Являюсь ли я обладательницей низкой самооценки, нелюбви к себе, неуверенности в себе

Что такое самооценка? Это представление человека о его значимости, значимости его поступков. Естественно, самооценка может влиять на жизнь человека, на развитие человека абсолютно в разных сферах: это и отношения с противоположным полом, это и карьера, это и общение с друзьями. Если у вас низкая самооценка, в вашей жизни не хватает счастья, вы не можете чувствовать себя наполненной, яркой личностью.

По каким признакам можно определить, что у вас действительно низкая самооценка? Как определить, где корни и причины вашей низкой самооценки?

Если вы постоянно сравниваете себя с другими людьми, и вам кажется, что при этом сравнении вы проигрываете, это повод усомниться в себе. Вы находите в других людях гораздо больше плюсов, нежели у себя. Безусловно, это не могло произойти просто так. Наверняка для этого есть причины. Возможно, вы воспитывались в семье, где вас постоянно сравнивали с другими детьми? Может, вы постоянно слышали: «Посмотри, как хорошо учится Леночка, и как плохо ты. Посмотри, какое платье чистое у Машеньки после прогулки, и какое у тебя грязное!» и так далее. Постоянное сравнение себя с другими детьми сформировало у вас деструктивную привычку ориентироваться на всех вокруг, но только не на себя. Вами движет внутренний страх, и уже будучи взрослым человеком, вы пытаетесь сравнить себя с другими, чтобы не быть в роли проигравшей. Это первый признак того, что у вас низкая самооценка.

Чувство жалости по отношению к себе, любимой. Вы часто прокручиваете в своем сознании какие-то несчастливые и неудачные моменты своей жизни: расставание с парнем, проблемы на работе, проблемы с друзьями. Сознание наполнено мыслями, которые вам мучиться. Многие дети в подростковом возрасте действительно любят представлять себе, как они лежали в больнице, к ним все приходят, навещают, заботятся о них. Им нравится болеть, они могут представлять себя в роли умершего человека, они уже как будто видят свою собственную могилу, и родственников, которые стоят рядом с ней, рыдают и скорбят о любимом человеке. Это вызывает приятное чувство у ребенка, он сам готов прослезиться от такого отношения к себе. Естественно, вы вырастаете, и теперь ваша жизнь превращается в мрачную картинку, мрачный сценарий, по которому вы живете. Это, безусловно, доставляет дискомфорт, с этим достаточно сложно жить. Это еще один признак проблем с самооценкой.

Женщины с низкой самооценкой выбирают себе мужчину, которое плохо относится к ней. Это происходит абсолютно бессознательно. Это может быть алкоголик, бабник, альфонс, наркоман, мужчина, который изменяет, неуважительно относится к ней. А так как женщина сомневается в своей значимости, она считает такой союз вполне нормальным, пытается что-то доказывать, объяснять мужчине, что к ней можно было бы относиться и по-другому, потому что она, дура, терпит все это, другая на ее месте не терпела бы, и так далее... Это, безусловно, еще один признак низкой самооценки.

Женщина с низкой самооценкой вполне обоснованно считает, что ее не за что любить, поэтому ее поведение, мягко скажем, ненормально. Она может навязывать свою любовь, она может навязывать свою чувственность, она ведет себя очень провокационно по отношению к другим людям. Ее настолько много, что от нее уже хочется избавиться. Но каждый раз, когда от нее избавляются, ее самооценка страдает все больше и больше, и она с большим напором старается заслужить любовь.

Второй тип женщин с низкой самооценкой считает, что их любить не за что. Они вообще не общаются с мужчинами, они избегают общения и не представляют рядом с собой нормального, достойного партнера. Такое поведение еще больше снижает самооценку. Женщина уже не может выйти из зоны комфорта, ей удобнее находиться в роли человека, который не доверяет всем вокруг, потому что такая позиция очень выгодна. Это еще один показатель низкой самооценки

Вы боитесь заводить новые знакомства, расширять круг своего общения, потому что вы не знаете, как вас воспримут. Вы настолько сомневаетесь в себе, что не готовы рискнуть своим психологическим состоянием и столкнуться с горькой правдой. На самом деле вы заблуждаетесь: общаясь с другими людьми, вы никогда не проиграете, вы только лишь получите новый опыт. И неважно, какой он, хороший или плохой. Возможно, вы этого не делаете по одной простой причине: вероятно, вас в детстве сравнивали с другими детьми? Указывали на ваши недостатки, критиковали вас? Вы понимали, что воспринимают вас только мама и папа, несмотря на то, что вы такая плохая? И вот, уже будучи взрослым человеком, вы, конечно же, боитесь знакомиться с другими людьми, расширять круг своего общения, потому что срабатывает бессознательная установка «я плохая, любить меня не за что, принимать меня такой, какая я есть, никто не захочет». Это явный признак того, что у вас низкая самооценка.

