

# 7 шагов к стабильной самооценке

**Автор:**

Борис Литвак

7 шагов к стабильной самооценке

Борис Михайлович Литвак

Приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии, люди очень редко формулируют свою проблему с упоминанием самооценки. Хотя на самом деле именно она является фундаментом, на котором строится личность человека.

Все прекрасно знают, что если вы хотите изменений – начните с себя (и с осознания себя).

Так вот эта книга – инструкция по выявлению базовых установок, которые расшатывают самооценку. Выделяя типы присущей нам самооценки, Борис Литвак предлагает варианты решения проблем и дает задания, выполнение которых поможет вам понять себя и отследить мотивы ваших решений. Все это в дальнейшем даст возможность управлять своей жизнью и находить ответы на сложные вопросы самостоятельно.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Борис Литвак

7 шагов к стабильной самооценке

© Литвак Б.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

## Вступление

Любая книга начинается со вступления. И я не буду изменять традиции и напишу несколько слов вначале.

О чем же обычно здесь пишут? Посмотрел, как выкручиваются маститые коллеги, и обнаружил, что одни пишут о структуре книги, другие приводят массу примеров, третьи обходятся общими фразами в духе «капитан очевидность».

Тогда я задал себе вопрос: что я хотел бы увидеть в начале книги как читатель? Наверное, мне хотелось бы узнать, о чем она и чем идеи автора могут мне помочь. Что ж, именно об этом я сейчас и расскажу.

Итак...

Эта книга о человеке. О вас, обо мне, о ваших близких, друзьях, коллегах...

- О том, как устроена психика человека.
- Как мы принимаем решения.
- Как выбираем свой путь развития.
- Как достигаем или не достигаем успеха.
- Как выбираем партнера и строим с ним отношения.

Прочитав ее, вы сможете понять себя и других людей и получите возможность осознанного управления своей жизнью.

Заинтриговал? Тогда поехали дальше.

В этой книге я изложил свою авторскую концепцию самооценки. Полагаю, после слова «самооценка» многие из вас подумали: «Да, проблемы с самооценкой – не редкость. Стоит узнать, что новенького может предложить этот автор. А то поднимаю ее, поднимаю, и все безрезультатно».

У других, наоборот, в голове мелькнуло: «Ну вот, опять самооценка! Видно, книга для нытиков, которые никак не могут почувствовать уверенность. У меня-то с этим делом все в порядке, мне это не нужно».

Кстати, если бы я занимался не темой развития человека, а чем-то другим, вроде бизнеса или медицины, то был бы как раз во второй группе – «уверенных». Когда идея книги только зарождалась, мой издатель предложил такой довольно распространенный вариант: «Напиши, что с детства был неуверенным, но потом прошел путь роста и осознания и теперь помогаешь другим людям обрести себя». И вот здесь возникла проблема.

Дело в том, что неуверенным я себя отродясь не считал, а в некоторые моменты думал, что у меня этой уверенности столько, что могу ею поделиться еще как минимум с двумя. И даже когда я начал проводить тренинги, в том числе для людей, у которых действительно были проблемы с уверенностью, то в процессе работы нам приходилось затрагивать тему самооценки. Но я никогда не применял эту тему к себе, считая, что уж у кого у кого, а у меня с самооценкой все расчудесно!

Почему я так считал?

Что большинство людей знает про самооценку?

Задайте себе вопрос: какая бывает самооценка? Думаю, что вы ответили примерно так: «Она бывает завышенная, заниженная и адекватная». Угадал? У меня нет дара предвидения, просто так отвечают все. Так считал и я на заре своей карьеры, ведь именно это написано в умных книжках авторитетными людьми. И поскольку я, как и многие другие, считал себя вполне адекватным, то соответственно сделал вывод, что проблем с самооценкой у меня нет. Что же изменилось в дальнейшем?

С опытом я стал понимать, что в этой классификации что-то не так. С одной стороны, было очевидно, что самооценка лежит в основе психики человека, а с другой, что практической пользы от привычного понимания самооценки нет.

В один прекрасный момент я понял, что парадигма «завышенная-заниженная-адекватная» вообще к самооценке не относится, а имеет прямое отношение к оценке человека другими людьми.

Думаю, вы легко вспомните человека, скорее всего и не одного, про которого одни говорят, что он «с короной на голове», другие считают его неуверенным, а третьи воспринимают как вполне адекватного. Кстати, про вас также разные люди могут думать по-разному. Так что о «заниженных-завышенных-адекватных» самооценках в этой книге мы говорить не будем, поскольку эта система «мимо кассы».

Что же еще может быть интересного для нас в самооценке?

Я расскажу вам о структуре самооценки, о тех психологических механизмах в ней, которые управляют поведением человека, хотя в подавляющем большинстве случаев он этого не замечает и не понимает.

Проработав книгу, вы сможете понимать, контролировать и управлять этими механизмами, и они перестанут влиять на вашу жизнь.

В определенной степени ситуация с самооценкой напоминает ситуацию с темпераментом человека. Какие типы темперамента вы знаете? Холерики,

флегматики, сангвиники, меланхолики. У каждого из вас есть тот или иной тип темперамента.

