

Джессами Хибберд, Джо Асмар
Эта книга сделает вас уверенным

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd

THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)

Originally entitled THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT

© Наумова И. Ю., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

- Что такое уверенность и самоуважение – **глава 1**
- Как мы теряем уверенность в себе: объективные и субъективные факторы – **глава 1**
- Чем опасна неуверенность в себе: печальные последствия – **глава 1**
- Как использовать когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) для диагностики недостаточного самоуважения – **глава 2**
- Как именно влияет на вас недостаток уверенности и самоуважения – **глава 2**
- Как отделить самоуничижительные мысли от реальных фактов – **глава 2 и глава 3**
- Как договориться с внутренним судьей и остановить поток произвольной самокритики – **глава 3 и глава 5**
- Как взять под контроль произвольные негативные мысли и как это повлияет на эмоции и поведение – **глава 3**
- Как научиться сострадать себе – **глава 3**
- Чем опасны негативные прогнозы: порочный круг – **глава 4**
- Как заменить тревожные прогнозы и ожидания на позитивные: техника визуализации – **глава 4**
- Как повысить самооценку – **глава 5**
- Почему так опасно стремление к совершенству и как с ним бороться – **глава 5**
- Как найти силы и мотивацию для активных действий – **глава 5**
- Как научиться ценить свои достоинства: обнаружение и принятие своих сильных сторон и достижений – **глава 6 и глава 9**
- Как научиться выглядеть уверенным в себе человеком и как это помогает почувствовать себя таковым – **глава 7**
- Как избавиться от неуверенного поведения – **глава 7**
- Как научиться уверенно взаимодействовать с людьми – **глава 8**
- Как преодолеть страх перед публичными выступлениями – **глава 8**
- Как избавиться от отношений, негативно влияющих на вас: токсичные друзья и коллеги – **глава 9**
- Почему так важно научиться обращаться за помощью и как это влияет на уверенность в себе – **глава 9**
- Как научиться заботиться о себе и своих интересах – **глава 9**

- Как поставленные цели влияют на уверенность в себе – **глава 10**

От авторов

Мы живем в эпоху постоянных перемен, и наша жизнь порой нелегка. Нам все время приходится сражаться, чтобы справиться с давлением извне, а главное – с собой. Большие возможности предполагают большую ответственность, и это становится постоянным источником сильного стресса, тревоги и сомнений в себе. Немного найдется людей (если они вообще существуют), кто чувствует, что идеально ведет себя на работе, в отношениях с окружающими и вообще в жизни. Большинство из нас время от времени прибегают к чьей-либо помощи, чтобы нас слегка подтолкнули, подсказали нам, как повысить настроение, изменить взгляды на жизнь и почувствовать себя более удовлетворенными.

Цель данной книги – помочь вам понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так, как вы это делаете, а потом передать инструменты для позитивных изменений. Мы не сторонники сложного медицинского жаргона и поэтому стараемся высказываться по существу, доступно и занимательно, так как понимаем, что вы ожидаете как можно более быстрых результатов. Наши лаконичные практические рекомендации подскажут вам, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее и с большей пользой для себя реагировать на все что угодно.

Мы полагаем, что о решении проблем нельзя говорить путано или снисходительно. Мы руководствуемся профессиональным опытом и результатами новейших исследований, приводя примеры, которые считаем полезными, и надеемся, что и вы сочтете их таковыми.

Данная книга опирается на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), достигшую невероятных успехов в решении широкого спектра проблем, и мы твердо убеждены, что она разбудит в вас способность справляться со всем, с чем вы сталкиваетесь в жизни.

На страницах этой книги вам встретятся диаграммы, называемые *интеллектуальными картами*. Эти карты, в основе которых лежит КПТ, показывают, как связаны между собой (в эмоциональном и физическом плане) ваши мысли, поведение и чувства, представляя проблему таким образом, чтобы она не казалась непреодолимой, и предлагая варианты для совершения изменений.

Вы найдете здесь упражнения и опросники, которые сориентируют вас, когда вы будете предпринимать практические шаги, преображающие вашу жизнь. Мы постараемся сделать так, чтобы вам легко было привнести эти изменения в повседневную жизнь, ведь ознакомиться с теорией – значит всего лишь заглянуть в будущее. Единственный способ добиться результата – это

осуществить на практике то, чему вы научитесь, и изменить восприятие повседневной жизни.

Вы можете *сделать выбор* и почувствовать себя лучше, а эта книга расскажет, как этого достичь.

Удачи! Сообщите нам о том, чего вы добились, связавшись с нами через веб-сайт: www.jessamyandjo.com.

Джессами и Джо

Введение

Толковые словари определяют *уверенность в себе* как позитивное чувство, проистекающее из оценки собственных способностей или достоинств. О чем они умалчивают, так это о том, что отсутствие уверенности может драматически повлиять на вашу жизнь, осложнив все ее аспекты, сделав ее мрачной и неуспешной. Это не преувеличение, а реальность.

Уверенность неотделима от оценки своей способности справляться с любой проблемой, которую ставит перед вами жизнь. В той же мере она связана с самоуважением, с тем, как вы воспринимаете собственные сильные стороны. Если вам не хватает уверенности, то мир вокруг вас окрашен в оттенки серого, а вы склонны к тревоге, стрессу и даже депрессии. Вы обесцениваете свои достижения, а вашим целям и амбициям подрубают крылья постоянные сомнения.

Несмотря на то что все это звучит довольно печально, не беспокойтесь, есть и хорошие новости.

Во-первых, вы можете стать увереннее и повысить самоуважение. В этой книге мы предлагаем вам простые стратегии, которые научат вас ценить те навыки и достоинства, которыми вы обладаете. Неважно, как глубоко укоренилась система ваших негативных взглядов, если вы твердо решили улучшить самочувствие, вы можете изменить представление о себе на более позитивное и реалистичное.

Во-вторых, подчас в отсутствии уверенности нет ничего необычного. Это естественная реакция на всякого рода события, мысли, убеждения или требования, предъявляемые вам окружающими и вами самими. Одинаковых людей нет, и способов, с помощью которых они преодолевают неуверенность, великое множество. Все люди устроены таким образом, что переживают целый спектр эмоций – начиная с граничащей с эгоизмом чрезмерной самоуверенности и заканчивая мучительными сомнениями в себе.

Вы неизбежно скользите вверх и вниз вдоль этой шкалы в соответствии с тем, что происходит в вашей жизни, но в идеале чаще всего вы должны оставаться где-то посередине. Проблемы начинаются, когда вы на целую вечность застреваете в том конце, где господствуют неуверенность, а вера в себя превращается в далекое воспоминание.

Зачем читать эту книгу?

Можно смириться с отсутствием уверенности в себе и низким самоуважением как постоянными спутниками вашей жизни, но такая перспектива ужасна. Вера в то, что вы недостаточно умны, недостаточно остроумны, недостаточно привлекательны, недостаточно амбициозны или вообще ни на что не годитесь, может сильно подточить ваше здоровье. Мы знаем, что данная книга сделает вас увереннее – независимо от того, страдаете ли вы случайными приступами

неуверенности или вами владеет желание куда-нибудь спрятаться двадцать четыре часа в сутки.

В нашей жизни было немало моментов, когда нас обеих засасывали черные дыры неуверенности в себе, и как бы хотелось тогда держать в руках книгу, подобную этой, которая вселила бы в нас каплю спокойствия и мужества. Начав сомневаться в себе, можно лишиться всякой способности рассуждать и заглядывать в будущее. В этой книге мы объясним вам, почему вы чувствуете себя подобным образом, как ваше поведение может способствовать и поддерживать в вас такие чувства, как негативно окрашенные мысли становятся досадными источниками проблем, и почему ваше тело реагирует определенным образом. Кроме того, вы получите инструменты для изменения своей жизни к лучшему.

Мы хотим предложить вам практические и полезные советы в простой и занимательной форме, не прибегая ни к какой умозрительной и оторванной от жизни бессмыслице. Наши рекомендации проверены в работе, и они помогут вам.

Как все это работает

Это учебник, рассказывающий о том, как почувствовать себя увереннее и повысить самоуважение. Вы опробуете содержащиеся в нем стратегии и приемы и поймете, какую пользу они могут принести вам.

Как уже было сказано, в этой книге мы прибегаем к методам когнитивно-поведенческой терапии, о которой подробно пойдет речь во второй главе. КПТ – высокоэффективный подход к решению проблем, находящий простые и действенные способы управления своей жизнью здесь и сейчас. Вы получите набор инструментов, которые помогут вам изменить отношение к себе и к тому, что происходит вокруг вас. С их помощью вы обретете веру в собственные способности, которой вам крайне не хватает. Эти инструменты останутся в вашем распоряжении навсегда, ведь знания не имеют временных рамок. Поэтому, когда бы вы ни поймали себя на мысли: «Я не потяну» или «Я не могу этого сделать», вы сможете задействовать их, чтобы отстраниться от ситуации и реалистичнее оценить происходящее.

Как извлечь из этой книги максимум пользы

- Читайте главы по порядку, поскольку каждая последующая глава вытекает из предыдущей.
- Опробуйте все стратегии, а не просто просмотрите их. (Стратегии отмечены буквой С.) Эти приемы испытаны на практике, мы не ставим на вас экспериментов. Если вы потратите на них время и силы, они обязательно изменят вашу жизнь к лучшему. Одни подойдут вам больше, другие – меньше, но лучше испробовать все, чтобы надолго укрепить уверенность в себе.
- Тренируйтесь. Кое-что из того, что мы рекомендуем, может показаться довольно трудным или непривычным, но чем больше вы будете

практиковаться, тем легче добьетесь своей цели, и скоро это станет вашей второй натурой. Некоторые из наших стратегий приведут к мгновенному результату, на овладение другими может понадобиться больше времени.

- Купите новый блокнот специально для работы с этой книгой. Мы попросим вас кое-что записать и нарисовать, что является очень важной частью процесса трансформаций. Запись помогает запоминанию, подсознательно придавая более «официальный» статус вашей решимости измениться. Также это мотивирует периодически возвращаться к написанному и смотреть, как далеко вы продвинулись.

Вы не должны допустить, чтобы у вас возник комплекс неуверенности в себе, порождающий чувство, будто вы не готовы к борьбе, и заставляющий менять жизненные планы. Вы вполне способны воспринимать себя уважительно и позитивно, независимо от случившегося в прошлом или от того, как давно поселилась в вас неуверенность. Просто открыв эту книгу, вы уже сделали огромный шаг к решению проблемы уверенности. И начиная с этого момента все будет меняться к лучшему.

1. С полным доверием

Неуверенность и низкое самоуважение ведут себя как кошмарные близнецы, приводя в смятение ваш ум и нанося непоправимый вред вашей жизни. Здесь мы поговорим о том, что они собой представляют и почему смогли вцепиться в вас своими когтями.

Что такое уверенность и самоуважение?

Если говорить совсем просто, уверенность в себе – это ощущение эмоциональной безопасности, проистекающее из веры в себя, а самоуважение – всеобъемлющий термин, охватывающий все, что подкрепляет эту веру. Уверенность базируется на нескольких факторах, причем самоуважение – один из самых главных.

Чувство уверенности жизненно необходимо, о какой бы стороне вашего бытия ни шла речь. Оно помогает достичь цели, попробовать нечто новое, поверить в свою способность принимать решения и быть независимым. Оно дает возможность управлять стрессом и позволяет справиться с эмоциональными, бытовыми и физическими проблемами. Отсутствие уверенности крайне подрывает вашу оценку собственной способности справляться с проблемами и добиваться успеха, внушая мысль о том, что вы не оправдываете чьих-то надежд.

Не поймите нас превратно, но чувство уверенности в себе отнюдь не означает, что вы никогда не нервничаете, не тревожитесь или не испытываете сомнений. Тревога и неопределенность – обычные человеческие эмоции, и каждый из нас в некоторые моменты своей жизни переживает их. Да, даже люди, страдающие манией величия, иногда испытывают напряжение. Уверенность изменчива и зависит от ваших занятий и задач, от возраста, опыта, атмосферы и настроения. Однако если уровень вашего самоуважения достаточно высок, если вы настроены позитивно и верите, что справитесь со сложной ситуацией, то ваша уверенность будет претерпевать лишь кратковременные изменения.

Пожалуйста, запомните, что уверенность в себе и высокомерие – не одно и то же, это совсем «из разных опер». Высокомерие – это надменная гордость, комплекс собственного превосходства, не имеющий ничего общего с реальностью и не приносящий никакой пользы. Тогда как истинная

уверенность в себе – это ощущение *внутренней силы, опирающейся на самоуважение*.

Конечно, можно имитировать уверенность, притворившись тем, кем вы в сущности не являетесь, но поступая подобным образом, вы всего лишь подаете сигнал о том, насколько вы сомневаетесь в себе. Никто не испытывает постоянной уверенности, а ощущение стресса, чувство тревоги или беспокойства не должны считаться слабостью.

Что вселяет в нас уверенность?

Самоуважение, то есть чувство собственного достоинства и опирающаяся на него вера в себя.

Самоуверенность: вера в справедливость своих взглядов и убеждений.

Самоприятие: понимание, кем вы являетесь, что вам нравится и что не нравится.

Вера в себя: понимание, что вы способны осуществить все свои начинания.

- Ощущение «подлинности» и комфорта оттого, что находитесь на своем месте.
- Ощущение физической легкости.
- Позитивное поведение и позитивный подход к жизни.
- Вера в собственную способность противостоять трудностям и находить выход из сомнительных ситуаций.
- Готовность принимать как похвалу, так и критику без радикальных перемен в отношении к себе.

Боязнь не справиться с ситуацией может превратиться в самореализующийся прогноз. Вы чувствуете себя менее уверенно, сомневаетесь в своих способностях и поэтому начинаете вести себя неадекватно или совершаете неразумные поступки. Так вы укрепляете свои первоначальные опасения по поводу того, что вам не по плечу данное дело, и ваша уверенность в себе резко снижается.

Именно это произошло со Стивеном. Он боялся, что его сочтут некомпетентным и в конце концов начал вести себя таким образом, что обеспечил отношение к себе как к некомпетентному человеку. Это и есть порочный круг.

ПРИМЕР

Стивен важничает

Недавно Стивен поменял работу, получив должность менеджера по продажам в крупной компании. В его подчинении находилось тридцать человек, и он чувствовал, что неспособен контролировать ситуацию. Многие из его сотрудников были старше и опытнее него. Он решил, что лучший способ справиться с неловкостью – скрыть ее. В первый день он вошел в офис уверенной походкой, созвал совещание, представился, отпустил пару шуточек, распустил всех по местам и начал расхаживать по офису. Он так опасался, что

сотрудники могут заподозрить его в некомпетентности, что не задал ни единого вопроса и не попросил ни одного совета. Если он не знал, как поступить в том или ином случае, то поступал по своему усмотрению.

Он полагал, что выглядит компетентным, эффективным и словоохотливым, но его сотрудники решили, что он невоспитан, высокомерен и проявляет неуважение. Его подчиненные понимали, что он слишком горд, чтобы попросить о помощи, поэтому они не предлагали ее, и дела сразу же пошли хуже некуда.

Низкое самоуважение

Низкое самоуважение (обозначим его сокращением – НСУ) оказывает огромное влияние на уверенность в себе. Низкое самоуважение связано с отсутствием веры в собственные силы, в способность справляться с трудностями и решать определенные задачи, в интуицию.

Вы допускаете, что ничего не получится, критикуете и ругаете себя, ведете себя необдуманно (например, уклоняетесь, откладываете все на более поздний срок, не ограничиваете себя в еде, занимаете оборонительную позицию и т. д.). Это только обостряет проблему, укрепляя ваши негативные верования.



НСУ могут спровоцировать определенные события, ситуации или даже мысли, но едва вонзив в вас свои когти, оно превращается в вирус, быстро распространяется и оказывает влияние на всю вашу жизнь, до сего времени прекрасную.

Что вызывает неуверенность в себе и низкое самоуважение?

Недостаток уверенности и НСУ проявляются в некоторых ситуациях (как в случае со Стивеном), либо они могут постоянно сопутствовать вашей жизни, оказывая влияние на все ее аспекты.

Если вы испытываете неуверенность лишь по поводу конкретного события или определенной ситуации, вы в состоянии воспринимать себя позитивно в целом. И ваши проблемы с уверенностью попросту исчезнут, как только вы поймете, что вопрос решен. Предположим, вы чувствуете себя крайне неуверенно, поскольку должны выполнить работу в очень короткий срок. Вы полагаете, что вам с этим не справиться, и поэтому уклоняетесь, не приступая к работе над проектом. Вы неизбежно не уложитесь в срок, но это не конец света, поскольку срок можно продлить. Ваша уверенность повысится, как

только ситуация разрешится, то есть потеря самоуважения не затронет других аспектов вашей жизни.

Если же неуверенность и НСУ – ваши вечные спутники, они окрашивают все ваши поступки, слова и чувства. В сложной ситуации постоянно поднимают голову мысли о том, что вы глупы, уродливы, беспомощны, ни на что не годитесь, ничего не стоите, непривлекательны, нелюбимы и неудачливы.

Эти мысли склонны пускать глубокие корни, и вы принимаете их как факты, а не только как собственное мнение о себе. Вы полагаете, что они являются определяющими чертами вашего характера, вашей сущностью, и неудивительно, что вы крайне недовольны собой.

Люди становятся неуверенными и страдают от НСУ, пережив негативный опыт, корни которого часто уходят в детство или отрочество. Впрочем, это может случиться в любом возрасте. Даже люди, прежде обладавшие здоровым самоуважением и немалой уверенностью в себе, могут с течением времени растерять их, пережив стрессоопасные события, изменившие их взгляд на самих себя. Например, если они ненавидят свою работу, порывают отношения с другом или завязывают новые отношения, разрушающие их жизнь.

Это может быть вызвано и сменой социальной роли, причем не обязательно негативно окрашенной. Например, у вас родился ребенок, вы ушли на пенсию или дети покинули родительский дом. События и ситуации подобного рода изменяют ваше место в мире, разрушая комфортную атмосферу. Это может привести к личностному кризису и значительно подорвать уверенность в себе.

ПРИМЕР

Личностный кризис Меган

Меган многие годы была одинока. Она всегда думала, что хорошо было бы устроить свою жизнь, и стала тревожиться, когда ее подруги начали обзаводиться спутниками жизни. Нередко она оказывалась единственной одинокой девушкой в компании, и все пытались познакомить ее с совершенно неподходящими мужчинами. В конце концов Меган почувствовала себя такой же несчастной, как героиня британского фильма Бриджит Джонс.[1]

Потом она познакомилась с Филом, он был обаятелен и мил, и девушке показалось, что она нашла для себя идеальную пару. Их отношения развивались очень быстро. Через четыре месяца они съехались. А потом все пошло наперекосяк.

Раньше Меган ни с кем не жила под одной крышей, тогда как у Фила был пяти– или шестилетний опыт совместной жизни со своей бывшей спутницей. Она почувствовала себя неподготовленной для новой роли «сожительницы». Она не понимала, что от нее ждут, как она должна себя вести и позволительно ли ей, как обычно, каждый день есть на ужин фасоль с хлебом. Она не привыкла считаться с чужим распорядком дня и испытывала чувство вины, если в чем-то опережала его, а также немного обижалась на то, что

вынуждена была это делать. И не потому, что Фил чего-то требовал от нее, просто он был нетороплив.

Скоро спокойная и уверенная в себе Меган почувствовала, что они с Филом словно разочаровались друг в друге, не понимая, как и почему это произошло.

Природа против воспитания

Ваш опыт оказывает влияние на то, как вы воспринимаете себя и как, по вашему мнению, вас оценивают окружающие. В детстве вы учитесь, наблюдая и прислушиваясь к тому, что вам говорят. Ребенок, в отличие от взрослого, не имеет возможности все ставить под сомнение; он, как правило, принимает все, что ему говорят, за истину, так как ему не с чем сравнивать. К сожалению, это становится источником многих проблем.

Если в детстве и юности вам говорили, что вы никуда не годитесь, или никогда не хвалили и не поощряли за успехи, очень вероятно, что, повзрослев, вы будете страдать от НСУ, и вам будет намного тяжелее и труднее меняться. Ведь у вас никогда не было возможности посмотреть на себя с позитивной точки зрения (если только вы не научились это делать в зрелости). Если вам никогда не выпадал шанс повысить уверенность в себе, то в тяжелые времена вам не на что опереться, вы не обладаете достаточной верой в себя, которая выручила бы вас в трудный момент. У вас непроизвольно возникает мысль о том, что вы никуда не годитесь, что вы недостаточно привлекательны, недостаточно умны и т. д., так как вы никогда не пробовали смотреть на вещи под другим углом.

Если же в детстве вас любили, хвалили и поддерживали, сейчас вы, вероятнее всего, обладаете значительным самоуважением и вполне уверены в себе. Если вы знаете, что такое чувство уверенности и любви, если вы ощущаете в себе силы и способности, вы можете опереться на них, переживая трудные времена.

Помимо воспитания немалую роль играет и природа. То, что вы унаследовали от родителей, отражается на вашем темпераменте. От него зависит, высока ли вероятность того, что вы будете чувствовать себя уверенно или страдать от НСУ. Если вы экстраверт, вам нравится рисковать, и вы с легкостью расстаетесь с комфортом, чтобы посмотреть, на что вы способны, и приложить все силы к выполнению задачи. Обычно экстраверты обладают значительным самоуважением.

Если вы интроверт, вы, скорее, склонны к нерешительности, предпочитаете спокойствие и безопасность. Это означает, что вам редко выпадает шанс понять, что вы можете справиться со сложной ситуацией. Интроверты обычно более подвержены комплексу НСУ.

Разумеется, это обобщение, но любые черты характера, которыми вы наделены с рождения, нужно либо приглушать, либо развивать в зависимости от того, мешают они или помогают гармоничной жизни.

Заложенные с детства представления об уверенности в себе и самоуважении сложно поменять, так как они становятся частью вашего мировоззрения, определяя то, как вы интерпретируете события и воспринимаете себя.

Однако, как было сказано выше, даже если ребенком вы были по-настоящему уверены в себе, в зрелости вы все равно можете страдать от недостатка самоуважения и уверенности. Далее мы перечислим те факторы, которые обычно подавляют уверенность и способны негативно повлиять на отношение к себе.

Что чаще всего убивает уверенность в себе

Насколько тяжелое воздействие оказывают на вас перечисленные ниже переживания, зависит от их частоты, степени вашей веры в них и их продолжительности. Это может случиться прямо сейчас или уже случилось с вами, пока вы выросли.

Ощущение, что вы не в состоянии справиться со стрессом. Вера в то, что вы не можете контролировать происходящие события или ситуацию, может вызвать у вас чувство уныния, потерянности и одиночества. Это подорвет вашу уверенность в себе и, возможно, приведет к развитию комплекса НСУ.

Примеры: вас страшат или запугивают на работе, вас оскорбляет близкий человек, вы переживаете разрыв в отношениях, ощущаете изоляцию от друзей и семьи, переживаете перемены в жизни (например, у вас родился ребенок, или вас уволили с работы), вы испытываете финансовые трудности, чувствуете неуверенность в будущем, переживаете травмирующее событие или проблемы со здоровьем (собственные или касающиеся близких людей).

Несоответствие стандартам. Оно может быть двояким – чувство, что вы не соответствуете тому, что ожидают от вас другие и что вы ожидаете от себя. Возможно, вы сами понимаете, что поступили нехорошо, или это открыто признают окружающие. Или вас критикуют, высмеивают или даже увольняют.

Постоянная критика. Способность принимать конструктивную критику – необходимое качество зрелого человека. Но если неоправданная, жестокая или постоянная критика не уравновешивается похвалой и признанием успехов, она способна разбить вдребезги уверенность и самоуважение. Насколько вас задевает критика, также определяется тем, от кого она исходит и как высоко вы цените это мнение (например, если это ваш начальник, друг, родственник или партнер).

Отсутствие позитива. Никто публично не третирует вас, но вам явно не хватает внимания, похвалы, поощрения, теплоты и привязанности. Кажется,

что вы лично никого не интересуете. Ребенок в таком случае решит: это из-за того, что он делает что-то не так и не заслуживает любви. Но подобные чувства могут возникать и у взрослого человека.

Ощущение отверженности. Вы чувствуете себя (или чувствовали, будучи ребенком) как будто лишним в школе, дома, на работе или вообще везде. Хотя вас, возможно, не критикуют за «непохожие на других» интересы, способности или черты характера, вы ощущаете, что им придают особое – негативное – значение, тогда как качества ваших ровесников или коллег расхваливают или отмечают. Большую роль в том, считаете ли вы себя «нормальным» или нет, играет массовая культура – особенно если речь идет о внешности, социальных интересах и популярности.

Семейные проблемы. Развод, болезнь или потеря работы могут значительно повлиять на членов семьи – на то, как они взаимодействуют между собой. Это касается и вашей роли в семье.

От того, как вас воспринимают и как меняется ваш образ в глазах близких с течением времени, во многом зависит и ваше отношение к себе и ваше мнение об отношении других к вам. Возможно, вы чувствуете, что неспособны обновить тот образ, который, по вашему мнению, давно закрепился за вами (например, «паршивая овца», умник, человек, на которого нельзя положиться, и т. д.).

Социальное положение. Большое влияние на самовосприятие оказывают ваши мысли о том, хорошо ли вы вписались в коллектив.

Принадлежность к определенной социальной группе, благосостояние, национальность, политические взгляды и религия – все это определяет ваше отношение к себе и своей семье. Если вы становитесь жертвой предрассудков или враждебности, это может значительно повлиять на вашу самооценку.

Насилие (физическое, эмоциональное или сексуальное). Если в детстве вы страдали от насилия, если вас часто наказывали, пренебрегали вами или третировали, это оставило глубокий след в вашей душе. Часто дети воспринимают то, что происходит с ними, возлагая ответственность на себя. И это может в будущем сказаться на их самоуважении. Если вы подвергались насилию во взрослом возрасте, оно может нанести не меньший вред, так как взрослые тоже склонны к самобичеванию. Может быть, вы считаете, что должны были изменить ситуацию или что сами виноваты в произошедшем. Это не так. Неважно, испытывали ли вы насилие в детстве или во взрослом возрасте, это абсолютно не ваша вина. Этого не должно было произойти, и вы не несете ни малейшей ответственности за случившееся.

Последствия неуверенности в себе и НСУ

Ощущение, что вы не оправдываете надежд или что вам чего-то недостает, может оказать совершенно разрушительное воздействие. Ваши мысли и чувства неизбежно влияют и на ваши поступки. Ниже приводятся некоторые типичные поведенческие реакции на чувство неуверенности в себе.

Замкнутость или, наоборот, навязчивость. Если вы смущены и слишком чувствительны к критике и осуждению, то вы, возможно, начнете избегать общения. Или, напротив, будете отчаянно стремиться к нему, желая всем угодить и заслужить признание.

Превращение в трудоголика или лентяя. Страх неудачи может либо вынудить вас работать без передышки, чтобы проявить себя, либо вообще уклониться от работы. Во втором случае, если вы потерпите неудачу, в качестве оправдания можно будет сослаться на то, что вы приложили недостаточно усилий.

