

ד"ר סטפני דילון • ד"ר קריסטינה בנוסון

הערכה עצמית

מדריך לנשים



פרק דוגמה מתוך הספר



הערכה עצמית - מדריך לנשים

Authorized translation from the English language edition of
The Woman's Guide to Total Self-Esteem
By Stephanie Dillon, PH.D., with M.Christina Benson, M.D.
Published by New Harbinger Publications, Inc.
Copyright © 2001 by New Harbinger Publications, Inc.

הערכה עצמית

מדריך לנשים

עורכת אחראית:

שולה טל

עורכת מקצועית:

איריס אבידור

תרגום:

שרית טל

עריכה ממוחשבת:

שמעון פרוידנברגר

עיצוב גרפי ועטיפה:

סילביה לודמר-כהן,

www.silvia.co.il

לוחות:

מ. אביב בע"מ

הדפסה:

טופספרינט בע"מ

כריכה:

כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות:

ליאור שרף

שיווק והפצה בע"מ

טל': 03-9021902

פקס: 03-9025758

דאנאקוד: 239-374

מהדורה ראשונה בעברית - 2002

הדפסה: 1 2 3

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות

להוצאת פוקוס

© 2000

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים ממנו, בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני ללא מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס.

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

הודעת זכויות

הספרים מוגנים בזכויות יוצרים. הוצאת פוקוס מחשבים מרשה את הורדתם כשירות לציבור, לשימוש אישי של המוריד בלבד. אין להפיץ או להעביר לאחרים, בין בתמורה ובין ללא תמורה, חלק כלשהו מן החומר המורד. אין להפיץ תדפיס או העתק של החומר בכל צורה שהיא ללא רשות מפורשת, בכתב ומראש מהוצאת פוקוס-מחשבים.

תוכן העניינים

5	הקדמה
7	מבוא
19	פרק 1: כוחה של ההערכה העצמית
35	פרק 2: אנוכיות בריאה
53	פרק 3: קבלת הגוף
97	פרק 4: האומץ להרגיש
115	פרק 5: איזון רגשי
147	פרק 6: הערכה עצמית מציאותית
169	פרק 7: תמיכה עצמית
183	פרק 8: אסרטיביות
191	פרק 9: טיפוח עצמי
199	פרק 10: צמיחה מתוך משבר

211 פרק 11: מה טומן לך העתיד

215 ביבליוגרפיה

219 אודות המחברות

הקדמה

ספר זה נכתב עבור כל אותן נשים שנאבקות ללא הרף, כדי להתמודד עם חייהן העמוסים והתובעניים, כשההערכה העצמית הנמוכה שלהן, רק מקשה עליהן את החיים עוד יותר.

כתבנו את הספר הזה עבור נשים בכל גיל ובכל מעמד: עבור אמהות עובדות, רווקות, נשים נשואות, עקרות בית, נשות קריירה, נשים מבוגרות ונשים צעירות וכן עבור נשים שלא קיבלו את **התמיכה**, את **הידע** ואת **הכלים** להתמודדות עם הערכה עצמית נמוכה.

מאידך, ספר זה מיועד גם לנשים בעלות הערכה עצמית גבוהה, שזקוקות לעתים לעזרה בזמן **משבר**.

◀ **בקיצור, הספר הזה מתאים כמעט לכולנו.**

ספר זה נכתב גם עבור גברים שרוצים **להבין טוב יותר** את הנשים שבחייהם (בין אם מדובר בבנות זוג, בנות משפחה או חברות) וכן עבור גברים שמוצאים את עצמם **מבולבלים**, נוכח הביקורת העצמית הנוקשה של הנשים בחייהם.

בקיצור, כתבנו את הספר הזה, גם עבור הגברים שרוצים להבין **אחת ולתמיד**, כיצד הנשים היקרות להם יכולות לנהוג באיפוק ובהיגיון מצד אחד ולפצוח בהתקפי האשמות או לשקוע בדיכאון, מצד שני.

יצאנו מהנחה שכאשר הם יבינו טוב יותר את הקשיים העומדים מול נשים, הם יגלו חמלה רבה יותר כלפי נשים שעושות כמיטב יכולתן.

בכתיבתנו התייחסנו גם לעובדה שלכל הגברים יש צד "נשי" גלוי או חבוי, כמו שלכל הנשים יש צד "גברי" גלוי או חבוי. מכאן, שספר זה מתאים גם לגברים שמעוניינים להבין יותר את עצמם וללמוד, כיצד לשלב בצורה טובה יותר בין הצד הגברי והנשי הנמצא בתוכם.