Предвижу возражение и сразу соглашусь с ним: да, действительно, в чистом виде эти типы практически не встречаются. Но все же, у каждого человека доминирует тот или иной тип темперамента, который и определяет протекание его психологических процессов. Каждый имеет свою специфику. И это совершенно не означает, что холерики лучше или хуже флегматиков. Просто у одних одни особенности, а у других – другие, например, порог восприимчивости и характер реакции.

Аналогично дело обстоит и с самооценкой. У каждого человека она есть – думаю, с этим спорить никто не будет.

А вот структура самооценки как раз и определяет:

- почему человек делает тот или иной выбор в жизни;
- почему его тянет именно к этому типу партнеров;
- как и зачем он выбирает тот или иной вид деятельности;
- на какой уровень достижений он может рассчитывать на выбранном пути.

Мы с вами рассмотрим различные типы самооценки, в которых вы без труда узнаете себя и других людей; поймете, почему вы и они поступают так, а не иначе. Это знание в итоге даст ключ к управлению прежде всего собой и своей жизнью. А в качестве бонуса вы сможете лучше понимать окружающих, что, поверьте, серьезно облегчит взаимодействие с ними.

Сейчас позвольте немного отвлечься от самооценки.

В действительности, приходя на тренинги или обращаясь к книгам по психологии и саморазвитию, люди довольно редко формулируют свою проблему, упоминая самооценку. Подавляющее большинство задаются совершенно

другими вопросами и даже не подозревают, что ответ на самом деле находится именно в структуре их самооценки! Так с какими проблемами приходят люди?

Я обозначу группы вопросов, чаще всего встречающихся в моей практике и ответы на которые вы найдете в этой книге.

1. Эмоциональное состояние человека и его реакции на события жизни.

Как мне перестать реагировать на провокации окружающих (мамы, папы, мужа, жены, начальства и даже попутчиков в городском транспорте и др.)?

Неприятности надолго выбивают меня из колеи. Как мне научиться сохранять спокойствие?

Никак не могу взять себя в руки и начать что-то делать. Как мне изменить это состояние?

Постоянно раздражаюсь и срываю злость на близких. Как этого не делать?

Нет радости в жизни, постоянно подавленное настроение. Мир так жесток, и люди в нем жестокие. Что я могу сделать в этой ситуации?

Я чувствую, что никому не нужен/(не нужна). Никто меня не любит. Могу ли я это изменить?

Меня окружают люди обидчивые, с обостренным чувством справедливости, которые постоянно жалуются, что все их обижают и поступают по отношению к ним несправедливо.

Я не чувствую в себе силы что-либо изменить (личную жизнь, карьеру, саму жизнь, в конце концов). Где набраться уверенности?

2. Отношения с другими людьми.

Отношения с родителями.

В этой теме целый ассортимент вопросов от «Как доказать маме, что я уже взрослая и не нуждаюсь в ее контроле?» до «Родителей не выбирают, но так жить невозможно. Что делать?».

Отношения с детьми также представлены широким спектром проблем от «Как сделать так, чтобы он меня слушался?» до «Ребенок совсем от рук отбился и плевать хотел на родителей». И опять же – что делать и как правильно воспитывать?

Личные отношения, пожалуй, самый широкий спектр вопросов. Сюда относятся:

Почему те, кому нравлюсь я, не нравятся мне, а тем, кто нравится мне, не нравлюсь я?

Почему наша семейная жизнь пошла под откос, ведь все так хорошо начиналось?

Почему мне все время попадаются партнеры/партнерши одного типа?

Почему у меня дальше знакомств отношения не идут?

И классический вопрос от деловых женщин: «Хочу отношений с сильным мужчиной, а встречаются только слабые».

Также к этой группе вопросов относятся проблемы с коллегами, друзьями и людьми в целом.

3. Трудности общения.

Как реагировать, если:

На меня постоянно давят?

Люди ведут себя агрессивно по отношению ко мне?

Мною часто манипулируют, просят, уговаривают, пользуются мной?

Меня постоянно ставят в неловкое положение, задают «неудобные» вопросы?

4. Проблемы с мотивацией и целями.

Как найти свою цель?

Как понять, мое это или не мое?

Как понять, чего я хочу?

Как заставить-разжечь-мотивировать себя делать...

Как эффективно планировать свое время?

Что делать, если мне ничего не хочется?

Я начинаю, а потом перегораю и бросаю. Что делать?

5. Проблемы с карьерой и деньгами.

Самый популярный вопрос о деньгах: «Как заработать?»

На втором месте: «Как сохранить, если накопления не задерживаются?»

Люди, которые хотят построить карьеру, работая по найму, задают такие вопросы:

Уходить с этого места работы или оставаться?

Почему повышают не меня?

Как продвинуться по служебной лестнице?

Почему не получается управлять подчиненными?

Почему я много работаю? (Нередко добавляют: «и мало получаю».)

Те, кто хочет начать или уже открыл свое дело, чаще всего задают вопросы:

Как набраться смелости на перемены?

Как внедрять новые идеи?

Как мотивировать других?

Как управлять другими людьми?

И отдельно хочется отметить вопрос от тех, кто добился существенного материального успеха:

Почему все есть, но мне скучно, все это не радует?

