

Борис Литвак

**7 ШАГОВ
К СТАБИЛЬНОЙ
САМООЦЕНКЕ**



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9

ББК 88.52

Λ64

Литвак, Борис.

Λ64 7 шагов к стабильной самооценке / Борис Литвак. –

Москва : Издательство «АСТ», 2024. – 352 с.

ISBN 978-5-17-108536-0 (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-114629-0 (Прикладная психология Литвака)

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.

УДК 159.9

ББК 88.52

16+

Издание для досуга

Борис Литвак

7 ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Ответственный редактор *А. Амелькина*

Корректор *Н. Арацкая*. Технический редактор *Т. Тимошина*

Дизайн макета *А. Якуниной*. Компьютерная верстка *И. Гришина*

Подписано в печать 05.10.2023. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Гарнитура Warnock Pro. Бумага типографская пухлая. Усл. печ. л. 18,48.

Прикладная психология Литвака: доп. тираж экз. Заказ № .

Принципы Литвака: доп. тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,

комн. 705, пом. 1, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru Интернет-магазин: www.book24.ru

«Баспа Аст» ЖШК

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвар, 21-үй, 1-қурлыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-кабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий

на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а» үй, Б литері, 1 кенсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2024. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-108536-0 (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-114629-0 (Прикладная психология Литвака)

© Литвак Б.

© ООО «Издательство АСТ»

Отзыв о книге

Я перечитала немало книг по саморазвитию и уже привыкла к стандартным наборам идей и упражнений, которые дают авторы, и даже к шаблонам повествования. Но когда книга пишется по мотивам собственного опыта, она автоматически перестает быть «очередной копией». А у Бориса Литвака опыт солидный — и в профессиональном, и в житейском плане, опыт профессионального врача, психолога и бизнесмена, что, безусловно, у меня вызывает уважение и доверие.

В момент прочтения книги я пришла к выводу, что ничего не знала, несмотря на то, что книги по саморазвитию читаю давно, много и с интересом. Увы, самооценку ни в школе, ни в вузах не изучают, хотя все с этим понятием знакомы. Но поскольку знакомы поверхностно, то неудивительно, что в представлении о ней так много мифов и недопонимания. Во-первых, основное качество самооценки — вовсе не уровень, завышенный или заниженный, а сам факт ее подвижности. У подавляющего большинства людей, успешных и не совсем, она скачет туда-сюда, из плюса в минус и обратно. По жизни более счастлив тот, чья самооценка делает меньшие виражи. Если же виражи крутые, то проблем у человека больше: отсюда возникает потребность доказывать свою значимость, ввязываться в конфликты, завидовать, достигать ложные цели, навязанные посторонними людьми, и пр.

Собственно, автор дает читателю инструкцию по выявлению тех базовых установок, которые расширяют его самооценку. В итоге человек начинает меньше зависеть от собственных иллюзий в отношении самого себя, своей деятельности, внешнего вида и т.д. Он получает доступ к объективному видению и оцениванию себя. Собственно, именно такое отношение и можно называть **само**-оценкой, в отличие от тех случаев, когда человек оценивает себя, меряясь по какому-то параметру с другими, то есть меряет себя чужими мерками. Говоря еще точнее: дает себе оценку с позиции посторонних.

Методика выявления этих базовых установок — самое интересное в книге. Описывать не буду, скажу только, что я о себе узнала много нового, и это было полезно. Автор попытался дать условную классификацию типов самооценки, но сам же отметил, что они могут смешиваться в одном человеке. То есть не так важно себя классифицировать, гораздо важнее откопать в себе те причины, которые вынуждают вас действовать «по программе типа», а не по собственному свободному выбору. Некоторые упражнения в книге показались мне дурацкими, но потом я поняла, что такое восприятие — это тоже следствие проблем с самооценкой. И работа над собой стала еще интереснее.