Помощь при застарелых эмоциональных травмах

Люди, получившие в детстве или в зрелости эмоциональные травмы, могут и должны выздороветь. Профессиональная помощь специалиста по эмоциональным травмам помогает покончить с тем, что произошло. Если вы хотите получить квалифицированную поддержку, обратитесь к компетентному психологу или психотерапевту.

Игнорирование комплиментов и похвалы. Вы сосредоточены исключительно на негативе, обесценивая свою компетентность и социальный статус, пренебрегая любыми намеками на то, что вы справляетесь со своей задачей или хорошо работаете.

Уклонение и прокрастинация. Вы уклоняетесь от проблемы или откладываете ее решение на потом, если сталкиваетесь с ситуацией, чреватой осуждением или конфликтом (например, рабочий проект или болезненный разрыв). Если же вы прикладываете усилия, то не пытаетесь предпринимать ничего нового.

Отсутствие заботы о себе. Заниженная самооценка приводит к тому, что вы не обращаете большого внимания на свою внешность или здоровье. Вероятно, вы пере- или недоедаете, прекращаете заниматься спортом, увлекаетесь самолечением, прибегаете к алкоголю или наркотикам и не обращаете внимания на личную гигиену. Либо вы делаете все наоборот, злоупотребляете физической нагрузкой и проводите массу времени, совершенствуя собственный облик, исходя из своих соображений о привлекательности.

Уверенности в себе можно научиться! Поэтому, чем бы ни объяснялась ваша неуверенность в себе, она не должна управлять вашей жизнью.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Вы *можете* вырваться из порочного круга НСУ, научившись чувствовать, думать и действовать поновому.
- Не важно, когда начались ваши проблемы с НСУ – в детстве или в зрелости, – существуют эффективные способы их решения.
- Иногда чувство неуверенности в себе абсолютно нормально – просто вам нужно научиться вести себя так, чтобы оно возникало только *иногда*.

2. Когнитивно-поведенческая терапия и уверенность в себе

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – прекрасный способ решить все проблемы, связанные с неуверенностью в себе и низким самоуважением. Здесь мы расскажем о том, что это такое и как КПТ может помочь лично вам.

Что такое КПТ?

Возможно, термин «когнитивно-поведенческая терапия» звучит так, словно предполагает воздействие на мозг электрическим током – через шапочку из фольги. Но слава богу, это не имеет ничего общего с правдой. КПТ – один из лучших методов решения конкретных проблем, таких как депрессия, тревога, бессонница и, конечно, низкое самоуважение.

КПТ, пионером которой в 1960-х годах был доктор Аарон Т. Бек, рекомендована британским Национальным институтом клинических исследований (NICE). Она помогает взять контроль над чувствами, мыслями и поведением, обучая эффективным практическим приемам. Эти приемы позволяют выдержать все, что происходит в жизни, и управлять своим эмоциональным состоянием.

ПРИМЕР

Эмма в затруднительном положении

В ресторане Эмма увидела своего старого друга Тома. С удивлением и радостью она подошла к нему и поздоровалась. «Хм, привет», – ответил он. Понятно было, что он не помнит, кто она такая. Вместо того чтобы представиться, Эмма начала заикаться и запинаться и быстро ретировалась, чувствуя себя униженной. Мысль «Неужели меня так легко забыть?» пролетела в ее голове, спровоцировав эффект домино, в результате чего ее тело напряглось, а сердце учащенно забилося. Она вернулась к своему столику, села, ни слова не говоря, и весь остаток вечера выглядела рассеянной. Она оказалась в весьма затруднительном положении и не могла объяснить своему спутнику, что произошло.

Оказалось, что КПТ повышает самоуважение; кроме того, она прекрасно зарекомендовала себя в качестве лекарства от тревоги и депрессии (играющих ключевую роль в возникновении недостаточного самоуважения).

Фундаментальной основой КПТ является влияние нашего самовосприятия на эмоциональное и физическое самочувствие и поведение. А то, что мы о себе думаем, определяется нашей *интерпретацией* ситуации. То есть на нас оказывает влияние не то, что происходит, а то, как мы оцениваем происходящее.

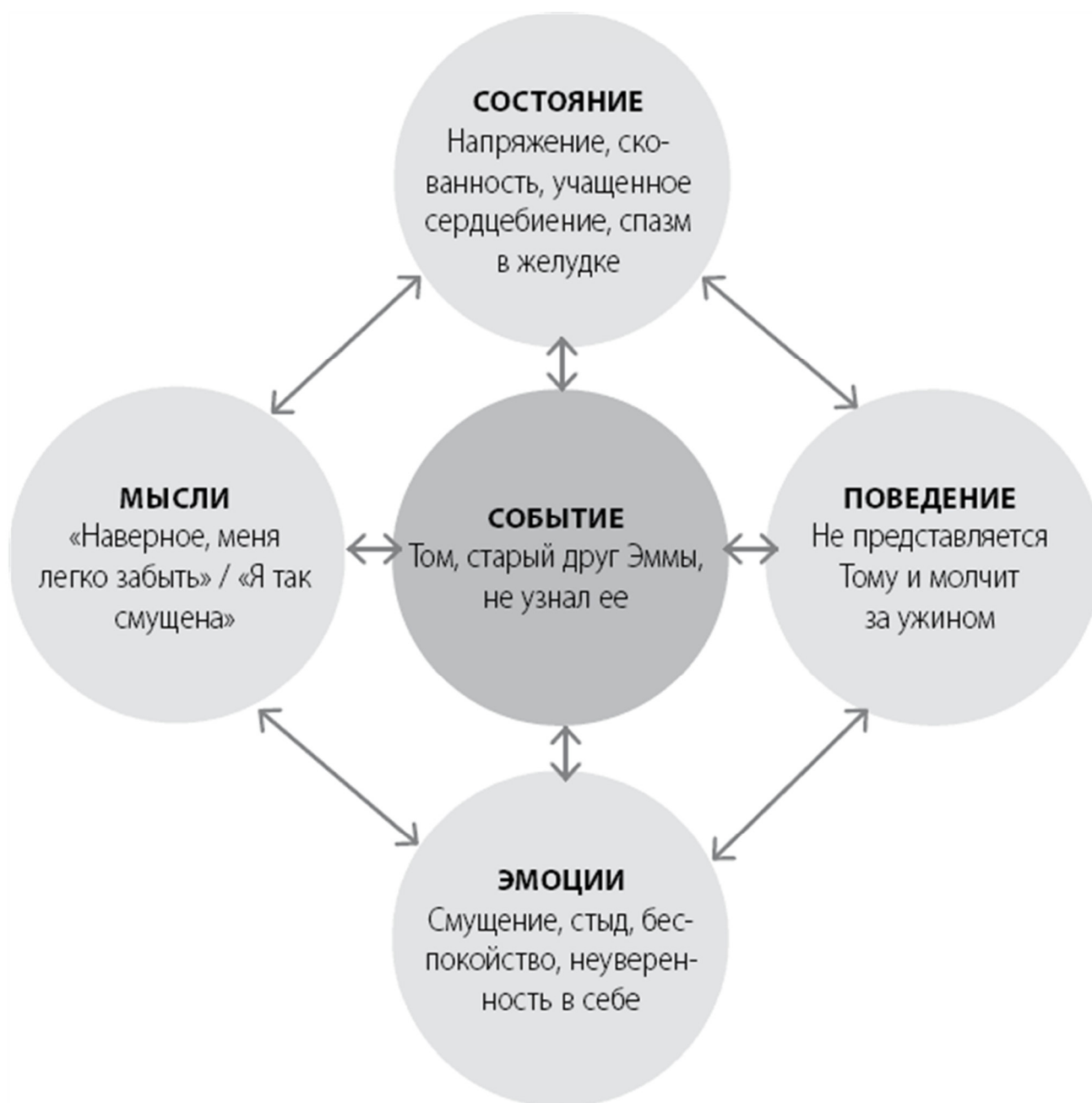
Негативная интерпретация Эммой данного события заставила ее почувствовать эмоциональную неуверенность и вызвала физический дискомфорт. Эта интерпретация также спровоцировала несвойственное девушке поведение (молчание в течение всего ужина). В результате

обострилось ее чувство НСУ, так как она начала беспокоиться и ощущала вину за то, что испортила вечер своему другу.

То, что произошло с Эммой, можно проиллюстрировать в виде схемы, называемой интеллектуальной картой, которая представлена ниже.

Если бы Эмма чувствовала себя более уверенно и не страдала от НСУ, она наверняка интерпретировала бы это событие иначе. Они не виделись пять лет, может быть Том просто не узнал ее с новой прической? Если бы она смотрела на вещи реалистичнее (была ли грубость Тома умышленной, или он просто был застигнут врасплох?), то могла бы представиться и напомнить о себе, и они бы поговорили. Тогда ее физическое и эмоциональное самочувствие было бы лучше, и она вернулась бы к своему спутнику в хорошем настроении.

Ваши поведение, физическое состояние и мысли являются *точками воздействия*. Изменив одну из них, вы включаете эффект домино, вовлекая все остальное, в том числе настроение.



Если бы Эмма изменила свое поведение и, вместо того чтобы молчать на протяжении всего ужина, объяснила своему другу, что случилось, они могли бы вместе посмеяться над этим. Ее физическое и эмоциональное самочувствие улучшилось бы, а мысли повернули бы в позитивном направлении. Благодаря КПТ вы узнаете, как все это связано между собой, и научитесь *выбирать*, что чувствовать, как поступать и как думать.

КПТ для диагностики низкого самоуважения

Когда вы ощущаете подавленность и неуверенность, вы запрограммированы на то, чтобы фокусироваться на информации, которая поддерживает ваши ощущения. Например, вы на работе сдаете отчет, в котором не уверены. Вы упорно работали, но сомневаетесь, что вам удалось ясно выразить свои мысли. Из пяти человек, прочитавших ваш отчет, четверым он понравился,

они нашли его блестящим. Однако один человек не оценил его. Он полагает, что есть пара моментов, где вы могли бы выражаться яснее. Этот единственный негативный отзыв испортил вам настроение и заблокировал все остальные позитивные отклики.

Чтобы переварить весь объем информации, поступающей к вам изо дня в день, ваш мозг *выбирает* то, что привлекает внимание вашего сознания и подтверждает справедливость ваших убеждений. Вы не можете делать все на автопилоте. Например, когда вы учитесь водить машину и видите красный сигнал светофора, вы смотрите в зеркало и начинаете тормозить. Вы готовитесь и думаете о последующих шагах, чтобы замедлить движение. Но если вы водите машину уже пять лет, вы видите красный свет и просто останавливаетесь. Весь процесс проходит непроизвольно. Такой способ фильтрации информации дает нам возможность жить в нашем неистовом мире.

К сожалению, негативные мыслительные процессы тоже могут запускаться автоматически. Если вы не уверены в себе, ваш мозг настроен таким образом, что непроизвольно обращает внимание на плохое – согласующееся с вашим негативным взглядом на себя.

Если происходит сбой в обработке информации

Низкое самоуважение и недостаток уверенности в себе «настраивают» ваш разум. Вы нервничаете, в силу вступают ваши пессимистические убеждения, и вы обращаете внимание только на то, что их подтверждает (например: «Они смеются надо мной» или «Они думают, что я не потяну»).

Вы научились мастерски распознавать мельчайшие ошибки, которые совершили, и размышляете о своих недостатках и изъянах, отсеивая всю положительную информацию о себе до тех пор, пока не теряете способности осознавать свои сильные стороны и достоинства. Вместо того чтобы считать ошибки и слабости неотъемлемой частью человеческого бытия, вы видите в них доказательство собственной неадекватности и неспособности справиться с трудностями.

Представьте себе детский конструктор, где шарики входят в круглые лунки, а кубики – в квадратные. Если вы страдаете НСУ, мозг становится похожим на такую игрушку и соглашается с позитивной информацией, только если она соответствует исключительно строгим параметрам. Позитивная информация, прежде чем вы ее примете, должна приобрести соответствующие размер и форму. Однако когда речь идет о негативной информации, ваш разум отбрасывает все фильтры и принимает ее с распростертыми объятиями.

Как влияют негативные предубеждения

Как уже было показано на интеллект-карте Эммы, ваша интерпретация события воздействует на образ мыслей, на эмоциональное и физическое

самочувствие и поступки. Излишняя самокритика и мучительные сомнения подталкивают вас к поведению, обостряющему эти ощущения.

Скорее всего, вы начнете избегать долгосрочных проектов или отказываться от них, если они затрудняют вас. Такие поведенческие реакции порождают негативные эмоции или поддерживают их, например: тревогу, уныние, неудовлетворенность, стыд и чувство вины. Тревога и страх запускают заложенную от природы реакцию борьбы или бегства, что вызывает напряжение в организме, учащенное сердцебиение, одышку и скачки кровяного давления. Такая экстремальная физическая реакция вполне уместна, когда вы стоите у вольера льва в местном зоопарке, но отнюдь не уместна, если вы встречаетесь с бывшими партнерами.

Перечень симптомов

Ниже приводятся распространенные характеристики, запускаемые неуверенностью в себе и низким самоуважением и типичные для мышления, поведения, эмоционального и физического самочувствия. Отметьте галочкой те из них, которые применимы к вам. Начав размышлять о влиянии НСУ лично на вас, вы поймете, как связаны между собой все ваши реакции и как они усугубляют проблему.

Мысли

- ☐ Сомнение в себе: вы подвергаете сомнению принятые вами решения и свою способность осуществить их в будущем.
- ☐ Самокритика: вы ругаете себя за ошибки и концентрируетесь на «неудачах», например: «Я заслуживаю этого, потому что я ни на что не гожусь».
- ☐ Вы порицаете себя, если все идет не так, даже если промах происходит не по вашей вине и вы не несете за это ответственности.
- ☐ Вы концентрируетесь на том, что считаете своей слабостью и недостатками.
- ☐ Вы игнорируете все позитивное, например: «Это не имеет значения, потому что...»
- ☐ Вы всегда ожидаете наихудшего исхода, например: «У меня никогда не получится» или «Я не могу справиться с последствиями».
- ☐ Вы постоянно сравниваете себя с другими, делая выводы не в свою пользу.
- ☐ Вы полагаете, что вы не на высоте положения или не готовы, или не обладаете достаточными умениями.

Поведение

- ☐ Вы насмехаетесь над собой.
- ☐ Вы принижаете собственные достоинства (без шуток).
- ☐ Вы не принимаете комплиментов, например: «Это случайность», «Это ерунда», «Любой справился бы с этим».
- ☐ С трудом изъясняетесь или отстаиваете свое мнение.
- ☐ Вы слишком часто извиняетесь.
- ☐ Вы избегаете трудностей и новых возможностей.

- ☐ Вы агрессивны.
- ☐ Вы страдаете перфекционизмом.
- ☐ Вы плохо реагируете на критику или неодобрение.
- ☐ Не хвалите других и не делаете комплиментов.
- ☐ Вы стыдитесь или вините себя.
- ☐ Вы избегаете общения.
- ☐ Вы начинаете по-другому говорить, то есть говорите тише, медленнее, мямлите или меняете тональность.

Эмоции

- ☐ Грусть
- ☐ Стыд
- ☐ Неудовлетворенность
- ☐ Гнев
- ☐ Депрессия
- ☐ Тревога
- ☐ Сомнения / Неуверенность
- ☐ Чувство вины
- ☐ Замешательство

Состояние

- ☐ Напряжение
- ☐ Усталость
- ☐ Вялость
- ☐ Учащенное сердцебиение
- ☐ Отсутствие мотивации
- ☐ Рассеянность
- ☐ Суетливость
- ☐ Плохая осанка, например сутулость
- ☐ Оборонительная поза, например скрещенные руки

ПРИМЕР

Ложные страхи Фреда

Фред всегда выглядел неунывающим, веселым и обаятельным, а также откровенным в суждениях и твердо стоящим на своем. Друзья твердили ему: «Ты так уверен в себе», а он смеялся, но в душе паниковал. Дело было в том, что он играл. Он всегда только *казался* уверенным, так как старался выражаться уверенным тоном – этому трюку он научился у отца. Он постоянно боялся, что его высказывания оспорят, если он не сможет подкрепить свои слова доказательствами.

Он считал себя неудачником, но не мог показать, что неуверен в себе, и разбить вдребезги старательно созданную им иллюзию. Он постоянно чувствовал себя в роли канатоходца. Разве то, что людям нравился его

наигранный образ, не служило доказательством, что его «настоящая», страдающая от сомнений личность их не устраивала?

Страхи Фреда совершенно необоснованны. Во-первых, насколько талантливым может быть актер? Если человек выглядит уверенным в себе, веселым и контролирует свои поступки, значит, он *таков* на самом деле. Невозможно все время притворяться сильным! Во-вторых, он должен был вспомнить о том, что просьба о помощи, исходящая от страдающего от неуверенности человека, – не признак слабости, а признак большого мужества. Людям может даже показаться странным, что человека никогда не мучает беспокойство.

Ваша собственная интеллект-карта

Нам хотелось бы, чтобы вы заполнили собственную интеллект-карту. Сосредоточьтесь на недавнем событии, заставившем вас так или иначе почувствовать неуверенность в себе. Может быть, вам казалось, что вы недостаточно хорошо выглядели, что-то не довели до конца, по собственной воле оказались в затруднительном положении или не высказали своего мнения, когда это было необходимо.

Интеллект-карта Фреда выглядит так.



Опишите то, что произошло. Постарайтесь вспомнить, каким в этот момент было ваше эмоциональное и физическое самочувствие, на какие мысли вас это навело, что вы в результате сделали или захотели сделать. Еще раз просмотрите перечень симптомов, чтобы при необходимости освежить память, и воспользуйтесь для ориентира опытом Эммы и Фреда.

Глубоко анализируя отдельное событие, вы дадите себе возможность понять, каким образом недостаток уверенности в себе и НСУ влияют лично на вас. Возможно, вы думаете, что мысль: «Мой начальник всегда критикует меня потому, что я недостаточно хорошо работаю» абсолютно справедлива, великолепно отражает ситуацию и не оказывает долговременных последствий на самоуважение, но вы заблуждаетесь. Глубоко заблуждаетесь. Одна только мысль может стать причиной эмоционального спада, а также вызвать физический упадок или напряжение; и это окажет влияние на все ваше поведение.

Обратите внимание на то, какую часть интеллект-карты вам было легче всего заполнить. Возможно, вы переживали НСУ исключительно через физическое состояние и постоянно ощущали себя так, словно у вас камень в желудке. Либо вы могли подвергнуться критике и впасть в чувство вины и замешательство. Все, что первым придет на ум, станет отправной точкой, и, отталкиваясь от нее, вы сможете заполнить пробелы.

Чем лучше вы идентифицируете все четыре части, тем больше окажется в ваших руках инструментов для того, чтобы измениться и почувствовать себя более уверенно. Мы постараемся обучить вас начальным стратегиям, которые помогут совершить эти изменения за то время, пока вы будете читать эту книгу. Используя в качестве примера интеллект-карту Фреда, мы подскажем вам некоторые вопросы, которые нужно задать себе, и слова, которые следует сказать себе, переживая подобные чувства.

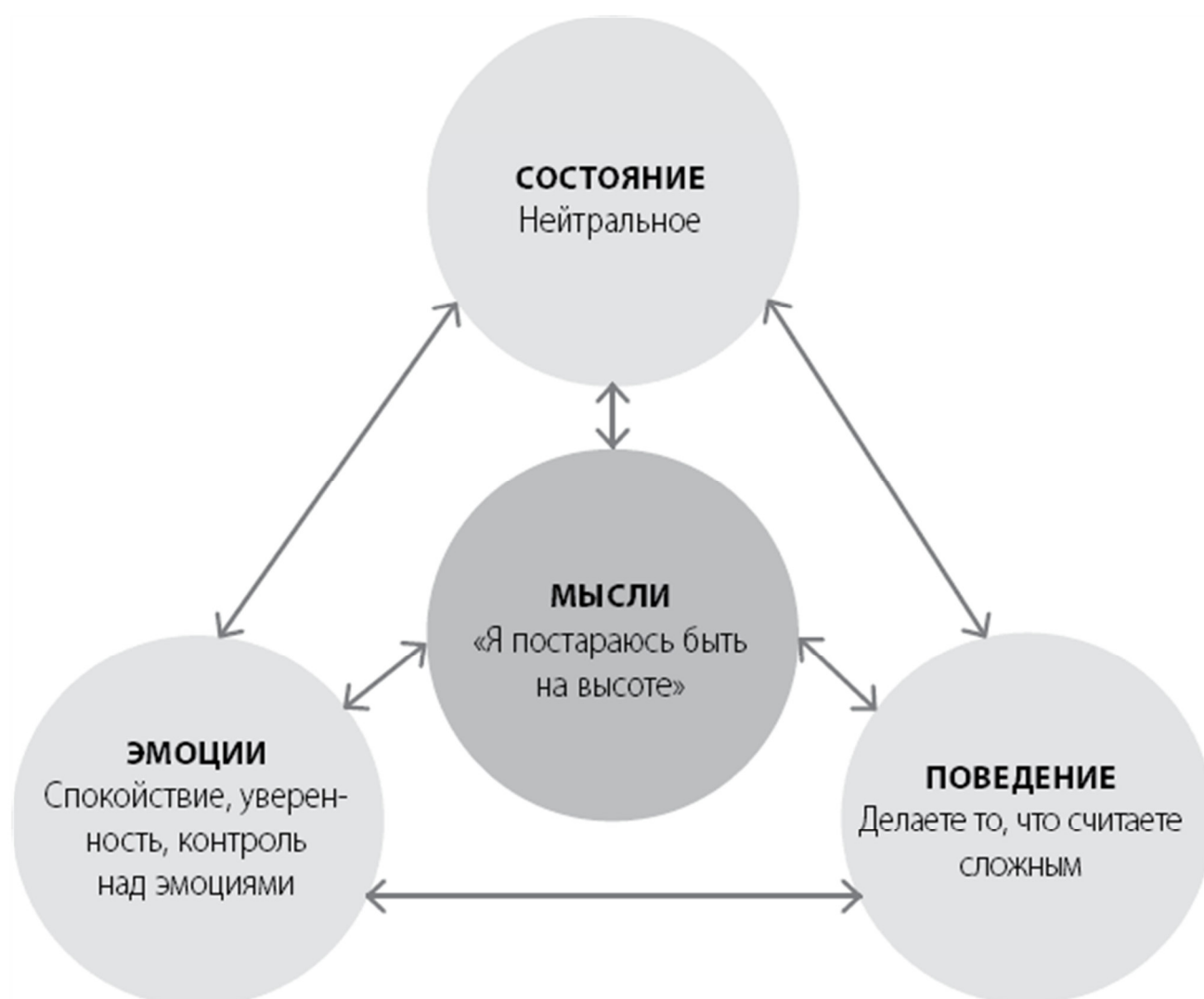
Мысли. Если вы мастерски лжете, то, должно быть, вы исключительно талантливы, так как очень давно играете эту «роль». Невозможно притворяться веселым или обаятельным. Что вы имеете в виду, говоря, что вас «раскроют»? Если вы считаете, что таким образом вы проявите некоторую неуверенность, тогда это смешно, так как любой человек временами чувствует себя неуверенно. Никто не подумает ничего плохого о вас из-за того, что вы не скрываете своих сомнений. Скорее всего, вас будут больше уважать за просьбу о помощи.

Физическая реакция. Тело реагирует на страх и сигнализирует вам о необходимости разобраться с ситуацией. Если вы ведете себя так, словно вам что-то угрожает (например, вы боитесь превратиться в нелюдимого,

агрессивного, суетливого или замкнутого человека), эмоционально и физически вы будете реагировать так же, как если бы вы действительно находились в опасности. Если вы ведете себя спокойно и нейтрально, то контролируете свои мысли, эмоции и физические реакции.

Поведение. Оборонительное и агрессивное поведение только подчеркивает вашу неуверенность, так как вы сами считаете себя неуверенным и не готовым уважать чужое мнение. Очень важно продолжать делать то, что кажется сложным. Тогда вы научитесь справляться с трудными ситуациями и убедите себя в том, что способны на все. В результате окрепнет и ваша уверенность в себе.

Прорабатывая любой из вышеприведенных моментов, вы провоцируете эффект домино. Это скажется на всем остальном и поднимет вам настроение.



Мысли – это не факты

Это ключевой аспект КПТ и прекрасный философский подход к жизни, о котором следует помнить, где бы вы ни находились и что бы вы ни делали.

Когда вы думаете: «Я не могу это сделать» / «Я неудачник» / «Я не справлюсь», очень легко принять свои мысли за факты и почувствовать себя из-за них гадко. Но это мысли, а не факты. *Это суждения и оценки вашего негативно настроенного и пристрастного рассудка.* Они не отражают реальность.

Остерегайтесь мыслей подобного рода, тогда вы сможете оспорить, а значит, изменить их. Например, мысль, «Я неудачник» должна превратиться в «*Я думаю, что я неудачник*». Именно это основополагающее отличие подтолкнет вас к тому, чтобы не принимать такого рода мысли за факты *бездоказательно*. Итак, вы думаете, что потерпели неудачу или должны ее потерпеть. Задайте себе следующие вопросы.

- Какие из ваших способностей и навыков могли бы позволить вам добиться успеха?
- По каким меркам вы судите об успехе и провале?
- Доводилось ли вам делать нечто подобное в прошлом?
- Какие доводы «за» и «против» этой мысли вы могли бы привести?

В следующий раз, поймав себя на подобных замаскированных под факты мыслях, попытайтесь опровергнуть их. Вы удивитесь, как часто вы тешите себя обобщенными и бессмысленными умозаключениями, потворствуя таким мыслям, как: «Ладно, на самом деле, я думаю что все сделал неплохо» или «Кажется, X, Y и Z остались довольны, может быть, не все потеряно».

Следующие шаги

КПТ поможет:

- развить объективное самовосприятие, опираясь на более беспристрастную интерпретацию событий;
- изменить мышление, чтобы стать менее самокритичным и научиться оспаривать справедливость негативных мыслей;
- прекратить наказывать себя за мнимые неудачи;
- поверить в свои способности, сильные стороны и умения;
- позволить себе попробовать то, что откладывалось на потом или отклонялось под предлогом «слишком поздно»;
- повысить самоуважение и веру в себя;
- наметить как долгосрочные, так и краткосрочные цели.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Степень уверенности в себе зависит от вашей интерпретации события. Более реалистично оценивая ситуацию, вы повысите самоуважение.
- Ваш образ мыслей, поведение, физическое и эмоциональное самочувствие связаны между собой; улучшая одно, вы улучшаете все остальное.
- Будьте внимательны к себе. Отслеживайте свою склонность фокусироваться на негативе. Ищите позитив.

3. Я мыслю, следовательно, существую

У каждого в голове звучит тихий голосок, подсказывающий, как поступать дальше. Если ваш голос постоянно повторяет, что вы – бездарь, значит, пришло время заставить его умолкнуть и посмотреть на мир более уверенно и реалистично.

