

**УКРЕПЛЕНИЕ  
ЛИЧНОСТИ,  
ИЛИ НАСТОЯЩИЙ  
ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ**

TRAINING



**Денис Швецов**

18+

**Денис Швецов**  
**Укрепление личности,**  
**или Настоящий**  
**тренинг уверенности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64093667](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64093667)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-98284-0*

### **Аннотация**

Вы хотели бы побывать на настоящем тренинге уверенности? У вас есть такая возможность. И даёт её книга Дениса Швецова. Потому что она – уникальная стенограмма тренинга, в котором вы, лично вы, читатель, будете принимать непосредственное участие, слушать тренера, делать упражнения, задавать вопросы, выслушивать ответы и даже спорить. Это ваш тренинг уверенности. А что такое уверенность и нужна ли она? Посмотрим.

- Уверенность – это свобода общения с людьми.
- Уверенность – это чувство собственного достоинства.
- Уверенность – это внутренняя сила.
- Уверенность – это шанс добиться своих целей. О том, в чем мы не уверены, мы привыкли молчать. Наконец есть шанс высказаться и получить ответ. Открываем первую страницу. Тренинг начинается.

# Содержание

Здравствуйте!	4
Перед тренингом	7
Первое занятие	12
«Ну, познакомимся?»	12
«Составляющие уверенности»	36
Первый компонент уверенности – это спокойствие	36
Второй компонент уверенности – это ориентация	39
Третий компонент уверенности – это интерпретация	40
«Спокойствие. Спокойное присутствие»	44
«Тело уверенного человека»	77
Занимайте пространство	78
Распрямяйте себя	79
Спокойно и без суеты. Ничего лишнего	82
Подарите людям уверенного себя	83
«Встреча уверенных людей»	87
Конец ознакомительного фрагмента.	89

# Денис Швецов

## Укрепление личности, или Настоящий тренинг уверенности

### Здравствуйте!

Вы приступаете к чтению уникальной книги.

Во-первых, потому что она полностью основана на том, что происходило в действительности. Здесь все реально: люди, события, слова и мысли участников. А значит, у вас есть возможность окунуться во все это, проживая так, как если бы это произошло с вами.

Во-вторых, у вас есть классная возможность узнать не только то, что было на тренинге, а еще и то, что творилось в этот момент у меня в голове. Согласитесь, не каждый день удастся залезть в сокровенные мысли того, кто сам профессионально занимается «починкой чердака».

В-третьих, книгу писал Я. А я обычно собираю в копилку все самые эффективные техники, работающие в прикладной психологии. А еще я скромный (шутка, конечно: как может тренер «Тренинга уверенности» быть скромным?). Я очень

рад познакомить вас с тем полезным и во многом уникальным материалом о чувстве уверенности в себе, который накопился у меня за это время. Вы вряд ли найдете где-то еще столько ценных сведений об этой теме под одной обложкой.

Я бы не смог написать эту книгу без помощи нескольких замечательных людей:

Я очень благодарен моему Учителю и уважаемому коллеге Николаю Ивановичу Козлову, руководящему тренинг-центром «Синтон» (в котором я и работаю, и где происходили все события, описанные в этой книге) и Университетом практической психологии. Николай Иванович, спасибо, именно у вас я взял самое ценное из того, что я умею как психолог. И как писатель, кстати, тоже ☺ (сайт Николая Ивановича: [nkozlov.ru](http://nkozlov.ru))

Я от всего сердца благодарен моей любимой Катюше Комаровской, которая по своему призванию не только лекарь души и тела, но еще и моя вдохновительница. Именно она подвигла меня к скорейшему написанию книги словами: «Ну, и что же ты этим еще не поделился? Люди же ждут!».

Я бесконечно благодарен Наталье Лазаревой, которая помогла мне расшифровать диктофонные записи моего тренинга, что позволило книге быстрее выйти в свет. Наташа, спасибо! Без тебя это было бы еще о-о-очень нескоро.

С благодарностью обнимаю моих друзей: Юрия Судакова (талантливого, обаятельного человека, отличного тренера-психолога), Любовь Братухину (очаровательную и умней-

шую девушку, которая умеет быть не только поддержкой и опорой, а еще и ярким и харизматичным лидером), Алексея Полетаева (а с этим замечательным человеком мы вообще дружим с детства, чему я несказанно рад). Именно они стали первыми моими читателями и помогли сделать книгу еще более вкусной.

А также благодарю всех тех, с кем я работаю в «Синтоне», и тех, кто проходит у меня тренинги. Спасибо, друзья: то, что мы делаем вместе, делает счастливыми и благополучными многих людей. Мне что-то подсказывает, что у нас впереди еще много работы.

Ну, а нам с вами, дорогой и уважаемый читатель, уже пора начинать!

На дорожку – о том, как рекомендую читать эту книгу.

Это надо делать последовательно, не пропуская ничего. Читать ее «по оглавлению» – вряд ли получится, потому что в ней все как на живом тренинге: в течение занятия обязательно встретятся «мелочи», которые могут перевернуть вашу картину мира. Пропустите – пожалеете. Так что читайте внимательно, периодически даже между строк.

Глубокий вдох, легкий выдох и... – поехали!

# Перед тренингом

Пока я еду на тренинг, я вижу разные лица.

- Быть может, я видел и вас тоже?

Среди них есть и спокойные, веселые, но больше, к сожалению, других. Я замечаю испуганные глаза, опущенные вниз уголки губ, я вижу напряженные челюсти, я отмечаю... Да что я говорю, вы и сами можете это увидеть.

- Если вокруг есть люди, оглянитесь прямо сейчас: много ли среди них улыбающихся?