ספר זה צמח מתוך הניסיון שלנו בעבודה, כמו גם מניסיונו האישי. כל אישה שהכרנו סבלה מבעיות בהערכה העצמית שלה, בין אם הייתה רופאה מצליחה או אישה אינטליגנטית שמעולם לא רכשה השכלה פורמלית.

אנו מציעות את הספר הזה, כתוכנית לחיזוק ההערכה העצמית שלכן. כתוצאה מהשימוש ברעיונות ובתרגילים שבספר, תוכלו לגלות בתוככן אישה חזקה יותר ובעלת מודעות עצמית גבוהה יותר.

מבוא

לאורך הדורות לימדו אותנו, הנשים, להיות תמיד אכפתיות, מבינות ורגישות תמיד לצרכים של אחרים. אכן, חלק **מרכזי** בחיינו מורכב מהדאגה לצרכים של בעלינו, ילדינו, הורינו, חברינו, בני המשפחה שלנו וכמעט כל אדם שבא אתנו במגע.

היות שכיום גם מצפים מאתנו להגשים את עצמנו, אנו עומדות למעשה, בפני סכנה של **ניתוק** מה"אני" האמיתי שלנו.

התרבות וההיסטוריה לימדו אותנו לאורך השנים, שעלינו להעריך את עצמנו על פי מערכות היחסים שלנו. מדור לדור לימדו אותנו, שכדי לספק את הצרכים שלנו, עלינו לנהוג לפי **דפוס מסוים** שהחברה מכתובה לנו ואשר לפיו, צרכי האחרים חשובים **יותר** מהצרכים האישיים שלנו.

לפי דפוס זה, זוהי **חובתנו** לתת מעצמנו (ולעתים אף **להקריב** את עצמנו), למען אחרים. לדוגמה, הדפוס של אימא "טובה" קובע שאימא טובה מעמידה את צרכי ילדיה **מעל** לצרכיה שלה.

ייתכן שבמצבים רבים, יש היגיון בכך שהאם תעמיד את צרכי ילדיה מעל לצרכיה שלה. אולם למעשה, יכולתה של האם לטפח את ילדיה ולדאוג להם **ביעילות** - תלויה ביכולת שלה לדאוג ולטפל **בעצמה**, כדי למלא את ה"מצברים" שלה. שכן, אם היא תנסה להזין ולטפח אחרים, כשהיא בעצמה חסרת אנרגיה, קרוב לוודאי שהיא לא תצליח בכך.

רבות מאתנו מאמינות, שאם ננהג על פי הדפוס הנשי המקובל, **יאהבו** אותנו. לכן, אם אנחנו לא מרגישות מספיק נאהבות, רובנו נתאמץ **עוד יותר** להתנהג לפי הדפוס המקובל, כדי לזכות באהבה החסרה לנו.

במקרה כזה, אנו נפגין יותר חום ואהבה כלפי אחרים, נבשל יותר או נלך לישון מאוחר יותר, כדי להספיק יותר ובמקרים הגרועים - נסלח על דברים שאין לסלוח עליהם (כגון, מצב של התעללות).

לא פעם, מתוך ניסיון לזכות ביותר אהבה והערכה מצד הסובבים אותנו, אנחנו מתאמצות יותר לרצות את הבוסים שלנו, הבעלים שלנו, הילדים שלנו או החברים שלנו.

אם, כתוצאה מכך אנחנו עדיין לא מרגישות נאהבות ומוערכות, אנחנו עלולות להיכנס לדיכאון, להרגיש אבודות ונואשות, ואפילו להגיב בהתפרצויות של זעם ותסכול.

.....הכלא של המינים

גברים ונשים כאחד, סובלים מהערכים התרבותיים שהוכתבו להם. אותם ערכים יצרו דפוס התנהגות המנחה את האנשים כיצד להתנהג, כדי לזכות באהבה או בהערכה מצד הסביבה.

דפוס זה גורם למצב שבו גם גברים וגם נשים נידונים למאסר עולם בכלא של המינים.

.....הדפוס הנשי

על פי הדפוס הנשי, הנשים צריכות להיות אמפטיות, דואגות, חמות, סבלניות, רגישות (אבל לא יותר מדי), בעלות כוח סבל עצום, אינטואיטיביות, מתחשבות בזולת, עדינות, סלחניות ואמינות. בקיצור, נשים אמורות להיות מלאכיות טהורות וקדושות.