Ваш внутренний судья и присяжные

В голове любого человека заседает внутренний судья, время от времени изрекающий «мудрые мысли». Вместо того чтобы подбодрить вас, когда вы чувствуете себя неуверенно, воскликнув: «Ты молодец!», ваш судья, вероятнее всего, бранит вас и принижает ваши достоинства. Обычно вы слышите что-то вроде: «Тебе никогда не справиться», или «Ты ни на что не годишься», или «Ты не потянешь», а не что-нибудь хотя бы чуть-чуть полезное или мотивирующее. Подобные мысли оказывают огромное влияние на ваше эмоциональное и физическое самочувствие, а также поведение.

Ваш судья невероятно убедителен, так как он сосредоточен всегда только на одном и заботится, чтобы подтвердить ваше давно сложившееся мнение о себе. Например, если вы переживаете из-за лишнего веса и чувствуете себя непривлекательным человеком, ваш судья подолгу размышляет над этим – до тех пор пока не будет потеряна всякая надежда на будущее. Каждая из этих мыслей ослабляет ваше самоуважение до такой степени, что вы уже не чувствуете себя достаточно сильным и способным доказать обратное.

Существует большая разница между концентрацией исключительно на своих ошибках и их реалистичной оценкой. Если девяносто девять процентов работы вы выполняете хорошо, а один – портите, вы тратите все свое время на терзания об этом одном проценте. Очень важно отстраниться от ситуации и видеть картину в целом, а не только свои ошибки.

Смотреть здоровым взглядом – значит уделять девяносто девять процентов внимания тому, что правильно, а один – тому, что неправильно. Люди склонны совершенствовать свои знания и умения, если их хвалят или ободряют, вот почему вы должны соизмерять свои промахи, а не преувеличивать или полностью игнорировать их.

Наши внутренние судьи фонтанируют мыслями, которые называются «непроизвольные негативные мысли», или ННМ. Они ужасно стойкие и со свистом проносятся в вашей голове – очень часто даже незаметно для вас.

Непроизвольные негативные мысли

ННМ – это те мысли, о которых мы упоминали во второй главе, мысли, маскирующиеся под факты. Что-то вроде: «Я недостаточно умен» и «Я не могу с этим справиться». Они непроизвольны, поскольку без приглашения вспыхивают в голове, и слишком мимолетны, чтобы обратить на себя надлежащее внимание. Они приходят и уходят так же быстро, как тасманийский дьявол,[2] нанося непоправимый урон. ННМ несут

ответственность за сохранение вашего негативного мнения о себе, искажая информацию, подгоняя ее под ваши страхи и сомнения.

Сложность в том, что нередко ННМ вполне правдоподобны (например, возможно, вы безуспешно стараетесь с чем-то справиться), но всегда неразумны и нереалистичны (поскольку существуют пути и средства для разрешения проблемы).

Если вы поймаете себя на ННМ до того, как она успеет ускользнуть, и проанализируете ее, то поймете, что она совершенно нелепа. Между тем очень велика вероятность, что она в этот момент покажется вам разумной – из-за вашего неважного мнения о себе: «Конечно, я не справлюсь, я слаб и глуп». Это приведет к мучительным эмоциональным и физическим переживаниям и спровоцирует бесполезные поступки (например, вы станете уклоняться от поиска решения проблемы или прятаться от нее).

Типичная (но часто абсолютно неосознанная) реакция на ННМ предполагает следующее.

- Вы придерживаетесь крайних взглядов на успехи или провалы, что объясняется перфекционизмом. Для вас не существует компромиссов.
- Вы склонны выдвигать к себе все новые и новые требования, то есть вы никогда не оправдываете своих неадекватно завышенных ожиданий.
- Вы игнорируете любые успехи или умаляете их, вместо этого размышляя над своими промахами. «Да, я получил премию, но мне повезло. Коллега, который должен был ее получить, уволился из компании».
- Вы поддаетесь внушению: критику в адрес других вы относите к себе, то есть если подруга говорит вам, что ее свекровь постоянно подрывает ее родительский авторитет, вы начинаете подвергать сомнению свой родительский авторитет.
- Ваши мысли усеяны негативно окрашенными, уклончивыми словами, такими как «следовало бы» или «не следовало бы», например: «Мне следовало бы предложить ему выпить» или «Мне не следовало бы предлагать ему выпить». Эти слова намекают на ваше неумение принимать решение. Более позитивно настроенный человек отдаст предпочтение нейтральному «могу» или «сделаю» (либо другому глаголу в будущем времени), например: «Я могу предложить ему в следующий раз» или «Я не буду предлагать ему в следующий раз».
- Вы делаете огульные обобщения, проецируя их на себя, исходя из единичных событий. Например, вы не получили работу и думаете: «Я никогда не найду работу», «Я ни на что не гожусь», «Я никогда не научусь» и, следовательно, делаете вывод, что «все пропало».

- Полученные комплименты вы подгоняете под свои негативные взгляды. Например, если вам говорят, что вы отлично поработали, вы начинаете беспокоиться о том, не придется ли вам теперь все время рыть землю.
- В вашем лексиконе нет такого слова, как «нормально». У вас все плохо или ужасно.
- Вы никогда не говорите «хорошо» или – боже упаси! – «отлично». (Слово «идеально» для вас не существует. Нет, даже если речь идет о том атлетически сложенном мужчине, живущем с вами на одной лестничной клетке, у которого красавица жена и прекрасные дети и работа. Может быть, он по уши погряз в долгах, или у него интрижка на стороне.)
- Вы не поддерживаете себя путем сострадания, поощрения или похвалы. Вы постоянно попадаете в порочный круг: самокритика вынуждает вас действовать неуверенно, слишком осторожно или неадекватно, что на самом деле приводит к печальному результату, которого вы опасались, и к таким мыслям, как: «Ну вот, снова-здорово» или «Как обычно! Как это на меня похоже».

Интеллектуальная карта ННМ

Приведенная на стр. 57 интеллект-карта ННМ демонстрирует их влияние на физическое и эмоциональное самочувствие и на реальные или прогнозируемые поступки.

Как отследить ННМ

Проследив за ННМ и осознав наносимый ими ущерб, вы с легкостью сможете интерпретировать ситуации в более позитивных формулировках.

Нам хотелось бы, чтобы вы отследили как можно больше ННМ и записали их. Каждый раз, когда вы сомневаетесь в себе или оказываете на себя давление, отмечайте мысли, проносящиеся в вашей голове. Потом опишите, как повлияла эта мысль на ваше эмоциональное и физическое самочувствие, на какой поступок она вынудила вас или о каком действии заставила задуматься. Поскольку мыслей может быть масса, будет проще составить таблицу, а не индивидуальную интеллект-карту. В представленную на стр. 58 таблицу мы включили несколько примеров.



Заполняя таблицу, просмотрите все свои ННМ. Связывает ли их нечто общее (например, касаются ли все они ваших занятий, взаимоотношений, работы или внешности)? Либо они очень разбросаны, касаются самых разных тем? Возможно, увидев свои ННМ в письменной форме, вы испытаете шок. Может быть, вы поймете, что неуверенность связана в основном с вашей работой или отношениями с окружающими, или с тем, как часто вы придираетесь к себе. Осознав это, вы сможете сосредоточиться на борьбе с ННМ – вы установили, о чем вы склонны размышлять в негативном ключе, и станете относиться к подобным мыслям с большей настороженностью, а не соглашаться и не вести себя в соответствии с ними.

ННМ	ЭМОЦИЯ	СОСТОЯНИЕ	ПОВЕДЕНИЕ
«Мне никогда не удастся получить эту работу»	Смирение	Вялость, усталость	Уклоняюсь от подготовки к собеседованию
«Клэр намного элегантнее, чем я»	Замешательство, неудовлетворенность	Напряжение, сутулость	Нарочно надеваю неинтересные вещи
«Я не могу бросить его, потому что никто больше не захочет быть со мной»	Душевное страдание, злость, страх	Страдаю от постоянных головных болей и спазмов желудка	Пере- или недоедаю, избегаю компании

Самокритика: «за» и «против»

Возможно, вы убеждены, что добиваетесь большего, когда вас подталкивают, умасливают и стращают, но на самом деле вероятность появления мотивации значительно возрастает, если вы *верите* в собственный успех и приложенные усилия.

Если бы вы были членом спортивной команды, какому тренеру вы отдали бы предпочтение – тому, кто только свистит без передышки и никогда не обращает внимания на ваши успехи, или тому, кто ободряет вас словами: «Это было замечательно! Знаю, ты можешь еще лучше» и «Отличная работа, ты растешь над собой»? Можно даже представить, как они выглядели бы: сердитый, покрасневший и готовый из-за пустяка стучать кулаком по столу или спокойный и увлеченный. Мы скорее склонились бы ко второму варианту.

Внутренний судья: «за» и «против»

Составьте список всех доводов «за» и «против» злобного внутреннего судьи. Дайте волю воображению и дополните пример, приведенный в таблице.

ЗА	ПРОТИВ
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Нет. Ноль. Ничего. Ни гроша. Пустота. Безнадега. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Заставляет чувствовать себя подавленным и никчемным. ◆ Внушает страх перед новым. ◆ Заставляет ожидать провала

Теперь составьте список всех доводов «за» и «против» того, чтобы иметь справедливого и разумного внутреннего судью.

ЗА	ПРОТИВ
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Чувствую мотивацию и воодушевление. ◆ Ощущаю стимул попробовать что-то новое. ◆ Не стану больше постоянно оправдываться. ◆ Чувствую себя способным справиться со стрессовой ситуацией 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Больше не могу так жестоко обходиться с собой. ◆ Не могу укрыться от сложных проблем. ◆ Не могу наносить себе вред

Три последних «против» (и все это упражнение) должны показать вам, как ваши собственные убеждения и поступки поддерживают негативное мышление. Но когда вы начинаете думать более беспристрастно, страх провала исчезает. И все три довода «против» теряют силу.

Бросаем вызов ННМ

Теперь, когда вы лучше осведомлены о ННМ и о том, на что они способны, у вас гораздо больше шансов изменить их. На следующей неделе заполните таблицу, пример которой приведен ниже, отмечая все ситуации, когда вы почувствуете себя неуверенно, ощутите грусть, тревогу, безнадежность или вину. Эмоциональные изменения служат точным индикатором происходящего, в данном случае речь идет о ННМ. Опишите, что послужило пусковым механизмом (что вызвало эту мысль?), а затем оцените, насколько вы уверены в этой ННМ (от 0 до 100 баллов, где 0 означает «совершенно нет», а 100 –

«вполне»). Как вы себя чувствовали и как вели себя под воздействием этой мысли?

Теперь наступает по-настоящему важный момент. Опишите, как вы можете изменить эту мысль. Представляет ли она собой мнение или факт? Можно ли иначе посмотреть на ситуацию? Если вы безуспешно стараетесь опровергнуть ННМ, спросите себя, что бы вы сказали другу, окажись он на вашем месте.

Когда вы по-настоящему настроитесь на новый образ мыслей, оцените, насколько теперь вы уверены в первоначальной ННМ (0–100 баллов), и подумайте, какой могла бы быть эта ситуация в перспективе при более сбалансированном и реалистичном подходе к ней.

Вызов своим ННМ

Чтобы вам легче было начать, мы заполнили таблицу своими примерами.

Ситуация	Не понимаю, о чем идет разговор	В компании чувствую себя непривлекательной
Самокритичная мысль	«Ты — идиот. Не можешь просто попросить разъяснений и выглядишь дураком»	«Ты поправилась и плохо выглядишь, все это заметили»
Как сильно я верю в это?	80	100
Эмоция	Грусть, замешательство, стыд	Злость, неудовлетворенность



Поведение	Стою молча, ничего не говорю, чтобы не разоблачить себя	Надеваю бесформенную свободную одежду, прикрываю лицо руками, постоянно смотрюсь в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу
Вызов самокритике	Я присоединился к разговору, когда он уже начался. Именно поэтому я не знаю, о чем они говорят, но это не означает, что я дурак	Да, я поправилась, но многие еще толще, чем я. Если я приобрету вещи по фигуре и подчеркну свои достоинства, я почувствую себя более уверенно
Насколько вы уверены в первоначальном суждении (0–100)	50	70
Каким мог бы быть более рациональный взгляд на ситуацию?	Было бы странно, если бы я мгновенно включился в разговор. Я только что подошел. Я мог бы подождать и догадаться, о чем они говорят.	Несмотря на полноту, я могу отлично выглядеть. Я отлично выгляжу, и никто не обратит на меня того же внимания, которое я обращаю на себя.

Заполняя таблицу, вы легче проживете всю неделю, так как научитесь лучше перехватывать ННМ и противостоять им. Повторение – мать учения. Чем чаще вы будете блокировать эти мысли, требуя доказательств, тем реже они будут возникать сами по себе и меньше влиять на вас. Заставляя замолчать внутреннего судью, разглагольствующего о всякой ерунде, под которой нет никаких оснований, вы поступаете правильно, не позволяя ложным представлениям о себе вмешиваться в вашу жизнь.

На следующей неделе (и через неделю, и через две недели) продолжайте заполнять таблицу. Чем настойчивее вы будете вопрошать своего внутреннего критика, тем чаще он будет помалкивать. Отстраняясь от текущей ситуации и своих мыслей, вы даете себе возможность взглянуть на происходящее под другим углом, более позитивно и реалистично.

Сострадаем себе

Вам никогда не пришло бы в голову разговаривать с кем бы то ни было так же, как вы разговариваете с собой. Если бы кто-то был в подавленном настроении, вы не стали бы осуждать его, вы попытались бы помочь и найти способ решить проблему, какой бы она ни была. Так почему же у вас одни правила для себя и другие – для окружающих? Как бы сентиментально это ни звучало, нужно относиться к себе с большим состраданием.

Фиксируем сострадание

Эта стратегия направлена на то, чтобы заткнуть рот вашему внутреннему судье и научиться разговаривать с собой с большей теплотой – проявляя заботу и веру в себя (несмотря на все страхи и сомнения). Вдумчиво выполните следующее задание и запишите свои ответы.

- Вспомните какого-нибудь доброжелательного, честного и сильного человека. Того, кто не склонен судить и чьим мнением вы дорожите. Возможно, вы знакомы с ним лично (член семьи, друг, коллега) или просто восхищаетесь им.
- Составьте список положительных качеств, которыми он обладает. Вдохновляют ли они вас? Хороший ли он собеседник? Доброжелателен ли он? Умеет ли слушать?
- Как он разговаривает? Он терпелив? Медленно или быстро он говорит? У него низкий или пронзительный голос? Громко или тихо он обычно говорит?
- Что, по вашему мнению, он сказал бы вам, если бы вы поведали ему о своих ННМ? Как бы он успокоил вас, подчеркнул ваши достоинства и ободрил?

Записи зададут тон вашему новому внутреннему голосу. В следующий раз, оказавшись в ситуации, когда обычно включается ваша самокритика и мешает объективно оценивать события, задумайтесь на минутку и осознанно примите решение разговаривать с собой именно в той манере, которую вы описали (даже вообразив те же интонации и тембр голоса). Тогда вместо привычного самоуничижения вы почувствуете, что в состоянии контролировать свои мысли. И это вместе с новыми позитивными мыслями, появившимися у вас в голове, придаст вам уверенности.

Размышлять, а не пережевывать

Допустим, что-то пошло не так, или не все завершилось в точности так, как вы надеялись. Как быть? Ну что же, у вас есть два пути.

1. Пережевывать. Подолгу задерживаясь на мыслях, что пошло не так, в чем вы промахнулись и что вы могли бы сделать, вы подкрепляете ННМ «Я провалился» или «Я неудачник» и в конечном счете чувствуете себе ужасно.

2. Размышлять. Постараться понять, что было неправильно, а что правильно. Определить, почему одно сработало, а другое нет, и составить план на следующий раз.

Очевидно, что второй вариант более продуктивен, так как пережевывание – не что иное, как пустая трата времени.

Невозможно изменить прошлое, но можно извлечь из него уроки.

Размышление и планирование

- **Вспомните недавний опыт, когда вы чувствовали, что совершили ошибку.** Я плохо вел себя на корпоративной вечеринке, слишком много выпил и не замечал некоторых коллег.
- **Составьте список из пяти пунктов, перечислив то, что вам удалось или с чем вы справились, оценив их по пятибалльной шкале («да» равно 5).** Я рассмешил начальника, я сделал комплимент девушке, организовавшей вечеринку, я удачно побеседовал с управляющими, я наладил полезный контакт с другим отделом и помог убраться.
- **Теперь составьте список того, что пошло не так (число пунктов неограниченно).** Моя коллега жаловалась на свою работу (которая намного лучше моей), и я посмеялся над ней. А потом я просто ушел, не объяснившись.
- **Что бы вы изменили или что бы вы придумали в следующий раз?** Я мог бы позвонить ей, извиниться и объяснить, почему мне было так неприятно слышать ее слова. Кроме того, я мог бы выслушать ее и узнать, почему она так ненавидит свою работу (может быть, она не так хороша, как мне кажется?), и, возможно, дать ей совет. Если мы оба переживаем одно и то же, может быть, мы в состоянии помочь друг другу?
- **Нужно ли вам попросить о помощи?** Я мог бы спросить беспристрастного друга или коллегу о том, что они думают на этот счет и как мне лучше поступить.
- **Спросите себя: «Разве я буду беспокоиться об этом целый день, месяц или год, считая с сегодняшнего числа?»** Нет. Моя коллега не умеет читать чужие мысли, значит, она не знает, о чем я думаю, вероятно, она даже не обратила внимания на мое поведение. Тем не менее если она сделала это, она не станет долго раздумывать над этим.

Смело глядя в глаза тому, что вас беспокоит, вы поймете, что лучше контролируете ситуацию. Благодаря этому вы поверите в собственную способность справиться с проблемой.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Распознавая и оспаривая свои ННМ, вы доказываете себе, что существует альтернативный взгляд на ситуацию.
- Спросите себя: «Что я сказал бы другу, если бы он оказался в подобной ситуации?»
- Можно принять решение и изменить свой внутренний голос так, чтобы он звучал более реалистично, беспристрастно и сострадательно.

4. Удача любит смелых

Строить нелепые догадки о возможных скрытых последствиях своих поступков – типичное поведение для того, кто чувствует себя неуверенно, но оно не решает проблему. Эта глава убедит вас, что тревожные предчувствия – игра воображения и пустая трата времени.

Тревога и тревожные предчувствия

Если вы чувствуете себя неуверенно, вы, вероятнее всего, предвосхищаете наихудший исход, то есть глядя в будущее, видите только мрак и уныние. Кажется, что невозможно преодолеть бесплодные и навязчивые мысли, наподобие: «Я не могу это сделать, это слишком трудно» и «Мне не хватит опыта, я поставлю себя в дурацкое положение».

Предсказание будущего и оценка того, что может или не может случиться, – это и есть техника выживания. В эпоху динозавров и юбок из звериных шкур пещерным людям приходилось анализировать опасность отдельных ситуаций и думать о том, что битва с мамонтом – безрассудство. Сегодня наши сенсоры опасности чувствительны, как никогда. Если бы мы не оценивали риск, нас ничто не остановило бы от того, чтобы ради смеха спрыгнуть с моста или рассказать начальнику, что мы о нем на самом деле думаем. Именно осознание аргументов в пользу успеха и неудачи предохраняет общество от взрыва. Что вполне правомерно... до тех пор пока ваши предчувствия и оценки отражают реальность, а не наоборот – как бывает в том случае, если вы страдаете НСУ.

Когда вам недостает веры в себя, вы генерируете массу негативных сценариев и при этом игнорируете позитивные. Эти негативные прогнозы заставляют вас тревожиться, нервничать, чувствовать себя дискомфортно. Тревога вынуждает вас думать, что угроза серьезнее, чем она есть на самом деле. Ваша уверенность резко падает, вы испытываете физическое напряжение, организм работает в режиме реакции «борьба или бегство».

Борьба или бегство

Когда вы ощущаете угрозу, включается рефлекторная реакция борьбы или бегства, в результате чего в кровь направляются потоки адреналина и кортизола. Сердце начинает биться чаще, перекачивая кровь в мышцы и конечности, которые готовятся либо к борьбе, либо к бегству. Дыхание учащается, легкие нагоняют больше кислорода, зрачки расширяются, зрение и слух обостряются, а болевой порог повышается. Та часть вашего мозга, которая отвечает за обычное, повседневное функционирование, отходит на задний план, позволяя вам сосредоточиться на опасности.

Существовать в «режиме атаки» – идеально, если вы уворачиваетесь от пуль, как Джеймс Бонд, но не столь эффективно, если вы чувствуете себя слегка неуверенно, прося о повышении заработной платы.

Ваше тело неспособно отличить физическую угрозу (например, погоню или землетрясение) от психологической (например, просьбы о повышении заработной платы или неизбежной встречи с бывшим партнером на вечеринке). Оно реагирует одинаково, и мозг начинает активно выискивать другие потенциальные угрозы, преднамеренно концентрируясь на любом негативе.

Распространенные тревожные прогнозы

Если вас мучают неуверенность и тревога, то для ваших прогнозов будущего характерна одна или несколько из перечисленных ниже особенностей.

- Переоценка вероятности неудачи. Вам кажется, что все пойдет не так, как вам хотелось бы, и вы полагаете, что наихудший исход неизбежен.
- Преувеличение последствий неудачи – вы полагаете, что для вас они будут катастрофическими и ужасными.
- Недооценка собственной способности справиться с ситуацией, если она развивается не так, как было запланировано.
- Совершенное невнимание ко всему, что свидетельствует не в пользу провала. Даже если раньше вы добивались успеха в точно такой же ситуации, вы игнорируете его или намеренно воспринимаете ситуацию как-то иначе, чтобы нельзя было воспользоваться сравнением.

Ваша тревога может повлиять непосредственно на проблему и усложнить ее, она мешает попросить о помощи или узнать ответную реакцию, не позволяя оценить собственные реальные и возможные поступки. Вместо этого вам приходится полагаться на свои предположения.

Если вы, как Джулия, даете волю таким прогнозам, они начинают воздействовать на вашу жизнь, оказывая влияние на чувства и поступки. Даже если вы добиваетесь успеха и все делаете правильно, вы умаляете свои достоинства, концентрируясь на возможных недостатках, например: «Да, но это ненадолго» или «Это была случайность, я чудом справился». Сосредоточившись только на негативных сторонах текущей ситуации, Джулия не обращала внимания на то, как блестяще она целых два года работала за троих.

ПРИМЕР

Ошибочный профессиональный прогноз Джулии

Компания, где работала Джулия, пострадала в результате экономического кризиса. За последние два года было уволено 15 % персонала, и каждый, кто не попал под сокращение, чувствовал себя счастливым, потому что не потерял работу. В некотором роде Джулия понимала, что должна быть благодарна, но объем выполняемой ею работы утроился, она проводила в офисе по пятнадцать часов в день и не видела света в конце туннеля. Набор нового персонала был приостановлен, поэтому она понимала, что помощник

появится у нее не скоро, но после двух лет тяжелой и изнурительной работы она чувствовала, что совершенно выбилась из сил.

Она стала медленнее работать и уже дважды получала выговор от начальницы. Она не могла понять, почему все полагают, что она должна работать в том же темпе без поддержки или без повышения зарплаты, что могло бы компенсировать ее возросшую ответственность и вознаградить ее. Джулия чувствовала, что ее недооценивают. Но в то же время ей было стыдно. Разве она не должна быть благодарна за то, что не потеряла работу?

Уже полгода она думала, как поговорить с начальницей, но понимала, что все напрасно. Начальница разозлилась бы, разочаровалась в ней и стала бы думать о ней хуже, чем сейчас. Если она не могла дать ей помощника и не хотела повысить зарплату, тогда какой смысл в этом разговоре?

Интеллект-карта Джулии выглядит так.



Если бы Джулия не ругала себя, а похвалила, то почувствовала бы большую уверенность в общении с начальницей.

Если вами владеет страх, ваши прогнозы не соответствуют реальности, так как вы не считаетесь с тем, что не согласуется с вашими пессимистическими взглядами. А это неизбежно отражается на поведении, и вы, так же как Джулия, либо откладываете решение своих проблем, либо уклоняетесь от них.

Уклонение и прокрастинация

Страх вынуждает вас уклоняться или откладывать перемены на потом, и чем дольше вы избегаете решения проблем, тем сложнее и опаснее они становятся, вплоть до того, что начинают казаться непреодолимыми.

Если вы не посмотрите прямо в лицо проблеме, вам никогда не представится шанса опровергнуть свои негативные прогнозы. Вы никогда не сможете понять, способны ли вы справиться с проблемой и может ли все измениться к лучшему. Возьмем Джулию: если бы она попросила начальницу о помощи, каким мог бы быть наихудший результат? Начальница ответила бы отказом. Однако она могла бы также сказать: «Я ценю все, что вы делаете, ситуация изменится через пару месяцев, когда будет снят запрет на набор персонала». Тогда Джулия поняла бы, что ею дорожат, и почувствовала прилив сил, зная, что скоро все изменится.

На какой-то момент уклонение или прокрастинация (стремление все откладывать на потом) могут показаться более простым решением, но на самом деле они только повышают вашу неуверенность, к которой примешивается чувство вины. *Не бывает «идеального» времени для чего бы то ни было.* Всегда найдется оправдание или причина не делать этого, если вы их ищете. Но чем дольше вы откладываете решение проблемы, тем труднее вам противостоять ей. Вы будете чувствовать вину за то, что раньше не обратили внимания на проблему, вас будут посещать такие неприятные мысли, как: «Я сам устроил себе веселую жизнь, теперь ничего не поделаешь» или «Слишком поздно что-то менять».

Кроме того, прокрастинация приводит к тому, что вы начинаете вредить себе. Часто вы дотягиваете до последней минуты, потому что опасаетесь неудачи или не уверены в своих способностях. Если все идет не так, можно сказать себе: «Что же, я мог сделать лучше, если бы работал усерднее или быстрее».

Возможно, вы приступили к делу, но оно оказалось довольно трудным, или вы думаете, что не сможете достойно справиться с ним. Или же вы слишком долго готовились. Вы так обеспокоены тем, что не сможете хорошо справиться с задачей, что пытаетесь подстраховаться, предвидя все возможные исходы. В конечном счете вы изнуряете себя, беспокоясь о том, что, возможно, что-то упустили. А если все идет как надо, вы объясняете это случайностью, а не вашими умением и врожденными способностями.

ПРИМЕР

Крейг беспокоится о своем весе

Многие годы Крейгу хотелось сбросить вес, но ему всегда было неловко попросить о помощи. Поэтому он разыскивал разные экзотические диеты в Интернете, пробовал следовать им пару раз в неделю, а потом забывал о них. Та легкость, с которой он брался за дело и бросал его, подталкивала его к новым попыткам, но вес неизменно увеличивался. Он чувствовал себя неуверенно и смущался своей внешности.

Все вещи стали ему малы, он перестал садиться в транспорте, чтобы не стеснять сидящих рядом пассажиров. Он чувствовал себя ужасно, но не знал, что делать. «Я снова заброшу новую диету, так как у меня нет силы воли, и тогда буду чувствовать себя еще хуже», – говорил он себе. Чувствуя себя подавленным, он пытался утешиться едой и попадал, таким образом, в порочный круг.

