## КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ

Обладать чувством собственного достоинства, значит знать себе цену. Низкая самооценка не только наносит ущерб вашему общению с другими людьми -- застенчивость и ревность, например, почти всегда являются результатом низкой самооценки, но и определяет образ действия окружающих в отношении вас, поскольку обычно люди принимают вас такой, какой вы сами себя считаете. Недостаток чувства собственного достоинства ставит женщину в неблагоприятное положение в обществе, поскольку страх быть отвергнутой обычно заставляет ее чрезмерно стараться доставить удовольствие другим и опасаться нанести им обиду. Конечно, ваша низкая самооценка имеет прямое отношение к вашей уверенности в способности привлечь и удержать сексуальных партнеров.

#### Причины низкой самооценки

Застенчивость и чувство неотвратимой неудачи могут развиться как личностная особенность в результате излишне строгого родительского воспитания, сверхкритичности или даже отсутствия любви. Девочка воспринимает взгляд родителей на нее: если они не стараются воспитать ее доброй, любящей и уверенной в себе, неудивительно, что, став взрослой, она убеждена, что мало чего заслуживает. Часто к тому же представления о самой себе как о женщине могут быть окрашены либо детскими впечатлениями, когда поддразнивая заставляли ее поверить, что она "дурнушка", либо неудачным сексуальным опытом в юности.

Даже нормальная, уверенная в себе женщина может страдать от уязвленного чувства собственного достоинства, когда она терпит неудачу в важной для нее области. Неудача на работе или разрыв отношений наряду со снижением общего настроения снижают и сексуальную уверенность в себе.

Более того, женщина очень склонна искренне верить, что иметь убеждение в своей реальной значимости неженственно. Девочек воспитывают по правилу больше отдавать, чем брать, прежде удовлетворять нужды других людей, даже вопреки своим собственным. Мысль об услужливости является слабым основанием для налаживания успешной половой жизни, но именно этой позиции в какой-то степени придерживаются многие, может быть, большинство женщин. Если ваша самооценка низкая и вы всегда вполне удовлетворены вторым местом, попытайтесь нее же проявлять иногда несколько большую напористость.

#### Поведение при временных неудачах

Когда вы испытываете сильный удар по самолюбию, нужно прежде всего попытаться увидеть вашу неудачу в истинной перспективе как ничтожную часть вас самой и короткого отрезка вашей судьбы, а не всей жизни в целом. Обратитесь к другим сторонам жизни, в которых вы имеете больший успех. Сконцентрируйте вашу энергию в той области, где маловероятно потерпеть неудачу, и это восстановит самоуважение. Например, после разрыва отношений вы можете погрузиться в работу больше, чем обычно, и это поможет вам прийти в себя.

После потери престижа или самоуважения в работе или в личных отношениях у вас может появиться желание взяться за какое-то другое дело просто потому, что это кажется самым легким и быстрым способом обезболить ваши ушибы. Это рискованные попытки, поскольку могут привести к повторной неудаче. Вероятно, лучше выждать, пока восстановится эмоциональное равновесие.

Если через 2-3 мес к вам не вернется уверенность в сексуальной сфере, возможны более серьезные причины. Нижеследующая программа предназначена для преодоления этих трудностей.

### ПРОГРАММА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШЕЙ САМООЦЕНКИ

Эта программа поможет нам восстановить уверенность в себе и начать воспринимать себя как сексуально привлекательную женщину. Другие главы книги являются важными дополнениями к этой программе и в определенных вопросах вы будете обращаться к ним.

#### 1 ОЦЕНКА

Оцените ваши сильные и слабые стороны, составив два списка. В первый список включите ваши положительные интеллектуальные, эмоциональные и телесные качества: во втором перечислите ваши недостатки -- те черты, которые вы хотели бы видеть другими или исправить. При этом помните:

* Попытайтесь быть точной в определениях. Не пишите, например, просто "добродушная" или "непривлекательная". Подумайте, что позволяет вам считать себя в положительном плане добродушной (вы любите детей, вы добры и терпеливы, например) или в отрицательном непривлекательной (у вас избыточная масса тела, ваши волосы мышиного цвета, вы вспыльчивы и т.д.).
* Не поддавайтесь соблазну не заметить или преуменьшить ваши сильные стороны. Почти каждая женщина напишет "слабая комплекция", если она действительно худощава, но далеко не многие вое поль чуются случаем похвалить себя за чистую кожу.
* Включите в список ваших положительных качеств черты и умения, не связанные непосредственно с сексуальной компетенцией. Например, есть ли у вас кулинарные способности или имеете вы достижения в спорте. Любой талант, которым вы восхищаетесь и считаете, что он придал бы вам больше самоуважения, например умение играть на музыкальном инструменте, владение иностранным языком или работу с компьютером, внесите в список ваших недостатков.

