

Работното място

Да разгледаме няколко примера за поведение на работното място, породено от ниско самочувствие:

Човек получава повишение в компанията си и изпада в паника при мисълта, че не може да се справи с новите предизвикателства и отговорности. Казва си: „Аз заблуждавам хората! Мястото ми не е тук!“. Усещайки предварително, че е обречен, той губи мотивация да даде най-доброто от себе си. Несъзнателно започва да се самосаботира: идва на срещи недостатъчно подготвен, ту е груб със служителите във фирмата, ту ги успокоява и демонстрира загриженост, държи се като клоун в неподходящи моменти, игнорира знаците, че шефът му е недоволен. След подобно поведение напълно очаквано е уволнен. „Знаех си, че е твърде хубаво, за да е истина“, казва си той.

Ако умра от собствената си ръка, поне съм поел контрол на нещата. Така си спестявам безпокойството да чакам надвисналото над мен унищожение да ми дойде неизвестно откъде. Безпокойството, свързано с усещането, че нямаш контрол, е непоносимо. Трябва да му сложа край по какъвто и да е начин.

Мениджърка прочита превъзходна идея, предложена от неин подчинен, при което потъва в земята от срам и унижение, че не се е сетила първа за нея. Въобразява си, че нейният подчинен я надминава и ще я измести. Започва да крои планове как да потули предложението му.

Този вид разрушителна завист е продукт на много ниска самооценка. Чуждото постижение заплашва да разкрие моята празнота. Светът ще види – а още по-лошо, и самият аз ще видя – колко съм незначителен. Здравословното самочувствие се отличава с великодушие към постиженията на другите.

Мъж се запознава с новата си шефка и е ужасен и ядосан, че е жена. Чувства се наранен и унижен като мъж. Започва да си фантазира как я унижава сексуално – „за да ѝ покаже къде ѝ е мястото“. Усещането, че е заплашен, се проявява под формата на мрачно настроение и подмолен отказ от сътрудничество.

Трудно може да се посочи по-сигурен признак за ниско самочувствие от необходимостта да възприемаш друга група като по-нисша. Мъж, чиято представа за „сила“ и „власт“ буксува на нивото на сексуалната доминация, е мъж, който се страхува от жените, от чуждите способности и увереност, от *самия живот*.

Трудно може да се посочи по-сигурен признак за ниско самочувствие от необходимостта да възприемаш друга група като по-нисша.

Ръководителят на лаборатория за изследване и развитие е информиран, че фирмата е привлякла бриляnten учен от друга компания. Той веднага тълкува тази новина като признак, че началниците му са недоволни от неговата работа, независимо от многобройните доказателства за обратното. Въобразява си, че авторитетът и статусът му се изплъзват. Започва да си мисли, че накрая ще назначат новия човек за началник на отдела. В пристъп на сляпо негодувание той negliжира работата си и качеството ѝ се влошава. Когато внимателно обръщат внимание на пропуските му, реагира отбранително, избухва и напуска.

Ако илюзорното ни самочувствие се крепи на крехката опора, че никога не трябва да отправят предизвикателство към нас и ако вътрешната ни несигурност намира доказателства за отхвърляне там, където то не съществува, тогава е само въпрос на време заложената в нас бомба да избухне. Експлозията се изразява в саморазрушително поведение. Дори човек да притежава изключителна интелигентност, това не е гаранция, че е застрахован от подобни реакции. Всеки ден блестящи личности с ниско самочувствие действат

подривно спрямо собствените си интереси.

Одитор от независима счетоводна фирма се среща с изпълнителния директор на клиентската организация. Той знае, че трябва да му каже неща, които няма да са му приятни. В този момент в съзнанието му несъзнателно изниква представата, че е в присъствието на страшния си баща. Тогава започва да мънка и заеква и не съобщава на клиента и една трета от това, което е възнамерявал. Гладът му за одобрение от страна на директора или желанието да избегне неодобрението му надделяват над професионалната му преценка. По-късно включва в писмения си доклад всичко, което е трябвало да каже на директора лично, преди докладът да бъде публикуван, когато все още е било възможно да се предприемат действия за поправяне на нещата. Предавайки доклада, одиторът сяда в офиса си и започва да трепери от притеснение каква ще е реакцията на изпълнителния директор.

