёт себя родитель, отразится на самооценке ребёнка и его выстраивании сценария взаимоотношений с противоположным полом в будущем.

Подростковый период. Возраст 13 до 17–18 лет. Подросток ищет себя, примеряя на себя маски и роли, выстраивая свой жизненный путь. Он пытается себя найти, задавая вопрос: "Кто я?"

Определённые отношения к детям от значимых взрослых (недополучение ласки, любви, внимания), в результате которых дети могут начать чувствовать себя ненужными, неважными, нелюбимыми, непризнанными и т.д.

Некоторые паттерны поведения родителей, которые впоследствии переходит к детям, и становится уже их поведением в жизни. Например, низкая самооценка у самих родителей, когда эти же проекции накладываются и на ребёнка.

Единственный ребёнок в семье, когда всё внимание сосредоточено на нём, всё только для него, когда имеет место неадекватная оценка родителями его способностей. Отсюда идёт завышенная самооценка, когда ребёнок не может адекватно оценить свои силы и способности. Он начинает считать, что весь мир только для него, все ему должны, происходит акцентуация только на себе, взращивание эгоизма.

Низкая оценка родителями и родными ребёнка, его способностей и действий. Ребёнок пока сам не способен оценивать себя и составляет мнение о себе по оценке значимых для него людей (родителей, бабушек, дедушек, теть, дядь и т.д.). В результате происходит выстраивание у ребёнка низкой самооценки.

Постоянная критика ребёнка приводит к низкой самооценке, низкому самоуважению и закрытости. При отсутствии одобрения творческих начинаний, восхищения ими, ребёнок чувствует непризнанность своих способностей. Если же за этим следует постоянная критика и ругань, то он отказывается что-либо творить, создавать, а значит, развиваться.

Чрезмерная требовательность к ребёнку может взрастить как завышенную, так и заниженную самооценку. Нередко родители хотят видеть ребёнка таким, каким хотели бы видеть себя. Они накладывают на него свою судьбу, выстраивая на нём проекции своих целей, которые не получилось достичь самим. Но за этим родители перестают видеть ребёнка как личность, начиная видеть лишь свои проекции, грубо говоря, себя самих, идеальных себя. Ребёнок уверен: "*Чтобы родители меня любили, я должен быть таким, каким они хотят меня видеть*". Он забывает о себе настоящем и может либо успешно, либо безуспешно соответствовать родительским требованиям.

Сравнение с другими хорошими детьми понижает самооценку. И, наоборот, стремление угодить родителям завышает самооценку в погоне

и соперничестве с другими. Тогда другие дети не друзья, а соперники, и я должен/на быть лучше других.

Гиперопека, чрезмерное взятие ответственности за ребёнка в принятии решений за него, вплоть до того, с кем дружить, что надевать, когда и что делать. В результате в ребёнке перестаёт взращиваться Я, он не знает, чего хочет, не знает, кто он, не понимает своих потребностей, способностей, желаний. Тем самым родители взращивают в нём несамостоятельность и, как следствие, низкую самооценку (вплоть до потери смысла жизни).

Желание быть таким, как родитель, которое может быть как естественным, так и вынужденным, когда ребёнку постоянно повторяют: *"Твои родители столько всего достигли, ты должен быть таким, как они, ты не имеешь права упасть в грязь лицом"*. Появляется страх оступиться, совершить ошибку, оказаться не идеальным, в результате чего самооценка может оказаться заниженной, а инициатива — убитой напрочь.

Выше я привела одни из распространённых причин, по которым возникают проблемы с самооценкой. Стоит добавить, что грань между двумя "полюсами" самооценки может быть достаточно тонкой. Например, переоценка себя может являться компенсаторно-защитной функцией недооценки своих сил и возможностей.

Как вы уже могли понять, большинство проблем во взрослой жизни проистекают из детства. Поведение ребёнка, отношение его к себе и отношение к нему со стороны окружающих сверстников и взрослых выстраивают определённые стратегии в жизни. Детское поведение переносится во взрослую жизнь со всеми своими защитными механизмами.

В конечном итоге выстраиваются целые жизненные сценарии взрослой жизни. И это происходит настолько органично и незаметно для нас самих, что мы не всегда понимаем, почему с нами происходят те или иные ситуации, почему люди с нами так себя ведут. Мы чувствуем себя ненужными, неважными, нелюбимыми, чувствуем, что нас не ценят, нам от этого обидно и больно, мы страдаем. Это всё проявляется в отношениях с близкими и родными людьми, коллегами и начальством, противоположным полом, социумом в целом.

Логично, что и низкая, и завышенная самооценка — не есть норма. Такие состояния не могут сделать вас по-настоящему счастливым человеком. Поэтому со сложившейся ситуацией необходимо что-то делать. Если вы сами чувствуете, что пора что-то менять, что хотели бы, чтобы что-то в вашей жизни стало по-другому, значит, пришло время.