Ксения Емельянова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
Глава 1. Виды самооценки.	19
Нестабильная самооценка	21
Стабильная самооценка	28
Фундамент самооценки.	28
Семь шагов к стабильной самооценке	36
Глава 2. Семь шагов к стабильной самооценке	39
Шаг первый. Осознание.	41
Механизмы формирования самооценки.	41
Копирование — первый механизм формирования самооценки	45
Отношение к себе.	46
Поведенческие реакции.	47
Эмоциональные проявления	48
Отношение к различным категориям людей	48
Практикум — задание 1. Ваши ориентиры	49
Условное подкрепление — второй механизм формирования самооценки	50
Практикум — задание 2. Условное подкрепление	61
Интерпретации — третий механизм формирования самооценки	64
Практикум — задание 3. Интерпретации.	74
Типы реакций на родительское воздействие.	75
Признаки нестабильной самооценки	86
Колебания самооценки	96
Розовые или черные? Какие очки вы предпочитаете?	103
Особенности постановки целей в жизни	109
Практикум — задание 4. Ваш жизненный путь	114

Мотивация и самооценка	114
Практикум — задание 5.	
Механизмы мотивации	126
Изменение мотивации и уровень достижений человека	127
Практикум — задание 6.	
Диагностика самооценки	133
Самооценка и формат построения отношений	136
Шаг второй. Диагностика	146
Самооценка «Я+, если я лучший»	148
Поведенческие признаки	150
Сильные стороны «Лучших»	169
Выбор карьерного пути и уровень достижений	171
Концентрация на атрибутах профессии, а не на процессе	173
Быстрый результат	175
Признание. Публичность	175
Новизна и проектность	175
Личная жизнь и модели построения близких отношений	178
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации	181
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я лучший»	182
Что надо делать	183
Самооценка «Я+, если радую других»	184
Эмоциональная сфера	185
Мотивационная сфера	188
Когнитивная сфера	189
Волевая сфера	190
Выбор карьерного пути и уровень достижений	192
Личная жизнь и модели построения близких отношений	194
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации	196
«Я+, если я полезный»	196
Синдром отличника	198
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я радую других»	199

Что надо делать.	199
Самооценка «Я+, если я сильный».	200
Адаптивный «сильный»	201
Протестный «сильный»	203
Выбор карьерного пути и уровень достижений	212
Модели общения и построения личных отношений	213
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации	214
Сильные и слабые стороны.	215
Что надо делать. Предварительные краткие рекомендации	216
Универсальные механизмы	218
Диагностика	223
Что надо делать? Общие рекомендации	224
Самооценка «Я+, если я—»	225
«Лучший», «Радую других», «Сильный». Самый главный вопрос: «А что, собственно, не так?»	226
Смешанные варианты самооценки	235
Практикум — задание 7. Индивидуальная структура самооценки	236
Шаг третий. Планируем изменения.	240
Быстрые способы	240
Выполнение списка «Если».	246
Стабилизация самооценки.	252
Ценить себя и свои достижения	254
Принятие своих недостатков	256
Цели стабилизации самооценки.	257
Составляем план работы над собой	261
Рекомендации по планированию.	267
«Я+, если я лучший»	267
«Я+, если радую других»	280
«Я+, если я сильный»	290
Практикум — задание 8. Составьте свой план изменений.	296
Шаг четвертый. Быстрые результаты	301
Упражнения для самомотивации.	301
Трансформации	304

Преодоление	305
Как оставить прошлое в прошлом и начать жить	306
Шаг пятый. Системные изменения	309
Неосознанная некомпетентность	311
Осознанная некомпетентность	313
Осознанная компетентность	314
Неосознанная компетентность	315
Как начать изменения в своей жизни	317
Типичные ошибки, приводящие к отказу от изменений	318
Рекомендации для тех, кто хочет изменить свою жизнь	321
Дневник с ретроспективным анализом	323
Где вести дневник	324
Как часто вести дневник	324
Что записывать в дневник	325
Что записываем в раздел «События»	325
Когда заполнять раздел «Анализ»	326
Как проводить анализ	327
Шаг шестой. Мониторинг изменений	333
Шаг седьмой. Новый уровень развития	338
Практикум — задание 9. Статья в Википедию ..	344
Заключение	345

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?