Когато сме движени предимно от страх, рано или късно предизвикваме точно бедствието, от което се страхуваме. Ако се страхуваме от осъждане, се държим така, че в крайна сметка предизвикваме неодобрение. Ако се страхуваме от гняв, в крайна сметка ядосваме хората.

На жена, която е нова в маркетинговия отдел на фирмата, ѝ хрумва брилянтна идея. Тя си представя как я излага на хартия, събира аргументи

в нейна подкрепа и полага нужните усилия да я предаде на човека, който има власт да предприеме съответното действие. Тогава един вътрешен глас ѝ прошепва: „Коя си ти, че да имаш добри идеи? Не се набивай на очи. Да не искаш хората да ти се изсмеят?“. Тогава в съзнанието ѝ изниква ядосаната физиономия на майка ѝ, която винаги ѝ е завиждала за нейната интелигентност. После се появява баща ѝ, чието наранено изражение ѝ напомня, че винаги се е чувствал заплашен от интелигентността ѝ. До няколко дни тя вече почти не си спомня каква е била идеята ѝ.

Когато се съмняваме в своя ум, сме склонни да подценяваме роденото от него. Ако се страхуваме да се отстояваме в интелектуално отношение, тъй като вероятно свързваме това със загуба на любов, ние потискаме своята интелигентност. Страхуваме се да бъдем видими; затова се държим така, че да станем невидими, а после страдаме, че никой не ни вижда.

Той е шеф, който винаги трябва да е прав. Изпитва удоволствие да изтъква своето превъзходство. При срещи с персонала не може да чуе предложение, без да изпита желание да го „подобри“ по някакъв начин, така че да „остави своя отпечатък върху него“. После все казва: „Защо хората ми не са по-изобретателни?“, „Защо не могат да бъдат по-креативни?“. Ала той често повтаря и още нещо: „В джунглата има само един цар“. Ко-

гато е по-сдържан, звучи по следния начин: „Но нали все някой трябва да ръководи организацията?“. Преструвайки се, че съжالياва, понякога казва: „Е, какво да се прави – просто имам голямо его“. Истината е, че егото му е малко, но той влага много енергия това никога да не стигне до съзнанието му.

Още веднъж отбелязвам, че ниското самочувствие може да се прояви като липса на великодушие към приноса на другите или страх от техните способности. В такъв случай, ако човек е лидер или мениджър, той е неспособен да извлече най-доброто от хората.

Смисълът от подобни истории определено не е да осъждаме или осмиваме страдащите от ниско самочувствие. Целта е да си дадем сметка за силата и влиянието на самочувствието върху нашите реакции. Всички проблеми от типа, който описах дотук, могат да бъдат решени. Ала първата стъпка е да се вземе предвид тяхната динамика.

Самоизпълняващи се пророчества

Самочувствието създава набор от подразбиращи се очаквания за това, какво е възможно за нас и какво ни подобава. Тези очаквания ни подтикват да действаме така, че да ги превърнем в реалност. А реалността потвърждава и усилва

първоначалните ни очаквания. Самочувствието – било то високо или ниско – обикновено е генератор на самоизпълняващи се пророчества.

Тези очаквания могат да битуват в ума като подсъзнателни или полусъзнателни представи за нашето бъдеще. Педагогическият психолог Е. Пол Торънс коментира по следния начин нарастващия брой научни доказателства, че нашите имплицитни предположения за бъдещето силно влияят на мотивацията: „Представата на човек за бъдещето може да е по-добър показател за бъдещите му успехи, отколкото миналите му постижения“.²² Това, което полагаме усилия да научим и което постигаме, се основава, поне отчасти, на това, което смятаме, че е възможно за нас и ни подобава.

Самочувствието – било то високо или ниско – обикновено е генератор на самоизпълняващи се пророчества.