בתור מלאכיות, לא אמורים להיות לנו רגשות שליליים ולכן, כשאישה מסוימת כועסת, החברה עלולה לכנות אותה "כלבה".

בנוסף, מצפים מאתנו לא לעשות סצינות ולא להקים רעש, גם כשמתייחסים אלינו בזלזול. כמובן, באותו זמן מצפים שנעמוד לצד האחרים (ילדים, משפחה, חברים ואפילו זרים שלא יכולים לעזור לעצמם) ונעזור להם לספק את הצרכים שלהם.

כמו כן, מרגילים אותנו למדוד ולהעריך את עצמנו על פי מערכות היחסים שאנו מנהלות - כלומר, על פי מה שאנחנו עושות עבור אחרים והמידה בה אנו גורמות לאחרים להרגיש חשובים ומיוחדים.

זוהי למעשה הסיבה לכך שרבות מאתנו מאמינות, שאם רק ננהג על פי הדפוס ה"נשי", יאהבו ויעריכו אותנו.

הדפוס הגברי.....

על פי הדפוס הגברי, הגברים אמורים להיות אגרסיביים, תחרותיים, אובייקטיביים, בעלי שליטה, הגיוניים, קרי רוח, חזקים, בלתי פגיעים, ספקניים וקשוחים.

לימדו אותם להקים מהומות כשלא מתייחסים אליהם בכבוד, לעמוד על שלהם ולהגן על חלשים. למעשה, לימדו אותם גם שאסור להם לבכות, אבל מותר להם לכעוס.

בנוסף, לימדו את הגברים להעריך את עצמם לפי המעשים שלהם וההישגים שלהם וכן שאם הם ינהגו על פי הדפוס שלהם - יעריצו אותם, יעריכו אותם ויוקירו אותם - אפילו יקנאו בהם.

..... כיצד נלמד הדפוס

את הדפוס הנשי אנו לומדות כבר בשלב מוקדם בחיים. למעשה, לכל אורך חייה, מקבלת האישה חיזוקים להתנהגות על פי הדפוס הנשי.

כבר במחקרים משנות ה-50 נמצא שהחברה מקשרת בין גבריות לבין פתרון בעיות ופעולות מועילות, ובין נשיות לבין הבעת רגשות, דאגה לאחרים והדגשת שיתוף פעולה במקום תחרות.

מחקרים עדכניים יותר, הצביעו על קשר בין גבריות לבין אגואיזם, ובין נשיות לבין דאגה למערכות יחסים עם אחרים (באקאן 1996).

היחס השונה כלפי נשים וגברים מתחיל כבר **בינקות**, כשההורים מתארים את התכונות הגופניות והאישיות של תינוקם, על ידי שימוש בסטריאוטיפים האופייניים לכל מין (לדוגמה, אם זו בת היא עקשנית, אך אם זה בן - הוא עומד על שלו).

ברור שהציפיות שיש לאחרים לגבי ההתנהגות המתאימה לזהותו המינית של הילד, גורמות לילדים **להפנים** את הציפיות האלה ולהתנהג לפיהן. קודי ההתנהגות המתאימים לכל מין משודרים לעתים אף באופן בלתי מודע על ידי ההורים והמורים, קבוצת בני גילו של הילד והחברה - בעיקר כפי שהיא משתקפת במדיה התקשורתית.

כשהם גדלים, הילדים עצמם לומדים לאכוף בתקיפות התנהגות התואמת לדפוס ההתנהגות של אותו המין, הן כשמדובר בהתנהגות שלהם עצמם והן כפי שהיא משתקפת על ידי אחרים.

..... הסכנות שבדפוסים

הדפוסים שנשים וגברים הורגלו לנהוג לפיהם קיימים, במידה כזאת או אחרת, בכולנו והם משפיעים על האופן בו אנחנו מעריכות את עצמנו ואת האחרים.

הדפוסים הללו כבר כל כך טבועים בנו, שלפעמים אנחנו פשוט לא מודעות אליהם.