Список подобных вопросов и возникающих проблем можно продолжать и продолжать. Полагаю, сейчас вы недоумеваете. Какое отношение это все имеет к самооценке? Неужели весь этот спектр вопросов можно уместить в одну книгу?

Вы думаете, это напоминает таблетку от всех болезней? Я развею ваши сомнения.

Когда вы прочтете книгу, то поймете, что все перечисленные вопросы в той или иной степени связаны со структурой самооценки. Некоторые проблемы тесно связаны с ней, и это очевидно. Другие относятся к ней лишь отчасти, но только на первый взгляд. Изучив материал, вы поймете, что:

Самооценка – это основа, фундамент, на котором строится личность человека.

Разумеется, мы не сможем подробно разобрать весь спектр проблем, с которыми сталкивается человек в жизни. Многие из них мы рассмотрим в этой книге подробно, другие оставим на будущее.

Как бы там ни было, прочитав эту книгу и выполнив предложенные задания, вы получите самое главное – понимание себя.

Вы сможете отследить мотивы своих решений, причины, по которым делаете тот или иной выбор. Все это в дальнейшем поможет вам осознанно управлять своей жизнью и находить ответы на сложные вопросы самостоятельно.

## Глава 1. Виды самооценки

### Нестабильная самооценка

Прежде чем давать определение понятию нестабильной самооценки, полагаю, стоит привести несколько небольших, но довольно наглядных примеров.

Давайте представим гипотетического Сергея, которому около 30 лет. Он женат, у него есть один ребенок. Сергей работает менеджером среднего звена. Карьера в целом складывается успешно, особенно в последнее время. Недавнее повышение позволило Сергею существенно поднять материальный достаток, да и красивое название должности греет ему душу.

Укрепление материального положения дало возможность приобрести квартиру. Хотя и пришлось воспользоваться ипотекой, все же он рад, что у него уже есть свое жилье и его семье не приходится мыкаться по съемным квартирам. А недавнее приобретение в виде новенького кроссовера, словно вишенка на торте, завершает идиллическую картину жизни 30-летнего мужчины.

Итак, наш гипотетический Сергей едет на своем новеньком кроссовере. Здесь и сейчас он доволен жизнью. Ему нравится его машина. Можно даже сказать, что он гордится ею! У него чудесная семья, он любит жену и ребенка. Также у него надежная перспективная работа и большие планы на будущее. В общем, перефразируя классика, «Ай да Серега, ай да сукин сын!», что означает: «Парень, ты уже добился многого, а сколько еще впереди!»

Сергей заезжает в супермаркет за продуктами и на парковке видит знакомую фигуру. Рассмотрев поближе, он понимает, что перед ним его бывший одноклассник Игорь. Школьный товарищ узнает Сергея, они тепло здороваются, и начинается привычный разговор старых приятелей в стиле «Как сам? Кого видел?».

В части разговора «Как сам» выясняется, что Игорь является владельцем крупного бизнеса, много времени проводит за границей, имеет там собственную недвижимость, причем в разных странах. В родной город он заехал, а точнее, залетел на собственном «джете» (частный самолет) буквально на пару дней, чтобы навестить родителей, но сегодня вечером с женой улетает в Ниццу, где у Игоря есть своя вилла.

По непонятным пока причинам по ходу рассказа Игоря график настроения Сергея стал больше напоминать график котировок акций во время обвала на бирже, то есть стремительно падал. И когда Игорь, закончив свой рассказ, сделал пас Сергею: «Ну, а ты как?» – тот вдруг почувствовал, что рассказывать, во-первых, не хочется, а во-вторых, вроде как бы и не о чем. Сергей внезапно и остро почувствовал, что ему некомфортно.

Весь рассказ о себе свелся к невнятному «да вот, работаю, семья, ребенок». Слова как-то не клеились друг к другу. В этот момент подошла супруга Игоря, невероятно красивая женщина, и друг детства начал ритуал завершения беседы. Классические фразы «рад был увидеться», «как-нибудь соберемся», «передавай привет всем, кого увидишь» и тому подобное. Затем они сели в свой дорогой автомобиль и уехали.

Сергей чувствовал себя не в своей тарелке. Он посмотрел на свою машину, которой гордился еще несколько минут назад, и понял, что куда-то это сладкое чувство исчезло. Японский кроссовер померк на фоне шикарной машины школьного товарища.

Настроение испортилось. Дома он был раздражителен и молчалив. Внутреннее ощущение, что «жизнь удалась», после случайной встречи сменилось на «жизнь проходит, а я еще ничего существенного не добился». Пережевывая мысли о своей недостаточной успешности, он долго не мог заснуть и в последующие дни ходил подавленный.

Вот такая история. А где же ее завершение?

Давайте сделаем хеппи-энд. Допустим, три дня переживал Сергей, а потом забыл о встрече с Игорем и снова стал наслаждаться жизнью. Вроде все, история закончилась. Теперь предлагаю посмотреть, какое отношение она имеет к нестабильной самооценке.