Въпреки че неадекватното самочувствие може да ограничи сериозно стремежите и постиженията на човек, тези последствия не са толкова очевидни. Понякога те се проявяват по-индиректно. Малоценността може да е като бомба със закъснител, тиктакаща тихо години наред. През това време човек може да се издига все по-високо в своята професия, воден от мощно желание

2 E. Paul Torrance. The Creative Child and Adult Quarterly, VIII, 1983.

за успех, упражнявайки своите истински способности. Ала един ден, без реална необходимост, той започва да си спестява усилията както в морално, така и в законово отношение, тъй като се поддава на нетърпението да демонстрира още по-ярко своето майсторство. След това започва да извършва явни престъпления – казвайки си, че той е „над рамките за добро и зло“, сякаш предизвиква съдбата. Едва когато животът и кариерата му се сринат и той затъне в позор и разруха, можем да видим как години наред се е движил неуморно към последното действие на несъзнателния житейски сценарий, който вероятно е започнал да пише на тригодишна възраст. Не е трудно да се цитират имена на известни личности, които могат да се впишат в този сценарий.

Представата ни за нашия Аз е нашата съдба. Или по-точно има тенденция да се превърне в такава. Става въпрос за възприятието ни за самите нас, съзнателната ни или подсъзнателна картина какви сме – какви физически и психологически черти вярваме, че имаме, какви са нашите активи и пасиви, възможности и ограничения, силни и слаби страни. Представата ни за Аза включва нивото на нашето самочувствие, но е по-глобална. Не можем да разберем поведението на човек, без да разберем каква представа за собствения му Аз стои зад него.

Хората редовно саботират себе си на върха на своя успех, макар и не толкова зрелищно, както бе описано по-горе. Правят го, когато успехът

се сблъска с имплицитните им вярвания за това какво им подобава. Страшно е да се окажеш извън ограниченията на своята представа за себе си. Ако картината за собствения ти Аз не може да поеме дадено ниво на успех и ако тя не се промени, е съвсем предвидимо, че ще намериш начини да се самосаботираш.

Ето примери от моята психотерапевтична практика:

Един архитект ми разказа: „Бях на косъм да получа най-голямата поръчка в кариерата си. В мен се породил силно безпокойство, защото този проект щеше да ме издигне и прослави. Подобен успех беше извън рамките на това, което можех да понеса. Не бях пил от три години. Затова си казах, че няма проблем да изпия едно питие, за да отпразнувам проекта. Свърших почерпката мъртвопоиян. Това бе обида за хората, които биха ми възложили поръчката, и аз я загубих. Естествено, партньорът ми беше толкова ядосан, че се раздели с мен. Бях съсипан, но отново се върнах в „безопасната зона“, в която все се боря да се издигна, но така и не пробивам. Там се чувствам комфортно“.

Една жена, която притежава малка верига от бутици, ми каза: „Бях решена да не позволя никой да ме спира – нито съпругът ми, нито който и да било друг. Не съм го винила, че печели по-малко от мен, и нямаше да му позволя да ме вини,

че печеля повече от него. Но един вътрешен глас ми говореше, че не трябва да съм толкова успешна – такъв успех не подобава на жена. Не го заслужавах – никоя жена не го заслужава. Станах невнимателна. Започнах да пренебрегвам важни телефонни обаждания. Реагирах раздразнено към персонала и клиентите. И продължавах да се ядосвам все повече на съпруга си, без изобщо да говоря с него за истинския проблем. След особено тежка караница с него обядвах с една от нашите клиентки. Тя каза нещо, което ме разстрои, и получих сериозен нервен срив на място, в ресторанта. Загубих клиентката. Започнах да правя непроситими грешки... Сега, след три години и множество кошмари, се опитвам да изградя наново бизнеса“.