Только глядя в лицо своим страхам, вы понимаете, что можете все преодолеть, что способны выдержать. Возьмем пример с Крейгом. Он продолжает пережевывать свои прошлые промахи. Вместо этого ему следовало бы подумать о том, *что* произошло. Тогда он смог бы осознать, что было неправильно, и использовать свое знание, чтобы в следующий раз не отступить.

Интеллект-карта Крейга выглядит так.



Вызов тревожным прогнозам

Даже уверенные в себе люди переживают о том, как пойдут дела. Разница в том, что они достаточно честны по отношению к себе и способны предположить как положительный, так и отрицательный исход – причем даже тогда, когда они не в состоянии справиться с негативными последствиями.

Ощущение тревоги не предопределяет отрицательный или положительный результат. То, что происходит, определяется *вашими действиями*. Запомните: мысли не обладают магической силой. Точно так же, как невозможно придумать способ выиграть в лотерею, невозможно придумать, как выглядеть глупым или умным. Значение имеет то, что вы делаете.

Точно так же, как вы бросали вызов своим ННМ, вы должны бросить вызов тревожным прогнозам, чтобы убедить свой паникующий разум, что это всего лишь гипотеза, а не факты. Вы не гадалка и не умеете предсказывать будущее. Опирайтесь на свои тревожные прогнозы – вредная привычка, с которой необходимо покончить.

Таблица тревожных прогнозов

Внесите в представленную ниже таблицу любые тревожные прогнозы, которые есть у вас относительно следующей недели. Рядом с прогнозом отметьте, насколько вы верите в то, что он оправдается (от 0 до 100 баллов). Оцените свое предположение и посмотрите на него под другим углом: есть ли доказательства в пользу того, что это произойдет или не произойдет? Существует ли более правдоподобная и реалистичная точка зрения?

Заполняя таблицу, вы убедитесь, что придуманный вами наихудший сценарий до смешного нереален, но, даже если случится самое худшее, вы сможете справиться с ним.

СИТУАЦИЯ	Провести на работе презентацию	В последнюю минуту попросить подругу присмотреть за детьми в течение нескольких часов
Каков мой тревожный прогноз и насколько я верю в то, что это произойдет (0–100)?	<p>Я покраснею (80)</p> <p>Я буду заикаться (70)</p> <p>Я не смогу это сделать (70)</p> <p>Надо мной будут смеяться (65)</p> <p>Я лишусь работы (30)</p>	<p>Она подумает, что я неорганизованная (95)</p> <p>Она откажется, и мне будет неудобно из-за пустяка (85)</p> <p>Она станет судить о моих родительских талантах (75)</p>
Как эти прогнозы влияют на ваше эмоциональное состояние?	<p>Тревога</p> <p>Нервозность</p> <p>Паника</p>	<p>Смущение</p> <p>Ощущение, что я в долгу</p> <p>Чувство вины</p>
Аргументы в пользу моих прогнозов	<p>Раньше я никогда не проводил презентацию на работе</p> <p>В школе я очень боялся выступать перед публикой</p> <p>Нервничая, я начинаю заикаться</p>	<p>Я не могу привести аргументов, подтверждающих мой прогноз, просто прежде я никогда не обращалась к подруге за помощью</p>
Аргументы против моих прогнозов	<p>Презентация предназначена только для моей команды, все они любят меня, то есть все они хотят, чтобы она удалась. Они не собираются сбивать меня или мешать мне. Вероятно, я буду немного нервничать, но это нормально, и объясняется лишь тем, что я переживаю за результат</p>	<p>У меня прекрасная подруга, и мы отлично ладим. Прежде она предлагала присмотреть за моими детьми, просто я ни разу не пользовалась ее услугами. Я могу объяснить ей причины и сказать, что это крайняя необходимость, иначе я не попросила бы ее</p>

Что могло бы произойти в худшем случае?	Я все испорчу и не смогу закончить презентацию, все будут смеяться надо мной, и я получу выговор	Она не согласится посидеть с детьми и скажет, что крайне удивлена тем, что я поставила себя в такое положение
С чем мне пришлось бы иметь дело в случае наихудшего исхода?	Если надо мной будут смеяться, я тоже постараюсь отнестись к этому с юмором. Надеюсь, они отнесутся ко мне благосклонно. Если я получу выговор, я могу попросить, чтобы мне помогли научиться выступать перед публикой, тогда я смогу добиться успеха	Если она откажет, я, возможно, смогу попросить кого-то другого, либо подумать, могу ли я взять детей с собой, или попытаться в последнюю минуту скорректировать свои планы. Если она будет выглядеть удивленной и огорченной, я могу объяснить, что это чрезвычайная ситуация
Что могло бы произойти в лучшем случае?	Я могу блестяще выступить и всех удивить	Она будет рада присмотреть за детьми, и они отлично проведут время вместе
Что может случиться с большей вероятностью?	Я нервничаю, проводя презентацию, но все идет отлично	Она займется детьми, и я смогу уйти
Как теперь вы могли бы оценить свои прогнозы (0–100)?	Я покраснею (80) Я буду заикаться (50) Я не смогу это сделать (20) Надо мной будут смеяться (20) Я лишусь работы (0)	Она подумает, что я неорганизованная (40) Она откажется, и мне будет неудобно из-за пустяка (10) Она станет судить о моих родительских талантах (0)

Критически анализируя свои прогнозы, вы разбиваете страх (который может казаться непреодолимым) на составляющие, что позволяет справляться с каждым из своих опасений по отдельности и повышает веру в себя. Вы сможете подойти к ситуации непредвзято. Если вы и впредь, ловя себя на

угнетающих тревожных прогнозах, будете пользоваться этой таблицей и бросать вызов подобным мыслям, очень скоро эта привычка станет вашей второй натурой.

Вскоре вам даже не потребуется прибегать к таблице, вы сможете в мыслях моментально и реалистично оценивать ситуацию и подходить к стоящим перед вами задачам с большей уверенностью.

Визуализация успеха

Когда вы паникуете, предвосхищая возможные ужасные результаты, вы проигрываете в голове этот сценарий. Мысленные образы – великая сила. Если вы представляете, как запинаетесь и заикаетесь во время презентации, и слышите, как над вами смеются, вам кажется, что это неизбежно произойдет. Воображая эти сцены, вы переживаете те же самые, что и в реальности, эмоции и физические реакции. Вы чувствуете стыд, замешательство и цепенеете, даже не успев начать.

До сих пор вы мастерски практиковали визуализацию катастрофических провалов, а мысленное изображение приятных событий внушает вам ужас. Нам хотелось бы, чтобы вы научились прогонять в своем воображении положительные результаты – то есть видели и слышали все, что вселяет надежду, и предвидели успех, а не провал. Кроме того, вы должны в деталях представить все, что обеспечит вам успех. Это напоминает репетицию. Спортсмены и актеры перед соревнованием или спектаклем часто практикуют такие приемы. Это приводит их мозг и тело в оптимальное состояние, чтобы воссоздать в реальности то, что они прокрутили в уме.

Мысленные образы помогут вам:

- освоиться с тем, что вам необходимо сделать для того, чтобы почувствовать полную готовность;
- укрепить уверенность в себе, перед тем как попробовать что-то новое;
- прогнать негативные мысли, сосредоточившись на положительных результатах;
- настроиться на успех, ведь вы уже обдумали и опробовали это!

Упражнение на создание успешного мысленного образа

Подумайте о том, что вам нужно сделать или с чем придется столкнуться на следующей неделе, через пару недель или в следующем месяце. О чем-то беспокоящем и докучающем, о том, что является предметом ваших тревожных прогнозов.

1. Опишите проблему или ситуацию, которая волнует вас.

- Мне необходимо порвать со своим приятелем, склонным к эмоциональному насилию, и не дать ему возможности заставить меня остаться.

2. Затем набросайте сценарий с позитивным исходом, чтобы проиграть все до конца. Что бы вы сделали, чтобы сделали другие и какому конечному результату вы отдали бы предпочтение?

- Я бы твердо сказала ему, что приняла решение, и что это окончательно. Я бы также подчеркнула, что так будет лучше для нас обоих – мы оба несчастливы и с каждым днем становимся все несчастнее. Он, вероятно, огорчится, но согласится с моим решением и позволит мне уйти.

3. Прочитайте написанное вслух. Это заставит вас решиться и посмотреть на все серьезнее. Кроме того, это даст вам возможность отстраниться от своих мыслей, и вы сделаете еще один шаг в нужном направлении или, встретив препятствие, проявите решимость, которой вам прежде не доставало.

- Если он начнет кричать, я твердо и спокойно повторю, что это мое окончательное решение и что все к лучшему. Я не позволю ему втянуть меня в обмен взаимными обвинениями или в перебранку. Я просто скажу: «Это должно произойти, и так будет лучше для нас обоих».

4. Закройте глаза, прогоните все посторонние мысли, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

5. Теперь мысленно нарисуйте свой самый уверенный образ, какой только можно представить. Это вы в свой самый счастливый день. Что на вас надето, как вы держитесь и готовы ли вы?

- Я буду держаться уверенно, высоко подняв голову, я соберу сумку и подготовлюсь к уходу, чтобы не искать в спешке вещи, когда он разнервничается. Упакованные вещи убедят его, что я совершенно уверена в своем решении и не собираюсь менять его.

6. Примерьте на себя физически осанку и позу из своего нового образа. Расслабьте плечи, распрямитесь и приподнимите подбородок.

7. Прокрутите все в голове в точности так, как вам хотелось бы, до мельчайших подробностей. Что говорит, делает, думает и чувствует ваш уверенный образ? Это фильм, режиссером которого являетесь вы сами. Вы все держите под полным контролем.

8. Понаблюдайте, как вы добились именно того, чего хотите.

Чтобы выжать как можно больше из этого образа, нужно тренироваться, поэтому прокрутите сцену в уме столько раз, сколько нужно, чтобы позитивный настрой воплотился в реальность.

Подобная визуализация поможет вам убедиться, что все может закончиться хорошо и что вы в состоянии измениться. Как бы страшно ни было столкнуться лицом к лицу с проблемой, у вас есть способности и внутренняя сила, для того чтобы довести дело до конца.

В следующей главе мы поговорим о том, как применить на практике ваши вновь обретенную уверенность и веру в себя.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Замена тревожного прогноза на реалистичный и сбалансированный укрепит вашу уверенность намного сильнее, чем вы можете себе представить.
- Пользуйтесь приемом визуализации, чтобы привести себя в позитивное и уверенное расположение духа.
- Сохраните мысленно свой самый уверенный образ и каждый раз, тревожась или чувствуя неуверенность, спрашивайте себя: «Как бы поступил тот мой образ?»

5. Дела говорят сами за себя

Теперь ваши мысли не работают против вас с той же силой, что прежде. Пришло время посмотреть в лицо своим страхам и перейти к действию. Делая то, что вы раньше откладывали, вы скоро поймете, что проблемы далеко не так страшны, как вам кажется.

Переходим к действию

Теперь, научившись бросать вызов ННМ и тревожным прогнозам, вы можете протестировать свой превосходный, новый и уверенный образ, который живет и здравствует в вашем воображении. Вам необходимо посмотреть в лицо проблемам, которых вы раньше избегали, тогда вы докажете себе, что способны справиться с трудностями и способны на многое.

Когда вы страдаете от недостатка самоуважения, ваши ННМ и тревожные прогнозы пытаются убедить вас, что главная проблема кроется в *вас самих*, а не в отсутствии уверенности, недостаточной тренировке или неудачном стечении обстоятельств.

Теперь, начав объективнее воспринимать происходящее и то, что может произойти, вы почувствуете большую уверенность в своей способности не только приступить к выполнению задачи, но и выполнить ее. Доведя до конца то, что прежде всегда откладывали, вы получите огромный заряд уверенности в себе и мотивации независимо от того, каким будет результат – хорошим, отличным или блестящим. Смысл в том, что вы сделали это!

Что такое самоэффективность?

Психолог Альберт Бандура определил самоэффективность как «убежденность в собственной способности добиться успеха в сложной ситуации». Эта вера (либо ее отсутствие) играет главную роль в том, как вы подходите к задачам, сложным проблемам или своим целям.

Люди с низкой самоэффективностью, прежде чем перейти к делу, склонны выжидать до тех пор, пока не почувствуют, что полностью уверены в своем намерении. Это, как правило, означает слишком долгое ожидание (в отдельных случаях – *вечное*). Чтобы укрепить самоэффективность, необходимо научиться переходить к действию еще до того, как вы почувствуете полную готовность – как делают уверенные в себе люди. Они понимают, что справятся с негативными последствиями, если что-то пойдет не так, и у них достаточно уверенности в себе, исходя из которой они полагают, что им не придется этого делать.

Правила самоэффективности

Люди с высокой самоэффективностью:

- относятся к проблемам как к задачам, которые необходимо решить;
- стараются проявлять глубокую заинтересованность в той деятельности, в которую они вовлечены;
- стараются увлечься своим делом и привязаться к нему;

- быстро восстанавливаются после неудач и разочарований.

Люди с низкой самооэффективностью:

- избегают сложных проблем;
- убеждены в том, что сложные ситуации и дела им не по плечу;
- сосредоточены на личных провалах и плохих результатах;
- быстро теряют уверенность в собственных умениях.

До сих пор вы только думали о том, чтобы измениться. Это прекрасно, вы сделали огромный шаг вперед. Но необходимо претворить в жизнь все, чему вы научились. Как только вы приступите к действию, у вас появится надежда на завершение. Как только вы начнете, уровень стресса резко снизится.

Вы должны поставить себя в такое положение, когда сами не захотите останавливать себя из боязни зайти в тупик. Это позволит вам убедиться, что вы способны справиться с проблемой, и повысит не только вашу уверенность, но также уровень самоуважения и самооэффективности.

Проверено на практике

В предыдущей главе мы акцентировали ваше внимание на том, как бросать вызов мыслям и прогнозам, сопутствующим различным ситуациям, благодаря чему вы стали реалистичнее оценивать свои способности и то, что должно произойти.

Теперь вы можете понять, что произойдет на самом деле. Необходимо *проверить* свой новый позитивный образ мыслей, чтобы критически рассмотреть доказательства, которые не сможет опровергнуть ваш внутренний судья.

Проверка самооэффективности

Мы изменили таблицу, которой вы пользовались в предыдущей главе, бросая вызов своим тревожным прогнозам. На этот раз вам предстоит выполнить то, что пугает вас, или то, от чего вы уклонялись. Так вы докажете себе:

- 1) что можете браться за трудные задачи;
- 2) что негативные прогнозы почти никогда не сбываются, но если они сбываются...
- 3) ...вы можете справиться с тем, что идет не так;
- 4) а объективно размышляя о том, что должно случиться, вы чувствуете себя более уверенно.

Претворяя в жизнь то, что вы узнали к этому времени (смотри выше), следуйте приведенным ниже простым инструкциям:

Составьте список того, что вы откладывали на более поздний срок, или того, что вас тревожит.

Расположите задачи, события или ситуации в порядке сложности или согласно уровню страха, начав с самого простого / менее пугающего и двигаясь к более сложному / более пугающему.

В графе «Ситуация» как можно подробнее опишите наименее устрашающую задачу. Затем дайте свой прогноз того, что должно произойти. Как вы будете себя чувствовать в этот момент, что, по вашему мнению, заметят окружающие и т. д.? После чего точно так же, как в предыдущей главе, оцените прогноз по шкале от 0 до 100 в зависимости от вашей убежденности в том, что должно произойти. (Надеемся, что после проделанной работы ваши прогнозы не будут такими же трагическими, как прежде.)

Придумайте эксперимент, чтобы проверить свой прогноз. Что вы можете сделать, чтобы понять, справедлив ли ваш прогноз?

Проведите эксперимент, посмотрите в лицо своим страхам и выполните задачу.

Опишите, что произошло на самом деле. Как это соотносится с вашими ожиданиями? Что вы узнали? Какое предсказание не сбылось и как вы себя чувствовали? Возможно, вы осознали, что ваши тревожные прогнозы были неверны, а альтернативный взгляд был реалистичнее и полезнее. Либо вы обнаружили, что ваши тревожные прогнозы были точными, но вы прекрасно справились.

Постепенно проработайте весь список. Гоните от себя мысли «Мне не хочется этим заниматься» или «Мне лень». Они пытаются ввести вас в заблуждение, мешая сделать все возможное и невозможное. Единственный способ доказать себе, что вы способны выдержать и почувствовать себя лучше, – это посмотреть в лицо своим страхам. Чем чаще вы будете вести себя подобным образом, тем проще вам будет справиться с любой задачей.

Прежде чем начать, вспомните, как необдуманно вы вели себя, пытаясь справиться с негативными прогнозами и тревогой (например, уклонение, бегство, чрезмерная подготовка), и запретите себе так поступать во время эксперимента.

Чтобы было проще начать, мы приводим в таблице пару примеров.

	СИТУАЦИЯ	Собираюсь на второе свидание с мужчиной, который мне нравится	Прошу о продвижении по службе и повышении зарплаты
ПРОГНОЗ	Что, по вашему мнению, должно случиться и насколько вы в этом убеждены (0–100)?	Если я не буду ничего пить, он решит, что со мной можно умереть от скуки (95). Он не захочет больше нигде ходить со мной (100)	Мне откажут и перечислят все мои ошибки (75)
ЭКСПЕРИМЕНТ	Как можно проверить эти прогнозы?	На последнем свидании мы действительно перебрали, поэтому я намеренно ограничу себя в спиртном, чтобы посмотреть, что будет дальше. Я не стану сама приглашать на свидание и подожду, пока мне позвонят	Назначаю встречу и прошу. Стараюсь подготовиться, захватив с собой список оснований, подтверждающих, что я заслуживаю повышения
РЕЗУЛЬТАТ	Что произошло в действительности?	Я не пила слишком много и прекрасно провела время. Он еще не пригласил меня на новое свидание, но я думаю, что пригласит	Мне отказали, но подчеркнули, что ценят все, что я делаю, и знают, как усердно я работаю. Мне сказали, что через три месяца мы вернемся к этому вопросу
ВЫВОД	Оправдался ли ваш прогноз? Можно ли посмотреть на ситуацию разумнее? Что теперь вы думаете о своем прогнозе?	Он не решил, что со мной можно умереть от скуки, мы здорово повеселились. Мой прогноз оказался нелепым. Даже если он больше не пригласит меня, я знаю, что это не из-за того, что я что-то сделала или чего-то не сделала на прошедшем свидании	Даже если начальник подумал, что я себя переоцениваю, мне кажется, он отнесся с уважением к моей просьбе и теперь считает меня в хорошем смысле амбициозным. Кроме того, я чувствую себя лучше, зная, что мою работу ценят

Протестировав свои страхи и неуверенность, вы должны были доказать себе, что редко все складывается так плохо, как вы ожидаете, а если даже это происходит, у вас достаточно навыков, чтобы справиться с последствиями. Похвалите себя, так как вы действительно претворили в жизнь нашу стратегию. Необходимо невероятное мужество, чтобы перейти к действию и посмотреть в лицо своим страхам, но вам удалось это. Теперь ваш внутренний судья должен либо резко сменить тональность, либо собрать свой скарб и уйти.

Закон совершенства

Совершенства не существует. Это лишь опасный миф. Мы уже говорили об этом, но нелишне будет повторить, потому что попытка сравнивать себя с неким идеальным образом, на который вы должны равняться (по вашему мнению, или, как вам кажется, по мнению окружающих), не что иное, как билет в один конец до станции НСУ.

Уверенность в себе – это убежденность, что вы в состоянии справиться со всем, что преподносит вам жизнь, – как с хорошим, так и с плохим. Под словом «справиться» мы подразумеваем «добиться результата», по возможности с минимальными потерями для себя. Вы должны реалистично относиться к тому, что можете и чего не можете, и к тому, что должно, по всей вероятности, произойти. Это очень трудно, если вы чувствуете, что вам чего-то недостает. Хотя подстегивать себя к достижению чего-то большего полезно, не стоит прибегать к кнуту и наказывать себя.

Совершать ошибки и переживать неудачи – это не слабость. Это неотъемлемая часть обучения, развития и лучшего осознания собственной личности. Давление, которое вы оказываете на себя, требуя совершенства, сделает из вас неврастеника. Ставки подняты так высоко, что любой опыт оборачивается тяжелым испытанием, а не радостью. Кроме того, если вы стремитесь к совершенству, ваши внутренние критерии постоянно растут. Вы меняете правила по ходу игры: ваш новый партнер не отвечает всем вашим требованиям; зарплату нужно было бы повысить гораздо больше; вы должны были бы похудеть не на два, а на три килограмма. Дайте же себе передышку!

Ошибочно поверив, что раз вы не достигаете всего, чего вам хотелось бы (то есть в каком-то смысле терпите неудачу), вы можете опустить руки, начать все откладывать на потом или уклоняться. Не позволяйте страху помешать вам изменить себя и свою жизнь. Совершенство – это иллюзия. Ошибки – неотъемлемая часть риска, они помогают протестировать границы своих представлений и вдохновляют на творчество и инновации. Они – необходимая составляющая саморазвития, они дают вам возможность оттачивать свои умения и лучше понимать себя и окружающих.

Покидаем зону комфорта

В зависимости от того, как долго вы страдали от недостатка самоуважения и уверенности, вы могли взять в привычку откладывать дела на потом, уклоняться от них или не прилагать слишком больших усилий. Настроиться на жизнь в полсилы – это вариант, но не лучшее и не правильное решение.

Обновите свои личные критерии

Представьте, как стало бы легко жить, если бы вы прекратили беспокоиться о неудачах. Самое смешное, когда вы снижаете давление на себя, значительно растет вероятность, что вы приложите максимум усилий. Вам необходимо изменить свой личный критерий «Все, что не достигает совершенства, – это провал» на критерий «Я постараюсь изо всех сил, и каков бы ни был результат, он послужит мне уроком».

Возможно, вы думаете, что прячась и не выкладываясь до конца либо создавая себе проблемы, вы облегчаете свое существование. Отнюдь нет: в конце концов вам придется жить с чувством вины, сожаления и неуверенности в себе. Если все складывается не так, как вам хотелось, это очень нелегко принять, но сдаваться – значит бежать от действительности. Вы можете все изменить. Вы достаточно сильны, так зачем же делать выбор в пользу слабости? Что вы выигрываете, всегда избегая рисков? Может быть, спокойную жизнь, но разве она будет счастливой и наполненной?

ПРИМЕР

Беспокойство о приеме на работу

Робин уже полгода работала ассистентом преподавателя в младших классах средней школы, и ей нравилась эта работа. Все коллеги говорили, что из нее получится отличный учитель, и подбадривали ее, уговаривая подать заявление на курсы с отрывом от работы, занятия на которых должны были начаться через полгода. Чувствуя возбуждение и мотивацию, она послушалась их советов и приложила к этому все усилия. Она заполнила все анкеты, сходила на собеседование и, нервничая, ждала, примут ли ее на курсы.

Ее не приняли.

Девушка была подавлена. Она чувствовала себя так, словно подвела не только себя, но и коллег. Все они помогали ей и подталкивали ее, и она думала, что они будут разочарованы не меньше ее самой. Она плакала, рассказывая им о том, что ее не приняли на курсы, и очень переживала из-за того, что огорчила их.

Отказ пошатнул ее уверенность в себе. Робин замкнулась, была молчалива на работе и делала глупые ошибки, которых никогда раньше не сделала бы. «Если я не гожусь для курсов, значит, я не гожусь для должности ассистента», – думала она. Она испытывала физическое напряжение, выходила из себя, суежилась, нервничала и перестала заходить в учительскую на переменах и во время перерыва на обед.

Если вас пугает выступление на публике, произнесите десяток речей, пока не почувствуете легкость. Говорите перед зеркалом, с партнером, с родителями, с посторонними людьми в автобусе. Делайте это как можно чаще. Если вы хотите почувствовать себя увереннее в общении с противоположным полом, просто общайтесь. Скажите «Привет!», скажите «Доброе утро!», скажите «Красивые туфли!»

Переходите к действию и не отступайте, пока не добьетесь результата, к которому стремились. Вы можете противостоять неудачам, провалам и отказам, но используйте их для того, чтобы учиться на них и укреплять свою уверенность.

Повторение – мать учения

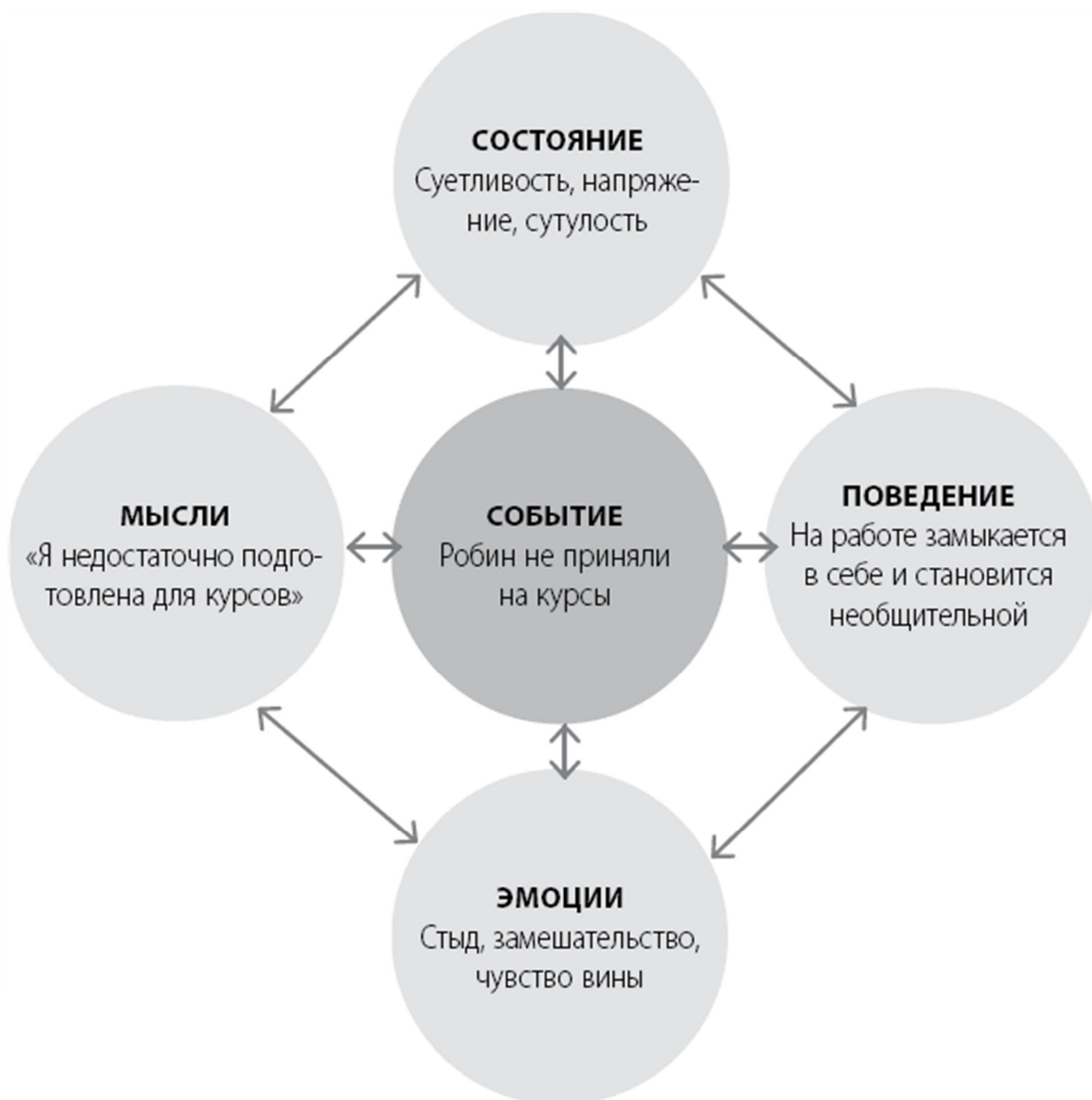
Это избитая фраза, но, кроме всего прочего, это правда. Если вы ошибаетесь или что-то идет не так, как вам хотелось бы, просто тренируйтесь. Учитесь на том, что в последнее время не складывалось, и упражняйтесь до тех пор, пока не почувствуете себя достаточно уверенно, чтобы попытаться снова.

