

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 расшатывают 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

**7 ШАГОВ
К СТАБИЛЬНОЙ
САМООЦЕНКЕ**

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 распро-

страненный 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 челове-

ка. 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,