למעשה, אותם דפוסים שהפנמנו, מפחיתים מערך הנשים והגברים כאחד, שכן:

- ◆ הם מטשטשים את הדמיון ומדגישים את השוני בינינו.
- ◆ הם מגבירים את חילוקי הדעות בינינו ופוגעים בתקשורת שלנו עם המין השני וכן ביכולתנו ללמוד מהניסיון שלנו.
- ◆ הם מגבילים את היכולת שלנו להכיר **באמת** את עצמנו ואת **הייחודיות** שלנו, כיוון שהם לא מאפשרים לנו לתת ביטוי ייחודי למי שאנחנו. לדוגמה, גבר יכול להיות עצוב כשאמו חולה, אבל **אסור** לו לבכות. באופן דומה, אישה יכולה להיעלב כשחבר לעבודה מנסה להתחיל אתה, אבל היא לא אמורה להראות את זה.
- ◆ הדפוס הנשי הוא **הרסני** בכל הנוגע להערכה העצמית של נשים וילדות, משום שבתרבות שלנו, גם גברים וגם נשים **מעריכים** תכונות גבריות ו**מזלזלים** בערךן של תכונות נשיות. לדוגמה, החברה שלנו רואה את התכונות שנחשבות גבריות - בטחון עצמי, עצמאות, אסרטיביות, אישיות חזקה, תקיפות, חשיבה אנליטית, יכולת מנהיגות, נטילת סיכונים, קבלת החלטות מהירה, דומיננטיות ואגרסיביות - כתכונות **נערצות**. לעומת זאת, התכונות שנחשבות **כנשיות** - צייתנות, עליזות, ביישנות, גילוי חיבה, תמימות, סימפטיות, רגישות, הבנה, חמלה ודאגה לנוחיותם של אחרים - נתקלות **בזלזול**.

◀ **ההתנהגות על פי הדפוס הנשי, גורמת להערכה עצמית נמוכה.**

היחס השונה כלפי תכונות נשיות וגבריות, בא לידי ביטוי גם במקום העבודה. למעלה מ-30 שנה אחרי המהפכה הפמיניסטית, למרות שהן מהוות יותר מ-50% מכוח העבודה, נשים עדיין מרוויחות **פחות** מגברים.

בנוסף, יש אחוז גבוה מדי של נשים בעיסוקים מסוימים (כגון, הוראה, גנות, עבודה סוציאלית) ואחוז נמוך מדי בעיסוקים הנחשבים יוקרתיים (כגון, מנכ"לים או ראשי משרדים ממשלתיים).

כל עוד לא נהיה מודעות לדפוס הנשי,
לא נוכל לגלות מי אנו באמת.

האמונות שמעצבות אותנו.....

אמונות תרבותיות והיסטוריות משפיעות על הדרך בה אנו רואות את עצמנו כנשים ועל הדרך בה אנו נראות בעיני אחרים. אמונות אלו יכולות להיות מועילות ובונות, כמו גם מגבילות והרסניות.

מה שחשוב הוא, שנברר לעצמנו מהן האמונות שקובעות את הדימוי העצמי שלנו ואת הדימוי שלנו בעיני אחרים. רק אז, נוכל לשנות את הדפוסים שלנו ולהפוך אותם לדפוסים תומכים ויעילים יותר. להלן נתייחס למספר אמונות מרכזיות:

קשרים ומערכות יחסים.....

כבנות וכנשים, מלמדים אותנו למצוא משמעות ולהכיר בערכם של הקשרים שלנו עם אחרים. אולם, הקשרים שלנו עם חברות, בעלים, ילדים, משפחה וקהילה, מהווים עבורנו ברכה וקללה באותו זמן.

החדשות הטובות הן, שאותם קשרים עמוקים, הם חלק אנושי חיוני ביותר **בכל** מסגרת חברתית. החדשות הרעות הן, שבמקרים בהם ה"אני" שלכן אינו מספיק חזק, קירבה מוגזמת לאחרים, עלולה להפוך לדבר תלתי ומדכא.

אם הזהות העצמית שלכן מבוססת אך ורק על קשרים עם אחרים,
קרוב לוודאי שתסבלו מרגשות זעם ומהתמרמרות.

..... המראה חיצוני

פעמים רבות אנחנו מוגדרות על פי המראה החיצוני שלנו או על פי המידה בה אנו מתאימות לסטנדרט היופי המקובל.

למרות שהסטנדרט הזה הוא למעשה קביעה מלאכותית ושרירותית, אנו עדיין מפנימות אותו ופועלות לפיו.

למשל, אם היית אישה בשנת 1750, היית צריכה להיות עגלגלה ושופעת, אחרת לא היית נחשבת יפה או מושכת. בשנות העשרים של המאה הקודמת, צו האפנה היה להיות רזה ושטוחה, בעוד שבשנות החמישים, עדיף היה להיות בלונדינית ושופעת חזה, כמו מרילין מונרו.