Интеллект-карту Робин вы можете увидеть ниже.

Вместо того чтобы воспринимать отказ как полный провал, Робин могла бы увидеть в нем препятствие, которое нужно преодолеть. Да, отказ неприятен, но она могла использовать свои новые знания, чтобы в следующий раз не ударить в грязь лицом, ведь у нее впереди целый год, чтобы набраться бесценного опыта.

Ошибки и трудности – неизбежные спутники активной и наполненной жизни. Перед Робин возник выбор. Она может позволить, чтобы это событие омрачило всю ее жизнь. Она может уйти с должности ассистента и найти другую работу, которая не будет приносить ей полного удовлетворения. Она навсегда потеряет уверенность в собственных способностях – и не только в том, что касается преподавательской работы. Либо Робин использует эту ситуацию с пользой для себя и попробует еще раз поступить на курсы и стать учителем.

Выбранная точка зрения моделирует жизнь человека.



Три действия

Составьте список из трех пунктов, внеся в него то, что вам всегда хотелось попробовать и что вы можете сделать в следующем месяце. Найдите способ, как это сделать, и займитесь этим. Не раздумывайте и не анализируйте слишком долго, просто приступайте к делу. Возможно, вы изучали что-то, осваивая теорию, но пока вы действительно не попытаетесь, вы никогда ничего не поймете. Ведь прочитав кулинарную книгу, вы не стали бы считать себя прекрасным поваром. Вы бы попробовали эти рецепты и потренировались, пока не почувствовали бы себя уверенно.

Вместо того чтобы оценивать ситуацию с точки зрения успеха и провала, нужно поддержать и подбодрить живущего в вас ребенка. Если бы дети, упав, никогда сами не поднимались и не пытались идти дальше, тогда все мы до сих

пор ползали бы по полу. Дети не думают о «провале», поэтому они просто вскакивают на ноги. Именно так нужно поступать и вам.

Проведите мозговой штурм и составьте список из трех действий, которые вы хотели бы опробовать в следующем месяце.

Эти три пункта не должны быть очень похожи друг на друга. Пусть один будет легким (например, «дать кому-нибудь мой номер телефона» или «предложить коллегам пойти выпить после работы»), один – посложнее (например, «провести переговоры на работе», «записаться в новую спортивную секцию») и еще что-нибудь такое, что требует более серьезного планирования (например, «принять участие в творческом конкурсе» или «записаться на вечерние курсы»).

Проанализируйте каждый из них и составьте план. Если одна из ваших целей заключается в том, чтобы дать кому-то свой телефонный номер, организуйте вечеринку с друзьями, где есть вероятность встретить того самого человека.

Сделайте это. Смотрите на ситуацию с энтузиазмом и запретите себе думать об успехе или неудаче, воспринимайте это как эксперимент. Смысл этой задачи заключается исключительно в том, что вы *принуждаете* себя к действию, независимо от того, что из этого выйдет.

Что, если тот, кому вы даете свой номер, скажет, что он женат? Ничего! По крайней мере, вы попытались. Попробуйте еще раз и пригласите другого. Тренируйтесь! С каждой попыткой вам будет все легче и легче.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- *Делая* то, что вас пугает, вы повышаете самоэффективность и, следовательно, уверенность в себе.
- Совершенство – миф. Прекратите стремиться к недостижимым идеалам, вместо этого сосредоточьтесь на том, что вы *можете* сделать.
- Смотрите на ошибки как на часть процесса обучения. Вставайте на ноги, когда что-то не получается, и пробуйте иначе подойти к проблеме.

6. Гордость или предубеждение[3]

Гордость за свои достижения – важнейшая составляющая уверенности. Эта глава научит вас, как отказаться от предубеждений по отношению к себе и начать доверять себе, как вы того заслуживаете.

Умение ценить хорошее

Ключевым моментом укрепления уверенности в себе являются гордость за свои достижения и удовольствие от них, а также доверие к себе за то, что вы все сделали правильно. Вы слишком долго жестоко критиковали себя за кажущиеся неудачи и почти не оказывали достаточного (или вообще никакого) внимания тому, что все считали прекрасным и превосходным.

Вам уже хорошо известно несметное число способов, позволяющих игнорировать все позитивное в вашей жизни, – и приходящее извне, и создаваемое вами. Вы скептически относитесь к словам признания и комплиментам, считая их неуместными, умаляете свои успехи, видя в них счастливую случайность, и без конца критикуете себя.

Вы так привыкли не замечать своих достижений, что считаете высокомерным или эгоистичным даже думать о них. Но это не так. Признание своих положительных качеств – отнюдь не заносчивость. На самом деле это очень важно. Осознав и приняв свои достоинства, вы сможете легче добиваться желаемого. И это повысит ваше самоуважение.

Как показывают исследования, существуют различные виды самоуважения. Одни люди уверенно чувствуют себя безотносительно ситуации, тогда как самооценка других меняется в зависимости от их достижений или от мнения окружающих. Такие люди прекрасно чувствуют себя, когда им что-то удастся, но, переживая полосу неудач, испытывают стыд и сомнения. Они постоянно сравнивают себя с другими, чтобы убедиться, что они не хуже.

Чтобы ощущать себя по-настоящему уверенно, невозможно постоянно полагаться на окружающих. Одобрение тех, к кому вы относитесь с уважением, всегда должно быть дополнительным поощрением, но ни в коем случае *не основой* для вашего самоуважения.

Поэтому чтобы не ставить самоуважение в зависимость от реакции других людей или от сиюминутных успехов, нужно обладать широкими взглядами, опирающимися на собственный опыт, – своего рода самооценкой личных достоинств и способностей. *Внутренний эталон* подобного рода не только намного надежнее, стабильнее и объективнее, но, как правило, делает жизнь приятнее.

Равные возможности

Вспомните, когда вам в последний раз что-то действительно удалось. Любой пустяк. Может быть, вы добились высокого результата, получили отличный отзыв, приготовили замечательный ужин или развеселили друзей. Как вы

чувствовали себя после этого? Теперь навскидку определите, как долго вы думали об этом? Десять минут? Пятнадцать? Две минуты?

Затем вспомните, когда в последний раз дела шли не так хорошо, как хотелось бы. Может быть, вы поспешно сделали работу и вам пришлось переделывать, или вы поссорились с партнером и сказали то, о чем теперь сожалеете. Как вы чувствовали себя после этого? Теперь навскидку определите, как долго вы думали об этом? Час? День? Неделю?

В вашей голове все до такой степени перекошено в сторону негатива, что вам сложно думать о своих достижениях. Утешая друга, вы считаете этот пустяком и оставляете свой поступок без внимания. Вы обесцениваете свои достоинства и хорошие поступки. Спорим, что вы уделяете гораздо больше времени размышлениям о плохом, чем о хорошем. Ваша негативная предвзятость приводит к тому, что все, что вам не нравится в себе, ставится во главу угла и лишает вас сил.

Теперь вам придется насильно акцентировать ваше внимание на положительных моментах.

Наказание для предубежденности

Вы предубеждены против себя. Нет, не отпирайтесь. Вы предубеждены, и это факт. Кристина Падески, один из основателей калифорнийского Центра когнитивной терапии, утверждает, что предубежденность по отношению к себе – распространенный симптом НСУ.

Предубежденность – это нелицеприятное мнение о чем-либо, по сути абсолютно бездоказательное, но с чудовищной силой противящееся переменам. К примеру, кто-то крайне предубежден против женщин за рулем. Он полагает, что все женщины-водители хуже мужчин, а всякая женщина, действительно хорошо управляющая машиной, – либо исключение из правила, либо обманщица, преувеличивающая свои таланты. Можно выложить перед ним миллионы статистических данных или примеров, демонстрирующих смехотворность его убеждений, ему все равно. Он не желает видеть доказательств собственной неправоты.

Чтобы избавиться от предубеждений, нужно быть открытым и уметь слышать, усваивать и доверять новой информации, противоречащей изначальным верованиям. То есть чтобы освободиться от предубеждения по отношению к себе, вы должны *захотеть* полюбить себя и поверить в свои силы и таланты. Мы считаем, что вы уже сделали первый шаг, начав читать эту книгу. Теперь же вам нужно просто дождаться информации, развенчивающей вашу предубежденность, и позволить ей *закрепиться* у вас в голове.

Принимайте комплименты – от других и от себя

Чтобы укрепить уверенность в себе, нужно научиться не только говорить себе комплименты, но и принимать их от других. Очень легко отмахнуться от

комплимента и отвергнуть его, списав все на вежливость и дружелюбие. Порой так и есть, но чаще всего вы заслуживаете полученной награды.

Умение принимать комплименты – это искусство. Окружающим хочется, чтобы вы добились успеха, им хочется доставить вам удовольствие – теперь вам нужно просто поверить им и поверить в себя. Это не означает, что нужно направо и налево кричать о том, как вы прекрасны, или носить бейджик с надписью «Я – сокровище, и я знаю об этом». Все дело в равновесии. Начав соглашаться с приятными комплиментами, вы просто возвращаете в равновесие шкалу самооценки.

Положительный результат признания своих достоинств и их приятия заключается в том, что он провоцирует эффект домино, сказываясь на вашем эмоциональном и физическом самочувствии и ваших поступках.

ПРИМЕР

Урок кулинарии

Стеф уволили по сокращению штатов с ее любимой работы в области маркетинга. Она чувствовала себя так, словно у нее выбили почву из-под ног. Она была настолько опустошена, что даже не могла искать новую работу. Девушка засела дома и со страстью занялась кулинарией. Она готовила вкусные блюда и приглашала своих друзей, так как еды было слишком много.

Скоро это вошло в привычку. Приятели приходили каждую среду и пятницу, и Стеф готовила для них. Однажды позвонила ее подруга Джейн и спросила, не могла бы она привести с собой еще одну подругу, Люси. Та переживала болезненный разрыв, и Джейн рассказала ей, что Стеф – замечательная повариха, думая, что вкусная еда ободрит подругу. Стеф была удивлена, но втайне порадовалась. Она знала, что хорошо готовит, но никогда не находила в этом ничего необычного и особенного. Ей действительно польстило, что Джейн рассказала о ней подруге.

Стеф приготовила свое любимое блюдо, и семь человек уселись за стол. Все восторгались едой, особенно Люси. Она даже сказала, что знает место, где требуется повар, и посоветовала Стеф заняться этим.

Стеф никогда не воспринимала свое умение готовить как талант, которым стоит гордиться. Просто она всегда занималась этим, для нее это было приятным хобби. Осознав, что другие оценили ее талант, она тоже начала ценить его.

Звучно и гордо

Вспомните три момента из своей жизни, которыми вы действительно гордитесь. Что именно это было и когда произошло – не имеет значения. Единственное условие – вы должны быть по-настоящему уверены в том, что делали и чего добились. Забудьте, как отнеслись к вашим успехам окружающие, главное, что вы испытали гордость и почувствовали удовлетворение.

Интеллект-карта Стеф выглядит так.



Может быть, учитель назвал ваш рисунок лучшим во всей школе, или у вас взяли интервью, спросив, что вы думаете по поводу злободневного происшествия. Может быть, вы вмешались, увидев, как кому-то угрожали в автобусе, или отдали свой шарф бездомному парню на улице. Неважно, были ли вы одни или в компании, просто в этот момент вы должны были почувствовать огромную гордость.

Перечислите эти моменты, а потом под каждым из них отметьте, что вы на самом деле делали, чем вы гордились больше всего, как вы чувствовали себя в тот момент.

Если возвращение к этим приятным воспоминаниям не подстегнет вашу гордость и уверенность в себе, значит, нужно припомнить что-нибудь другое!

Регистрация «позитивных фактов»

Теперь вы относитесь к себе с чуть большей теплотой и соглашаетесь, что вы, возможно, не так уж безнадежны. Это самый подходящий момент, чтобы по-настоящему сконцентрироваться на своих положительных качествах.

Перечислите столько положительных моментов, сколько вспомните. Это могут быть позитивные черты характера, достоинства, таланты и достижения. Запишите их в блокнот или в телефон – куда всегда можно заглянуть. Таким образом, если что-то еще придет на ум, вы сможете быстро записать, пока не забыли.

Отведите для этого пару дней. Никакой спешки. Перечень должен быть полным. Двумя или тремя пунктами не обойтись. Возможно, сначала вы будете заниматься этим с неохотой, но помните: никто, кроме вас, не увидит этого списка, поэтому будьте честны. И не беспокойтесь, вас никто не упрекнет в тщеславии.

Не отмахивайтесь слишком быстро от своих мыслей – важны даже самые мелкие или несущественные факты – и не давайте своему внутреннему судье вопить и издеваться над тем, чем вы занимаетесь. Внутренний судья – полный идиот, не обращайтесь на него внимания.

Помните: никто все сто процентов времени не способен проявлять лучшие качества своего «я». Все мы – люди. Поэтому если вы привыкли считаться трудоголиком, но в течение пары месяцев, чувствуя сильное напряжение, несколько дней подряд раньше уходили с работы, не списывайте «трудолюбие» со счетов, отметьте его.

Если вам трудно, для вдохновения задайте себе приведенные ниже вопросы.

- Что мне в себе нравится?
- Что мне удастся?
- Какими положительными чертами характера я обладаю?
- Какими навыками и талантами я обладаю?
- Что нравится во мне окружающим, по их словам?
- Какие комплименты я слышу в свой адрес?
- Как я преодолеваю трудности?
- Какие позитивные контакты были у меня в последнее время? Почему они были позитивными?
- Какие из качеств, которыми обладают другие, мне хотелось бы иметь?

Исчерпав все мыслимые возможности, можно обратиться к дружелюбно настроенному к вам другу, партнеру или члену семьи и узнать его мнение. Окружающие обычно лучше судят о нас, чем мы сами. Несомненно, они припомнят то, о чем вы забыли. Да, страшновато просить кого-то перечислить ваши лучшие качества, поэтому постарайтесь обратиться к тому, кого вы хорошо знаете. Тогда вы сможете объяснить, почему вы это делаете.

Закрепляем позитив

Составляя список, вы, должно быть, отметили, как много у вас положительных качеств, которыми нужно гордиться. Но так как предубеждение – старый и упрямый осел, мы еще не закончили. Просмотрите список и дополните его

доказательствами, подтверждающими ваши качества. Да, каждое качество, не пропустив ни одного из них!

Очень просто написать слова, не веря в них: «О да, я честный». Почему вы так думаете? Докажите это. Когда вы даете конкретный пример, каждое качество приобретает реальность и вы принимаете его как истину.

Например так.

- *Хороший друг:* На прошлой неделе в 5 часов утра отвез Салли в аэропорт.
- *Твердость:* Четыре раза звонила в муниципалитет до тех пор, пока они не установили дорожный знак.
- *Любовь к музыке:* В прошлом месяце дважды ходил на концерт.
- *Терпимость:* На прошлой неделе спокойно выслушала одержимого старика в поезде.
- *Организованность:* Месяц назад запланировал совместный ужин для всех своих друзей по работе.

Поиски достоинств

Вот примеры личных качеств, которыми вы, вероятно, обладаете.

Деликатность, внимательность, доброта, честность, надежность, разумность, находчивость, трудолюбие, решительность, забота о своем здоровье, умение слушать, надежность, любознательность, артистичность, организованность, твердость, сила, юмор, спортивность, любовь к путешествиям, авантюризм, сострадание, широкий кругозор, креативность, дружелюбие, умение ценить людей, прилежание, скромность, восторженность, милосердие, серьезность, активность, умение дружить, музыкальность, культура, практичность, чувство стиля, компьютерная грамотность, пунктуальность, понимание, душевная открытость, гостеприимность, терпеливость, порядочность, убедительность, искренность, чувствительность, толерантность.

Размышления над каждым из этих примеров требуют времени, но это время вы потратите с пользой. Это означает, что вы действительно обратили на свои достоинства то внимание, которого они заслуживают, и признали, что они существенны.

В поисках расположения

Теперь постарайтесь каждый день обращать внимание на эти позитивные отличительные черты, как только они проявятся. Распространите на свое настоящее «я» то расположение, которое вы продемонстрировали к своему прошлому «я».

Отмечайте позитивные события по мере того, как они происходят, иначе потом вы забудете о них или проигнорируете их. Очень просто подумать: «На самом деле это неважно» спустя четыре часа после того, как вы бежали за кем-то, чтобы вручить ему бумажник, который он выронил. Это важно, не пренебрегайте своим поступком. Постарайтесь ежедневно находить хотя бы три позитивных момента.

Понедельник:

- Честность – на работе призналась, что совершила ошибку.
- Чувство юмора – рассмешила сестру.
- Работоспособность – сдала отчет раньше времени.

Храните свой список позитивных фактов под рукой, тогда вы сможете напоминать себе о них, а также черпать вдохновение на следующий день.

Хвалите себя за пустяки. Не дожидайтесь мировой славы, чтобы погладить себя по головке.

Скоро вы привыкните замечать хорошее в себе и обнаружите, что с легкостью можете насчитать четыре или пять пунктов ежедневно. Это настоящий прогресс, много ли хорошего вы могли написать о себе, впервые взяв в руки эту книгу?

Каждый раз в конце дня перечитывайте список и соглашайтесь с написанным. Все это произошло, вы записали это, вы не можете этого отрицать!

Загляните в список через неделю. Что бы вы подумали о человеке, обладающем такими умениями и качествами? Он вам понравился бы? Как вы считаете, он уверен в себе? Разве этот человек может обладать низким самоуважением?

Описывая свои позитивные качества, вы доводите до своего сознания, что способны испытывать гордость за себя, способны справляться со всеми жизненными трудностями и, разумеется, способны меняться.

Вы должны постараться, чтобы эта непрерывная работа плавно вписалась в ваш распорядок дня. Вы должны заниматься ею до тех пор, пока не почувствуете себя увереннее, не осознаете, как выросло ваше самоуважение. Вы собирали доказательства, подтверждающие то, чего вам так долго не хватало, и вам потребуется некоторое время, чтобы действительно поверить в отмеченные позитивные качества.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Замечая в себе хорошее так же часто (а лучше – еще чаще), чем плохое, вы всего лишь проявляете честность и здорово повышаете уверенность в себе.
- Чтобы покончить с собственными предубеждениями в свой адрес, требуется время, но сосредоточившись на опровергающих их доказательствах, вы скоро начнете лучше относиться к себе.
- Умение принимать комплименты – важная составляющая зарождающейся веры в себя.

7. Сказано – сделано

Если вы будете держаться уверенно, вы и почувствуете себя более уверенно. И наоборот. Уверенный вид, пусть даже напускной, – самый простой способ подхлестнуть веру в себя. Эта глава о том, как научиться выглядеть уверенно и, следовательно, чувствовать себя соответствующим образом.

Высоко держите голову

Если вы до сих пор следовали предлагаемым в книге стратегиям, надеемся, что вы стали думать и чувствовать себя увереннее, чем несколько недель назад. И это неизбежно повлияло на то, как вы себя подаете и как действуете. В общении люди проявляют свои эмоции и мысли посредством невербальных сигналов. Мы можем «считывать» человека по выражению лица, позе, осанке и манере поведения. Несмотря на то что существуют тысячи вариаций этих сигналов, многие из них вполне очевидны. Если вы злитесь, то, наверное, хмурите брови, стискиваете зубы, напрягаете челюсть или сжимаете кулаки, а если чувствуете себя неуверенно, то скорее всего сутулитесь, грызете ногти, дрожите или скрещиваете руки. Между тем, чувствуя себя уверенно, вы расправляете плечи, держитесь прямо, высоко подняв голову. И ведете себя более спокойно и расслабленно – не скрещиваете рук, не шатаетесь при ходьбе, не стоите молча и не прячете глаза.

Если, чувствуя себя уверенно, вы и выглядите так, то, научившись уверенно выглядеть (даже если это притворство), вы себя соответственно и почувствуете. Это работает в *обоих направлениях*, немного напоминая ту ситуацию, когда вы заставляете себя улыбаться и приободряетесь.

В ходе исследований, результаты которых были опубликованы в журнале *European Journal of Social Psychology*, было обнаружено, что испытуемые, сидевшие на стульях прямо а не сутулясь, были более убеждены в том, что их затем попросили записать. Оказалось также, что осанка укрепляет ощущение собственной силы, а также уверенность в общении.

Если вас окружает аура спокойствия и уверенности, люди реагируют на это, ощущая, что могут доверять вам. Точно так же вы поостереглись бы обращаться к человеку, который выглядит невероятно напряженным или сердитым, вы предпочли бы обратиться к тому, кто выглядит открытым, доступным и уверенным в себе.

Вы можете стать таким человеком. Если вы будете похожи на него, то будете чувствовать и поступать соответствующим образом.

Мы провели анкетирование и спросили людей, благодаря чему, по их мнению, человек выглядит уверенным или неуверенным. Ниже вкратце приводим их ответы.

Как выглядит и какое впечатление создает неуверенность в себе?

ЯЗЫК ТЕЛА	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Не смотрит в глаза ◆ Сутулость ◆ Уголки губ опущены вниз 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Нервозность ◆ Бегающий взгляд
ВНЕШНИЙ ВИД	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Неряшливость ◆ Темная и/или мешковатая одежда 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Не следит за собой ◆ Выглядит стесненно
ДЕЙСТВИЯ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Вялое рукопожатие ◆ Колебания / неумение принимать решения / постоянные перемены настроения ◆ Не может постоять за себя ◆ Постоянно извиняется ◆ Либо выглядит нуждающимся, либо слишком расхваливает себя 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Паникует и тревожится ◆ Суетится, а не ходит спокойно / мечется повсюду ◆ Не высказывает своего мнения ◆ Всегда поддерживает самого крикливого или самого уверенного в себе человека ◆ Держит куртку в комнате, словно готовится поскорее убежать
ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Молчаливость ◆ Застенчивость ◆ Самокритика 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Неопределенность ◆ Поспешность ◆ Самореклама
РЕЧЬ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Проглатывает слова или запинается ◆ Обороты речи, выдающие сомнения 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Говорит очень медленно или очень быстро ◆ Кричит, пытаясь обратить на себя внимание

Как выглядит и какое впечатление создает уверенность в себе?

ЯЗЫК ТЕЛА	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Открытость (не скрещивает рук или не ставит «телесных барьеров») ♦ Смотрит в глаза 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Стоит прямо ♦ Голова и подбородок подняты ♦ Плечи отведены назад и расслаблены
ВНЕШНИЙ ВИД	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Уместная одежда ♦ Выглядит спокойно 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Заботится о своей внешности
ДЕЙСТВИЯ	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ходит целеустремленно и энергично ♦ Выглядит так, словно контролирует ситуацию и не волнуется 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Решительность ♦ Предприимчивость
ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Честность ♦ Самоуверенность ♦ Не слишком хвалит себя ♦ Выглядит компетентным ♦ Дружелюбие 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Отлично чувствует себя в собственной шкуре ♦ Спокойствие ♦ Ответственность
РЕЧЬ	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Чистоплотность ♦ Сдержанность 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Серьезность

ПРИМЕР

Неуклюжая проба

Марк пробовался на роль водителя грузовика. Он не понимал, почему так сильно беспокоится о результате, ведь у него не было никаких шансов получить эту роль. Чтобы доказать себе и всем, насколько ему все равно, он нарочно надел свои самые старые джинсы и самые поношенные кроссовки. Все остальные, пришедшие на пробу, явно были опытнее, чем он, и выглядели лучше – так зачем стараться? Он даже узнал стоявшего в углу парня, награжденного театральной премией ВВС, – тот был неотразим.

Марк понимал, что ему обязательно откажут в роли, ограничившись словами «нет, спасибо», которые он услышит в шестой раз за две недели. Тогда какой смысл мучиться?

Он бросил взгляд на сценарий, который держал в руках стоящий рядом с ним парень. Сценарий отличался от того, что был у Марка. Он осмотрелся – все репетировали по другому сценарию. Он показал свои страницы сидящему рядом с ним мужчине, и тот сказал, что никогда прежде не видел их. Что за черт? Как могла произойти такая накладка?

Когда подошла его очередь, Марк, шаркая ногами, вошел в комнату. Руки у него дрожали.

«Я... Мне дали другой сценарий...» – запинаясь проговорил он, скрестив руки на груди, словно желая защититься.

