

БОРИС ЛИТВАК

НАЙДИ

ТОЧКУ

ОПОРЫ

ПЕРЕВЕРНИ

СВОЙ

МИР



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Л64

Литвак, Борис.

Л64 **Найди точку опоры, переверни свой мир / Борис Литвак. – Москва : Издательство «АСТ», 2017. – 352 с.**
ISBN 978-5-17-095360-8.

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). Но как это сделать и понять, на что именно нужно обратить внимание, распознать свой тип взаимоотношений с миром? Это хороший вопрос, на который Борис Литвак дает свой ответ.

- Как устроена психика человека?
- Как мы принимаем решения и выбираем свой путь развития?
- Почему достигаем или не достигаем успеха?
- Как выбираем партнеров и строим с ними отношения?

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

НАЙДИ ТОЧКУ ОПОРЫ, ПЕРЕВЕРНИ СВОЙ МИР

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 10.02.2017. Формат 84×108/32.
Усл. печ. л. 18,48. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5
Наш сайт: www.ast.ru

ISBN 978-5-17-095360-8.

© Литвак Б.
© ООО «Издательство АСТ»

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?