לעומת זאת, בתחילת שנות ה-90 האלילה התורנית היתה קייט מוס - גבוהה, רזה ועם חזה גדול. כך, שלכל תקופה יש את הסטנדרטים שלה לגבי מהי אישה יפה ומושכת.

רבות מאתנו שונאות את הגוף שלנו, רק משום שהוא לא מתאים לסטנדרטים העכשוויים של היופי.

עדות לכך היא העלייה החדה בכמות הפרעות האכילה אצל נשים. כתוצאה מכך, נשים מסוימות מתעמלות יותר מדי, בעוד שאחרות משתמשות בחומרים משלשלים, מקיאות או מרעיבות את עצמן, כדי להתאים את גופן לסטנדרטים הנוכחיים של היופי.

אצל נשים אחרות הפגיעה היא רגשית בלבד - כלומר, הן מאוכזבות ומזלזלות בעצמן, כיוון שהן לא מתאימות בדיוק לסטנדרט היופי הנוכחי או כיוון שמצבן המשפחתי אינו תואם בדיוק למקובל בגילאים שונים.

..... הגיל

כשגברים מזדקנים, הם לרוב נחשבים מנוסים יותר וחכמים יותר. לעומת זאת, כשנשים מזדקנות, הן בדרך כלל נתפסות כמיובשות, מיושנות ולא מושכות.

החשיבות **המופרזת** שהגיל מקבל בתרבותנו, גורמת לגישה ששמה דגש על ההופעה החיצונית ומתעלמת מהיחודיות של כל אישה. מכאן, שאיננו יכולות יותר להרשות לעצמנו להתעלם מהנזק הנגרם לנשים כתוצאה מכך.

.....הסקיזם

מחקרים הוכיחו שגם בין כותלי בית הספר, העניינים לא כל כך שונים משהיו לפני עשרות שנים ושעדיין מתעלמים מההישגים האקדמיים של נשים.

מחקרים הוכיחו שמורים מקדישים פי חמש יותר תשומת לב לבנים מאשר לבנות ושבנים מדברים בכיתה פי 12 יותר מלבנות.

הבנים גם זוכים לשבחים על כל תשובה נכונה שהם עונים, בעוד שהבנות זוכות לשבחים על האופן בו הן עונות (באדיבות, בנימוס) או על הופעתן החיצונית.

למורים יש תגובות שונות לבנים ולבנות, שמבוססות רק על פי זהותם המינית ותו לא. לדוגמה, בנים נוטים לקבל את המסר הבא: "אתה חכם, אתה פשוט צריך להתמקד בזה ולהשקיע יותר". בנות, לעומתם, נוטות לקבל את המסר: "ניסית ולא הצלחת. אולי את פשוט לא טובה בזה".

המורים עצמם הפנימו את הדפוסים הגבריים והנשיים ובאופן בלתי מודע הם **מחזקים** את הסטריאוטיפים האלה, כשהם נותנים חיזוקים **שונים** לבנים ולבנות.

מאות בנות מתבגרות דיווחו שהן לא משתתפות בכיתה, מחשש שייחשבו חכמות מדי - דבר שעלול לפגוע בנשיותן ובפופולריות שלהן.

בנוסף, תיכוניסטיות רבות דיווחו לנו שהן מקבלות שיעורים פרטיים בשעות אחר הצהריים, כדי להבין יותר את החומר, מבלי לסבול מהסטיגמה שכרוכה בהצגת שאלות בכיתה.

אמנם, בעולם העסקים והאקדמיה חלו מספר שיפורים ויותר נשים מחזיקות כיום בתפקידים מקצועיים רמי מעלה. אך למרות זאת, נשים אינן שוות לגברים מבחינה כלכלית, חברתית או פוליטית.

גם הצלחתן של נשים ורגישותם של הגברים, נותרו כמקרים בודדים, שלא הצליחו לחולל שינוי של ממש בתחום.

גברי ונשי

עם הזמן, הגבריות הפכה להיות שם נרדף לעשייה, לפעולה ולהשפעה. הגברים נתפסים כמי שמחזיקים בהגה בתחום הכלכלי, החברתי והפוליטי. במקביל, הנשיות הפכה להיות שם נרדף לטיפוח, חמלה ואמפטיה.

אך האמת היא שבכל אחד ואחת מאתנו, הדפוס הגברי והנשי חיים לא פעם כבני ברית ולא תמיד כאויבים.

כולנו, גברים ונשים כאחד, צריכים ליצור איזון טוב יותר בין החלק הגברי לבין החלק הנשי שבתוכנו. איזון שישפר את הקשר שלנו עם עצמנו ועם בני הזוג שלנו.