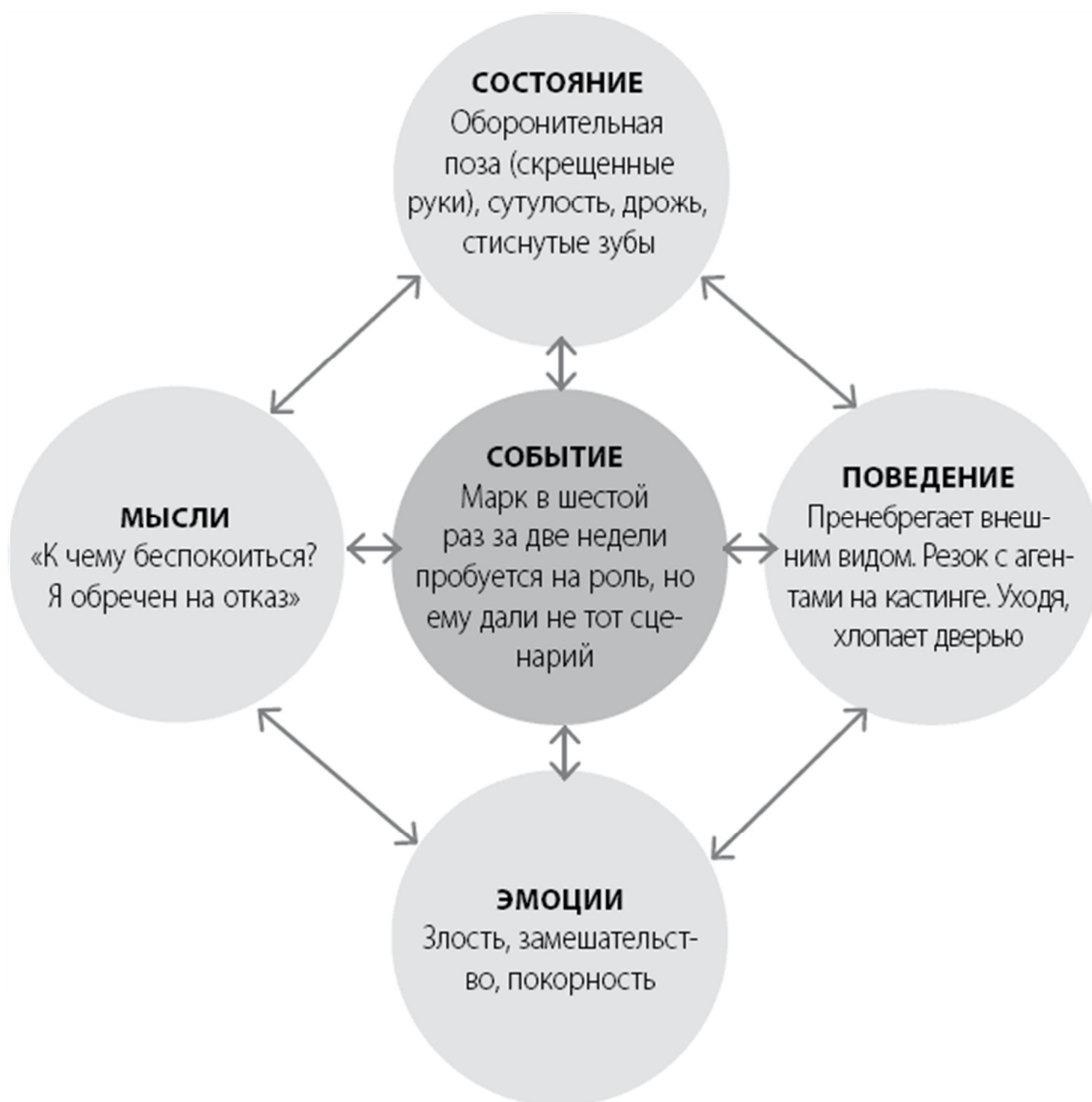
«Ладно, не паникуйте, – сказал один из тех троих, что сидели напротив него за ужасающе широким столом. – Мы просто дадим вам тот, что нужен, и вы постараетесь показать, на что способны».

Марк быстро произнес новые реплики и сыграл так плохо, как никогда. Правда, ужасно. Закончив, он в злости тяжелым шагом вышел из комнаты, даже не поблагодарив и не попрощавшись.

Возможно, после стольких отказов уверенность Марка должна была неизбежно снизиться, однако выглядеть уверенно, даже в том случае, если вы притворяетесь, – отличный способ обмануть себя и ощутить большую уверенность.

Когда Марк решил, что не стоит заботиться об одежде, он уже находился в оборонительном, «пораженческом» умонастроении. Когда позднее он обнаружил, что у него не тот сценарий, то языком тела, речью и поведением он определенно выражал неуверенность и злость. Это, в свою очередь, внушало ему ощущение неуверенности и злости и превращалось в самореализующийся прогноз.

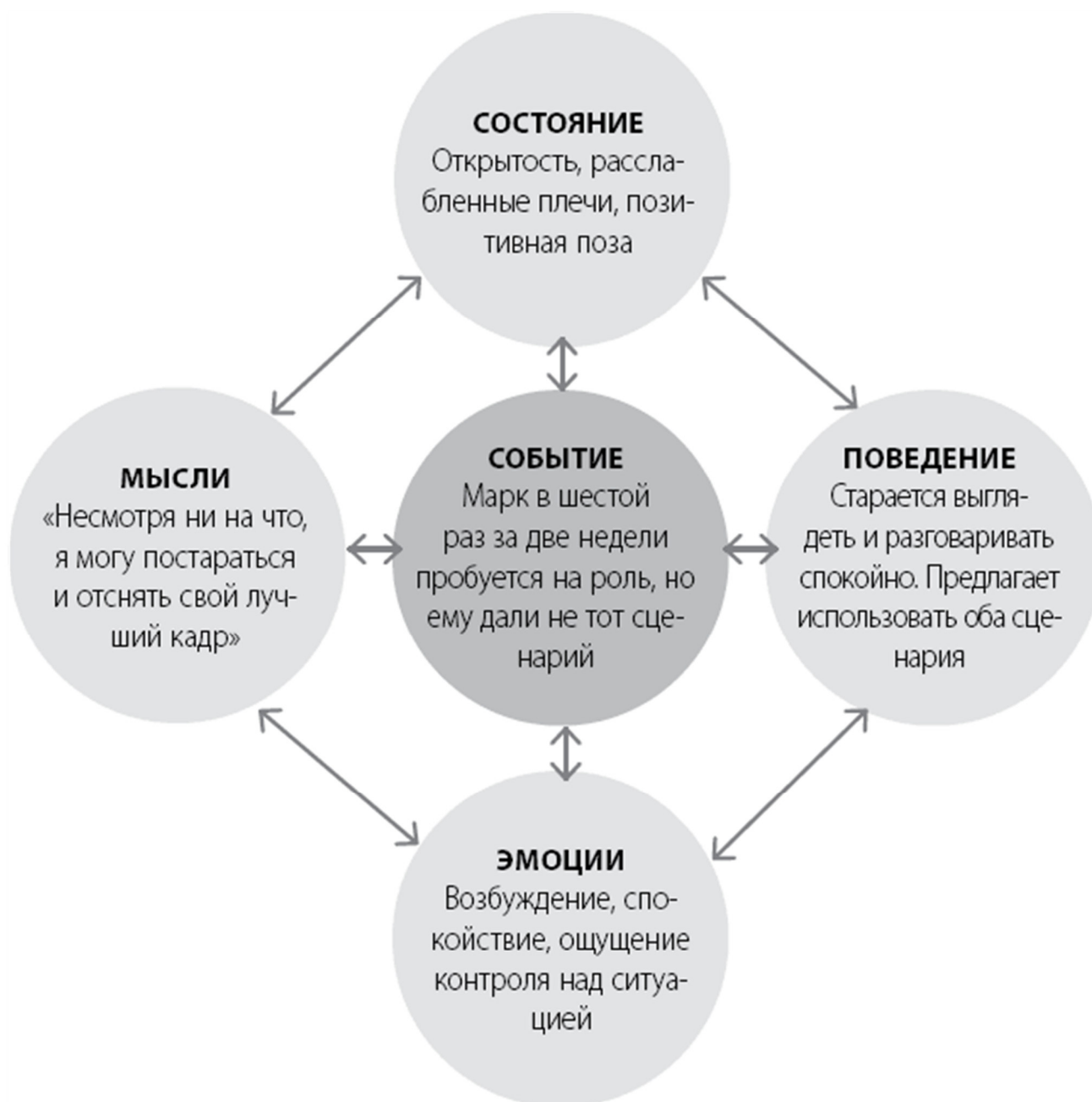
Все сложилось бы иначе, если бы Марк постарался хотя бы выглядеть уверенным. Если бы он побеспокоился о своей одежде, исходя из того как выглядели остальные, у него было бы меньше шансов получить отказ. Тогда, поняв, что ему дали не тот сценарий, он не стал бы так волноваться и самоуверенно вошел бы в комнату, где проходили пробы, объяснил ситуацию и спросил, может ли он сыграть знакомую ему сцену.



Потом он мог бы намекнуть, что готов прочитать реплики из сценария, которого не видел, чтобы доказать свою ответственность, талант и устойчивость к сложностям. Тогда агенты, проводившие кастинг, вероятнее всего, согласились бы с его предложением, если бы видели перед собой неторопливого, уверенного в себе, а не трясущегося от злости и ярости парня. Если бы Марк лучше осознавал свои невербальные сигналы, его интеллектуальная карта выглядела бы как та, что представлена ниже.

Ваша «неунывающая» интеллект-карта

Вспомните, когда в последнее время вы чувствовали себя по-настоящему неуверенно, и заполните интеллект-карту, чтобы показать, что произошло, какие эмоции вы испытывали, что вы думали, как это отразилось на ваших поступках и сказалось на физическом самочувствии.



Затем заполните еще одну карту, вспомнив ситуацию, когда вы чувствовали себя поистине уверенно.

Закончив, сравните две интеллект-карты. Видите ли вы, как ваша излучающая уверенность (в состоянии и поведении) аура оказывает влияние на ваши чувства и мысли? Она воздействует не только на самовосприятие, но также на то, как вас воспринимают окружающие. Исследования показывают, что наше первое впечатление о собеседнике формируется в пять секунд после встречи. Научиться иначе подавать себя – очень простой путь к тому, чтобы выглядеть, чувствовать и вести себя более уверенно.

Прекратите извиняться

Люди, страдающие НСУ, замечают, что они часто извиняются. Очевидно, что бывают случаи, когда необходимо извиниться (если вы не правы, если сделали что-то, о чем сожалеете).

Между тем постоянные извинения по незначительным причинам способны подорвать вашу уверенность в себе.

Желание извиняться может объясняться негативными навязчивыми мыслями (ННМ), наподобие: «Я смешон», «Я все испортила» или «Мне нужно оправдаться». Может кончиться тем, что вы станете извиняться за то, что вы – это вы.

ПРИМЕР

Рассказ об извинении

Анна постоянно извинялась и умаляла свои достоинства. У нее была прекрасная работа и стабильные отношения с партнером, но она никогда не могла избавиться от чувства, что делает все не так. Она постоянно следила за тем, чтобы не поставить себя в дурацкое положение или не сказать что-нибудь неуместное.

Кто-то однажды сказал ей, что она способна загубить любую беседу за двадцать секунд, и она никогда об этом не забывала. Ее страшила мысль прервать собеседника или просто вообще обеспокоить его. Она позволяла ННМ «Ты так раздражительна», «Ты не понимаешь шуток» и «Все думают, что ты неловкая» со свистом проноситься в своей голове – в любой момент, когда им заблагорассудится. Анне не хотелось, чтобы окружающие принимали ее постоянные извинения за уловку, к которой она прибегала, чтобы успокоиться, на самом деле все было именно так. В конце концов она стала физически уклоняться от разговоров, стремилась спрятаться в тень и никогда не высказывала несогласия.

Подруга посоветовала Анне, чтобы в следующий раз, когда ей захочется извиниться, она подождала минутку и подумала, нужно ли это делать на самом деле. Разве она сделала что-то не так? Если нет, то ей не стоит этого говорить!

Анна прислушалась к совету подруги и в следующий раз, собираясь извиниться, когда кто-то сказал, что не может прийти к ней на вечеринку, остановила себя. То, что гость не мог прийти, не было ее виной. Поэтому она сказала: «Ну, не беспокойся. Увидимся в следующий раз» и почувствовала, как с ее плеч упала крошечная частичка вины и ответственности.

Когда можно и когда нельзя извиняться

Извиняйтесь, если вы в чем-то ошиблись или задели чьи-то чувства.

Не извиняйтесь, если вы были правы. Когда вы правы, вы просто правы, и не стоит сотрясать воздух робкими «простите». Можно выглядеть деликатным, не извиняясь.

Не извиняйтесь за собственное мнение. «Простите, но я думал...» Зачем извиняться за то, что вы думаете? Никто больше не сожалеет о собственном мнении, так зачем вам сожалеть о своем? Говоря «простите», вы просто подрываете свою точку зрения.

Не извиняйтесь, когда просите о помощи. Ваша просьба не обязывает человека на нее откликнуться, но постоянно прося прощения, вы добиваетесь того, что любая ваша потребность начинает казаться такой тяжелой ношей, какой она не является. Вам следует выражаться позитивно, например: «Не могла бы ты, если это возможно, помочь мне с тем-то и тем-то, ведь ты в этом так хорошо разбираешься».

Одеваемся, чтобы создать впечатление

Что бы вы ни думали об одежде или о своем излюбленном стиле, это отражение вашего взгляда на самих себя и желания создать определенное впечатление у окружающих. Выбор одежды для работы или для выхода в свет – один из наиболее очевидных сигналов, которые вы способны подать.

О вкусах не спорят, и не существует верного или неверного способа одеваться. Главное, чувствовать себя комфортно. Если вы страдаете от НСУ, то приятное ощущение от одежды сделает вас увереннее. Соответствующая случаю и нравящаяся вам одежда – очень простой путь к тому, чтобы избежать ощущения неуместности или смущения. Если вы человек неуверенный, тогда, надевая джинсы и кроссовки на официальное мероприятие или костюм на музыкальную тусовку, вы непременно повышаете свой уровень паники.

Если вы склонны прятать свое тело под бесформенной одеждой, чтобы не привлекать к себе внимания, задумайтесь над тем, как изменить ситуацию. Одежда должна подходить вам – независимо от ваших форм и размера, в ней вы должны чувствовать себя лучше. Попробуйте поговорить с персональным консультантом (многие магазины предлагают эту услугу бесплатно), либо попросите подругу пойти с вами и посмотреть слегка непривычные для вас вещи, находящиеся за пределами вашей зоны комфорта.

Рискованные эксперименты с одеждой могут привести к тому, что вы почувствуете себя смелее. Не стоит сходить с ума и надевать кожаные штаны или мини-юбку, раз вы к этому не привыкли, но если вы – приверженец темных тонов, то добавляя каплю цвета в свой гардероб, вы доставляете себе удовольствие, поступая не так, как обычно.

Все мы люди

Всегда помните, что остальные люди тоже испытывают чувство неуверенности. Теперь, когда вы больше знаете о невербальных сигналах, вы можете различать их у других и оценивать их воздействие. Так вы поймете, что некоторые вещи, которые прежде вы принимали на свой счет, рассматривая их как критику в свой адрес, на самом деле свидетельствуют о

нервозности того или другого человека. Например, если Джейк из бухгалтерии никогда не смотрит вам в глаза и как будто избегает вас, то не обязательно оттого, что вы ему не нравитесь, просто он застенчив и страдает от тех же страхов, что и вы.

Вообще люди довольно эгоцентричны. Мы никогда не относимся к окружающим с той же разборчивостью или пристальным вниманием, как к себе. Просматривая фотографии, вы наверняка дольше останавливаетесь на тех, где есть вы сами. К собственной внешности люди гораздо придирчивее, чем к внешности других. Помните об этом, если перспектива измениться вас пугает.

Кризис сопоставления

Естественно, что мы сравниваем себя с другими людьми. Старый трюк, выстраданный нашими древними предками, который заключается в том, что выживает наиболее приспособленный, по-прежнему актуален. Оценка нашего успеха другими может стимулировать к его достижению. Однако если вы чувствуете себя неуверенно, вы, вероятнее всего, делаете сравнение не в свою пользу. В итоге вы постоянно в проигрыше. А это только обостряет ваши сомнения и даже может спровоцировать комплекс неполноценности.

К сожалению, в современном информационном обществе нас постоянно бомбардируют «глянцевыми» и «престижными» с точки зрения поп-культуры образами. С течением времени они меняются, но их послы могут остаться с нами на всю жизнь.

Страдая от НСУ, вы повсюду находите возможности для самообвинений: в рекламе, в телевизионных программах, на сайтах, где сплетничают о знаменитостях, и т. п. Но можно решить, как обрабатывать данную информацию и что с ней делать. Мысля реалистично и логически, вы должны понимать, что рекламный или киношный образ далек от того, как выглядит человек в повседневной жизни, – не говоря об артистическом гриме, персональных тренерах и шефповарах японской кухни по вызову. Это мираж.

В следующий раз, заметив, что делаете сравнение не в свою пользу, остановитесь и постарайтесь прийти к разумной оценке. Справедливы ли вы к себе и все ли вы знаете об этом человеке? Да, Эмма всегда выглядит безупречно, но любит ли она в самом деле свою работу? Да, ваш друг Ник оживлен и остроумен, и всегда кажется таким уверенным, но вы знаете, что в действительности он очень нервничает на людях.

Это не значит, что вы умышленно должны отыскивать мелкие недостатки у других. Просто прежде чем возводить их на пьедестал, постарайтесь быть справедливы к себе.

Делаем вид, что все в порядке

Начните ежедневно практиковать язык тела и манеру поведения уверенного человека. Это так просто – когда бы вы ни заметили, что сутулитесь,

скрещиваете руки, волнуетесь или пьтаетесь к двери... остановитесь. Опустите плечи и отведите их назад, приподнимите подбородок, расцепите скрещенные руки и выпрямитесь. Не забудьте о визуальном контакте и улыбке. Говорите четко и не спешите. Выберите, что надеть, подумайте, не хотите ли вы слегка изменить свой стиль. Если вы всегда носите джинсы и кроссовки, возможно, стоит купить изящные туфли и потратиться на юбку. Либо, если вы всегда одеты с иголки, попробуйте надеть джинсы.

Если для вас эти перемены имеют значение, окружающим даже не придет в голову, что они необычны или что вы чего-то боитесь. Они не станут во всеуслышание заявлять на весь офис: «Карли впервые за пятнадцать лет надела юбку! Все смотрят на нее в изумлении». Они просто скажут: «Прелестная юбка!», и вы почувствуете себя великолепно. Если вам необходима дополнительная мотивация, воспользуйтесь стратегией визуализации из четвертой главы, чтобы представить себя в самом удачном образе. Не останавливайтесь на этом и воссоздайте образ в реальности.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Слегка изменив язык тела, вы вынуждаете окружающих посмотреть на вас совсем другими глазами. И что важнее всего, заставляете себя сделать то же самое.
- Выглядя более уверенно, вы порождаете большую уверенность в себе – и наоборот.

- Одежда, манеры и поведение могут создать вокруг вас ауру уверенности.

8. Социальный выигрыш

Как общение, так и профессиональные контакты с людьми могут вызывать невероятный страх, если вы не чувствуете уверенности в себе. Эта глава рассказывает о том, как расслабиться и поверить, что вы действительно в хорошей компании.

Уверенность в общении

Если вам не хватает уверенности в себе, ситуации взаимодействия с людьми могут наводить такой ужас, что кровь стынет в жилах. То, что должно быть приятным и спокойным, превращается в то, от чего вы трепещете от страха и всячески избегаете. И это касается сферы не только личных, но и профессиональных отношений. Поселившийся в вашей голове страх осуждения со стороны окружающих или страх несоответствия неким правилам поведения означает, что ощущение провала появляется у вас еще до того, как что-то произошло. Чем больше вы *концентрируетесь на себе*, тем труднее вам контактировать с людьми, и в конце концов вы совершаете именно то, чего опасались, – стесняетесь, проявляете холодность, незаинтересованность и безразличие.

Вы так озабочены своей тревогой, что у вас не остается ни капли уверенности. То, что вы оказываете на себя такое давление, означает, что на любом мероприятии вы все время будете мучительно контролировать себя. Тревожась о впечатлении, вы обращаете чрезмерное внимание на то, как вы смотрите и как на вас реагируют окружающие, лишая себя последнего шанса выглядеть расслабленно и спокойно.

Эта тревога сказывается на поведении. Можно заранее отрепетировать то, что вы намерены сказать, но тогда беседа покажется формальной и натянутой. Вы неизбежно почувствуете себя не в своей тарелке, когда разговор примет не тот оборот, что вы предполагали. Либо можно замаскировать свою неуверенность за бравадой и на самом деле произвести впечатление невоспитанного и несговорчивого человека. Также можно меньше контактировать с окружающими, но при этом вы производите такое впечатление, будто вам наплевать, что они говорят.

Три источника страха при общении

Те, кто плохо чувствуют себя в обществе, часто думают, что должны вести себя определенным образом, чтобы «соответствовать», либо что общение не доставит им удовольствия. Ниже мы приводим три наиболее распространенных источника страхов, посещающих тех, кто страдает от НСУ.

1. Чрезвычайно завышенные стандарты: «Я все время должен выглядеть веселым, умным, остроумным и обаятельным. Я всегда должен суметь заинтересовать собеседника и никогда не подавать вида, что не понимаю, о чем идет речь».

2. Страх перед возможной неудачей: «Я не могу проявлять никаких признаков слабости. Я не могу выглядеть нервной или обеспокоенной, в противном случае все подумают, что я странная или глупая, и я не могу выглядеть слишком спокойной, иначе все сочтут меня скучной».

3. Негативная вера в себя: «Я не могу никому позволить думать, что я притворяюсь, или чтобы кто-то заподозрил, что я на самом деле странный, скучный и что они мне не нравятся».

ПРИМЕР

Очередной выход Оливера

Оливер так нервничал по поводу первой встречи с друзьями своей девушки, что, когда они пришли в бар, он провел четверть часа перед зеркалом в туалете, психологически подготавливая себя. «Не нервничай, – приказывал он себе. – Расскажи недавно услышанный анекдот, он им понравится».

Он вышел и присоединился к компании. Все казались дружелюбными, но незаметно прошло двадцать минут, а он все еще не вступил в разговор и не проявил себя. Он только поддакивал время от времени.

«Я произвожу плохое впечатление», – подумал он. – Они решат, что я неинтересен».

Оливер отпустил остроумное замечание, прервав парня, который что-то говорил. Все засмеялись. Потом он сменил тему и рассказал забавную историю, будучи уверен, что она всем понравится. Она действительно понравилась. Он был в ударе! Он быстренько рассказал еще одну... и еще одну... а потом попросил еще один бокал вина у того, кто должен был платить в следующий раз.

Оливер даже не понял, что не дал никому шанса высказаться, а когда они выдавливали из себя редкие комментарии, он был так озабочен, готовясь рассказать другую историю, что никого не слушал.

Интеллект-карта Оливера представлена ниже.

Социальная уверенность заключается в том, чтобы в общении с другими людьми чувствовать себя так же свободно, как наедине с собой. То есть вы не должны бояться совершать ошибки. Нервозность перед первой встречей с друзьями партнера абсолютно нормальна, и тем, с кем вы встречаетесь, это известно. Их не удивит, если вы немного помолчите, и их не интересует ваш дурацкий анекдот. Скорее их встревожит, если вы их будете перебивать или игнорировать.



Выбросьте из головы

Если вы находитесь в компании, вы так беспокоитесь, как бы не проколоться, и так прислушиваетесь к своим страхам, что действительно попадаете в неприятную ситуацию, не обращая внимания на тех, кто рядом с вами. Как вы можете участвовать в чем-либо, не имея никакого представления о том, что происходит? Это порочный круг.



Отказавшись от умозрительных заключений и сосредоточившись на том, что происходит вокруг вас, вы почувствуете большую уверенность в общении. Это очень просто.

Слушайте внимательно

В следующий раз, находясь в обществе, когда бы вы ни поймали себя на мысли о том, как произвести впечатление, что сказать в ответ, находят ли вас скучным или веселым, была ли достаточно интересной рассказанная вами история, остановитесь и следуйте этим правилам.

- По-настоящему сконцентрируйтесь на том, что говорит ваш собеседник. Прекратите думать о себе и подумайте о нем.
- Обращайтесь с ним так же, как вам хотелось бы, чтобы обращались с вами (да-да, это по-прежнему актуально). Если же вы беспокоитесь о том, чтобы не показаться скучным, собеседник тоже будет обеспокоен, а если вы уставитесь в пол или будете пристально смотреть в окно, он встревожится.

- Не обдумывайте слишком долго то, что хотите сказать. Доверяйте своим суждениям. Пусть вы не хотите навязываться или хвастаться, но не бойтесь высказывать собственное мнение и проявлять заинтересованность.
- Просто будьте самим собой. Не старайтесь выглядеть по-настоящему умным, не пытайтесь казаться тем, кем вы не являетесь. Если вы беспокоитесь, что вас сочтут обманщиком, то, вероятно, вы притворяетесь. Значит, не притворяйтесь!
- Помните, тревога и нервозность со временем проходят, поэтому через полчаса или через час вы почувствуете себя намного увереннее, чем в тот момент, когда только что пришли.

Не пытайтесь угодить каждому

Всем угодить невозможно. Вероятно, найдутся те, с кем вы поладите, и те, с кем не поладите, и это не ваша и не их вина. Просто такова жизнь. С кем-то у нас больше общего, и нам легче иметь с ним дело. Если вы искренни, люди относятся к вам теплее. Если вы стараетесь угодить всем, вы разбрасываетесь и в итоге обделяете своим вниманием близких. Лучше посвятить больше времени немногим друзьям, чем пытаться охватить «по верхам» всех, с кем вы сталкиваетесь.

Кроме того, притворяясь, вы подрываете собственную веру в себя, так как начинаете задаваться вопросом, кто же вы на самом деле и кем вам следовало бы быть. Тот же вопрос может возникнуть у окружающих, ведь если вы говорите только то, что хочет услышать собеседник, это кажется лицемерием. Будьте уверены в собственном мнении.

То, что вы думаете и что говорите, действительно важно, и чем скорее вы согласитесь с этим, тем раньше расслабитесь и начнете получать удовольствие от общения с людьми, которых искренне любите.

Спор о спиртном и наркотиках

Когда вы нервничаете или чувствуете себя неуверенно, алкоголь и расслабляющие наркотики могут показаться быстродействующим средством. Они развязывают язык и стимулируют вас на несколько часов, прежде чем наступит неизбежное похмелье с ощущением краха и вины.

У некоторых, кому не хватает уверенности в себе, алкоголь и наркотики только обостряют проблемы и включают комплекс самообвинения. Ваше поведение неестественно: возможно, вы превращаетесь в турбореактивную версию самого себя и начинаете верить, что это необходимо, чтобы хорошо провести время, – то есть вы все больше и больше увлекаетесь алкоголем или наркотиками. Скоро вы поверите, что это единственный способ быть довольным собой. И неизбежно придете к зависимости, так как стимулирующие вещества становятся фундаментом вашей веры в себя.

Если это ваша история, перестаньте выпивать и принимать наркотики в течение следующих нескольких недель, пока будете читать эту книгу. Вам

необходимо доказать себе, что можно получить удовольствие без них. Это подстегнет ваше самоуважение.

Подслушивание

В следующий раз, когда пойдете на вечеринку или в бар, прислушайтесь, о чем говорят окружающие. Постарайтесь мимоходом вникнуть в их слова. Спорим, что в девяти случаях из десяти люди болтают о совершенно обыденных, повседневных вещах.

Когда вас беспокоит, что вы не кажетесь веселым, умным или достаточно интересным, очень легко предположить, что Лучшую Беседу Всех Времен ведет кто-то другой. Встречаются от природы одаренные рассказчики, способные заставить хохотать публику и вести искрометную беседу со всеми подряд. Разумеется, это восхитительно, но такое бывает редко. Большинство из нас могут спокойно и непринужденно беседовать о погоде, о телепередачах, о планах на выходные.

То, что вы слышите, должно стать для вас настоящим предупреждением. Далеко не все говорят об отмеченном наградой фильме или о триумфальных политических дебатах, поэтому прекратите самобичевание и ведите себя как обычно!

Соловья баснями не кормят

Подслушивая, как шпион, разговоры других людей, вы наверняка почувствуете себя менее напряженно и, если представится случай, расскажите смешной анекдот. Вас должен также успокоить факт, что все люди очень *похожи* друг на друга. Каждый хочет понравиться. Следовательно, если вы проявите интерес к окружающим, они проявят интерес к вам – вежливость играет важную роль в общении. Чтобы эта мысль проникла в ваш предубежденный разум, нужно найти доказательства.

Превращение в болтуна

Один из наилучших способов преодолеть страх перед выступлением на публике или перед беседой в компании – это привычка заводить разговор и болтать с посторонними людьми. Предлагаем вам на следующей неделе превратиться в болтуна или болтушку.