До встречи с Игорем самооценка Сергея была в плюсе: он был доволен собой, своей жизнью, своими достижениями. Тем не менее появление одноклассника,

который, как оказалось, достиг более серьезного успеха, привело к падению самооценки. Конечно, сама встреча тут ни при чем. Но сравнение, которое провел Сергей, оказало на него очень мощное влияние. Он сопоставил свои достижения с достижениями Игоря и понял, что проигрывает с разгромным счетом. Это был удар по его «Я», появилось ощущение, что он неудачник, и самооценка упала.

Но постойте! Ведь буквально за две минуты до встречи с самооценкой было все в порядке! Сергей был о себе прекрасного мнения! Что же изменилось в его жизни после встречи с Игорем? Ничего. Абсолютно ничего в жизни Сергея не изменилось. Так почему же появилось внутреннее ощущение лузера, недовольство собой? Почему машина вдруг стала казаться уже не столь привлекательной, какой она казалась еще каких-то пять минут назад? Почему упало настроение? Почему потом три дня переживал?

В реальной жизни Сергея все, как было до встречи с одноклассником, так и осталось. А вот самооценка упала. Мир внезапно окрасился в черный цвет. И произошло это по одной причине: из-за нестабильной самооценки. В чем же суть этого явления?

Нестабильная самооценка означает, что отношение человека к самому себе зависит от событий, которые происходят в его жизни. Все, что происходит, он пропускает через свое «Я», и это приводит к тому, что меняется отношение к самому себе. Причем объективно реальное положение вещей остается прежним.

Нестабильная самооценка предполагает, что представление человека о самом себе, своей жизни, своем окружении, своих достижениях постоянно изменяется в зависимости от внешних событий, которые происходят в его жизни. Небольшая проблема или конфликт могут вызвать серьезные переживания, апатию, чувство безысходности. С другой стороны, незначительное позитивное событие может изменить восприятие себя и мира с минуса на плюс, но...

И это очень большое НО! К реальному положению вещей это имеет весьма отдаленное отношение!

Девушка может сильно переживать из-за того, что парень, который ей нравится, уже три дня не звонит. Она не просто переживает, а начинает чувствовать, будто с ней что-то не так: недостаточно красива, недостаточно интересна для этого парня. И ей от этого так больно, что наворачиваются слезы.

Вдруг наконец долгожданный звонок! Объявился ее принц, дал какое-то объяснение своего нахождения вне зоны действия сети и даже пригласил на свидание! О, чудо: мир окрасился в яркие тона! Самооценка поднялась, и даже изображение в зеркале стало намного симпатичней. Она поняла, что зря себя ругала, что она интересна мужчинам и вообще все будет хорошо. У нее есть принц, и значит, она тоже принцесса.

Но давайте посмотрим на реальность. Что-то изменилось? Нет. Когда избранник не звонил, она в реальности не становилась хуже. Когда он, наконец, позвонил, она не стала краше. Все, как было, так и осталось. Откуда же тогда такие перепады?

Ответ прост: нестабильная самооценка. Вот почему такое небольшое событие, как телефонный звонок или его отсутствие, кардинальным образом влияет на ее отношение к себе и к миру. Вот откуда масса переживаний, которые не имеют никакого отношения к действительности.

Так как у человека с нестабильной самооценкой «Я» напрямую связано с внешними событиями, он всю жизнь катается на психологических горках. Множество переживаний, не имеющих ничего общего с реальным положением дел, управляют его отношением к самому себе, к своей личности. Кто-то покритиковал – самооценка ушла в минус. Похвалили – перешла в плюс.

При этом для нестабильной самооценки характерно, что подобные переходы происходят очень быстро: вот я в розовых очках иду на яхте по Средиземному морю, а через мгновение уже возле мусорных баков борюсь за выживание с

бомжами.

Тип нестабильной самооценки во многом зависит от того, какие события приводят к колебаниям отношения человека к самому себе. Чуть позже мы подробно поговорим о том, какие типы самооценки бывают и чем они отличаются в плане структуры и специфики.

Выполняя упражнения, предложенные в каждой главе, вы постепенно сможете определить свой тип самооценки и эффективно поработать над ним.

## Резюме

- «Я» человека, то есть его восприятие себя и мира зависит от внешних событий.
- События, которые приводят к падению самооценки, вызывают негативные эмоции и чувства.
- Ряд событий, которые приводят к подъему самооценки, вызывает положительные эмоции.
- Перепады самооценки имеют не прямое, а опосредованное отношение к реальности.
- Так как колебания самооценки довольно болезненны и связаны с переживаниями, то человек учится защищаться от этих перепадов тем или иным способом.
- Часто он просто избегает ситуаций, в которых его «Я» может пострадать.

## Стабильная самооценка

Очевидно, пришло время сказать, что такое стабильная самооценка, ведь такая тоже бывает, хотя и крайне редко.

«Я» человека со стабильной самооценкой не зависит от внешних событий. Он ориентируется на изменчивую реальность, но не пропускает все события через свое «Я». Это позволяет ему быть более спокойным и практичным.

Раз уж я начал тему стабильной самооценки, думаю, стоит рассмотреть, в чем же заключается кардинальное отличие между стабильной и нестабильной самооценкой.