И в очередной раз я задаюсь вопросом: «А ведь многие из них читают книги, в том числе по психологии. Многие, приходя на тренинг, говорят, что «вроде бы все знают», считают себя умными и «повидавшими». Так почему же их состояние, все хуже и хуже?! Почему они, приходя ко мне, говорят «Я напряжен, мне плохо», и при этом сами не замечают, как они своими руками делают себе вот это самое «плохо».

Ну да ладно. Скоро мы сможем узнать ответы на эти и многие другие вопросы. Тем более что тренинг уже совсем скоро.

- Упс, пока шел и думал, не заметил, как подошел к зданию тренинг-центра «Синтон». Добро пожаловать! Нет, только после вас...

И вот я дома. Ну, конечно, я на работе, но здесь уютно

как дома. Чмокнул-обнял девушек-администраторов, тепло поздоровался с парой знакомых:

- Миш, привет, как дела?
- Хорошо. Что у тебя сегодня?
- Тренинг уверенности стартуем!
- О-о-о! Ну, давайте, удачно вам порычать...

- Про «порычать», уважаемый читатель, вы узнаете чуть позже, это будет на втором занятии.

– и вот, я уже сижу в комнате, где отдыхают ведущие. Откинувшись на спинку дивана, я попиваю чай, предвкушая новые встречи. Что будет через десять минут? Какие люди соберутся? Я даже не пытаюсь представить себе участников тренинга. Я знаю, что лучше порой ничего не представлять себе заранее, чтобы сюрприз удался.

- Вы тоже так делаете перед новой встречей? Или волнуетесь, прокручивая в голове самые страшные варианты развития событий?

Волнуюсь ли я перед тренингом? Если волнение это когда страшно, то нет. Если волнение это когда возбуждение и приятное предчувствие – то да, я волнуюсь.

Я знаю, что сейчас начнется простое, но при этом волшебное действие. При всей простоте методик, участники тренинга будут с открытыми ртами восклицать «и как же мы сами не догадались!», после чего скажут «спасибо» за то, что они сделали своими руками. Сейчас для них слово «тренер» зву-

чит как «волшебник», а моя задача – их как раз-таки в этом разубедить. Ведь я хочу, чтобы они сами творили чудеса. И поэтому я буду сначала показывать фокусы.

- Мы как дети, ей богу, нам даже во время обучения хочется развлечений.

А потом буду пояснять, как они делаются. Моя задача – совместить то, что совместить трудно: и донести простоту всех психологических фишек, и уберечь от разочарования.

- Это как разочарование в Деде Морозе, когда оказывается, что он не настоящий и сказки нет.

Сначала, я знаю, будет этап восхищения. Потом будет понимание. Затем легкое «увы», когда представлявшееся сложным вдруг оказывается предельно простым. И наконец – этап применения всех этих премудростей в жизни, когда «счастье», «гармония» и прочие «важные» вещи становятся не целью, а лишь средством, которое помогает в жизни добиваться большего. Но это будет потом. А сейчас?

Ну, войду в зал, и посмотрим, что будет сегодня. А пока пройду по коридорам родного центра, сполосну чашку и расскажу, что вижу вокруг себя.

Вы, наверняка, когда-нибудь были на автобусной остановке, когда мест в автобусе меньше чем пассажиров, и всем хочется уже поскорее сесть и поехать. Так вот, перед тренингами в «Синтоне» – каждый раз похожий час пик.

- Хотя – в «Синтоне» все по-другому: здесь всегда

можно выпить вкусного чайку с печеньем и поболтать с толковым человеком, узнавая по ходу дела полезные фишки из прикладной психологии.

Все спешат с работы, стараясь не опоздать на занятия, и как-то так получается, что большинство приходит в Синтон примерно в одно и то же время. Без пятнадцати семь – и у администраторов «Синтона» горячая пора: все должны успеть к началу. Наступает время сдачи студенческих визиток,

- Это такой внутренний синтоновский документ студента.

решения организационных вопросов, переобувания «сменки»,

- Да, в «Синтоне» чисто как дома, и поэтому можно либо разуться, либо надеть чистую обувь.

объятий с друзьями, которых давно не видели. Кстати, новички странно косятся на людей, ведущих себя подобным образом, потому что теплые встречи давних знакомых очень отличаются от той прохладной атмосферы улицы, с которой только что все пришли.

Я присаживаюсь недалеко от стола администратора и привычно спрашиваю «Ну, что, начинаем, или еще пять минут ждем», после чего получаю ожидаемый ответ «Еще пять минуточек».

- И – улыбка в подарок от любимых администраторов.

Улыбаюсь в ответ и улыбаюсь внутри себя, потому что ловлю взгляды только что пришедших людей и понимаю, что они вдруг узнали меня по фотографии на сайте.

- Киваю: «да, это я, привет».

Я делаю то, что мне интересно: пытаюсь определить, кто именно из этих людей пришел ко мне на тренинг. Иногда угадываю, иногда нет. Понаблюдав минут пять за оживлением в холле «Синтона», я встаю и говорю громко, чтобы было слышно не только администраторам: «Ну, начнем-с, пожалуйста», и, захватив диск с нужной музыкой, направляюсь в зал.

Начинается!

# Первое занятие

## «Ну, познакомимся?»

Окинув взглядом собравшихся и отмечая про себя их расположение, я иду к музыкальному центру. Как я и предполагал, участники тренинга остались самими собой, и в их поведении в этот раз тоже ничего не изменилось: они настороженно расселись по периметру каждый на свой стульчик и просто слушали музыку, играющую в зале перед началом тренинга. Непринужденно болтали только два человека, но они в «Синтоне» не первый день и уже были у меня на «Базовом тренинге».