Как работать с заниженной самооценкой?

1. Составьте список своих качеств, сильных сторон, достоинств, которые вам нравятся в себе или которые нравятся вашим близким. Если

не знаете, спросите у них об этом. Таким способом вы начнёте видеть в себе позитивные аспекты личности, тем самым начнёте взращивать самооценку.

2. Составьте список тех вещей, которые вам приносят удовольствие. По возможности, начинайте их исполнять для себя. Тем самым вы будете взращивать любовь и заботу к себе.
3. Составьте список своих желаний и целей и двигайтесь в этом направлении.

   Занятия спортом придают тонус, поднимают настроение, позволяют проявить качественную заботу о своём теле, которым вы так недовольны. Одновременно происходит выброс негативных эмоций, которые были накоплены и не имели возможности для выхода. Ну и, конечно, у вас останется объективно меньше времени и сил на самобичевание.
4. Дневник достижений вам тоже может поднять самооценку. Если каждый раз вы будете записывать в него свои большие и самые маленькие победы.
5. Составьте список качеств, которые бы вы хотели развить в себе. Развивайте их помощью разных техник и медитаций, коих сейчас предостаточно и в интернете, и в оффлайне.
6. Больше общайтесь с теми, кем вы восхищаетесь, кто вас понимают, от общения с кем "вырастают крылья". Параллельно минимизируйте до возможного уровня контакты с теми, кто критикует, унижает и т.п.

Схема работы с завышенной самооценкой

1. Для начала нужно понять, что каждый человек уникален по-своему, каждый имеет право на свою точку зрения.
2. Научитесь не только слушать, но и слышать людей. Ведь что-то тоже является важным для них, у них есть свои желания и мечты.
3. Заботясь о других, делайте это исходя из их потребностей, а не из того как, вы считаете правильным. Например, вы пришли в кафе, ваш собеседник хочет кофе, а вы считаете, что полезней будет чай. Не навязывайте ему свои вкусы и мнения.
4. Разрешите себе допускать ошибки и промахи. Это даёт реальную почву для самосовершенствования и ценный опыт, с которым люди становятся мудрее и сильнее.
5. Перестаньте спорить с другими и доказывать свою правоту. Возможно, вы пока не знаете, но очень во многих ситуациях каждый может быть прав по-своему.
6. Не впадайте в депрессию, если не смогли достичь желаемого результата. Лучше проанализируйте ситуацию на предмет того, почему так случилось, что вы сделали не так, в чём причина неудачи.
7. Научитесь адекватной самокритичности (себя, своих поступков, решений).

8. Перестаньте соперничать с другими по любому поводу. Порой это смотрится чрезвычайно глупо.
9. Как можно меньше выпячивайте свои достоинства, тем самым занижая других. Объективные достоинства человека не нуждаются в яркой демонстрации — они видятся по поступкам.

Есть один закон, который очень помогает мне в жизни и в работе с клиентами:

Быть. Делать. Иметь.

Что это значит?

"Иметь" — это цель, желание, мечта. Это тот результат, который вы хотите видеть в своей жизни.

"Делать" — это стратегии, задачи, поведение, поступки. Это те действия, которые приводят к желаемому результату.

"Быть" — ваше ощущение самого себя. Кто вы внутри себя, по-настоящему, а не для других? Кем вы себя чувствуете.

В своей практике я люблю работать с "бытием человека", с тем, что происходит внутри него самого. Тогда "делать" и "иметь" придут сами собой, органично сложившись в ту картинку, которую человек желает видеть, в ту жизнь, которая его удовлетворяет и позволяет ощущать себя счастливым. Куда эффективней работа с причиной, а не со следствием. Устранение корня проблемы, того, что создаёт и привлекает подобные проблемы, а не облегчение текущего состояния, позволяет действительно исправить ситуацию.

К тому же, не всегда и не всеми проблема осознаётся, она может глубоко сидеть в бессознательном. Работа таким способом необходима для того, чтобы возвращать человека к нему самому, к его уникальным ценностям и ресурсам, его силе, его собственному жизненному пути и пониманию этого пути. Без этого невозможна самореализация в социуме и в семье. По этой причине я считаю оптимальным путём взаимодействия человека с собой терапию "бытие", а не "действие". Это не только эффективный, но и самый безопасный, наикротчайший путь.

Вам было предоставлено два варианта: "делать" и "быть", и каждый вправе сам выбирать, каким путём идти. Найдите путь к себе. Не то, что вам диктует социум, а к себе самому — уникальному, настоящему, целостному. Как вы это будете делать, я не знаю. Но я уверена, что найдёте, каким способом это будет лучше именно в вашем случае. Я нашла это в личной терапии и успешно применяю в определённых терапевтических методиках быстрого изменения и трансформации личности. Благодаря этому я нашла себя, свой путь, своё призвание.