Сравните и проанализируйте оба списка. У вас больше слабостей, чем положительных черт? Если это так, то почему? Может быть, вы несправедливы к себе? Сниженная самооценка может сделать вас настолько самокритичной, что отбросит некоторые положительные качества как не заслуживающие упоминания.

Изучите список положительных качеств. Используете ли вы их в достаточной мере? Бывают ли эпизоды, когда вы выделяетесь среди других, и как часто это случается? Например, если у вас есть чувство мяча и вы любите играть в теннис, являетесь ли вы членом спортивного клуба? Играете ли вы регулярно? Как обстоят дела с вашими лучшими качествами? Если вы высокого роста, прокотролируйте вашу осанку, так как сутулые опущенные плечи зачеркивают преимущества высокого роста. Если вашей наиболее привлекательной чертой являются глаза, умеете ли вы подчеркивать их "призыв" с помощью косметики и научились ли использовать эту особенность наилучшим образом?

Наконец, изучите список ваших недостатков. Вычеркните те из них, которые вы не можете изменить. Например, вы не можете сделать себя на 15 см выше, как бы вам этого ни хотелось. Однако в списке есть качества, которые можно изменить, если потратить время и приложить энергию.

### 2 САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Вторым разделом программы будет создание возможностей для улучшения вашего внешнего вида и развитие уверенности в себе.

#### Измените то, что можно изменить

Внешность -- как раз та область, где очень легко что-либо изменить и где изменение с готовностью оцените и вы, и окружающие. Женщина со сниженной самооценкой часто испытывает искушение излишне фиксироваться на своих физических недостатках. Однако говорить: "Меня не беспокоит, как я выгляжу", -- значит пытаться замаскировать то, что вас действительно тревожит: "Если даже я и приложу усилия, это вряд ли что-нибудь изменит". Возражение, пробивающее такую защитную стратегию: даже самое маленькое усилие обязательно принесет какие-то результаты. Женщина получает огромное преимущество, если хочет изменить свою внешность, так как возможности улучшения очень широки -- одежда, косметика, прическа; без преувеличения можно сказать: нет такой женщины, которой стоило бы смириться с воображемой безнадежной непривлекательностью.

Если вы считаете, что вам больше пойдет другой стиль, смело измените стрижку и цвет волос. Большинство женщин, не имеющих восхитительного цвета лица от природы, все же выглядят лучше, если наложат немного косметики, конечно, если она применяется искусно. Прежде всего наилучшим образом используйте глаза. Если вы носите очки, улучшают ли они ваш внешний вид? Если нет, не стоит ли попробовать контактные линзы? Похудейте, если это необходимо, чаще мойте волосы и прибегайте к косметической электроэпиляции, если у вас избыточный рост волос на лице.

Затем взгляните на свой гардероб. Если вы всегда стремились не выделяться среди окружающих, то теперь постарайтесь привлечь к -:ебе немного внимания. Не покупайте себе того что вас не украшает и в чем вы не будете чувствовать себя свободно. Журналы, выставки и витрины помогут вам уловить стиль, достойный стать основой, и приспособить его для себя. Старайтесь делать покупки в магазинах соответствующие желаемому образу. при выборе одежды экспериментируйте, примеряйте и помните - примерка отнюдь не значит что вы обязаны что-то куп ить. Прикидывайте одежду стилей и цветов, которых вы Прежде не носили, не стремитесь приобрести то что как вы "знаете", больше подходит вам.

Вас приятно удивит что-то совсем отличное от того что вы всегда считали самым подходящим для себя. Вскоре это станет приятной отличительной чертой вашего образа, но избегайте искушения и соблюдайте меру. если у вас нет опыта: здесь требуется намек и не более того.