- И только они, увидев меня, громко сказали «Денис, здравствуй!». Остальные слушатели сразу же стали жадно всматриваться в меня – в того, кто будет учить их уверенности в себе.

Ставлю диск, оборачиваюсь и, взяв для себя стул, сразу же даю первую инструкцию: «Друзья, я предлагаю вам отложить сумки в стороны, возьмите стулья и давайте пересядем в общий круг: так, чтобы всем было видно друг друга». Говорю это дружелюбно и с улыбкой, это особенно важно, потому что сейчас большинство присматриваются и жадно

впитывают любую информацию о том, кто их будет учить.

- Расслабьтесь, друзья, я не кусаюсь. Во всяком случае, сейчас.

Пока я это говорил и усаживался, пока все пересели, как я просил, я успел хорошенько рассмотреть всех участников. Глаз уже наметан, и поэтому я заранее выделяю для себя тех людей, с которыми работа на тренинге будет особенно любопытной.

Но сначала – необходимое предисловие для тех, кто у нас впервые.

– Друзья, здравствуйте! – говорю я, – Начинаем работу, и я хочу сразу вас сориентировать. Во-первых, вы пришли на тренинг, и он называется «Тренинг уверенности». Это я на всякий случай для тех, кто шел на другой тренинг и ошибся дверью. (Смешки в зале, подтверждающие, что все пришли по адресу).

– Хорошо. Давайте тогда выясним: кто из вас впервые в «Синтоне»? (Несколько рук поднимаются).

– Ясно, спасибо, поздравляю вас с этим знаменательным событием, вам аплодисменты!

– Так, а кто из вас вообще впервые на таком мероприятии как «тренинг»? Поднимите, пожалуйста, руки.

(Несколько поднятых рук. Хорошо, продолжаем).

– Тогда – пару слов о том, что такое тренинг. Прежде всего, это не лекция. На лекции – говорит только лектор, а мы послушно записываем за ним умные мысли. На тренинге все

по-другому. Соотношение материала таково, что теории – минимум, а зато практики – много. Уверенность – это не та тема, которую можно постигать и тренировать по конспекту. А то получится принцип «карате знаю – читал». (Дружный смех: все потихоньку оттаивают, акклиматизируются).

– Для того, чтобы вы действительно стали уверенными в себе – требуется всего пять вещей. Можете даже их записать... (все готовятся записывать, берут ручки). Итак, вот они: практика (пауза, молчу)... практика..., практика, практика и еще раз практика.

(В зале понимающие улыбки: это записывать не надо)

– Да, именно этим мы и будем заниматься. Более того, часть нашей практики, возможно, окажется для вас дискомфортной. В связи с этим – предложение: если вам будет дискомфортно – отнеситесь к этому с пониманием. Ничего опасного на тренинге происходить не будет, и дискомфорт, скорее всего, будет связан с ситуациями, когда вам придется делать что-то необычное для себя.

- Наблюдаю за участниками: некоторые слегка волнуются, потому что все происходящее здесь уже необычно. А некоторые напряглись после слов «будет дискомфортно», представив, что их будут заставлять делать что-то неопишное.

Ощущение дискомфорта в непривычной ситуации связано, как правило, с тем, что наш ум боится неизвестного. Потому что неизвестное – это потенциально опасное. Вспом-

ните, когда вы наиболее напряжены? – Перед экзаменом, перед собеседованием, перед выступлением. И так далее – «перед...». Почему? – Потому что в таком случае будущее нам неясно. Знал бы чего ожидать – беспокоился бы меньше.

• Надо бы проиллюстрировать, да? Пожалуйста.

– Вот вам сразу история в тему. Как-то на одном из демонстрационных занятий в «Синтоне» одна девушка призналась в жутком страхе перед выступлениями. Разумеется, я пригласил ее в центр зала, к себе. Она, смущаясь, вышла.

– Чего ты боишься?

– (девушка) Выступать...

– Это понятно. А что здесь страшного?

– Нууу... (задумалась). А вдруг они (показывает на людей в зале) обо мне что-то подумают...

(Одобрительный смех со стороны «страшного» зала)

– Ясно. А что самое страшное из того, что они могут подумать?

– ...мммм... Ну, что я дура.

– (обращаясь к залу) Друзья, у меня просьба: давайте хором подумаем, что она дура!

(Смех, все честно «подумали», кто-то даже сказал вслух).

– Ну как? Страшно? – обращаюсь к девушке.

– Уже нет. – улыбаясь отвечает она.

– Как думаешь, почему?

– Потому что я уже знаю.

– Верно, и теперь ты можешь с этим что-то сделать или не

делать ничего. Но у тебя уже есть точная информация, причем о наихудшем раскладе. И теперь ты – ориентируешься в ситуации. Страх – нет. Вот и хорошо.

(Возвращаемся во время настоящее)

– Так вот, друзья, я предлагаю вам в тех ситуациях, когда вам будет дискомфортно, реагировать не по-детски, а по-взрослому. Детская реакция такова: «если мне в темной комнате страшно – я туда не иду, а вдруг там Бабай!». Взрослая же реакция заключается в следующем: – «Если в комнате страшно, но идти туда нужно – иду все равно». Потому что нужно. А там – можно и свет включить, и осмотреться. И понять, что ничего страшного нет. Ага?

(Зал: Ага!)

Хорошо! А теперь – мне бы хотелось услышать от вас о том, зачем вы пришли на тренинг. Но сделаем мы это не просто сидя в дружеском кругу, а в виде упражнения.