„Предстоеше ми повишение, което исках от дълго време – разказа ми един изпълнителен директор. – В живота ми всичко бе наред. Имах хубав брак и здрави деца, които се справяха добре в училище. От години не се бях занимавал с други жени. Ако съществуваше някакъв проблем, той бе само, че много исках да печеля повече пари, и сега сякаш нещата се бяха наредили така, че да ги получа. Ала тревожността ме събори. Една нощ се събудих със симптоми, наподобяващи инфаркт, но лекарят каза, че това е просто тревожност. Защо ли се появи тази тревожност? Понякога чувствам, че просто не ми е писано да съм твърде щастлив. Усещам, че това е някак

погрешно. Не мисля, че някога съм чувствал, че заслужавам щастие. Каквато и да бе причината за безпокойството ми, то продължи да се увеличава. Един ден, на парти в офиса, започнах да флиртувам със съпругата на един от моите шефове, при това като загубеняк, неумело. Цяло чудо е, че не ме уволниха – когато тя каза на мъжа си, очаквах да стане именно това. Не получих повишението и тревогата изчезна.“

Какво е общото в тези истории? Безпокойство, породено от щастие; тревожност, породена от успех. Виждат се страхът и дезориентацията, които хората с ниско самочувствие изпитват, когато животът върви добре, защото това противоречи на най-дълбоките им убеждения по въпроса кои са те и какво е за тях.

Независимо от контекста на саморазрушителното поведение или формата, приемана от него, то се движи от едно и също: ниско самочувствие. *Именно то ни подтиква да се противопоставяме на собственото си благополучие.*

Самочувствието като основна човешка нужда

Ако силата на самочувствието се дължи на факта, че то е дълбока човешка нужда, какво точно означава *нужда*?

Нужда е това, което е необходимо за ефективното ни функциониране. Ние не просто *искаме* храна и вода, а си нуждаем от тях; без тях ще умрем. Ала имаме и други хранителни нужди, като например калций, чието въздействие не е толкова бързо и драматично. В някои райони на Мексико почвата не съдържа калций; обитателите им не са изчезнали веднага, но растежът им е бил забавен, като цяло са отслабени и страдат от много болести, към които са податливи поради липсата на калций. *Физиологичното им функциониране е нарушено.*

Самочувствието е потребност, аналогична на калция, а не на храната или водата. Липсата му в сериозна степен не води непременно до смърт, но нарушава способността ни да функционираме.

Твърдението, че самочувствието е нужда, означава:

Самочувствието играе съществена роля в жизнения процес. То е незаменяемо за нормалното и здравословно развитие. То има значение за оцеляването.

Трябва да отбележим, че понякога липсата на самочувствие наистина води до смърт – например чрез свръхдоза наркотици, безразсъдно шофиране, оставане със съпруг насилник, способен дори на убийство, участие в гангстерски войни или самоубийство. Въпреки

това за повечето от нас последствията от лошото самочувствие са по-подмолни, не толкова директни, по-заобиколни. Може да се наложи доста размисъл и самоанализ, за да си дадем сметка как най-дълбоката ни представа за себе си се проявява в хилядите избори, формиращи нашата съдба.

Недостатъчното самочувствие може да се прояви чрез лош избор на интимен партньор, брак, който носи само разочарование, кариера, която не отива наникъде, стремежи, които някак постоянно биват саботирани, обещаващи идеи, които биват мъртвородени, озадачаваща неспособност да се наслаждаваме на успехите си, деструктивно хранене и житейски навици, мечти, които никога не се сбъдват, хронична тревожност или депресия, постоянна податливост на болести, свръхзависимост от лекарства, ненаситен глад за любов и одобрение, деца, които не научават нищо за самоуважението или радостта от съществуването. Накратко, говорим за живот, който е дълга поредица от поражения, намиращ единствена утеха в печалната мантра „Че то кой е наистина щастлив?“.

Когато имаме ниско самочувствие, не сме много устойчиви на житейските несподи. Събарят ни превратности, които едно по-здраво самочувствие може да преодолее. Много по-склонни сме да се поддадем на усещането, че съществуването ни е трагично и сме напълно безсилни. Искаме по-скоро да избегнем болката, отколкото да изпитаме радост. Негативните неща ни въз-

действат по-силно, отколкото положителните. Ако не вярваме в себе си, в своите способности или доброта, Вселената изглежда страшно място.