Вы не можете жить спокойно, если кто-то о вас плохого мнения, вам очень некомфортно, если кто-то о вас что-то скажет, вам очень важно знать, кто и что скажет о вас, вы все делаете, ориентируясь на других людей. Вы пошли в гости и оказались в компании малознакомых людей. Потом вы обязательно спросите: «Что обо мне говорили? Как я себя вела? Все было хорошо? Я никого не обидела?» Такой женщине очень важно понимать, какое послевкусие осталось у людей после общения с ней. Это, конечно же, говорит о том, что у нее преобладает низкая самооценка.

Привычка откладывать важные дела на потом - это хроническая прокрастинация, она свойственна людям с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Вы можете мечтать о чем-то, у вас есть какая-то цель в жизни, вы понимаете, например, что хотите издать свою книгу. Садитесь писать, вроде бы начали, у вас уже есть какой-то материал, но каждый раз находятся какие-то другие, более важные дела, из-за которых вы не можете довести дело до конца. Это говорит о том, что внутри вас происходит некая борьба субличностей. Ваш «внутренний ребенок» очень хочет заниматься рукописью, хочет издать свою книгу, познакомить мир со своими мыслями, со своим мнением, он действительно к этому стремится. А ваш «внутренний родитель» находит массу причин, по которым вы не можете это сделать, и постоянно направляет в ненужное русло: «Ты должна следить за этим, ты должна заняться более важными делами, спустились на землю» и тому подобное. Вы блокируете свою мечту и не движетесь к ней. Это явно выраженный признак низкой самооценки. Вы никогда не добьетесь результата, если не поставите перед собой задачу, но не написать рукопись, а договориться с собой, обозначить главную цель своей жизни и прописать четкий план, где будут сроки, когда вы должны все это закончить. Отбросьте все лишнее и занимайтесь собой.

Вы боитесь совершить ошибку, вы жуткий перфекционист: либо я все сделаю безупречно, либо ни за что браться не буду. Это, конечно же, ломает вашу жизнь по одной простой причине: вы стоите на месте и бездействуете. Вы ссылайтесь на то, что «я такой человек, что я буду делать либо все хорошо, либо ничего», и тем самым якобы придаете значимость своей личности. На самом деле вы просто-напросто защищайте себя таким образом. Это самая удачная и самая удобная отговорка для тех, кто не хочет развиваться: « если я понимаю, что не могу быть идеальной, то я за это браться не стану». Человек со здоровой самооценкой не боится совершать ошибки и использует их как ступени в росте: «это мой опыт, мои выводы, и больше ничего подобного я совершать в своей жизни не буду». Если вы узнали в этом описании себя, то, конечно же, у вас низкая самооценка.

Еще один признак низкой самооценки - вы чувствуете постоянную тревожность, неважно, где вы находитесь: на работе, общаетесь с людьми, на отдыхе. Вам нужно произнести речь или поздравить именинника, или сказать что-то перед своими коллегами, выступить с презентацией - и у вас начинает выскакивать сердце, учащается сердцебиение, поднимается давление. Это также свидетельствует о том, что значимость вашей личности утрачена вами, вы живете с низкой самооценкой.

Вы не можете ответить отказом, если что-то нужно сделать в ущерб себе, никогда не скажете человеку «нет». Подходит к концу рабочий день, начальник говорит: «Кто может поработать в выходной? Очень надо, катимся в пропасть, продажи отстают от графика» и так далее. Все начинают переглядываться, ищут отговорки, и тут находитесь вы. У вас уже были свои планы, вы спланировали выходной день, но вы говорите: « Давайте, я». А в понедельник, чтобы ощутить значимость своей личности, вы всем своим коллегам рассказываете, как работали все выходные, пахали, пока все отдыхали. Такими поступками вы пытаетесь придать значимость своей личности, но при этом не понимаете, что просто закапываете себя еще больше в состояние низкой, нездоровой самооценки.

Что же с этим делать? Безусловно, низкая самооценка - это результат вашего прошлого опыта, опыта отношений с родителями, взаимоотношений со сверстниками и учителями, преподавателями, воспитателями, опыта взаимоотношений с мужчинами. Причин, по которой ваша самооценка стала такой, и вы перестали быть уверенными в себе, не любите себя, принимаю себя такой, какая вы есть, может быть очень много. Конечно, вам нужно поработать с границами личного пространства, потому что, если у вас нарушены границы личного пространства – духовные, интеллектуальные, эмоциональные, сексуальные, физические, экономические, - то говорить о здоровой самооценке мы не можем. Это первое, с чего необходимо начать. Нужно посмотреть и на предрасположенность: предрасположены ли вы к отношениям созависимым, тираническим, где вы будете страдать. Должен быть комплексный подход. Невозможно повысить самооценку только лишь тем, что вы поменяете свой гардероб и сделайте себе новую прическу и маникюр. Здоровая самооценка - это все, что происходит с вами внутри, внутри вашей души. Поэтому путь к выздоровлению долгий. Если у вас есть возможность, вы можете заниматься оздоровлением своей самооценки, работая индивидуально с психологом.