- Я отодвигаюсь от доски, садясь слегка сбоку, освобождаю место на авансцене. В зале сразу слышится шум: предвидя выступление, многие заранее начинают готовиться как на войну. Ну, а что вы хотели? Я же предупреждал: будет практика.

– Итак, друзья, вы выходите сюда по очереди, становитесь вот здесь (показываю где: место на «авансцене», возле доски) и рассказываете о том, что бы вы хотели с этого тренинга вынести. Ну, кроме бытовой техники, разумеется.

(Смех в зале)

– Я говорю про «сухой остаток», про результат, к которому вы стремитесь. Сейчас мне интересны ваши мысли.

• И ваши мысли, дорогой читатель, мне интересны точно так же. Вот как бы вы сформулировали для себя цель ваших занятий? Стать увереннее? – А в чем конкретно это будет выражаться? Чувствовать себя спокойнее в общении? – А как вы поймете, что чувствуете себя спокойнее? И – во всех ли ситуациях общения? Поразмышляйте об этом, потрудитесь для себя. Чем точнее вы сформулируете свою цель – тем плодотворнее будут ваши занятия.

И, кстати, одновременно с кратким рассказом о том, чего вам хочется получить на тренинге, я предлагаю попутно отработать упражнение «Если бы я был самым уверенным человеком на планете». То есть, выходя выступать, представляйте, что вы уже стали уверенным человеком в себе. Одним из самых. И выступая перед нами, вы должны говорить, стоять и ощущать себя так, как это делал бы самый уверенный человек на вашем месте. Хорошо?

(Все кивают: Хорошо!)

(Первым решается выйти Иван. Аплодисменты Ивану за смелость, и – Иван начинает).

– Здравствуйте, меня зовут Иван. Я пришел на тренинг уверенности для того, чтобы отработать на практике те знания, которые у меня уже есть в теории. Плюс, получить какие-то новые навыки, о которых я еще не знаю. И, благодаря

этому, быть уверенным в любой жизненной ситуации. Все.

– Супер, – говорю я, – Аплодисменты Ивану! (Все аплодируют).

– Иван, у меня к тебе просьба. Такая же просьба будет ко всем, кто будет выступать после Ивана. Пожалуйста, покажи за спиной на пальцах одной руки (демонстрирую как именно надо), оценку по пятибалльной системе. Она должна отвечать тому, насколько уверенно у тебя получилось выступить, по твоим ощущениям. Речь идет именно про данный момент.

(Иван показывает за спиной собственную оценку, пришла пора узнать мнение других слушателей по этому вопросу).

– Иван поставил. Давайте сравним с вашими впечатлениями. Поэтому, пожалуйста, оцените, как сейчас, по вашим ощущениям, получилось у Ивана. Тоже по пятибалльной системе на пальцах. Покажите, чтобы Иван увидел. Подержите немножко, чтобы это было видно. Главное, честно. Это все субъективные оценки.

(Все ставят оценки, и я снова обращаюсь к Ивану)

– Да. Иван, а твоя? Покажи. Четыре. Иван, а почему не «пять»? Чего до «пятерки» не хватило?

– Я чувствую, что я волнуюсь. Знаю, что я могу лучше... Только в этом.

– Именно в волнении? А в чем, кстати, оно выражается? Можешь ли ты его описать?

– Ну..., – Иван надолго задумывается.

– Сердце учащенно бьется? Или что-то еще?

– Не сердце, а дыхания не хватает, что ли. Что-то такое.

То есть говорю, говорю, говорю, а потом воздуха становится меньше, из-за этого появляется волнение.

– Ясно. Кстати говоря, при выступлении и вообще в жизни всякое бывает: допустим, если что-то в теле от волнения затряслось или дыхания не хватило. Это повод чувствовать себя неуверенно для большинства людей. Но используете ли вы этот повод, или «ну его нафиг» – это вам решать. **То, что у вас что-то «застучало» или «перехватило» – это еще не повод чувствовать себя неуверенным.**

(Аплодисменты Ивану. Следующим выходит Максим).

– Меня зовут Максим. Я в «Синтоне» уже не первый раз. Меня вообще интересуют техники личного роста. Я прошел разные тренинги. Я не буду сейчас их перечислять. Я стараюсь получать информацию, знания и опыт отовсюду, откуда могу. Из этого тренинга тоже надеюсь почерпнуть что-нибудь нужное мне, необходимое. В том числе, и уверенность. Потому что считаю, что в некоторых случаях мне ее не хватает. Вот, это главное...

(Отлично, Максиму тоже аплодисменты)

– Ясно. Максим, просьба такая же, как к Ивану: поставь себе за спиной оценку. Пока не показывай другим, спрячь за спиной. Друзья, интересны ваши оценки: покажите, насколько сейчас у Максима, по вашим ощущениям, получилось уверенно? И Максим, посмотри, пожалуйста. Для срав-

нения. (Все показывают на пальцах, Максим смотрит – оценки разные).

- Друзья, Максиму и вам я предлагаю к таким оценкам относиться как к простым частным мнениям, и так – всегда в жизни. Кто-то выше ценит, кто-то ниже. Но вас это пусть не волнует. Задуматься о причинах – бывает полезно. Всерьез из-за этого тревожиться – смысла нет.

– (обращаюсь к Максиму) А своя оценка?.. «Три». Почему?

– Потому что я волновался.

– В чем это выразалось?

– Какое-то давление в голове.

– Давление?

– (начинает сомневаться) Не давление...

– Слава Богу! – улыбаюсь.