Хората с високо самочувствие несъмнено могат да бъдат съборени от някакви проблеми, но те се съвземат по-бързо.

Ето защо започнах да гледам на позитивното възприятие на себе си като на имунна система на съзнанието, осигуряваща устойчивост, сила и способност за възстановяване. Здравата имунна система не гарантира, че човек никога няма да се разболе, но намалява уязвимостта му към болести и го подготвя да ги преодолее. По същия начин и здравословното самочувствие не гарантира, че човек никога няма да страда от тревожност или депресия по време на житейски трудности, но го прави по-малко податлив и по-подготвен да се справи, да се възстанови и да се издигне над предизвикателствата. Хората с високо самочувствие несъмнено могат да бъдат съборени от някакви проблеми, но те се съвземат по-бързо.

Трябва да се подчертае, че самочувствието е свързано по-скоро с устойчивост, отколкото с неподатливост на страдание. Спомням си за едно преживяване отпреди няколко години, докато пишех „Как да почитаме себе си“. По причини, които нямат отношение към настоящата тема, много се затруднявах с писането на въпросната

книга. Въпреки че сега съм доволен от крайния резултат, не го постигнах лесно. Една от седмиците, докато пишех, бе много тежка; мозъкът ми не можеше да роди нищо стойностно. Един следобед издателят намина да ме види. Чувствах се уморен, депресиран и леко раздразнителен. Седнал срещу него във всекидневната, споделих: „Днес е от дните, в които се питам какво ме е накарало да си въобразя, че знам как се пише книга. Какво ме е накарало да мисля, че изобщо знам нещо за самочувствието. Какво ме е накарало да си въобразявам, че мога да допринеса с нещо в психологията.“ Наговорих куп неща, които кой да е издател си умира да чуе от автора си. Тъй като дотогава бях написал шест книги и изнасях лекции за самочувствието в продължение на много години, той съвсем разбираемо бе шокиран от изказването ми. „Моля?! – възкликна той. – *Натаниъл Брандън* се чувства така?!“ Лицето му изразяваше такава почуда и озадаченост, че чак изглеждаше комично и аз избухнах в смях. „Е, естествено – отговорих аз. – С единствената разлика, че мога да погледна на въпроса с чувство за хумор и знам, че това ще премине. И че каквото и да мисля, казвам или усещам тази седмица, знам, че в крайна сметка книгата ще стане хубава.“

Прекалено високо самочувствие?

Понякога изниква въпросът: „Възможно ли е да имаш твърде голямо самочувствие?“. Не, не е

възможно. По същия начин не е възможно да имате твърде добро физическо здраве или твърде силна имунна система. Понякога самочувствието се бърка със самохвалство, парадирание или арогантност; но тези черти говорят не за високо, а за ниско самочувствие. Те отразяват липсата на самочувствие. Хората с високо самочувствие не изпитват подтик да превъзхождат другите; те не се стремят да докажат стойността си чрез сравнение. Те изпитват радост да бъдат такива, каквито са, а не по-добри от някой друг. Веднъж размишлявах върху този въпрос, докато гледах как кучката ми си играе в задния двор. Тя тичаше напред-назад, душеше цветята, гонеше катериците, скачаше във въздуха от радост, че е жива (от моя антропоморфна гледна точка). Сигурен съм – тя не си мислеше, че се радва на живота повече, отколкото съседското куче. Просто се наслаждаваше на собственото си съществуване. Тази картина показва нещо съществено за начина ми на разбиране на здравословното усещане за самочувствие.

Хората с проблем със самочувствието често се чувстват неудобно в присъствието на хора с по-високо самочувствие. Понякога негодуват: „Той има *твърде високо* самочувствие!“. Но тези думи говорят много повече за самите тях, отколкото за другия.