#### Этапы совершенствования

Нет необходимости осуществлять все изменения одновременно. Лучше вводить их постепенно в течение приблизительно полугода дав возможность себе и окружающим привыкнуть к изменениям вашего облика. Кстати вам самой потребуется время, чтобы привыкнуть к изменившемуся отношению окружающих. Вы станете заметной, и это, подняв ваше самоуважение, может сначала смущать вас если вы все. да были застенчивой.

Меняя свой внешний вид, энергично займитесь другими пунктами из списков ваших сильных и слабых сторон. Некоторые задачи, например обучение спортивным играм, могут оказаться долговременными, и на это нужно пойти чтобы добиться успеха. Зато впоследствии вы не так легко будете впадать в уныние или проявлять нетерпение.

Теперь можно подумать о характере общения с другими людьми. Часто люди, чувствующие себя неуверенно или неадекватно пытаются компенсировать это и ведут себя так. словно они всегда и во всем правы. Эти чрезвычайная критичность в отношении других, постоянные попытки доказать их неправоту обычно разрушительно сказываются на отношениях. Если вы заметите в себе такую тенденцию, примиритесь с тем. что иногда вы поступаете несправедливо, но это никому не дает повод судить о вас дурно.

Самое важное изменение - это изменение вашего отношения к самой себе. Старайтесь думать о себе в плане ваших положительных

качеств и определяйте себя ими. Попытайтесь не быть самокритичной. Люди с низкой самооценкой стремятся достичь идеала, ив этом заложена возможность неудачи во всем, что они делают. Поздравляйте себя с достижениями и проявляйте терпимость к случайным неудачам.

#### Оценка того, что невозможно изменить

Узнайте и полюбите ваши лицо и тело такими, какие они есть. Средства массовой информации так часто напоминают женщинам об идеальных эталонах женской красоты, что трудно не испытывать самоунижения или неудовлетворенности, потому что эталоны недостижимо высоки. Немногие люди сами физически совершенны или ожидают физического совершенства от своих партнеров. Упражнения из раздела "ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА" позволят выявить и более положительно оценить все ваши самые привлекательные черты.

#### Научитесь преодолевать застенчивость

В недавнем исследовании более 80% опрошенных людей ответили, что они испытывают застенчивость иногда, в некоторых ситуациях. и более 40% признали застенчивость своей постоянной проблемой. Таким образом, весьма возможно, что человек, с которым вы никак не решаетесь заговорить, в значительной степени испытывает то же, что и вы.

Не вешайте на себя автоматически ярлык "застенчивая". Считайте себя застенчивой только в определенных обстоятельствах, на\_\_ пример в большой группе людей или среди привлекательных незнакомцев. Отказ от ярлыка - первый шаг к преодолению проблеверьте в свою привлекательность. Скромные люди обычно не владеют социальным искусством заставить других поверить, что они достойны знакомства. Поверьте в себя, и ваше убеждение будет передаваться другим. По поводу этой очень важной части программы обратитесь к разделу РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Старайтесь не застревать на своих переживаниях или размышлениях о том. что думают о вас люди. Вместо этого отдавайте вес свое внимание тому, с кем вы контактируете в данный момент, той ситуации, в которой вы сейчас находитесь, независимо от того, связан. она с сексом или нет. Некоторые психологи убеждены, что вовлечение в социальную или политическую активность является отличным средством для преодоления застенчивости. Вовлеченность такого рода благоприятствует началу новой деятельности в качестве неробкой личности, но не в сфере сексуальных отношений. Имея общие интересы с другими людьми и выполняя вызывающую у вас живой интерес работу, вы почувствуете себя увереннее и скорее сможете забыть о вашей застенчивости.

Наконец, будьте уверены, что вы встретите подходящего сексуального партнера. Увы, многие женщины добровольно жертвуют чувством собственного достоинства, выбирая партнеров, которые их еще больше унижают. Немногие счастливы с привередливым или критично настроенным любовником, а партнерство, основанное на любви и поддержке, необходимо каждому, чья уверенность в себе отличается хрупкостью или создает проблемы.

