

## САМОИМИДЖ

Харитонов Н.Н.

*Стерлитамакская государственная педагогическая академия  
Стерлитамак, Россия*

Образ, представляемый вами окружающему миру, нередко воспринимается окружающими как отражение уровня самооценки. Описывая других, мы даем им характеристики: "он слишком гордится собой", "ему нравится звук собственного голоса", "похоже, он не лишен самообладания". Проявление интереса к самосовершенствованию, выражающееся в желании получить ясное представление о собственной психологии или стремлении подкорректировать свою самопрезентацию показывает, что вы уже достигли определенного уровня самоуважения, верите, что вы как личность уже в какой-то мере состоялись и имеете потенциал для роста и совершенствования. Чтобы уметь хорошо подавать себя, нужно по достоинству оценивать свои положительные стороны и понимать, в чем заключаются слабые места. То, что вы можете ощущать как недостаток, вовсе не обязательно будет являться таковым: скажем, когда встречаются двое застенчивых людей, их робость помогает им моментально проникнуться симпатией друг к другу. То, как мы представляем себя в жизни, не есть нечто непосредственное. Невозможно в точности объяснить другим, что мы о них думаем или чего именно нам хочется; необходимо учитывать не только запросы других людей, но и то, до какой степени мы придерживаемся норм цивилизованного поведения. И лишь обретя полную уверенность относительно своих сильных сторон, можно выдвинуть их на передний план. Вы можете иметь лишний вес и стесняться своих размеров. Но полный человек, принимающий свою комплекцию как должное, здоровый и бодрый, одевающийся со вкусом и осознающий, что любит общаться, вызывая ответную реакцию окружающих и таким образом оттачивая свои навыки, будет иметь вполне привлекательный имидж. Осознав свое постоянное стремление навязывать свои взгляды другим, можно отказаться от выделения себя для создания более сдержанного облика и научиться больше слушать других, побуждая высказываться и их. А может быть, вы сочтете более подходящим для себя по-прежнему наслаждаться умением эффективно держать внимание аудитории. Ваш интересный галстук или красивая брошь обычно вызывают комментарии со стороны окружающих, и это облегчает начало разговора; вы можете расценить свое чувство юмора как ценное достояние и начать активно искать людей, которые, на ваш взгляд, придерживаются того же стиля. Самоимидж подвержен всевозможным видам влияния, и наиболее сильное оказывают родители и воспитание. Ребенка в значительной степени формируют родители, обеспечивая ему определенный взгляд на самого себя. Возможно, родители или воспитатели недооценивали ваших достижений в детском возрасте или недостаточно поощряли вас. В этом случае может развиться тенденция быть излишне самокритичными, и вы не сможете достаточно часто утешать себя одобрительным "поглаживанием" — похвалой, в которой мы все так нуждаемся. Может статься итак, что вы всегда устанавливали для себя невероятно высокие стандарты и постоянно были не в состоянии их достичь. И когда другие критикуют вас, можете реагировать на их слова с излишней чувствительностью. С другой стороны, устанавливая столь же высокие стандарты и для других людей, вы и сами будете готовы чуть что критиковать их... Подумайте о подгонке своих стандартов для себя и окружающих к более реальному уровню и возьмите тайм-аут, занявшись такими видами активности, которые не требуют целеустремленности (ходите на прогулки, слушайте музыку, играйте с детьми или животными).

Почему одни люди умеют подать себя гораздо лучше других? Почему одним удается быстро завоевывать ваше доверие и расположение, тогда как с другими вы чувствуете себя неуютно? Какова связь между тем, как индивидуумы видят себя, и как они представляют свой имидж другим?

Вы можете улучшить свой образ, представляемый окружающим, только через познание самого себя. Если вы слабо представляете свои сильные и слабые стороны, тогда, скорее всего, вам не удастся установить, какие черты нуждаются в совершенствовании. И здесь поможет самоанализ.

Наличие у окружающих умения подать себя у некоторых людей вызывает ощущение угрозы из-за существования сильной связи между историей жизни индивидуума и самопрезентацией. Скажем, если вам в детстве постоянно твердили, что вы некрасивее своего красавчика-брата или сестры, вы, возможно, будете избегать мыслей о своей внешности. Или если ваше многословие поощряли, и будучи ребенком вы нередко оказывались в центре внимания, не исключено, что, став взрослым, вы начнете говорить помногу и громким голосом, с удовольствием доминируя в беседе.

Познавая себя, следует присмотреться к своим недостаткам и положительным чертам. При этом, возможно, придется несколько "потерять лицо" и признать, что всем нам свойственна уязвимость: Кое для кого слово «уязвимость» звучит как ругательство. Такие люди предпочитают делать вид, что никогда не знали и не испытывали страха, что они всемогущи и всезнающи. И они являют миру свой агрессивный обманчивый имидж. Отрицая уязвимость, боясь сказать "Я не знаю", или "Я хотел бы научиться", или "За мной водятся кое-какие слабости", они смотрят на мир зажмуренными глазами. Но страх для ребенка является одним из способов познания мира и выработки взгляда на него. Мы узнаем, что сломав игрушку другого ребенка, будем наказаны, поэтому боимся сделать это еще раз. Ребенок, которого мать на некоторое время оставила одного, начинает пугаться, теряет уверенность и беспокоится, что это может повториться опять. Ранние переживания страха и ощущение незащищенности оказывает на нас, когда мы становимся взрослыми, сильное влияние.

Если вы начнете выдавать себя за преуспевающую личность, другие будут реагировать на вас соответствующим образом, и вам придется подкреплять такой имидж, своими действиями. Кое-кто боится метить слишком высоко, понимая, что успеха не достичь, не научившись терпеть поражения. Нередко легче остаться тем, кто ты есть, нежели принять вызов. Но лишь приняв этот вызов, можно вести речь о совершенствовании имиджа.