Несигурните мъже например често стават още по-несигурни в присъствието на уверени жени. Човек с ниско самочувствие често е раз-

дразнителен в присъствието на хора, които са ентузиазирани от живота. Ако самочувствието на единия партньор в брака се влошава, а самочувствието на другия расте, той понякога реагира с безпокойство и опит да саботира процеса на растеж.

Тъжната истина е, че всеки, който е успешен в този свят, рискува да се превърне в мишена. Онези с ниските постижения често завиждат на онези с високите постижения и се възмущават от тях. Нещастните често завиждат на щастливите и се възмущават от тях.

Хората с ниско самочувствие понякога обичат да говорят за опасността от „прекалено високото самочувствие“.

Когато нищо не е „достатъчно“

Както отбелязах по-горе, ниското самочувствие не означава непременно, че човек не може да постигне нещо истински стойностно. Някои от нас може да притежават таланта, енергията и стремежа да постигнат много, въпреки усещането, че са неадекватни или недостойни. Такъв например е високопродуктивният работохолик, който чувства натрапчив подтик да доказва стойността си на, да речем, баща си, който му е казал, че винаги ще си остане неудачник. Ала подобна нагласа намалява способността ни да осъществим в пълнота своята ефективност и креативност. Тя ни осакатява по отношение на способността да изпитваме радост от постиже-

нията си. Каквото и да правим, никога няма да почувстваме, че е „достатъчно“.

Ако целта ми е да докажа, че съм „достатъчно добър“, борбата продължава до безкрайност, защото тя е загубена още в деня, в който приема, че въпросът е спорен.

Макар че ниското самочувствие често подрива способността за реални постижения дори сред най-талантливите хора, не е задължително да става така. *Ала е много по-сигурно, че ниското самочувствие ще отслаби способността да изпитваме удовлетворение.* Тази болезнена реалност е добре позната на много хора с високи постижения. Един блестящ и успешен бизнесмен ме попита: „Защо болката от провалите е много по-силна и трайна от удоволствието от успехите, въпреки че имам много повече успехи, отколкото провали? Защо щастието е толкова мимолетно, а унижението – толкова трайно?“. След няколко минути добави: „Пред очите ми изниква лицето на баща ми, който ми се подиграва“. Тогава си даде сметка, че подсъзнателната мисия на живота му не е да изрази кой е той, а да докаже на баща си (починал преди повече от десетилетие), че от него може да излезе нещо.

Когато нямаме вътрешни противоречия по отношение на самочувствието, наш двигател е радостта, а не страхът. Стремим се да изпитаме щастие, а не да избегнем страданието. Целта ни

е да изразим своя Аз, а не да избягваме себе си или да оправдаваме съществуването си. Нашият мотив не е да „докажем“ личната си стойност, а да изживеем възможностите си.

Ако целта ми е да докажа, че съм „достатъчно добър“, борбата продължава до безкрайност, защото тя е загубена още в деня, в който приема, че въпросът е спорен. Така че винаги е нужна „още една“ победа – още едно повишение, още едно сексуално завоевание, още една компания, още едно бижу, по-голяма къща, по-скъпа кола, още една награда – но празнината вътре остава незапълнена.

В днешната култура има разочаровани хора, попаднали в тази задънена улица и решили да следват „духовен“ път, да се отрекат от егото си. Такова начинание е обречено на провал. Егото, в зрелия и здрав смисъл на думата, е точно това, което не са успели да постигнат. Те мечтаят да дадат нещо, което не притежават.

Прегупреждане

Ако едната грешка е да се отрече значението на самочувствието, другата е да се очаква твърде много от него. Днес някои автори ентусиазирано твърдят, че здравословното чувство за лична стойност е всичко, което е нужно за гарантиране на щастие и успех. Ала нещата не са толкова прости. Самочувствието не е универсална панацея.