#### Наука быть более уверенной в себе

Трудно обучить женщину уверенности в себе, потому что в традиционных отношениях между мужчиной и женщиной активным, доминирующим партнером является мужчина, который принимает все наиболее важные решения, а женщина играет пассивную, подчиненную роль. Замечательно, если вы действительно не тяготитесь такой ролью. Однако опасность заключается в том, что чрезмерные уступчивость и уживчивость помешают получить ту меру сексуальной и эмоциональной удовлетворенности, которая возможна. Дело в том, что вы не можете или ведете себя так, словно не можете высказать своему партнеру, другу или коллеге, чего вы собственно хотите.

Поучитесь говорить "нет", когда вам делают предложения, на которые вы раньше ответили бы "да", хотя и против своего желания. Если вы привыкли делать что-то неприятное для вас только потому, что от вас этого ожидают, прежде всего родственники вашего партнера или ваши собственные, с которыми у вас нет ничего общего, -- ломайте эту привычку. Если под давлением партнера вы регулярно смотрите его любимую телевизионную программу, пригласите его в следующий раз посмотреть передачу по вашему выбору. Настойчивость -- это не агрессивность. Это не более чем выражение направленности ваших чувств, и если ваши чувства и желания чем-то отличаются, они не дают повода для критики по адресу партнера или других людей.

Не бойтесь спрашивать о том, чего вам хочется. Начинайте с маленькой просьбы к вашим друзьям, например, о каком-нибудь небольшом одолжении. Попросите друга принести что-либо для вас, когда он идет за покупками. Иногда даже эти мелкие просьбы не будут выполнены (другие люди тоже могут быть настойчивыми), но в контексте овладения наукой уверенности в себе полезны и подобные осечки, так как они воспитывают способность правильно воспринять неудачу, не рассматривая ее как серьезный провал.

Практикуйтесь в принятии решений и, если они малоэначимые, действуйте, не теряя времени на выяснение их правильности. Хорошим началом будет решение никогда не говорить "А мне все равно", если вас спрашивают, какую из двух возможностей вы предпочитаете. Если вы отдаете предпочтение чему-то, скажите об этом. Даже если вам действительно безразлично, немедленно принимайте определенное решение.

Иногда идите на обдуманные рискованные решения, противоречащие вашему характеру. Постарайтесь думать о них как о "действиях". Позвольте себе, например, показаться вышедшей из себя, когда представится подходящий случай, если все знают вас как женщину, никогда не теряющую самообладания. Они скорее всего считали, что вы попросту не отваживаетесь проявить свой гнев, и как только они убедятся, что при необходимости вы на это способны, это может стать чудодейственным и для вашей репутации, и для вашей уверенности в себе.

Приложите усилие, чтобы сделать что-то трудное для вас, например начать разговор с незнакомым человеком или выскачать обоснованную жалобу. Иногда вы можете услышать оскорбление или даже спровоцировать пугающую вас враждебную реакцию, но намного чаще получите удовлетворяющий ответ и подкрепление вашей уверенности в себе.

Когда вы завоюете доверие и почувствуете себя более свободно в высказывании своих пожеланий знакомым и друзьям, начните проявлять несколько большую настойчивость и в ваших сексуальных взаимоотношениях. Вы можете испытывать затруднения, если дело доходит до дискуссий о сексе и касается ваших сексуальных ощущений, но раздел "НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ" поможет вам разрешить эту проблему.

#### Оценка вашего успеха

Через 3 мес выполнения упражнений данной программы оцените ваши успехи, повторно ответив на вопросник "УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ" Сравните ваши результаты с первоначальными оценками. Есть ли улучшение? Не указывают ли ваши ответы на разделы, требующие дальнейшей работы? Сосредоточьте внимание на разделе "Наука быть более уверенной в себе", если ваша оценка нее еще остается низкой.

Помните, что вы пытаетесь изменить свое представление о себе, которое у вас существовало в течение большей части вашей жизни. Не отчаивайтесь, если старое представление, подобно большинству старых привычек, с трудом поддается изменению Если вы решили изменить установки и отказаться от устаревших взглядов на себя и если вас не пугают некоторые ж. значительные разочарования, вы, почти наверное, окажетесь в выигрыше.

**Улучшение вашей внешности**Ваш голос и ваши манеры существенно влияют на впечатление, которое вы производите на других, но ваш внешний вид имеет неоспоримую важность, особенно при первой встрече. Любые улучшения, которые вы можете сделать в этом плане, необходимы, чтобы ваш облик вызывал интерес у других и укрепил вашу веру в себя.



**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1