– Ощущение волнения. Ощущение ответственности за свое выступление. Часто завишу от мнения других людей. И когда выступаю, особенно перед незнакомыми людьми, всегда волнуюсь, стараюсь подбирать слова. И, кажется, что мог бы сказать лучше. Мог бы вести себя спокойней, расслабленней, уверенней.

– (обращаюсь ко всем) Кстати, предлагаю «фишку». Ее часто используют опытные ораторы, тренеры. Я в том числе. Эта «фишка» основана на том, что **наш мозг не отличает реальность от фантазии**. То, что происходит у вас в во-

ображении – происходит как бы в реальности.

Поэтому, входя в новую аудиторию, можно представить, что вы вышли отсюда три минуты назад. Это не новая аудитория, и люди перед вами не незнакомцы. Это знакомые, родные и близкие собрались, мы давно друг друга знаем. Вы видите их не в первый раз... (Обращаюсь к Максиму) Ты с друзьями волнуешься?

– Да, в принципе, нет.

– И в этом случае не будешь волноваться. Заходишь – а здесь компания друзей.

Можно вместе с этим способом использовать и еще один: отставить «центропулизм».

- На меня сразу устремляются вопросительные взгляды – «центропулизм?» Сейчас поясню.

Во время выступления мы обычно начинаем думать: «А как я сейчас? А что обо мне думают? А нравлюсь ли я?». Смотрим на людей и не видим их, потому что заняты исключительно собой. Мы смотрим на слушателей лишь в поиске отражения себя. Мы ищем в их глазах информацию о себе. То есть смотрим как в зеркало.

– На реакцию. – подхватывает Максим.

– Да. Даже не просто на реакцию. Мы смотрим на реакцию и сразу думаем, что это значит для нас. Про нас. Хотя эта реакция может вообще означать все что угодно.

**А теперь представьте обратную ситуацию: не вас оценивают, а вы сами оцениваете. Вы смотрите на слу-**

шателей и задаетесь вопросами: Вас внимательно слушают? Какие люди собрались? Какое у них настроение? И отвечаете себе: «**Это настроение не про меня. Это настроение у них**». И у вас возникает по отношению к слушателям исследовательский интерес.

– (Максим кивает) Эту точку зрения я тоже знаю.

– Вот, хорошо, что знаешь. Получается?

– Один раз уловил такое состояние, но ненадолго.

– Главное – делать это снова и снова, пробовать как можно чаще. Чаще ловить такое состояние, чтобы оно стало знакомым. Тогда в нужный момент в него можно будет «прыгнуть». И нужно, чтобы это состояние не один раз было, а два, три, четыре, пять, десять, пятнадцать. Чтобы запомнить его на уровне тела. Ага?

– (Максим улыбается) Ага!

(Максиму аплодисменты! Следующим выходит Сергей).

– Здравствуйте, уважаемые коллеги, друзья. Ну, в двух словах. В разных жизненных ситуациях у меня, как и у многих, наверное, людей, возникает чувство неуверенности. С помощью этого тренинга хотелось бы разобраться, почему оно возникает и как с ним можно бороться, или вообще от него можно избавиться.

– Это все?

– Да.

– Спасибо.

(Аплодисменты. Сергей ставит за спиной оценку себе, за-

тем смотрит на оценки зрителей).

– А своя?.. «Четыре». Что до «пятерки» надо добавить? Почему «четыре»?

– Да. Надо убрать волнение. Потому что оно присутствует.

– Из-за чего оно? Что здесь такого волнительного?

– С незнакомыми людьми всегда такой дискомфорт, когда выступаю.

– А где здесь незнакомые? (улыбаюсь, Сергей понимает)

– Теперь уже знакомые. На самом деле тяжело избавиться от этого чувства.

– Привык к нему уже?

– Да.

– Ага... Кстати говоря, у нас есть еще одна иллюзия по поводу выступления. Когда только речь заходит о нем, у людей прямо плакат высвечивается в сознании: «Выступление». Сейчас оно будет – выступление! А еще: «Перед выступлением правильно – волноваться». Интересно наблюдать, как дети усваивают это от родителей. Допустим, ребенок идет выступать на сцену: «Ну, мам, я пошел». – А мама ему «Ну, давай, не волнуйся!». Ребенок: «А что, надо волноваться, что ли?». «Только не переживай!» – говорит мама вслед. У ребенка теперь новое знание о том, что там, на сцене, оказывается, надо волноваться.

- Может быть, для кого-то это будет удивительно: **волноваться при выступлении ненормально**. Это не естественная реакция человека. Это выучено.

Это глупость, которая, к сожалению, распространена.  
Нормальное состояние – это спокойное состояние.

(Аплодисменты Сергею, следующим выходит Юрий).

– Здравствуйте. Меня зовут Юра.

– Один из самых уверенных людей на планете, – продолжаю я за него.

– Да. Один из самых уверенных людей на планете. Я никогда не участвовал в подобного рода тренингах.

– Я тоже, – добавляю я шутливо (смех в зале).

– Юра: Я... Просто мне интересно, как это происходит. Но действительно, я довольно долго, возможно, всю жизнь чувствую какое-то патологическое отсутствие уверенности. Мне не хватает внутреннего стержня. Это выражается в отношениях с людьми. С незнакомыми людьми – больше. Даже на работе стало сложнее в последнее время, в том числе в отношениях с коллегами. Что-то боюсь пробовать новые вещи, потому что может не получиться. Будет здорово, если бы этот тренинг мне что-то дал.

– Тренинг даст? А возьмешь?

– Думаю, что смогу взять.

– Ну, будем стараться. Как говорила бухгалтерша в «Служебном романе»: «Впихнем!».

(Прошу Юру оценить себя. Затем смотрим оценки зала. Юра показывает оценку свою – ниже «пятерки»).