Освен външните обстоятелства и възможности, които могат да присъстват в живота ни, влияние оказват и редица вътрешни фактори – например енергийно ниво, интелигентност и стремеж към постижения. (Противно на това, което се говори, стремежът към постижения не е свързан директно със самочувствието. Той може да се захранва както от положителна, така и от отрицателна мотивация – например, когато човек се движи от страха да не загуби своя статус или нечия любов, вместо от радостта, че изразява себе си.) Здравословната представа за себе си е необходимо, но не и достатъчно условие за благополучие. Присъствието ѝ не гарантира осъществяване на личния потенциал, но липсата ѝ гарантира известно безпокойство, безсилие или отчаяние.*

Самочувствието не е заместител на покрива над главата или храната в стомаха, но увеличава вероятността човек да намери начин да задоволи подобни нужди. Самочувствието не е заместител на знанията и уменията, нужни за ефективно функциониране в света, но увеличава вероятността човек да ги придобие.

В известната йерархия на потребностите Ейбрахам Маслоу поставя увереността „над“ (тоест тя идва след) базовите потребности за оцеляване, като например потребността от храна и вода.

* Както казах във Въведението, един от проблемите в голяма част от изследванията на влиянието на самочувствието е, че различните изследователи използват различни дефиниции на термина и не измерват или отчитат едно и също явление. Друга трудност е, че самочувствието не функционира във вакуум. То трудно може да се проследи в изолация, защото взаимодейства с други сили в личността.

В известна степен това очевидно е вярно. В същото време подобно опростяване е подвеждащо. Хората понякога се отказват дори от живота в името на неща, които са от решаващо значение за тяхното самочувствие. Нещо повече, неговото убеждение, че потребността от „приемане“ е по-базова от самочувствието, също подлежи на оспорване.³

Самочувствието не е заместител на покрива над главата или храната в стомаха, но увеличава вероятността човек да намери начин да задоволи подобни нужди.

Независимо от всичко, самочувствието безспорно остава жизненоважна потребност. За това говори фактът, че неговото (относително) отсъствие нарушава способността ни да функционираме. Ето защо казваме, че то може да се определи като потребност, свързана с оцеляването.

Предизвикателствата на съвременния свят

Днес ролята на самочувствието за оцеляването е особено явна. Достигнали сме момент в историята, когато самочувствието, което винаги е било изключително важна психоло-

гическа потребност, е изключително важно и в икономически аспект. То е задължителен атрибут за приспособяване към света, който става все по-сложен, конкурентен и изпълнен с предизвикателства.

През последните две-три десетилетия се наблюдава необикновено развитие в американската и световна икономика. Съединените щати преминаха от индустриално към информационно общество. Бяхме свидетели на прехода от физически към предимно умствен труд. Живеем в глобална икономика, характеризираща се с безпрецедентно ниво на конкурентоспособност и бързи промени, ускоряващи темпото на научните и технологични пробиви. Това развитие създава изискване за по-високо образование, отколкото при предишните поколения. Всички запознати с бизнес културата са наясно с това. Ала често липсва разбиране, че възникват нови изисквания и към психологическите ни способности. Наложителна е по-голяма способност за новаторство, самоуправление, лична отговорност и самостоятелно определяне на посоката. Това не е нужно само на високите нива на управление. То се изисква на всяко ниво на бизнес предприятието – от висшите мениджъри, ръководителите на терен и дори служителите, които едва започват в компанията.

*Достигнали сме момент в историята,
когато самочувствието, което винаги е*

*било изключително важна психологическа
потребност, е станало изключително важно и
в икономически аспект.*

За да дам пример как се е променил светът, ще цитирам списание *Форчън*, където се описва началното ниво на позицията „оператор на производствена линия в *Мотрола*: „Операторът анализира компютърните отчети и идентифицира проблемите чрез експерименти и статистически контрол на процесите. Информира ръководството за производствените показатели и разбира конкурентната позиция на компанията“.⁴

Съвременният бизнес вече не може да се управлява от няколко човека, които мислят, и множество служители, които правят каквото им е казано (какъвто е традиционният модел от военизиран тип, разчитащ на централизирано управление и контрол). Днес организациите се нуждаят не само от безпрецедентно по-високо ниво на знания и умения на всички участници в процеса, но и от повече независимост, увереност в себе си и инициативност – с една дума, самочувствие. Това означава, че икономиката се нуждае от голям брой хора със свястно ниво на самочувствие. В исторически план това е нов феномен.