Козьма Прутков писал: «Зри в корень». Именно туда мы и направим свой взгляд, а точнее, рассмотрим, чем отличаются корни стабильной и нестабильной самооценки. Правда, вместо слова «корень» будем использовать термин «фундамент самооценки».

## Фундамент самооценки

Давайте представим две страны, правосудие в которых кардинально отличается.

В стране X действует привычная нам презумпция невиновности, которая гласит, что любой человек изначально невиновен, если не доказано обратное. То есть вину нужно доказать.

В стране Y другая система. Здесь действует презумпция виновности, то есть человек изначально считается виновным, но может доказать, что он не виновен.

Согласитесь, что жизнь граждан этих двух стран будет значительно отличаться.

Скорее всего, в стране X граждане будут чувствовать себя более уверенно. Ведь им не нужно никому ничего доказывать. Их никто ни в чем не обвиняет, а если

это происходит, то обвинителю нужно постараться доказать свою точку зрения.

В стране Y граждане будут пребывать в постоянном напряжении, ведь их в любой момент могут в чем-то обвинить, и уже им придется доказывать свою невиновность. Они изначально виноваты и постоянно готовы доказывать невиновность.

Чувствуете принципиальную разницу в подходах? А теперь давайте представим, что речь идет не о юридической плоскости, а чисто о человеческих материях. О том, как человек себя изначально воспринимает.

Итак, в стране X действует принцип базового благополучия, который означает, что со мной все ОК и это не требует доказательств.

В стране Y ситуация иная: там принято считать, что человек изначально неблагополучный, недостойный, плохой, но он может доказать, что может быть достойным человеком. Чувствуете разницу?

В стране X будут проживать люди со стабильной самооценкой, тогда как жителям страны Y придется постоянно доказывать и подтверждать, что они достойные, хорошие, порядочные люди. При этом окружающие будут постоянно ставить это под сомнение, и гражданам страны Y придется регулярно доказывать и подтверждать свою «хорошесть». Как вы понимаете, граждане такого государства сплошь и рядом будут являться обладателями нестабильной самооценки.

Теперь уходим от всяких презумпций и переходим непосредственно к самооценке.

В основе стабильной самооценки лежит ощущение «Я+», что означает «Со мной все в порядке и это не требует никаких доказательств».

Я могу кому-то нравиться, кому-то не нравиться, но это не имеет отношения к тому, какой я. Кто-то может критиковать или хвалить меня и мою работу, но это

не значит, что со мной что-то не так. Если я столкнулся с неудачей, значит это просто неудача, естественное получение опыта, но это вовсе не означает, что я неудачник.

Примерно такой логикой руководствуется человек со стабильной самооценкой, поэтому события внешнего мира не влияют на его восприятие себя. Он спокоен и руководствуется принципами практичности и эффективности.

Основой нестабильной самооценки является базовое чувство «Я—», которое заставляет человека думать: «Со мной что-то не так».

Если вы когда-либо испытывали подобные чувства, то, очевидно, знаете, что жить с ними очень трудно. Поэтому в процессе воспитания у человека с нестабильной самооценкой сама собой формируется защита, которая притупляет болезненное ощущение «Я—» и дает основания человеку думать: «Со мной все ОК». Как и жители страны Y, такой человек руководствуется логикой: «Изначально со мной что-то не так, но я смогу доказать, что я достойный, благополучный человек».

А для того, чтобы это доказать, ему нужно выполнить ряд требований, при которых и он сам, и окружающие будет считать его благополучным, достойным, успешным человеком. Получается, что человек защищает базовое чувство «Я—» с помощью конструкции «Я+, если», в которой предполагается определенный список условий. Соблюдая их, человек может считать себя успешным и чувствовать себя «Я+».

Что может выступать в качестве таких условий, выполнение которых обеспечит внутренний душевный комфорт? Для кого-то это будут деньги, социальный статус, признание окружающих, причем этого добра должно быть больше, чем у окружающих. Кому-то вполне достаточно принятия, теплого отношения, хотя бы небольшого признания и похвалы других людей. Кому-то нужно постоянно выходить победителем из схваток, и они регулярно создают конфликты, чтобы в них выигрывать. Условий может быть много, и список этих условий как раз определяет тип самооценки. Но в любом случае базовый «Я—» требует защиты.

После окончания медицинского университета я некоторое время работал в хирургии. Поначалу, когда я только осваивал премудрости своей профессии, меня удивляла прозорливость некоторых старших товарищей. Они могли ставить диагнозы, просто посмотрев на больного, и в большинстве случаев диагнозы оказывались правильными.

Согласитесь, когда врач может поставить диагноз, просто проходя мимо и мельком взглянув на больного через открытую дверь смотровой, это впечатляет. Со временем я тоже научился делать подобные предсказания, и последующая диагностика подтверждала большинство моих прогнозов.

В этом нет никакой магии. Просто дело в том, что когда у нас что-то болит, то мы принимаем защитные позы, то есть изменяем положение тела так, чтобы уменьшить боль. Если болит нога, то начинаем прихрамывать, перенося основную нагрузку на здоровую ногу. Боли в животе уменьшаются в позе лежа на боку с поджатыми ногами. Так что фильмы про врачей, которые ставят диагнозы по внешнему виду пациентов, это не фантастика, а элементарное представление о том, как человек приспосабливается к боли, изменяя положение своего тела.