– Почему?

– Какая-то дрожь в теле. Физическая реакция, на которую

пытался не обращать внимания. Тем не менее, было довольно трудно.

– А как ты пытался не обратить внимание, Юра? Что ты для этого делал?

– Пытался смотреть людям в глаза, фокусироваться на их реакции, а не на своей.

– Помогает?

– ...Наверное. – думает.

– А ты пытаешься сдержать дрожь?

– Скорее, наверное, не обращать на нее внимание. – опять задумался.

– Не обращать внимание?

– Ну да. Или не показывать. Мне кажется, если я покажу дрожь, мне поставят более низкие оценки.

– Может, как раз мысль об этом и запускала такую реакцию. На всякий случай, в психике человека существует такой любопытный феномен: **то, что он пытается себе запретить, то и начинает «вылезать», причем проявляться очень явно.** Если вы себе запрещаете дрожь, дрожать будете как осиновый лист. Если вы запрещаете себе заикаться – будете заикаться. Это как если бы вам сказали «не думайте про белую обезьяну». Я вас поздравлю: вы как раз будете о ней думать, об этой белой обезьяне. Ведь чтобы не думать о белой обезьяне, надо сначала о ней вспомнить, а потом сказать себе: «А вот теперь не думай».

Эффективный способ избавиться от трясучки – разре-

шить себе дрожать. Именно. Да, трясись. Руки трясутся? Да, пожалуйста. Отпустите это. Перестаньте подпитывать ненужное вашим вниманием. И когда организм примирится с тем, что в нем происходит, то дрожь прекращается. Дрожь – это показатель того, что в организме есть два противоположных приказа: что-то делать и что-то не делать. И он, в прямом смысле, начинает между ними «скакать»... То есть: «Хозяин, определись – влево, вправо? Ты куда решил?». Как только направление определяется и личность становится единым целым – дрожь сразу прекращается.

Тут Юра резонно замечает:

– Дрожь несколько не соответствует моему внутреннему представлению о том, как я должен себя вести, если я самый уверенный человек на планете.

– Уверенный человек не волнуется по поводу дрожи.

– Ага. То есть дрожать можно?

– Это хорошо, кстати. Реально. – подхватывает Иван, комментируя с места.

– Да. Спасибо, аплодисменты Юре. (Аплодисменты звучат). Спасибо. Да... Дальше? Лена.

(Лена вошла в тренинговый зал позже начала, поэтому я еще раз поясняю ей, что нужно, после чего Лена начинает).

– Я пришла сюда, чтобы приобрести уверенность в себе, научиться быть уверенной. Потому что складываются такие ситуации, в основном, на работе, которые... Из-за неуверенности трудно решать какие-то рабочие вопросы.

– Кстати говоря, Лена, ты, когда выходила, помнила о фоновом задании представить, как будто ты самая уверенная на планете?

– Да.

– Ну как?

– Никак.

– Ты о нем забыла или все же пыталась почувствовать себя самым уверенным человеком на земле?

– Не получается, хотя и пыталась, – мнется Лена.

– Ты помнишь состояние уверенности?

– Я, в принципе, понимаю, что должно быть, но не получается.

– А если бы у тебя получалось, то что бы было тогда? Что-бы изменилось? Какие были бы ощущения? Можешь это вообразить?

– Наверное, я бы более раскованно стояла, говорила бы.

– А вот как это – более раскованно?

– Вот так, – тут Лена принимает более свободную позу и начинает улыбаться.

– Ну вот, и стоишь. У тебя же получается, – я тоже улыбаюсь.

– Это насильно.

– Насильно? А вот так не насильно? – я показываю, как напряженно она вела себя до этого момента.

– Хорошо, Лена, я прошу поставить себе за спиной оцен-

ку от «0» до «5». (Мы вместе смотрим оценки, затем Лена показывает себе «тройку»)

– Ага. «Три». Почему ты себе не разрешила расслабиться? Ты же говоришь, вот так, вот так бы стояла. А сама стоишь напряженно. Зачем?

– Не знаю. Потому что аудитория большая.

– Вот это – большая аудитория?

– Да.

– Где здесь аудитория вообще? (улыбаюсь) Я вижу людей, я вижу внимательные глаза, кстати, очень дружелюбные. Где здесь аудитория? (Лена задумывается). А ты, когда сидела, волновалась?

– Нет.

– А что сейчас изменилось? Ты находишься среди все тех же людей. Что изменилось?

– Поменялось месторасположение. Там я слушала. А тут я говорю, выступаю.

– Ну, говоришь. А кстати, если бы ты говорила, сидя на стуле, это было бы для тебя легче?

– Да. Более раскованно.

– Более раскованно? А что для тебя при этом меняется? Место какое-то волшебное? Вроде та же комната. Какая разница? Или здесь (показываю на место выступления) особенная аура? Здесь – «выступление»? Выходит человек и сразу напрягается (показываю, как именно). А уходит, и сразу: «Фуф, отпустило». Зачем доставлять себе такое неудоволь-

ствие? Все это тоже наша фантазия в голове. Давайте представлять себе то, что помогает, а не то, что напрягает. Тем более что все это – лишь фантазии, какими бы реальными они нам не казались.

– Да.

– Супер! – мы благодарим Лену аплодисментами, и она отправляется на такое уютное и безопасное свое место.

– Дальше... Кто следующий?

\* \* \*

Дальше – другие люди, другие выступления. Чтобы не утомлять вас всеми подробностями, приведу лишь самые любопытные моменты, возникающие в ходе обсуждения.