Предизвикателството се разпростира далеч извън света на бизнеса. Ние сме по-свободни от което и да било поколение в миналото да избираме своята религия, философия или мо-

рален кодекс; да възприемаме собствен начин на живот; да определяме собствени критерии за добър живот. Вече нямаме непрекословна вяра в „традицията“. Вече не вярваме, че ще ни спаси правителството, нито пък църквата, синдикатите или някоя голяма организация. Никой няма да дойде да ни спаси в който и да е аспект от живота. Оставени сме изцяло на собствените си ресурси.

Разполагаме с повече възможности за избор във всяка област от когато и да било. Накъдето и да погледнем, пред нас се разкриват неограничени възможности. За да бъдем адаптивни в подобна среда и да се справим адекватно, се нуждаем от повече лична автономност. Така е, понеже не съществува широко приет кодекс от правила и ритуали, спестяващ предизвикателството сами да вземаме решения. Трябва да знаем кои сме и да се укрепим в центъра на собствената си личност. Трябва да знаем какво има значение за нас. В противен случай лесно ще бъдем пометени от чужди ценности, служещи на цели, които не подкрепят истинската ни същност. Трябва да се научим да мислим самостоятелно, да култивираме собствените си ресурси и да поемаме отговорност за изборите, ценностите и действията, формиращи живота ни. Нуждаем се от увереност и вяра в себе си, основани на реалността.

Колкото повече избори и решения трябва да вземаме на съзнателно ниво, толкова по-наложителна е нуждата ни от самочувствие.

Днес сме свидетели как икономическото и

културно развитие от последните няколко десетилетия съживи американската традиция за самопомощ. Широко разпространени са групи за взаимопомощ от всякакъв вид и частни мрежи за обслужване на множество различни потребности и цели. Усилва се ударението върху „ученето като начин на живот“, поставя се нов акцент върху увереността, която се изразява например в по-голяма отговорност за личната грижа за здравето, и се засилва тенденцията да се поставят под въпрос решенията на властовите фигури.

*Ако нямаме достатъчно самочувствие,
многобройните възможности за избор, които
ни се предлагат днес, може да предизвикат
страх.*

Предприемаческият дух се стимулира не само в бизнеса, но и в личния живот. Всички сме изправени пред предизвикателството да бъдем „предприемачи“ в интелектуално отношение – да създаваме нови значения и ценности. Попаднали сме в така наречената от Т. Джордж Харис „ера на съзнателния избор“⁵. Имаме избор между тази или онази религия, а може и да не изберем нито една. Имаме избор дали да се оженим, или просто да живеем заедно. Дали да имаме деца, или не. Дали да работим за организация, или за себе си. Дали да се впуснем в някоя от хилядите нови кариери, които дори не са съществували преди няколко десетилетия. Дали да живеем в града, предградията или на

село, или пък да се преместим в чужбина. На по-ежедневно ниво има безпрецедентен избор измежду различни стилове облекло, храна, автомобили, нови продукти от всякакъв вид – и всички те изискват да вземем решение.

Ако нямаме достатъчно самочувствие, множеството възможности за избор, които ни се предлагат днес, може да предизвикат страх. Това наподобява тревожността, която залива съветския гражданин при първото му влизане в американски супермаркет. И точно както някои гости на Америка избират да побегнат обратно към „сигурността“ на диктатурата, някои от нас търсят бягство в „сигурността“ на култовете или религиозния фундаментализъм, на „правилните“ политически, социални или културни групи или на консумацията на вещества, разрушаващи мозъка. Нито възпитанието, нито образованието са били способни да ни подготвят адекватно за свят с толкова много възможности и предизвикателства. Ето защо нуждата от самочувствие е станала толкова наложителна.

2.

ЩО Е САМОЧУВСТВИЕ

Самочувствието има два взаимосвързани компонента. Единият е базово усещане за увереност по отношение на предизвикателствата на живота – *лична ефективност*. Другият е чувство-