Но что происходит, если болит не тело, а внутреннее «Я»?

Человек тоже его защищает. Только не с помощью изменения положения тела, хотя подобные проявления тоже обычно присутствуют. Основной способ защиты болезненного «Я» заключается в другом.

Во время перерыва на одном из тренингов мы стояли на крыльце гостиницы с одним из участников.

– Как дела, Алексей? – поинтересовался я, поскольку он был моим «старым» клиентом, примерно 24 лет от роду.

– Нормально, – без настроения ответил он.

– На личном фронте как обстановка?

– Какой может быть личный фронт, когда я на «Фокусе» езжу?

– В смысле? – не понял я.

– Так пока у меня такая машина, кому я на фиг интересен? – грустно констатировал Алексей. – Вот скоро «мерса» возьму, тогда и о личной жизни можно будет подумать.

Теперь небольшое пояснение к тому, что сказал Алексей. Вот что он имел в виду: «Сам по себе я никому не нужен, ибо ценности никакой не представляю и никто мной не заинтересуется. «Форд Фокус» ценности мне не добавляет, а вот «Мерседес» может серьезно повысить мои шансы на успех у женщин».

Если еще немного углубиться в трактовку сказанного, то Алексей считает, будто ценности он изначально никакой не представляет и никто с ним отношения строить не будет, то есть классический «Я—». Способ компенсации собственной ценности он видит в приобретении престижного автомобиля, который прежде всего повысит его самооценку и придаст уверенности. Это пример довольно распространенного способа защиты болезненного «Я—» при помощи материальных благ.

Фундамент самооценки определяет кардинальные отличия в поведении человека со стабильной и нестабильной самооценкой.

Стабильность самооценки дает возможность человеку быть спокойным, понимать свои интересы и двигаться к своим целям.

Нестабильная самооценка диктует человеку определенные требования, которые ему необходимо выполнить, чтобы считать себя достойным и ценным и ощущать свое «Я» в плюсе.

Поэтому формула нестабильной самооценки выглядит следующим образом:

Фундамент «Я—» защищен конструкцией «Я+, если», где «Если» – это список требований к себе, которые человек должен выполнить, чтобы считать, что с ним все в порядке, что он успешен, уверен, любим и даже крут.

При этом он не может доказать, что с ним все «ОК» один раз и на всю жизнь, а значит, вынужден постоянно доказывать себе и окружающим свою состоятельность.

Как будет вести себя тот или иной конкретный человек с нестабильной самооценкой, во многом зависит от структуры его списка «Если», который определяет тип самооценки.

По ходу книги я буду давать упражнения для самостоятельной работы, с помощью которых вы сможете определить структуру своего списка «Если». Но уже сейчас мы можем выделить определенные типы нестабильной самооценки, которые встречаются чаще всего. Именно их мы и будем разбирать в следующих главах.

Я думаю, что теперь понятно, почему речь идет не о повышении самооценки, а о стабилизации.

Цель работы с самооценкой – это изменение фундамента.

Если говорить еще конкретнее, то задача заключается именно в ее стабилизации, а не в возведении временных защитных конструкций, которые дают краткосрочный эффект и фактически ситуацию не меняют.

Семь шагов к стабильной самооценке

На пути к стабильной самооценке мы пройдем семь этапов, которые позволят вам:

- лучше понимать структуру своей самооценки;
- составить персональный план работы;
- приступить к его реализации.

Методика, предложенная в этой книге, может быть очень эффективной, о чем я сужу по результатам участников коучингов, которые я провожу вместе со своими коллегами.

Вы можете выполнять упражнения самостоятельно – практика показывает, что желаемые результаты в этом случае вполне достижимы. Но также есть возможность пройти коучинг в режиме онлайн. Ознакомиться с информацией вы можете на сайте [www.cross-club.ru](http://www.cross-club.ru), [www.cross-club.info](http://www.cross-club.info).

Работа построена по принципу step-by-step, где каждое последующее задание дополняет предыдущее, а в итоге будет формироваться общая картина и понимание того, как и что нужно делать для стабилизации самооценки.

Итак, какие семь этапов нам предстоит преодолеть?

1 этап. Осознание.

Мы рассмотрим, как формируется нестабильная самооценка, а также в чем и как она проявляется: влияние на мотивацию, эмоции и чувства, цели в жизни, построение отношений с другими людьми. Задания первого этапа направлены на понимание механизмов формирования именно вашей самооценки. Эта информация станет материалом для работы на следующем этапе.

## 2 этап. Диагностика.

Здесь мы разбираем типы самооценки и выполняем задания, результатом которых должно стать определение вашего типа самооценки: какой тип самооценки является основным, а какие дополнительными, проявляющимися в определенных ситуациях.

## 3 этап. План изменений.

В зависимости от того, какой тип самооценки вы у себя обнаружите, вам будут даны рекомендации, на основе которых будет сформирован ваш персональный план работы по стабилизации самооценки.

## 4 этап. Быстрые результаты.

Это комплекс упражнений, который позволит вам быстро повысить самооценку. Инструменты, предложенные на данном этапе, являются симптоматической терапией. Они не могут стабилизировать самооценку, но позволяют быстро вывести ее в плюс.