Вот что, например, говорилось **о неудачном опыте в прошлом, вызывающем неуверенность в настоящем** :

– Кстати говоря, необязательно воспроизводить негативные воспоминания, а можно создать себе «новые». Что-то вроде новой истории о себе, и ее можно придумать. Придумать так, чтобы она придавала сил и уверенности. Опытный оратор отличается от неопытного, в основном, наличием «сказки» в голове. У опытного есть сказка, что он уже много раз выступал: «Ну, какая разница? Еще раз». У неопытного: «Я в первый раз выступаю». (Показываю испуг).

Придумайте себе сказку: «Да я уже рассказываю это триста раз. Ну, сколько можно!».

Был, кстати, у нас небольшой эксперимент. Девушка тоже говорила: «Я боюсь выступать». Мой коллега, тренер, сказал ей: «Выходи». Она вышла, выступила. Рассказала о том, как боится. Он посадил ее на место. Прошла минута, и он снова предложил ей выступить. Перед выступлением он опять ее спросил: «Ну как? Волнуешься?» – «Нормально. Более-менее расслабленно». На третий раз она уже была совершенно раскованна. «Ну что? Ты волнуешься?», – снова спрашивает тренер – «Нет». Потому что ей уже осточертело выходить.

Представьте, что вы выходите уже много раз. Это помогает, тем более что, как мы помним, по сути наш ум не отличает настоящий опыт от придуманного. Так что – используйте это в своих целях.

**Про то, как влияет на нас наша сосредоточенность на «проблемах».** И здесь я рассказываю невымышленную историю из моей тренерской жизни:

Буквально вчера в Уфе завершился тренинг уверенности, я прилетел сегодня утром. Одна девушка очень сильно волновалась. Она вот такая была. (Показываю ее зажатость и внутреннюю дрожь)

У нее были все проявления волнения и стеснительности, причем в комплексе. Я говорю: «Ну, разве это волнение? Ты сейчас ерундой занимаешься. Трясись. Покажи, как это – по-настоящему волноваться»... Она стоит, говорит: «Что-то не получается».

Когда она пыталась не волноваться – получался обратный

эффект, она вела себя напряженно и скованно. Потому что она сдерживала себя, и ее напряжение вылезало наружу. Как только попыталась волноваться, не сдерживая себя, – расслабилась. Я говорю: «Ну, ты и лентяйка, даже поволноваться качественно не можешь»...

### **Насчет самооценки:**

Когда у нас все получается, самооценка, естественно, высокая. Кто бы спорил. А когда все не получается? – Тогда она тем более должна быть высокой.

(Я вижу удивление в зале, и сразу поясняю)

Хорошее отношение к себе должно быть иррациональным. Без основания. Потому что высокая самооценка сама есть основание всего. Именно благодаря ей у нас все получается. А не наоборот. То есть пусть у вас будет «самооценка вопреки». Даже когда все складывается не очень удачно, говорите себе: – «а я все равно жив, бодр и благополучен!».

### **О мнении окружающих:**

Мнение окружающих важно учитывать. Многие люди «мотаются» между двумя крайними состояниями. В первом – они совершенно зависят от мнения окружающих, во втором – плюют на него. На мой взгляд, мнение окружающих надо учитывать как погоду. Например, я выглядываю в окно – а там дождик. Что мне, расстраиваться из-за этого что ли? – Вот еще! Я просто беру зонт и иду по своим делам.

Так и с мнением окружающих: я его учел и занимаюсь делом. Я знаю, что кто-то, допустим, думает обо мне плохо. Ну

и что? Это просто знание, которое может повлиять на мое решение по отношению к этому человеку. Что называется: «я услышал вас, я принял к сведению». Но допускать, чтобы это отражалось на внутреннем состоянии... Зачем? Подобная зависимость от мнения окружающих осталась у нас с детства, когда мы слышали негативное высказывание в свой адрес и внутренне сжимались... Но взрослому человеку нужно себя от этого отучить.

### **О сердцебиении, покрасневшихся щеках и дрожи в голосе:**

Когда сердце бьется учащенно, то внешне это никак не проявляется. О покрасневшем лице вообще не стоит задумываться, так как никто из зрителей не обращает на это пристального внимания. Никто, кроме самого выступающего. Покрасневшее лицо очень часто никак не связано с неуверенностью. Пылающие щеки – это просто, что называется, повышение градуса внутренней бодрости, прилив крови. Порой – это даже хорошо. Все неприятности начинаются тогда, когда человек по этому поводу начинает дергаться. Зачем себя напрягать? Ведь ваши «дрожания» и сердцебиения становятся заметными только тогда, когда вы сами начинаете смущаться и волноваться, думая «а вдруг всем видно». Если бы не ваша реакция, то никто бы даже не обратил внимания на ваше состояние.

- Подробнее об этом и многом другом мы поговорим позже, на третьем занятии, когда будем работать над

публичными выступлениями.

## **О самом трудном в работе над собой – о привыкании к новому себе и новому образу жизни :**

Очень часто придя на тренинг, человек говорит: «Я пришел, чтобы быть счастливым». На, пожалуйста, вот инструменты для счастья, вот упражнения. Он начинает чувствовать себя хорошо, у него начинает получаться. Но вдруг он удивленно замечает: «Да ладно! И что, это вот так просто, что ли?». У него складывается ощущение, как будто он после долгого ношения «треников» с вытянутыми коленками вдруг надел костюм. Он его никогда не носил, и говорит: «Мне кажется, я выгляжу как debil. Странно все как-то». При этом все вокруг в полном восторге: «Супер! Классно! Отлично!». – «Нет! Я чувствую себя не в своей тарелке». Разумеется, ведь он еще не привык.