1. Начните с малого. Каждый день говорите кому-нибудь – как посторонним, так и знакомым – «Привет» или «Доброе утро». Это может быть кто угодно: ребенок в магазине, водитель автобуса, почтальон или ваши соседи. Просто скажите и улыбнитесь. Не переживайте о том, поприветствуют ли они вас в ответ. Не задумывайтесь, просто делайте это.

2. Когда почувствуете себя свободнее, расширьте свою аудиторию до двух человек и увеличьте продолжительность разговора, говоря: «Привет. Как дела?» Вас удивит, как довольны будут люди тем, что кто-то проявляет к ним интерес.

Не сравнивайте

В седьмой главе мы говорили, насколько вредно сравнивать себя с другими людьми по физическим параметрам. Точно так же не стоит сравнивать и коммуникативные навыки.

Вы умышленно акцентируете внимание на своих недостатках, сравнивая их с достоинствами других людей. Вероятно, вы думаете: «Эмма намного веселее, чем я, мне никогда не развеселить людей так, как она», а не «Эмма и вправду развеселила меня». Умение Эммы смешить людей отнюдь не бросает тень на ваши способности. Мало ли еще предлогов для шуток. То, что она остроумна, не означает, что вы не отличаетесь остроумием.

Вместо того чтобы видеть в достоинствах других то, чего не хватает вам, используйте их как источник вдохновения. Например, скажите себе: «Эмма – забавная, а я, кажется, нравлюсь ей, что доставляет мне удовольствие» или «Эмме все равно, нравятся ли ее шутки окружающим, может быть, и мне не стоит об этом беспокоиться?» Или, что еще лучше, вообще не сравнивайте себя с ней. Все мы разные. И вами наверняка тоже кто-то восторгается. Просто оставайтесь собой и любите других такими, какие они есть.

3. Возобновите контакт с другом, с которым некоторое время не общались. Постарайтесь поговорить с ним – по телефону или при личной встрече. В наши дни очень легко перевести отношения в режим онлайн, и хорошо знакомые нам люди просто переходят в категорию «друзья» на *Facebook*. Близость общения теряется. Вы привыкаете обмениваться парой фраз в переписке и утрачиваете способность непринужденно болтать. Кроме того, сообщение в Сети очень легко неправильно истолковать, что часто приводит к проблемам с доверием. Разговаривая с людьми, вы восстанавливаете личную связь.

Выступление на публике

Будь то презентация на работе или речь на свадьбе, даже самый уверенный в себе человек может превратиться в комок нервов. Вы чувствуете, что уязвимы, а ваш страх проявляется в виде жутких предположений о намерениях аудитории: «Этот идиот в пестром свитере только и ждет, чтобы я опозорилась». Разумеется, это полная чушь, но с такой установкой трудно этого избежать.

Выступая перед публикой, нужно помнить о трех ключевых моментах.

1. Все желают вам добра. Никто не хочет, чтобы вы провалились. Люди в целом довольно разумны, и все будут сопереживать вам, видя вашу нервозность.
2. Никто не обратит особого внимания на то, как вы выглядите. (Без обид!) Все с интересом ожидают услышать, что вы скажете, поэтому никто не собирается разглядывать, что вы сделали со своими волосами, все намерены послушать вас.

3. Если вы ошибетесь, какая разница? Разве в последний раз, слушая лекцию, вы зацикливались на том моменте, когда лектор сбился? Или просто забыли об этом?

То, насколько хорошо вы говорите на публике, зависит от *практики* и *подготовки*. Зная все досконально, вы почувствуете себя совершенно спокойно и донесете свою мысль до слушателей. Однако постарайтесь не переусердствовать с подготовкой, иначе станете похожи на робота, не способного отвечать на вопросы или адаптировать написанный текст к аудитории.

Побеждаем страх перед выступлением на публике

Неважно, говорите ли вы в присутствии одного или тысячи человек, если вы будете говорить медленно, четко и лаконично, вы удержите внимание каждого слушателя, а наилучший способ научиться этому – тренировка. Сначала примите участие в групповом обсуждении, чтобы перестать бояться каким-то образом «запороть» дело. Чем чаще вы будете упражняться в обычной болтовне, тем скорее поймете, что нет ничего особенного в том, что вы запинаетесь.

Когда вам приходится произносить речь, попробуйте следующее.

- Вообразите, что разговариваете с близкими друзьями. Как бы вы представили им эту тему и что бы вы сказали? Перед многочисленной группой людей вам следует говорить так, словно это расширенный круг ваших приятелей.
- Запишите основные пункты своей речи и подумайте, какую точку зрения вы будете отстаивать.
- Запишите жирно на карточках-шпаргалках ключевые фразы. Вам придется заглядывать в них во время выступления, и когда вы опустите взгляд, выделенные строки сразу бросятся в глаза, и вы не собьетесь.
- Тренируйтесь, читая вслух медленно и четко. Легко прочесть отдельные фразы или слова, но говорить намного труднее, поэтому нужно следить за дикцией.
- Постарайтесь не слишком часто сверяться со своими заметками, тогда вы сможете адаптировать то, что говорите, к потребностям и интересам слушателей. Потренируйтесь после каждой третьей фразы смотреть в публику.
- Не бойтесь пауз. В реальности паузы намного короче, чем вам кажется, поэтому не спешите.
- Воодушевление заразительно. Если вы страстно увлечены тем, о чем говорите, другие будут чувствовать то же самое. Если вы говорите монотонным и унылым голосом, то можете произнести: «А потом я изловчился и спас президента от пули», но никто и бровью не поведет.

- Проявляйте гибкость. Речь не будет раскованной и приятной, если вы не оживляете ее эмоциями.
- Не бойтесь ошибиться. Если вы сбились, просто скажите: «Простите, я сбился!» Все вежливо посмеются и подождут. В этом нет ничего особенного.

Будьте проще

Вы должны понять, что ваше отношение к чему-либо не обязательно совпадает с отношением других людей или является верным отражением того, что происходит в действительности. Например, вы полагаете, что надоедливый и не умеете поддержать компанию, но окружающие находят вас по-настоящему обаятельным и интересным человеком.

Может быть, вы считаете себя никудышным публичным оратором, но начальник думает, что вы спокойны, немногословны и мастерски умеете ставить на место склочников. Вы не можете читать чужие мысли, поэтому проецировать свои размышления на окружающих несправедливо – как по отношению к ним, так и по отношению к себе.

Фиксация истины

В следующий раз, находясь в компании или делая презентацию на работе, попросите кого-нибудь, чтобы вас сняли на видео. Согласны, это может выглядеть странным, если вы находитесь в баре, но в наши дни большинство телефонов оснащены видеокамерами, и несложно попросить кого-нибудь из друзей время от времени снимать вас в течение вечера. Кроме того, можно не объяснять, зачем вам это, просто скажите, что хотите увидеть, как люди общаются и как проходит вечеринка.

Перед тем как посмотреть ролик, подумайте, довольны ли вы тем, как прошел вечер или как вы произнесли речь, и тем, какое впечатление вы произвели. Ответьте на приведенные ниже вопросы, оценив свои ответы по десятибалльной шкале (0 – ужасно / никак, 10 – блестяще / очень хорошо).

- Насколько уверенно вы выглядели?
- Как другие реагировали на вас?
- Насколько нервным вы казались?

Посмотрите ролик так, словно смотрите на постороннего человека, будьте искренни и непредвзяты. Постарайтесь в своих суждениях исходить из того, как на самом деле на вас смотрели и слушали, а не из того, как вам казалось в тот момент. Теперь проведите переоценку, вернувшись к тем же самым вопросам, на которые отвечали перед просмотром ролика.

Обычно ваши размышления и ваша оценка того, какое впечатление вы произвели, не имеют ничего общего с реальностью. Надеемся, что ваш «рейтинг» после просмотра ролика значительно повысился по сравнению с тем, каким он был прежде. Это служит доказательством, что ваш мысленный образ, ваше самоощущение и то впечатление, которое, по вашему мнению, вы

производите на окружающих, не являются подлинным отражением происходящего. Никто, кроме вас самих, не знает о вашей неуверенности в себе.

В следующий раз, почувствовав тревогу, напомните себе об этом упражнении и о том, что вы глубоко заблуждаетесь, воображая себя в самой неблагоприятной ипостаси. Чтобы справиться с этим, можно также использовать упражнение на визуализацию (из четвертой главы), представив, как бы выглядел, поступал или произносил речь ваш самый удачный образ, а затем повторив в реальности все, что он делал.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Для того чтобы быть хорошим собеседником, не обязательно быть артистом разговорного жанра или гением.
- Общение предполагает умение слушать и умение быть собой. Общаться до смешного легко, если вы подходите к этому именно так.
- Ощущение тревоги и случайные ошибки естественны, никто этого не заметит или не обратит на это внимания.

9. Знак уважения к себе

Эта глава рассказывает о том, как правильно относиться к себе, доверять своей интуиции и применять давно полученные знания на практике. Вы способны измениться и можете сделать выбор, решив, как вы хотите жить дальше.

Доброе отношение к себе

Как вы теперь понимаете, уверенность в себе может приобретать совершенно разные формы и размеры. *Забота* о себе и собственных интересах – ключевая составляющая веры в себя. Вы должны научиться доверять своим суждениям и своей способности принимать решения. То есть если вы убеждены, что хорошо работаете, то скорее всего так оно и есть. Точно так же, если вы полагаете, что вас используют в своих интересах или что с вами плохо обращаются, вероятно, это тоже правда.

Самоуважение не заключается в одной только вере в правильность своих поступков. Оно включает в себя также *умение учиться на своих ошибках, доверять собственной интуиции и обращаться за помощью*, если она вам необходима.

Вам нужно научиться относиться к себе должным образом. Вы слишком долго отказывали себе в основополагающих правах: в праве на правоту, в праве на случайный провал, в праве оставаться собой и в праве на отдых и веселье. Все это неотделимо от полноценной жизни, и все это ваши долги перед собой. Здесь мы рассмотрим те сферы жизни, с которыми вы наверняка избегали иметь дело, так как не доверяли своим инстинктивным реакциям или способности принимать верные решения. Речь пойдет обо всем, что касается личных отношений, умения прислушиваться к советам и распространения той уверенности, которую вы чувствуете в себе, на конкретные стороны вашей жизни, особенно нуждающиеся в ней.

Токсичные взаимоотношения

Очень важно заручиться поддержкой, когда вы пробуете что-то новое. Как показали исследования, обширные полезные связи способствуют психологическому благополучию, внушают самоуважение и уверенность в себе. То, что в вашем окружении есть люди, которые не судят вас и заботятся о вас, не стоит воспринимать как должное, это должно служить огромным стимулом для самоуважения.

Хотим обрадовать вас: хоть вы не можете выбирать родственников, но вы можете выбирать друзей и партнеров. Вы должны взращивать дружеские отношения и связи, играющие позитивную роль в вашей жизни. И настороженно относиться к тем, которые токсичны для нее.

То, что в детстве вы плавали в одном «лягушатнике» с Джанет, не означает, что вы должны мириться с ее постоянной критикой в свой адрес и с тем, что она заставляет вас чувствовать себя несчастной. А то, что вы несколько лет

были вместе с Саймоном, не означает, что вы должны терпеть его агрессивные замашки. Те, кто подрывают вашу уверенность в себе, на самом деле вам не друзья. Нужно с осторожностью относиться к токсичным связям и не искать им оправдания. Если посмотреть непредвзято, всегда можно найти извинение для чьего-либо поведения, но стоит ли это делать?

Очень сложно справиться с токсичными взаимоотношениями на работе, поскольку невозможно вычеркнуть из своей жизни начальника или коллегу. Ощущение, что под вас постоянно подкапываются, подсматривают за вами или что вам некуда деваться, действительно может повлиять на самоуважение. Но не беспокойтесь, существуют профилактические, или упреждающие, действия, помогающие справиться с токсичными взаимоотношениями – как дома, так и на работе.

Карантин для токсичных взаимоотношений

Если кто-нибудь делает вас несчастным и оказывает негативное влияние на вашу жизнь, научитесь справляться с этим. Уклоняясь от проблемы либо откладывая ее решение, вы добиваетесь того, что она разрастается в вашем воображении и кажется все более непреодолимой. Черты, раздражающие или огорчающие вас в том человеке, становятся все более раздражающими и огорчающими, увеличивая вероятность, что однажды вы просто взорветесь и наговорите грубостей.

Общение с токсичным другом

Поговорите с ним об этом. Улучите момент, чтобы побеседовать с глазу на глаз. Ну да, именно с глазу на глаз, ведь невозможно по электронному сообщению судить, каким тоном он разговаривает, и все можно истолковать неправильно.

Спокойно объясните, почему вас расстраивает его поведение, и послушайте, что он скажет. Постарайтесь не вступать в конфронтацию. Подождите, пока он не сделает следующий шаг.

Скорее всего, вам будет лучше прекратить общение, как бы тяжело это ни было. Если он не признает, что ранит вас, значит, он не собирается меняться. Вы не обязаны терпеть его дурное поведение.

Если он хочет поговорить, выслушайте его. Может быть, вы тоже услышите горькую правду. Тогда можно будет принять решение, хотите ли вы сохранить отношения с этим человеком. Все зависит от вас.

Если он не признает никакой ответственности за свои поступки, тогда порвите с ним и двигайтесь вперед. Токсичный друг – это не друг.

Общение с токсичным коллегой

Узнайте мнение другого коллеги о нем. Кого-нибудь, с кем вы хорошо ладите, кто сможет непредвзято оценить ситуацию. Очень сложно быть объективным, когда чувствуешь, что на тебя нападают, поэтому мнение другого человека может пролить свет на эмоционально напряженную ситуацию.

Попросите токсичного коллегу о встрече и поговорите с ним, куда могут завести ваши натянутые отношения. И снова не вступайте в конфронтацию и не ругайте его (даже если он во всем виноват). Оставайтесь нейтральным, говорите что-нибудь вроде: «У меня такое ощущение, что наши взгляды несколько расходятся, можем ли мы что-то сделать, чтобы выйти из этого положения?» Постарайтесь говорить «мы», а не «ты».

Если ничего не меняется, поговорите с руководителем и попросите помочь вам. Скажите, что не знаете, как разрешить сложившуюся ситуацию, но явно необходимо что-то сделать.

Если ситуация не улучшается или никто не принимает вас всерьез, а вы дошли до ручки, тогда подумайте о том, чтобы сменить работу. Как бы драматично это ни звучало, ваше эмоциональное здоровье имеет слишком большое значение, чтобы рисковать им из-за работы. Вы начнете сомневаться в собственных способностях, что отразится на всех сферах вашей жизни. Оно того не стоит.

Смело просите о помощи

Ранее мы уже акцентировали ваше внимание на том, как важно попросить о помощи, и снова повторим это. Ведь поняв, что просьба о помощи и готовность принять ее не имеют ничего общего со слабостью, вы окажетесь на верном пути и значительно укрепите уверенность в себе.

Каждый из нас талантлив в одном и не слишком талантлив в другом. Если кто-то вас критикует, следует относиться к этому как к возможности измениться к лучшему. Если кто-нибудь делает что-нибудь лучше, чем вы, следует воспринимать это как возможность поучиться. Если вы терпите неудачу, то должны понимать, что в следующий раз у вас получится. Если вы чувствуете замешательство, посмейтесь над собой. Понимание, что вы чего-то не знаете, жизненно необходимо, чтобы быть гармоничной личностью.

Если вы строите из себя всезнайку, это может довести до беды. Например, если вы пытаетесь обманом заработать себе очки, беседуя с начальником об иранской политике, однажды во время презентации у генерального директора к вам могут обратиться с соответствующим вопросом, и вы будете вынуждены заикаться и мямлить.

Уверенность в себе, по сути, заключается в способности принимать, что вы чего-то не знаете. Вы не всегда способны контролировать ситуацию и порой, находясь в плену собственных заблуждений, не видите всей картины в целом. Просьба о помощи не унизит вас, она не означает вашей неадекватности или слабости.

Просьба о помощи вообще не отражает вашего характера, она просто говорит, что в определенной ситуации вы нуждаетесь в помощи. Вспомните, как кто-нибудь обращался к вам за помощью. Разве вы считали этого человека глупым или смешным? Вряд ли. Скорее вам была приятна его просьба. Не

судите о собственной значимости по тому, чего вы не знаете или не умеете делать, судите о ней по своей готовности и способности *учиться*.

Просим совета и содействия

Чтобы выработать привычку просить о помощи и убедиться на собственном опыте, что людям в большинстве своем нравится, когда к ним обращаются за поддержкой, предлагаем вам на следующей неделе каждый день просить кого-нибудь о содействии. Речь может идти о чем угодно, начиная с вопроса к незнакомцу «Как пройти?» и заканчивая обращением к другу за профессиональным советом.

Если вы из тех, кто скорее часами будет бродить по округе, чем попросит кого-нибудь показать путь, или из тех, кто скорее сделает грубую ошибку в проекте, чем признает, что у него ничего не получается, это упражнение потребует некоторых усилий. Чем чаще вы будете упражняться в просьбах, тем с большей легкостью сможете просить о помощи.

Вы поймете, что обращение за помощью никого не возмущает. На самом деле абсолютному большинству людей это нравится, они чувствуют себя польщенными. Заручившись чьей-либо помощью, если речь идет о по-настоящему важной проблеме (например, если это касается личных взаимоотношений или беспокойства в связи с работой), вы почувствуете большое облегчение. Вам не придется все делать в одиночку, а свежий взгляд позволит посмотреть на проблему со стороны, что порой крайне необходимо.

Взгляните на светлую сторону жизни

Большинству из нас свойственно в одних областях жизни чувствовать себя более уверенно, чем в других. Например, возможно, вы чувствуете себя вполне уверенно в любовных отношениях, но не на работе. Ваши отношения счастливо продолжаются уже несколько лет и имеют под собой крепкую основу, поэтому дома вам хорошо и комфортно.

Между тем на работе вы все время сомневаетесь в себе и своих способностях. Вы как будто живете двумя разными жизнями. Многочисленные роли, которые мы играем, ставят перед нами разные требования, а оценка успешности находится в прямой зависимости от того, чего, по нашему мнению, от нас ожидают.

Фокус заключается в том, чтобы спроецировать свою уверенность в одной области на другие сферы жизни, где вы чувствуете себя менее уверенно.

Наложение граней уверенности

Чтобы повысить уровень своей уверенности в конкретных сферах, нет ничего проще, чем направить в определенное русло ту самоуверенность, которая возникает у вас, когда вы довольны собой. Если вернуться к приведенному выше примеру, то в момент, когда вы паршиво почувствуете себя на работе, расслабьтесь минут на пять и вспомните о своей домашней жизни. Вообразите себя в ситуации, где вам вполне комфортно, и припомните поддерживающие

слова своего партнера. Просто позвольте себе снова почувствовать те же покой и уверенность.

Вспомните это ощущение, когда в следующий раз вам потребуется «инъекция» уверенности. Можно даже принести на работу из дома какой-нибудь памятный предмет, скажем фотографию, и смотреть на нее, когда нужно поднять настроение.

Приятие себя

Недавно мы говорили о том, что нужно *быть собой*. Непросто понять, где начинается ваше «я» и где кончается та личность, которой вы пытались стать. Осознание того, кем вы являетесь и кем хотите стать, не приходит мгновенно, но отличной отправной точкой для него служит способность сконцентрироваться на том, что вам нравится и не нравится в себе, и на том, что вам хорошо удастся. Начните с этого. Чем раздумывать о вещах, которые вы не в силах контролировать, лучше сосредоточьтесь на том, что вы умеете. Также очень важно воспринимать свои недостатки как неотъемлемую часть человеческого бытия, а не как доказательство собственной несостоятельности. Если вы научитесь благосклонно принимать себя таким, как вы есть, вам станет гораздо комфортнее жить. Вы будете выглядеть более естественно в своих глазах и в глазах окружающих, а вся неуверенность, связанная с вашим стремлением быть тем, кем вы не являетесь, рассеется.

Во многом собственное приятие связано с признанием, что независимо от ваших талантов и способностей вы не можете предвидеть или контролировать *все*, что случается в вашей жизни. Даже уверенные в себе люди теряют работу, любовь, а иногда и здоровье. Настоящая уверенность проистекает из признания этого факта, но, осознав его, вы найдете способ справиться, если случится самое худшее.

Делайте то, что вам хочется

Отвратительным симптомом НСУ является потеря интереса к себе – ведь вы этого не заслуживаете, не так ли? Если вы считаете себя необщительным или недостойным внимания, естественно, что вы отдаляетесь от жизни, ограничиваете поле деятельности и никогда не балуете себя. Однако также вы устранились от того, что обычно поднимает настроение и доставляет удовольствие.

Вы достойны радоваться, хорошо выглядеть и наслаждаться. Вы достойны хорошего обращения и гордости за свои достижения. Если вы хотите, чтобы другие поверили в вас и обратили на вас внимание, нужно начать верить в себя и самому обращать на себя внимание. Нет ничего легче и здоровее хорошего отношения к себе, доброго обхождения с собой и признания за собой приоритета. Замените «У меня нет времени» на «Я постараюсь успеть». Если вы верите, что чего-то стоите, другие тоже поверят в это.

Кроме того, доброе отношение может означать, что вы разрешаете себе говорить «нет» и прекращаете делать то, что доставляет вам неудобство (например, расстаетесь с токсичными друзьями). Если вы не любите играть в футбол, но на вас всегда оказывают давление, перестаньте играть. Если вы всегда ходите с друзьями в один и тот же ненавистный вам бар, предложите пойти в другое место. Если вам надоели длинные волосы, подстригите их. Вам необходимо контролировать свою жизнь и чувствовать уверенность в собственных решениях.

Если в вашей повседневной жизни будет больше радости и удовольствия, ваше настроение непроизвольно повысится, а мнение о себе и своей жизни улучшится. Тяжело просыпаться по утрам только с мыслью о том, что вам необходимо сделать. Вы не просто должны самостоятельно принимать решения, вы должны начать радоваться жизни.

Принудительное веселье

Да, мы приказываем вам веселиться. Запланируйте на следующую неделю то, что вам нравится, или радуйтесь каждый божий день. Заранее сделайте соответствующую запись в ежедневнике, чтобы придать своему решению официальность и снизить вероятность того, что вы увильнете. Предвкушение повышает мотивацию и вселяет уверенность, что вы справитесь с трудным и не слишком увлекательным делом, которое вам предстоит.

Ниже мы предлагаем вам несколько вариантов, с которых можно начать.

- Позвольте себе поваляться в постели, примерьте что-нибудь новое или посмотрите любимую телепрограмму.
- Найдите время для расслабления в течение дня. Во время обеда оторвитесь от рабочего стола и выйдите на улицу, послушайте музыку, сходите в хорошее кафе, почитайте журнал.
- Займитесь спортом. Занятия фитнесом оказывают огромное воздействие на веру в себя. Благодаря физическим упражнениям вы почувствуете себя более организованным и осознаете свои достижения.
- Попробуйте что-нибудь новое, чем вам всегда хотелось заняться, например запишитесь в группу рисования с натуры или в баскетбольную секцию.
- Купите новые наряды, в которых понравитесь себе.
- Питайтесь правильно. Здоровая пища снижает чувство вины, связанное с пере- или недоеданием и пирушками. Кроме того, избегайте никчемной еды (чипсов, попкорна, семечек) и быстрых углеводов.
- Найдите время для встречи с друзьями и родственниками.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Принимая себя таким, как вы есть, – с изъянами и со всем остальным, – вы почувствуете себя значительно увереннее.
- Помните, что прося о помощи и обращаясь за советом, вы демонстрируете силу, а не слабость.

- В обязательном порядке отводя время на занятия тем, что доставляет вам радость, вы повышаете себе настроение.

10. Надежная уверенность в себе

Здесь мы поделимся с вами секретом, как надолго укрепить уверенность в себе. Звучит заманчиво, не так ли? Все, что вам требуется, – это двигаться к достижимым целям в рамках своих личных ценностей. Тогда ваше мнение о себе, собственных умениях и способностях изменится к лучшему.

Честолюбивые стремления

Поздравляем вас, вы дошли до последнего этапа сражения с неуверенностью в себе, что само по себе значительное достижение. Но не беспокойтесь, мы не собираемся расстаться с вами, не открыв последнего секрета, лежащего в основе истинной и стабильной уверенности в себе. Итак, барабанная дробь...

Большой и важный секрет, лежащий в основе стабильной уверенности в себе

Подлинная уверенность в себе проистекает из ощущения счастья и чувства удовлетворения как в личном, так и в профессиональном плане – вот открытие, которое делает вашу жизнь осмысленной и дает возможность работать над достижением этой цели.

Вот так. Это звучит до смешного просто, но становится жутко, когда неспешная и бесцельная жизнь – когда вы делаете что-то автоматически – превращается в норму. Чувство неудовлетворенности – ключ к большинству проблем, связанных с уверенностью, и поэтому работа над тем, чего вы хотите достичь, моментально улучшает ваше отношение к себе.

Если вы возьмете быка за рога и добьетесь желаемого, а не будете сонным и беспомощным наблюдателем, то почувствуете мотивацию, вдохновение, счастье и надежду. Чтобы ощутить подлинную уверенность, нужно начать думать о том, чем вы хотите заниматься в жизни, и о моральных ценностях, которым вы хотели бы следовать. Лучше всего, если для достижения этой цели вы составите список своих честолюбивых стремлений.

Список честолюбивых стремлений – более увлекательное название для старого доброго плана. Записывая то, что вы желаете делать в жизни и как вы собираетесь это делать, вы многократно увеличиваете свои шансы на то, что действительно будете этим заниматься, а не только предаваться туманным раздумьям – «О да, я не возражал бы попробовать это когда-нибудь». Список ясно укажет вам направление, в котором вы желаете двигаться, то, на чем вы хотите сосредоточиться, и то, что важно для вас.

Движение к цели заставит вас испытать гордость за ваши действия и уверенность, поскольку вы докажете себе, что способны добиться результата и не боитесь неизвестного. Цели придают смысл стремлениям и надеждам и служат отличным средством не замечать рутины.

Видя всю картину в целом, ставя перед собой осмысленные и достижимые цели и двигаясь к ним, вы корректируете свой образ в собственных глазах. Вы уже не тот человек, что были вчера, вы – тот, у кого есть ясная цель. Как

свидетельствуют многие исследования, о несовершенном люди сожалеют больше, чем о совершенном.