## 5 этап. Системные изменения.

Вы получите инструменты, которые позволят получить долгосрочные результаты в работе по стабилизации самооценки.

## 6 этап. Мониторинг изменений.

На данном этапе вам будут предложены инструменты, с помощью которых вы сможете отслеживать процесс изменений, чтобы он становился для вас более понятным и измеримым.

7 этап. Новый уровень развития.

Стабильная самооценка даст внутреннее спокойствие, понимание своих интересов и целей. Это хороший фундамент для вашего дальнейшего развития.

## Глава 2. Семь шагов к стабильной самооценке

### Шаг первый. Осознание

#### Механизмы формирования самооценки

Как вы, наверное, уже догадываетесь, в этом разделе речь пойдет о том, как формируется самооценка с ранних лет. Без того, что происходило с человеком в детстве, нам никак не обойтись. По опыту проведения тренингов и вебинаров я знаю, что именно этот раздел, несмотря на его важность, не всем и не всегда понятен сразу. Так что если чувствуете, что чтение «не идет», можете перейти сразу к разделу о признаках нестабильной самооценки. Уверен, впоследствии вы вернетесь к этому разделу, и тогда он будет вам более понятен. Хотя изучить его, я считаю, все же нужно вначале. Это необходимо для понимания того, какие механизмы защиты и как сформировались, чтобы в дальнейшем было проще с ними работать.

Когда ребенок рождается, знает ли он, какой он?

На этот счет я встречал различные, зачастую полярные точки зрения. На тренингах большинство людей на этот вопрос отвечают, что ребенок по умолчанию рождается «хорошим». Аналогичной точки зрения придерживается целый ряд психологических учений, полагающих, что «Со мной все в порядке» – это базовая установка человека, данная ему от рождения.

Существуют и противоположные точки зрения, утверждающие, что человек зачат в грехе и живет в нем же. Или что человеком движут низменные влечения, и чтобы он не был разрушителен в своих действиях, необходимо прикрыть бурлящий котел инстинктов и низменных страстей тяжелой крышкой культуры и воспитания, кои призваны не выпускать истинную суть человека наружу.

Я являюсь приверженцем третьего лагеря и считаю, что родившийся ребенок не знает, какой он. Он никакой – ни хороший и ни плохой. Это чистый лист.

Как же тогда получается, что уже пятилетние дети знают, что хорошо, а что плохо? Они уже могут судить об окружающих, решать, кто из них хороший, а кто плохой, кто поступает правильно, а кто нет. Могут дать оценку не только своим поступкам, но и самим себе. Каким образом формируется внутренний механизм, который оценивает плохие или хорошие качества самих себя, окружающих людей и их поведения?

Сразу сделаю «премедикацию»[1 - Премедикация (в медицине) – предварительная медикаментозная подготовка больного к общей анестезии и хирургическому вмешательству.] для любителей «ловить блох» и искать дополнительное значение терминов. Однажды в своей статье я использовал слова «плохой» и «хороший» применительно к тому, как люди оценивают себя и других. Несколько человек тогда написали в комментариях, что термин «плохой-хороший» употреблять нельзя, так как это изначально является оценкой и подобная система координат патологична по своей сути. В определенном смысле я с этим мнением согласен, но по ходу изложения буду все-таки употреблять именно эти термины, потому что именно они лежат в основе восприятия себя и окружающего мира у большинства людей. Позволю себе дать читателю рекомендацию: по возможности сконцентрироваться на сути материала, а не на терминологии. Думаю, что в итоге станет понятно, почему я использую понятия «плохой-хороший».

Откуда и как у ребенка возникает какое-либо убеждение о собственной значимости? Логично предположить, что оно формируется под влиянием родителей, которые своим отношением к малышу сообщают ему о его ценности.

Представьте, что в нашем мире не существует зеркал, фотографий и других каких бы то ни было инструментов, с помощью которых можно узнать, как вы выглядите. Вы не можете увидеть своими глазами, причесаны вы или нет, чистое ли у вас лицо и так далее. Как в таком случае вы можете оценить свой внешний вид?

Вероятнее всего, вы станете спрашивать у других. При этом один вам ответил бы одно, второй другое, третий что-то еще, а в итоге вы бы просто суммировали полученную информацию и на этой основе сформировали собственное мнение. Самое интересное, что вы по-прежнему не знаете, каков ваш внешний вид на самом деле, потому что ваше мнение сложилось под влиянием окружающих людей.

Аналогичная история происходит с ребенком, который делает выводы о собственной значимости, опираясь на отношение родителей к нему.

Если родители демонстрируют по отношению к ребенку раздражение, агрессию, обесценивание или просто игнорируют его интересы, он не чувствует их заботу и любовь. Соответственно, по отражению в зеркале родительских отношений он решит, что с ним действительно что-то не так. Если в отражении он видит любовь и принятие родителей, то это формирует внутреннюю убежденность в собственном благополучии.

Для процесса формирования самооценки важно не только родительское воздействие, но и реакция ребенка на это воздействие. Далее мы рассмотрим варианты, когда одно и то же родительское воздействие приводит к формированию различных механизмов самооценки.

