

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 приш-

лось воспользоваться ипотекой, все же он рад, что у него уже есть свое жилье и его семье не придется 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*) бук-

вально 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! Сер-

гей 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 собы-

тий, 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	7
ГЛАВА 1. ВИДЫ САМООЦЕНКИ	17
Нестабильная самооценка	19
Стабильная самооценка	27
Фундамент самооценки	29
Семь шагов к стабильной самооценке	37
ГЛАВА 2. СЕМЬ ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ	41
Шаг первый. Осознание	43
Механизмы формирования самооценки	43
Копирование — первый механизм формирования самооценки	47
Отношение к себе	49
Поведенческие реакции	50
Эмоциональные проявления	51
Отношение к различным категориям людей	51

Условное подкрепление — второй механизм формирования самооценки	53
Интерпретации — третий механизм формирования самооценки	68
Типы реакций на родительское воздействие ..	79
Признаки нестабильной самооценки	91
Колебания самооценки	101
Розовые или черные? Какие очки вы предпочитаете?	109
Особенности постановки целей в жизни	116
Мотивация и самооценка	121
Изменение мотивации и уровень достижений человека	135
Самооценка и формат построения отношений ..	145
Шаг второй. Диагностика	156
Самооценка «Я+, если я лучший»	159
Поведенческие признаки	160
Сильные стороны «Лучших»	181
Выбор карьерного пути и уровень достижений	183
Концентрация на атрибутах профессии, а не на процессе	186
Быстрый результат	187
Признание. Публичность	188
Новизна и проектность	188
Личная жизнь и модели построения близких отношений	190
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникаций	194
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я лучший»	195
Что надо делать	196
Самооценка «Я+, если радую других»	197
Эмоциональная сфера	198
Мотивационная сфера	202

Когнитивная сфера	203
Волевая сфера	203
Выбор карьерного пути и уровень достижений ..	206
Личная жизнь и модели построения близких отношений	208
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации	210
«Я+, если я полезный»	210
Синдром отличника	212
Краткое резюме по типу самооценки «Я+, если я радую других»	213
Что надо делать	214
Самооценка «Я+, если я сильный»	214
Адаптивный «Сильный»	216
Протестный «Сильный»	218
Выбор карьерного пути и уровень достижений ..	227
Модели общения и построения личных отношений	228
Специфика отношений с окружающими и характер коммуникации	230
Сильные и слабые стороны	231
Что надо делать. Предварительные краткие рекомендации	232
Универсальные механизмы	233
Диагностика	239
Что надо делать? Общие рекомендации ..	239
Самооценка «Я+, если я–»	240
«Лучший», «Радую других», «Сильный»	242
Самый главный вопрос: «А что, собственно, не так?»	242
Смешанные варианты самооценки	251
Шаг третий. Планируем изменения	257
Быстрые способы	258
Выполнение списка «Если»	264
Стабилизация самооценки	270

Ценить себя и свои достижения	272
Принятие своих недостатков	275
Цели стабилизации самооценки	276
Составляем план работы над собой	280
Рекомендации по планированию	286
«Я+, если я лучший»	286
«Я+, если радую других»	301
«Я+, если я сильный»	311
Шаг четвертый. Быстрые результаты	323
Упражнения для самомотивации	324
Трансформации	327
Преодоление	328
Как оставить прошлое в прошлом и начать жить?	329
Шаг пятый. Системные изменения	331
Неосознанная некомпетентность	334
Осознанная некомпетентность	335
Осознанная компетентность	337
Неосознанная компетентность	338
Как начать изменения в своей жизни	340
Типичные ошибки, приводящие к отказу от изменений	341
Рекомендации для тех, кто хочет изменить свою жизнь	344
Дневник с ретроспективным анализом	346
Где вести дневник	347
Как часто вести дневник	348
Что записывать в дневник	349
Что записываем в раздел «События»	349
Когда заполнять раздел «Анализ»	350
Как проводить анализ	350
Шаг шестой. Мониторинг изменений	357
Шаг седьмой. Новый уровень развития	363
Заключение	371