ПРИМЕР

Пустота в голове Джо

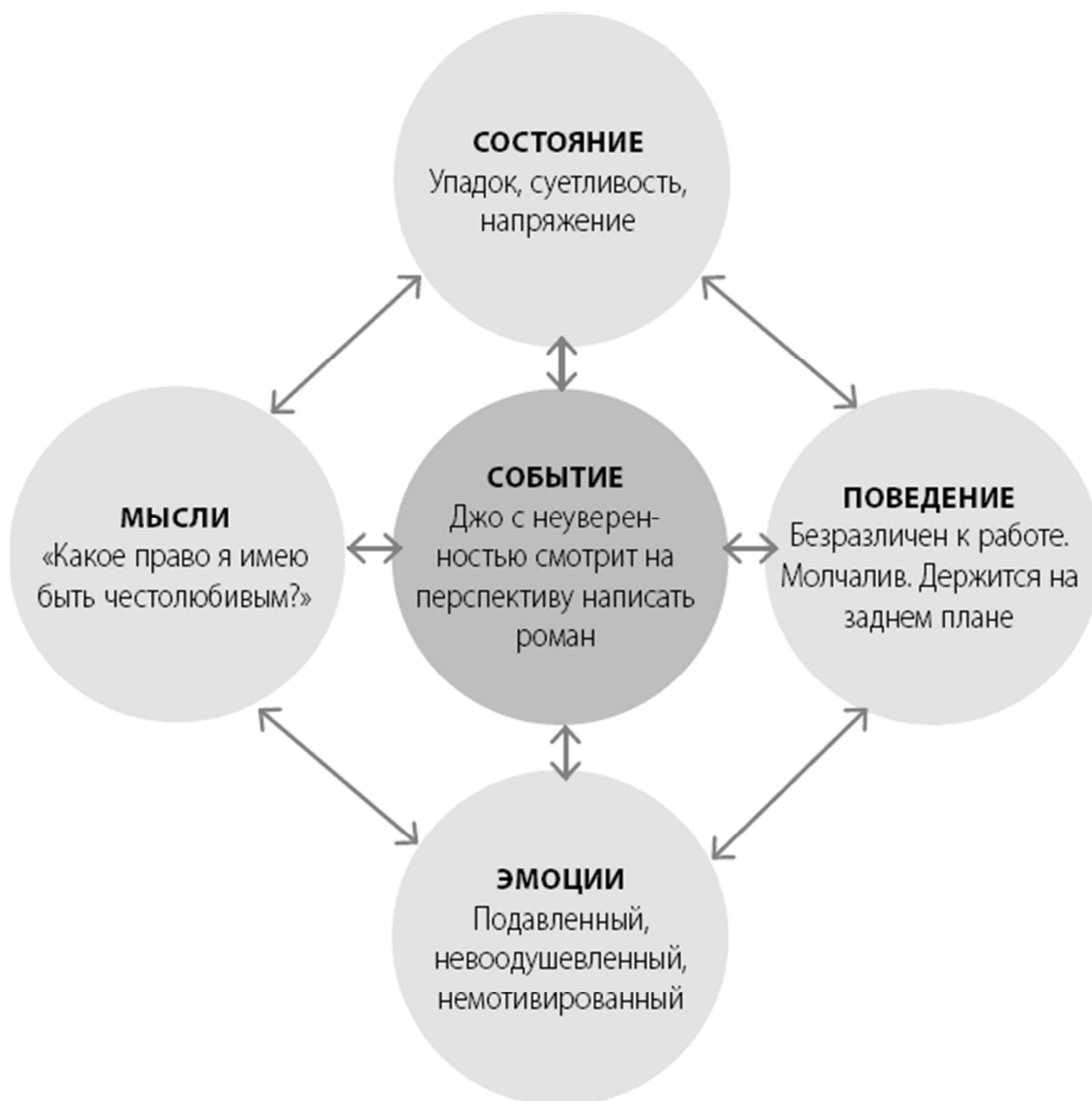
Джо усердно трудился на предприятии, но давно считал свою работу бесперспективной. У него не было возможности для продвижения по службе, тем не менее он старался расширить круг своих полномочий, выполнял более сложную работу. Но начальство подавляло всякую инициативу, опасаясь, что он попросит о повышении зарплаты или о назначении на новую должность, – ему не могли предложить ни того ни другого.

Его личная жизнь тоже не ладилась. Год назад он пережил тяжелый разрыв и с тех пор был одинок. Джо не знал, как снова начать с кем-нибудь встречаться, растерял дружеские связи.

Дни тянулись медленно, и он чувствовал себя так, словно ему нечего ждать от будущего. Все, что ему действительно хотелось, – это написать роман. Но так как у него не было профессиональной подготовки и он уже несколько лет не писал ничего, кроме открыток, он считал себя бездарным и глупым из-за того, что просто думал об этом. Джо никогда никому не рассказывал о своей мечте, так как полагал, что над ним будут смеяться. Романы писали другие – не такие как он. Как он посмел думать о том, чтобы написать книгу?

Просто согласившись с тем, что его желание писать правомерно и стоит того, чтобы считаться с ним, Джо уже отнесся бы к нему лучше. Он же на тот момент скрывал его, как постыдный секрет.

Интеллект-карту Джо вы можете увидеть ниже.



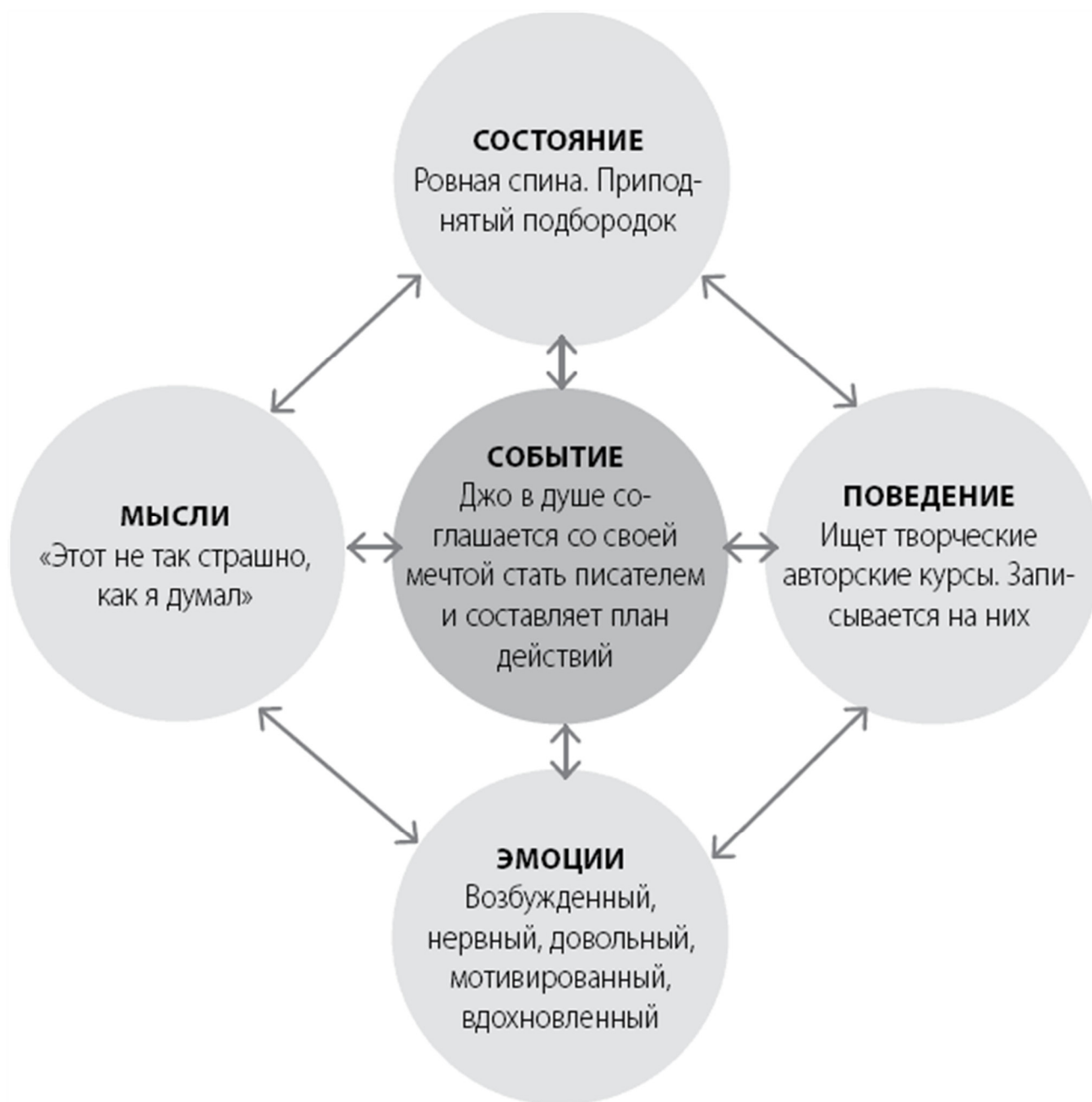
Каждому нравится чувствовать себя спокойно и уверенно, но зона комфорта может превратиться в клетку, удерживающую вас от того, чтобы расширить свои возможности и испытать что-то новое. Когда люди борются и меняются, когда чувствуют себя так, будто они учатся и делают успехи, их ждет награда. Если все идет как по писаному, мозг даже не шелохнется, но если свершается нечто неожиданное, все приходит в движение – вы ощущаете возбуждение и мотивацию, ваше тело обретает состояние боевой готовности, а в поведении отражается новый порыв. Очень важно стремиться к *НОВИЗНЕ* в своей жизни. Если бы Джо записал в своем блокноте «Цель: написать роман», а потом разбил эту задачу на выполнимые шаги, он бы испытал волнение от предвкушения успеха. Эти шаги могли бы быть следующими.

1. Разыскать творческие авторские курсы.

2. Позвонить, чтобы узнать что к чему.
3. Начать посещать курсы.
4. Решив сделать следующий шаг, попросить наставника о помощи.

Если бы Джо составил этот список, то его интеллект-карта изменилась бы и была бы скорее похожа на ту, что представлена на стр. 171.

Составляя план, вместо того чтобы строить «воздушные замки», вы фокусируете свой разум и начинаете воплощать мечту в реальность. У каждого есть мечта, так почему же кто-то будет смеяться над вами? Вы должны поверить, что все возможно. Никто не становится писателем, художником или предпринимателем, не прилагая никаких усилий и ожидая, пока к нему обратятся с просьбой. Вам нужно предпринимать шаги, чтобы это произошло. И никогда не забывайте: всем приходится с чего-то начинать.



Блестящая мысль

1. Составьте список всего, что вы еще не совершили в жизни, но хотели бы совершить. Сгодится все – как важное, так и неважное, начиная от «поменять прическу» и заканчивая «научиться управлять самолетом». Подумайте о странах, где вам хотелось бы побывать, о продвижении по службе, которое вы желали бы получить, о том, чтобы стать волонтером или обзавестись детьми. Постарайтесь включить в этот список как профессиональные, так и личные цели, а также те, что охватывают семью и друзей. (Не забудьте о людях, благодаря которым вы с большей вероятностью доведете дело до конца.) В данный момент не берите в голову, чего это вам будет стоить.
2. Затем разделите список на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели, установив для каждой из них реальную шкалу времени, например:

полгода для краткосрочной цели, от одного года до пяти лет – для среднесрочных и пять—десять лет для долгосрочных.

3. Расположите цели в порядке легкости их достижения. Например, поставьте во главе своего списка достижимые, требующие меньше времени, а в конце – те, что занимают больше времени, более дорогостоящие и трудоемкие.

4. Разбейте крупные цели на выполнимые шаги, как сделал Джо со своей мечтой стать писателем. Мелкие шаги покажутся вам не столь непреодолимыми и мотивируют на то, чтобы действительно совершить их. С каждым этапом будет крепнуть ваша уверенность, вы почувствуете, что способны на большее, и ощутите волнение, собираясь сделать следующий шаг.

5. Не отмахивайтесь от кажущихся невозможными мечтаний. Если вы написали «стать пилотом», но слепы на один глаз и ужасно боитесь высоты, разделите эту цель на отдельные части. Каковы правила полетов? Можно ли рассчитывать на полеты в паре? Могли бы вы начать с малого и достичь большего? Не является ли ваша мечта о пилотировании самолета лишь способом перестать бояться высоты? Та ли это цель, которую вы действительно хотите достичь? Если да, не могли бы вы записаться в терапевтическую группу, чтобы избавиться от фобии? В чем-то можно пойти на компромисс, но найдя способ разрешить эти проблемы, вы почувствуете себя лучше, нежели просто записав их.

6. А потом... на старт! Начните с мелких и легких задач. Осознание собственных успехов подтолкнет вас к тому, чтобы посмотреть в лицо более крупным и долгосрочным проектам.

Помните, эти цели всегда должны содержать то, на что способны именно вы. Не фокусируйте внимание на других людях, так как у них есть свои приоритеты и они невольно могут обмануть ваши ожидания. Полезно привлекать других, но только в том случае, если успех не зависит от них.

Попробуйте каждый день делать что-то, приближающее вас к цели, так как это позволит вам сосредоточиться, послужит стимулом и заставит выработать привычку. И у вас будет меньше соблазна отправить свой список в архив, в папку «то, о чем нужно подумать позже».

Некоторые чувствуют вдохновение, ведя фотодневник своих достижений. Всякий раз, отметив что-нибудь галочкой в списке, они делают снимок и пишут короткую заметку, указывая дату и время, описывая, что случилось и как они себя чувствуют. Ничто так не ободряет, как напоминание о своих прошлых заслугах. Существует также масса интернет-ресурсов, наподобие *Twitter* или *Facebook*, где люди делятся своими планами на будущее и тем, что они для этого делают. Можно почувствовать настоящее вдохновение, просматривая дневники посторонних людей.

Смысл в том, чтобы не пробежаться по списку, лихорадочно ставя галочки, а в том, чтобы испытать удовлетворение, переходя от одного этапа к другому. Нужно наслаждаться тем, что вы делаете, и тем, как вы это делаете.

Если вы экономите деньги на кругосветное путешествие, поощряйте себя всякий раз, когда откладываете очередную сумму. Достигнув следующей цели, пойдите пропустить стаканчик или сообщите новость другу. Отмечая вехи на своем пути, проще улучшить свое отношение к тому, что вы делаете, и убедить себя в необходимости продолжать.

Личная оценка

Теперь, когда вы рассортировали то, над чем собираетесь работать ради достижения своей цели, следует подумать, *как* вы собираетесь работать. Руководящими принципами послужат моральные ценности, которыми вы руководствуетесь в жизни, независимо от обстоятельств. Они станут вашим внутренним стимулом, позволят испытать чувство удовлетворения и ощутить себя полноценной личностью. На протяжении жизни за мелочами мы часто не замечаем главного. Переоценка того, что вы считаете важным, напомнит вам, что нужно впустить это в свою повседневную жизнь.

Выбор руководящих принципов

Выберите пять ценностей, которые вы считаете наиболее существенными для своей жизни, а потом расположите их в порядке важности от 1 до 5 (при этом 1 будет означать наиболее важную, а 5 – наименее важную).

Затем выберите пять наименее важных для себя ценностей и тоже расположите их по порядку (при этом 1 будет означать самую незначительную ценность).

НАИБОЛЕЕ ВАЖНОЕ	НАИМЕНЕЕ ВАЖНОЕ
Уверенность в себе	Власть
Радость	Популярность
Честность	Безопасность
Любовь	Влиятельность
Трудолюбие	Добродетель

Это упражнение поможет вам принять то, что важно для вас, а потом, моделируя свою жизнь, опираться на эти ценности. Это должны быть именно ваши ценности, а не то, что считают важным ваши родители или лучший друг.

Что бы ни значилось в вашем списке, обратите внимание, чувствуете ли вы удовлетворение. Если ваш список задач целиком посвящен работе, и самыми важными ценностями для вас являются «трудолюбие», «богатство», «успех» и «контроль», но ваша самооценка не повышается даже тогда, когда вы ставите галочки в своем списке, значит, пришло время провести переоценку ценностей. Может быть, вы неправильно понимали свой успех – он необязательно профессиональный или финансовый, он также предполагает удовлетворенность личной жизнью.

Выбирая то, на чем вы хотите сосредоточиться, вы лучше осознаете, как вы живете в данный момент и чего вам не хватает. Никогда не поздно измениться и стать тем, кем вы хотите.

Список ценностей

- **Безопасность:** быть спокойным и уверенным в том, о чем я думаю, и в том, что я делаю.
- **Богатство:** иметь кучу денег.
- **Власть:** управлять другими.
- **Гибкость:** быстро приспосабливаться к новым или необычным ситуациям.
- **Добродетель:** быть добрым, соблюдать моральные нормы.
- **Достижение:** добиться того, что намечено.
- **Дружелюбие:** иметь близких и надежных друзей и считаться дружелюбным человеком.
- **Духовность:** развиваться духовно.
- **Забота:** принимать во внимание чувства и обстоятельства других людей.
- **Здоровье:** быть физически развитым и здоровым.
- **Знание:** никогда не переставать учиться.
- **Корректность:** стараться не нарушать этических норм и быть справедливым к другим.
- **Креативность:** оригинально мыслить.
- **Любовь:** быть любимым теми, кто мне близок, и любить людей.
- **Надежность:** быть верным и заслуживающим доверия.
- **Независимость:** верить в себя и свою способность принимать решения.
- **Ответственность:** принимать и воплощать в жизнь важные решения, насколько позволяют мои знания и способности.
- **Популярность:** нравиться разным людям.
- **Привлекательность:** следить за своей внешностью.
- **Признание:** чувствовать, что меня принимают люди, равные мне по положению.
- **Радость:** замечать хорошее и находить время, чтобы радовать себя.
- **Реализм:** смотреть на все реалистично и по возможности объективно.

- **Риск:** рисковать и использовать все возможности, которые открываются передо мной.
- **Самоконтроль:** быть дисциплинированным и контролировать свои поступки.
- **Самопознание:** глубоко осознавать себя.
- **Самоуважение:** нравиться себе таким, какой я есть.
- **Сдержанность:** быть скромным и не слишком заноситься.
- **Сексуальность:** вести активную и доставляющую удовлетворение сексуальную жизнь.
- **Семья:** иметь счастливую и любящую семью.
- **Сила:** быть физически сильным и/или тренировать внутреннюю силу.
- **Сострадание:** проявлять сочувствие к себе и другим.
- **Справедливость:** быть справедливым по отношению к себе и к другим.
- **Терпимость:** принимать и уважать тех, кто отличается от меня.
- **Трудолюбие:** всегда стараться выложиться до конца.
- **Уважение:** пользоваться признанием, доверием и уважением окружающих и уважать их.
- **Успех:** добиваться всего, что я наметил, или, по крайней мере, пытаться это сделать.
- **Учтивость:** быть вежливым и деликатным по отношению к другим.
- **Уверенность в себе:** верить в собственные умения и способности.
- **Честность:** быть правдивым и искренним.
- **Щедрость:** отдавать другим то, что могу.
- **Юмор:** всегда стараться видеть смешную сторону вещей.

Мысли, которые нужно захватить с собой

- Ставя перед собой цели, вы придаете смысл собственной жизни и даете себе возможность испытать удовлетворение.
- Стремясь достичь того, что вы по-настоящему желаете, вы укрепляете уверенность в себе.
- Признание важных для себя ценностей мотивирует вас стать таким человеком, каким вам хотелось бы быть.

Напутствие

Поздравляем вас! Вы дочитали книгу и, надеемся, чувствуете себя намного увереннее, спокойнее и счастливее, чем до начала чтения. Скрестим все пальцы на руках и ногах, чтобы не сглазить, но теперь вы относитесь к себе намного объективнее и разумнее.

Уверенность означает, что вы должны доверять и замечать свои достоинства и успехи. Перемена мнения о себе – процесс непрерывный, и он требует времени. Вам понадобилось некоторое время, чтобы выработать негативное отношение к себе, значит, его разрушение тоже займет определенное время. То есть если вы еще не начали в восхищении отплясывать джигу, не паникуйте.

Для укрепления уверенности в себе необходима тренировка. Вам нужно снова попробовать не акцентировать внимание на негативе и начать концентрироваться на том, что у вас получается хорошо.

Но если вы стали относиться к себе хотя бы чуточку лучше и с нетерпением ожидаете того, что случится в будущем, тогда устройте вечеринку, потому что это прекрасно. Меняться всегда тяжело, а признание того, как далеко вы ушли и чего достигли, имеет огромную важность.

Чтобы оценить, насколько сильно вы продвинулись вперед, мы просим вас ответить на следующие вопросы.

1. Как вы себя чувствуете после прочтения этой книги?

- а.** Так же, без изменений.
- б.** Чуть лучше, начал размышлять над этим.
- в.** Лучше, добился положительных изменений.
- г.** Поразительно, я преобразился.

Если вы выбрали вариант а, приложили ли вы все усилия, применяя предложенные в книге стратегии? Готовы ли попробовать еще раз? Если вы по-прежнему испытываете сложности и книга не оправдала ваших надежд, мы советуем вам проконсультироваться с терапевтом, который подскажет вам, что делать дальше.

Если вы выбрали варианты б—г, тогда мы очень рады за вас. Начиная с этого самого момента, все будет меняться только к лучшему, если вы продолжите претворять в жизнь то, что узнали.

2. Какие из мыслей, перечисленных в конце каждой главы, затронули глубинные струны вашей души? Запишите их в блокнот или в ежедневник, тогда каждый раз, когда потребуется тонизирующее средство, вы сможете бегло просмотреть их и мотивировать себя.

3. Какая дополнительная поддержка требуется вам, чтобы запомнить то, чему вы научились? Поговорите с членами семьи и друзьями о том, чем вы занимаетесь, если еще этого не сделали. Их поддержка бесценна, она дополнительно мотивирует вас. А простое проговаривание своих проблем вслух может оказаться очень полезным, ведь оно позволит вам обрести ясность и взглянуть на ситуацию под другим углом. Кроме того, вы, возможно, увидите ее смешную сторону. Смех над собой мгновенно поднимет настроение, вы почувствуете себя легче и счастливее, он придаст вам новые силы, чтобы лучше справиться с ситуацией.

4. Какие возможные препятствия могут встретиться вам в будущем и сбить вас с выбранного курса? Опишите их, а потом найдите возможные решения.

5. Вернитесь к контрольному перечню из второй главы и отметьте галочкой пункты, которые вам подходят теперь. Можно ли сравнить этот перечень с первоначальным? Надеемся, что количество отмеченных пунктов значительно уменьшится! Если вы ничего не отметили, просмотрите книгу еще раз, вернувшись к соответствующим главам, и продолжайте осваивать наши стратегии до тех пор, пока не будете уверены, что сможете обойтись без них.

6. Собираетесь ли вы остановить череду ННМ и начать реалистичнее оценивать себя и ситуацию, в которой вы оказались?

7. Собираетесь ли вы прекратить делать мрачные предсказания по любому поводу и вместо этого идти на риск?

8. Намерены ли вы выпрямиться, высоко держать голову и всегда стараться выглядеть как человек, твердо знающий, что он хочет?

9. Намерены ли вы составить список кратко-, средне- и долгосрочных целей и предпринимать шаги к их достижению?

10. Когда вы собираетесь начать думать по-другому?

а. Я уже начал.

б. Сегодня.

в. Завтра.

г. На следующей неделе.

д. В следующем году.

е. Меня это не волнует.

Верных или неверных ответов на эти вопросы быть не может. Это возможность проверить, как вы чувствуете себя сейчас и существуют ли какие-либо области, требующие вашего внимания. Теперь вы обладаете инструментами, которые помогут вам стать увереннее и подстегнут самоуважение, а то, как вы воспользуетесь ими, зависит от вас.

Основной посыл этой книги заключается в том, чтобы вы поняли, что у вас есть *выбор*. Если вы ощутили необходимость изменений, поздравляем вас. Вам будет по-настоящему трудно, но игра стоит свеч. И это работает.

Если кое-что из этой книги вы еще не освоили, не беспокойтесь, вернитесь назад и попробуйте снова, вспомнив, что вы собирались сделать и почему.

Изменить свое поведение и мышление невероятно сложно, особенно если ваши привычки укоренились много лет назад. Тем не менее это возможно. Часто труднее всего просто задуматься о том, что нужно поступать иначе, но теперь вы уже миновали этот рубеж! Не давите на себя, вынуждая измениться в одно мгновение. Перемены требуют времени – но это время, проведенное с пользой. Назначьте дату и перечитайте эту книгу через месяц, через полгода или через год, чтобы понять, как изменилось ваше самочувствие и освежить свою память. Не забывайте заглядывать в блокнот. Понимание, как далеко вы ушли, действительно мотивирует; кроме того, вы вспомните советы и приемы, которые помогали вам прежде.

Неуверенность в себе и низкое самоуважение тяготят и губительно воздействуют на жизнь. Но так быть не должно. Вы будете контролировать, *что* вы делаете и *как* вы это делаете. Придет время, и вы снова начнете сомневаться в себе, это естественно, но теперь вы обладаете навыками для управления этими всплесками. Значит, вы всегда будете знать, что справитесь. Не позволяйте жизни проходить мимо, пока вы пытаетесь решить, стоит или нет проживать ее.

Уверенность в себе и самоуважение – необходимые условия состоявшейся и счастливой жизни, а вы заслуживаете того и другого!

Дополнительное чтение

1. Melanie Fennell. *Overcoming Low Self-Esteem* (London, Constable & Robinson, 2009).
2. Gillian Butler. *Overcoming Social Anxiety and Shyness* (London, Constable & Robinson, 2008).

3. Dennis Greenberg and Christine Padesky. *Mind Over Mood: A Cognitive Treatment Manual for Clients* (New York, Guilford Press, 1995).

Полезные сайты

- MIND, The National Association for Mental Health: www.mind.org.uk
- Time to Change: www.time-to-change.org.uk
- Mind Tools, Building Self Confidence: www.mindtools.com/selsconf.html
- Social Anxiety UK: [www. social-anxiety.org.uk](http://www.social-anxiety.org.uk).
- Moodjuice: [www. moodjuice.scot.nhs.uk/shyneocialphobia.asp](http://www.moodjuice.scot.nhs.uk/shyneocialphobia.asp)
- Be Mindfull: bemindfull.co.uk
- Mood Gym: moodgym.anu.edu.au
- Living Life to the Full: www.lltff.com
- The Centre for Clinical Interventions: www.cci.health.wa.gov.au/resources
- The Mental Health Foundation: www.mentalhealth.org.uk
- The American Mental Health Foundation: americanmentalhealthfoundation.org
- The Beck Institute: www.beckinstitute.org
- Cruse Bereavement Care: www.cruse.org.uk
- Relate: www.relate.org.uk/home/index.html
- Frank: friendly confidential drugs advice: www.talktofrank.com
- Alcohol Concern: www.alcoholconcern.org.uk
- The British Psychological Society: www.bps.org.uk
- The British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapy: www.babcp.com

- Samaritans: www.samaritans.org

Благодарности

Благодарим всех, кто поверил в наши книги и помог появиться им на свет. Огромное спасибо нашим замечательным семьям, в частности Бену, Джеку, Максу и Эди. А также нашему агенту Джейн Грэм Моу за блестящие советы, редактору Керри Энзор за ее заразительный энтузиазм и Пеги Сэдлер за непревзойденный талант оформителя. Джессами также благодарит психологов, медиков и пациентов, которые просвещали, поддерживали и вдохновляли ее.

Примечания

1

«Дневник Бриджит Джонс» (2001) – фильм режиссера Шерон Магуайр, экранизация одноименной книги Хелен Филдинг. – *Здесь и далее: прим. перев.*

2

Млекопитающее семейства хищных сумчатых.

3

Намек на роман Джейн Остин «Гордость и предубеждение».