Какой именно механизм будет сформирован, какой тип самооценки в итоге будет у человека, во многом зависит от реакции самого ребенка.

На мой взгляд, понимание процессов формирования самооценки человека является очень важным моментом. Поэтому необходимо разобраться в том, как же формируется «отражение в зеркале», то есть типы родительского влияния на ребенка. Чуть позже мы рассмотрим, как ребенок воспринимает это отражение, то есть как он реагирует на родительское воздействие.

Существует три основных типа воздействия на ребенка, оказывающих влияние на формирование самооценки.

Копирование – первый механизм формирования самооценки

Давайте представим ситуацию: идут дорожные работы, укладывают новый асфальт. Покрытию требуется какое-то время, чтобы застыть и стать твердым. Но вот дорогу, которую только что заасфальтировали, переходит девушка на каблуках. Дорожное полотно еще мягкое и податливое, и острые каблучки впечатываются в поверхность, оставляя в ней углубления. Через пару часов поверхность затвердеет, а следы от каблуков останутся навсегда. Вернее, до следующего ремонта дороги.

Аналогичным образом в психике ребенка оставляют следы все значимые события, которые происходят вокруг него в детстве. Это четкое копирование родительских моделей поведения без какого-либо анализа и условного подкрепления.

Ребенок, словно губка, впитывает информацию из окружающей среды, что в итоге во многом становится его сутью. Думаю, любой человек, подумав пять минут, может составить целый список моделей поведения, которые он «взял» из родительской семьи. Он не всегда понимает, почему себя так ведет, но если попробует осознать, то объяснение найдет без особых сложностей.

Многое из того, что видим в детстве, мы воспринимаем как норму и, став взрослыми, стараемся воспроизвести свое понимание нормы. Я просто уверен, что среди читателей обязательно найдется человек, который органически не переносит какие-то привычки или определенные виды поведения своих родителей, одновременно с ужасом замечая, что сам делает то же самое.

Что мы копируем?

## Отношение к себе

У каждого человека есть самооценка. Следовательно, есть она и у родителей ребенка. Как мы увидим далее, это проявляется и в собственном поведении, и в отношении к другим людям. Если мальчик воспитывался в семье, где папа – «непризнанный гений, окруженный армиями тупиц, которые не в состоянии понять его тонкую натуру», то ребенок вполне может скопировать подобный механизм. Он будет считать себя умным, намного умнее других и аналогичным образом будет сожалеть о «триумфе тупости» окружающих, которые не могут оценить его светлого гения.

Вполне возможно, что его сестра, напротив, вырастет неуверенной, как и ее мать, которая жизнь положила на обслуживание своего квартирного «гения» и всегда оставалась на заднем плане.

Иными словами, в детстве мы можем копировать отношение к себе, характерное для кого-то из родителей, либо брать некоторые черты от обоих. Это довольно распространенный вариант копирования самооценки, хотя бывают исключения, о которых мы поговорим чуть позже, когда будем рассматривать типы реакции ребенка на родительское воздействие.

## Поведенческие реакции

Я воспитывался в семье, где родители, а точнее, отец всячески боролся с любыми социальными ритуалами, поэтому никаких гостей, застолий и поздравлений у нас не было. Моя супруга, напротив, родом из очень ритуализированной семьи, где праздники и особенно поздравления возведены в ранг культа. Я, пока не женился, даже не знал, что у нас такое количество праздников!

Лично для меня поздравить кого-то – это проблема. Я не считаю это важным, и если не напомнить, то сам не вспомню. Для жены, напротив, это очень важный ритуал. И если она вдруг забыла, то очень расстраивается и даже чувствует себя виноватой.

Мы из разных семей, копировали разные модели и теперь воспроизводим их в своей взрослой жизни.

Хотя отношение к ритуалам – это довольно поверхностный пример. Как вы понимаете, копироваться могут и другие поведенческие аспекты. Если отец любит искать виновных в своих неприятностях, то не исключено, что кто-то из детей может «сфотографировать» этот механизм. Девочка, которая наблюдала, как мать то ухаживала за отцом, то гоняла его пьяного, может совершенно спокойно относиться к отношениям с алкоголиками, ведь для нее с детства это привычная ситуация. Напротив, девушка из непьющей семьи будет избегать отношений с пьющим мужчиной, так как для нее норма – это трезвость.

Выполнив задание, предложенное далее, вы сможете сами отследить поведенческие реакции, скопированные вами у родителей.

### Эмоциональные проявления

Если у самих родителей есть зажатые эмоции, то им будет дискомфортно наблюдать проявление эмоций у ребенка. Малыш это усваивает и со временем регулирует свой эмоциональный фон до среднего значения в семье. Такое часто можно наблюдать, когда у эмоционально зажатых родителей вырастают эмоционально зажатые дети.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Премедикація (в медицині) – попередня медикаментозна підготовка  
хворого до загальної анестезії та хірургічного втручання.

----

Купити: [https://tn.knigapoisk.com/litvak\\_boris/7-shagov-k-stabil-noy-samoocenke](https://tn.knigapoisk.com/litvak_boris/7-shagov-k-stabil-noy-samoocenke)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)