



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление . . . . . 11

## **ГЛАВА 1. ВИДЫ САМООЦЕНКИ . . . . . 19**

Нестабильная самооценка . . . . . 20

Стабильная самооценка . . . . . 26

Фундамент самооценки . . . . . 27

Семь шагов к стабильной самооценке . . . . . 33

## **ГЛАВА 2. СЕМЬ ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ . . . . . 37**

Шаг первый. Осознание . . . . . 38

Механизмы формирования самооценки . . . . . 38

Копирование — первый механизм  
формирования самооценки . . . . . 41

Условное подкрепление — второй механизм  
формирования самооценки . . . . . 45

Интерпретации — третий механизм  
формирования самооценки . . . . . 56

Типы реакций на родительское воздействие . . . . . 65

Признаки нестабильной самооценки . . . . .	74
Колебания самооценки . . . . .	81
Розовые или черные? Какие очки вы предпочитаете? . . . . .	87
Особенности постановки целей в жизни . . . . .	92
Мотивация и самооценка . . . . .	96
Изменение мотивации и уровень достижений человека . . . . .	106
Самооценка и формат построения отношений . . . . .	112
Шаг второй. Диагностика . . . . .	120
Самооценка «Я+, если я лучший» . . . . .	122
Поведенческие признаки . . . . .	123
Сильные стороны «Лучших» . . . . .	138
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	140
Личная жизнь и модели построения близких отношений . . . . .	146
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникаций . . . . .	148
Самооценка «Я+, если радую других». . . . .	150
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	157
Личная жизнь и модели построения близких отношений . . . . .	159
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации . . . . .	160
Самооценка «Я+, если я сильный». . . . .	163
Адаптивный «Сильный» . . . . .	165
Протестный «Сильный» . . . . .	166
Выбор карьерного пути и уровень достижений . . . . .	173
Модели общения и построения личных отношений . . . . .	174
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации . . . . .	175
Сильные и слабые стороны . . . . .	176

Универсальные механизмы . . . . .	178
Самооценка «Я+, если я–» . . . . .	183
«Лучший», «Радую других», «Сильный».	
Самый главный вопрос: «А что, собственно, не так?» . . .	184
Смешанные варианты самооценки . . . . .	191
Шаг третий. Планируем изменения. . . . .	196
Быстрые способы . . . . .	196
Выполнение списка «Если». . . . .	201
Стабилизация самооценки . . . . .	205
Ценить себя и свои достижения . . . . .	207
Принятие своих недостатков . . . . .	209
Цели стабилизации самооценки. . . . .	210
Составляем план работы над собой . . . . .	213
Рекомендации по планированию . . . . .	218
«Я+, если я лучший» . . . . .	218
«Я+, если радую других». . . . .	229
«Я+, если я сильный». . . . .	236
Шаг четвертый. Быстрые результаты . . . . .	245
Упражнения для самомотивации . . . . .	246
Трансформации. . . . .	248
Преодоление . . . . .	249
Как оставить прошлое в прошлом и начать жить? . . . . .	250
Шаг пятый. Системные изменения . . . . .	252
Неосознанная некомпетентность . . . . .	254
Осознанная некомпетентность . . . . .	255
Осознанная компетентность . . . . .	256
Неосознанная компетентность . . . . .	257

Как начать изменения в своей жизни . . . . .	258
Типичные ошибки, приводящие к отказу от изменений . . . . .	260
Рекомендации для тех, кто хочет изменить свою жизнь . . . . .	262
Дневник с ретроспективным анализом. . . . .	263
Где вести дневник . . . . .	264
Как часто вести дневник . . . . .	265
Что записывать в дневник . . . . .	265
Что записываем в раздел «События» . . . . .	265
Когда заполнять раздел «Анализ» . . . . .	266
Как проводить анализ . . . . .	267
Шаг шестой. Мониторинг изменений . . . . .	272
Шаг седьмой. Новый уровень развития . . . . .	276
Заключение. . . . .	282

## 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 ма-

шина 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 не виновен, 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.

# 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?