בדיקה עצמית אובייקטיבית

לנו, כנשים, חשוב ביותר להסתכל על עצמנו מנקודת מבט מציאותית. חשוב שנבדוק מדוע אנחנו כאלו.

מדוע אנחנו פועלות על פי הדפוס הנשי בצורה מוגזמת, עד השלב בו אנחנו מתמוטטות?

מדוע הברירה היחידה שכביכול עומדת בפנינו היא, לפעול על פי הדפוס הנשי או להרגיש חסרות ערך?

כל אחת מאתנו תענה בוודאי על השאלה בדרכה שלה :

- ◆ "בגלל שאנשים מצפים ממני ליותר מדי".
- ◆ "בגלל שהתחנתני עם האיש הלא נכון".
- ◆ "בגלל שאף אחד אחר במשרד לא יעבוד כל כך קשה כמוני".
- ◆ "בגלל שאף אחד לא יאהב אותי או ירצה אותי אם אתנהג לפי ה"אני" האמיתי שלי".
- ◆ "בגלל שיש לי הערכה עצמית נמוכה".
- ◆ "בגלל שאני שמנה מדי, זקנה ומכוערת".

המאבק לבטא את ה"אני" האמיתי ומלא החיים שלך, אינו בעיה אינדיבידואלית שלך בלבד וגם לא בעיה שנוצרה בדורות האחרונים. שכן כולנו, בסופו של דבר, **מפנימים** במידה כזאת או אחרת את האמונות התרבותיות וההיסטוריות, שמשפיעות על ההתנהגות שלנו ועל הרגשות שלנו.

האמונות המגבילות ביותר של נשים.....

1. "אם אתנהג על פי ה"אני" האמיתי שלי, אף אחד לא יאהב או ירצה אותי".
2. "גברים הם בעלי הכוח, נשים הן חלשות".

בין אם היינו מודעות לכך ובין אם לא, כולנו נחשפנו לאמונות מגבילות וברמה כזאת או אחרת, פעלנו לפיהן. כעת, הגיע הזמן להיפרד מהתפיסות שלא מתאימות לנו יותר.

עייני שוב בשתי האמונות המגבילות המוצגות לעיל ושאלו את עצמך, "האם ההתנהגות שלי מושפעת מהאמונות הללו?" ייתכן בהחלט שכבר מגיל קטן, למדת לקבל **ללא עוררין** אמונות ורעיונות מסוימים. עכשיו, הגיע הזמן להסתכל על האמונות הללו בעין בוחנת יותר, כדי להגיע להתפתחות ולצמיחה אישית.

◀ אז הבה נתחיל במסע לשינוי.

מדוע כתבנו את הספר הזה.....

כתוצאה מעבודתנו עם אלפי מטופלות, גילינו עד כמה ההערכה העצמית היא מרכזית וקריטית בכל תחומי החיים של האישה:

◆ מבחינת הדימוי העצמי שלה.

◆ מבחינת התפקוד שלה בעבודה.

◆ מבחינת התפקוד שלה במערכות יחסים, כאם וכרעה.

כפסיכולוגיות שעובדות עם נשים, נוכחנו לדעת כי התנהגות על פי הדפוס הנשי עלולה להוביל לדיכאון, חרדה ובלבול. לעומת זאת, הבנת הדפוס הנשי ומקורותיו, סייעה לנשים האלו לפתח דפוס התנהגות חדש משל עצמן.

למרות שהן היו הססניות בתחילה, בהמשך הן הפכו להיות יותר ויותר בטוחות בעצמן והן התקדמו. לדוגמה, הן למדו איך לפרגן לעצמן, במקום לרדת על עצמן ולבקר את עצמן. כל אחת מהן למדה כיצד לקבל את הגוף הייחודי שלה ולתת לאינטואיציה הנשית שלה להדריך אותה בכל תחומי החיים.

הנשים האלה למדו לשנות את הדפוס הנשי המיושן,
כך שיתאים לצרכים ולחלומות האישיים שלהן.

המטופלות שלנו עזרו לנו להבין לעומק את בעיית ההערכה העצמית הנמוכה וכעת ברצוננו להעביר את המידע הזה אליכן.

בעודכן קוראות ספר זה, תמצאו מספר סיפורים על נשים, שלקחו את עצמן בידיים ושיפרו את ההערכה העצמית שלהן במידה ניכרת. כל הסיפורים האלה, מבוססים על חייהן של נשים כמונו וכמותכן.