Во время работы над собой вам придется столкнуться с двумя типами сопротивления, которые придется преодолеть.

Первый вид сопротивления – это ваше внутреннее сопротивление, которое возникнет, пока вы будете привыкать к себе новому, и все по первости будет казаться «не своим». Это нормально. Должно пройти определенное время, чтобы вы привыкли.

А второй вид сопротивления – это неприятие окружающих, особенно близких и родных. Когда вы начинаете меняться, они смотрят на вас и говорят: «Ты сама на себя не похожа!». Ну, то есть это означает примерно следующее: «Мы

тебя знаем. Мы знаем, какая ты. Что ты выпендриваешься? Будь собой». И в тот момент, когда начинается этот самый настоящий психологический прессинг, очень важно бывает выдержать первый удар. Зато потом, когда проходит время, те же самые люди говорят: «Ну, ты, вроде, всегда такой была. А что, нет что ли?». Тогда придет ваш черед усмехнуться про себя: «Ха-ха-ха! Да, конечно! Они не помнят, что говорили месяц назад».

\* \* \*

- Ну, а мы тем временем продолжаем тренинг. Все выступили, все рассказали о своих целях, и я познакомился со всеми. Продолжаем занятие.

– Спасибо. Хорошо. Я услышал о том, чего вы хотите добиться с помощью тренинга, и теперь мы движемся дальше. Сейчас нас ждет немного теории о развитии уверенности, и снова приступим к практике.

Я бы хотел сначала в общем поговорить о понятии уверенности в себе. Об этом написано много книг. Есть даже книга, которая так и называется «Тренинг уверенности в себе» (автор – Мануэль Дж. Смит). На мой взгляд, там довольно устаревший материал.

- По крайней мере, для меня. Что касается вас – судите сами. Всегда лучше перепроверить.

Там содержится полезная информация о том, какие техники использовать в разных жизненных ситуациях, в том числе во время беседы, знакомства, конфликте, во время отстаивания своих интересов. Например, там рассказывается о таких интересных вещах, как «игра в заезженную пластинку», «игра в туман» и т. д.

- Почитайте на досуге, это будет любопытно и познавательно

Но, в основном, эти психологические инструменты помогают так же, «как мертвому припарка». Они могут позволить создать лишь внешнюю видимость уверенности в себе. То, что называется «трясусь, но делаю». В некоторых ситуациях этот внешний «скафандр» может спасти, но если мы с вами будем заниматься только видимостью, то это значит, – что мы будем строить карточный дом, в то время когда нам нужно нормальное жилье. Ведь при любой «не такой» ситуации

- «Не такой» – то есть, такой, которую не разбирали на тренинге, на которую не заготовили шаблон «как нужно думать» и «что делать».

этот карточный дом складывается. Смысл от него, от такого дома? А наша с вами задача – создать такую крепкую уверенность в себе, которая будет выручать вас даже тогда, когда у вас не будет никаких готовых шаблонов. И это даже интересней.

# «Составляющие уверенности»

Я предлагаю считать, что уверенность состоит из трех компонентов.

## **Первый компонент уверенности – это спокойствие**

Спокойствие, это, во-первых, внутреннее состояние. Спокойствие хорошо тем, что позволяет лишний раз не сжигать нервы. В спокойном состоянии легче думается. Из него легко переходить в другие состояния. И вообще спокойствие – довольно желанное для многих людей внутреннее ощущение.

При всем этом спокойствие еще и внешне выглядит очень привлекательно. Если вы спокойны, то люди вас воспринимают как сильного. Наверняка вы заметили, что многие отечественные и голливудские актеры играют супергероев, изображая их с помощью одной техники – спокойствия.

Вспомните героев Стивена Сигала (наиболее наглядны в этом отношении его ранние фильмы) или фильм «Матрица» (особенно конец первой части, когда герой становится «просветленным», помните?).

Спокойствие создает впечатление, что человек настолько силен и непредсказуем, что от него можно ожидать всего, что угодно. Как, например, от терминатора, который –

помните? – в первой части шел по полицейскому участку. На сцену, в которой он расстреливает полицейский участок, разыскивая Сару Коннор, страшно смотреть. Страшно потому, что если бы он шел как человек в приступе ярости, то было бы – понятно, чего от него ожидать. Но когда на нас движется абсолютно спокойная машина – для чего, почему? – нас охватывает ужас, потому что мотивы и внутреннее состояние человека-автомата нам не известны.

Будучи спокойным, можно, кстати, здорово диагностировать состояние других людей. Дело в том, что когда вы абсолютно спокойны – вы как зеркало. Люди смотрятся в вас и видят в самих себя. Например, если вы спокойны, и разговариваете с дружелюбным и уверенным человеком, то, скорее всего, он воспримет ваше спокойствие как знак приятия, одобрения и будет разговаривать с вами также дружелюбно. Наоборот, если человек сам напуган или агрессивен, то, скорее всего, он расценит ваше спокойствие как агрессивность. В общем, все как в мультике про Крошку Енота. Он пытался набрать в пруду воды, но не мог, потому что боялся собственного отражения. Он видел свою искаженную страхом мордочку и боялся подойти ближе, утверждая, что в пруду «живет кто-то страшный».

- Помните? Если забыли – посмотрите обязательно, этот мультфильм точно можно найти в интернете.

Актеры вообще довольно часто используют спокойствие, когда играют сильных людей. Вообразите себе кадр из исто-

рического фильма – царь, восседающий на троне, занят своими делами. К нему вбегает вестник, сообщая о том, что «на нас напали хазары, печенеги и прочие монголы». В общем, надвигается вражье войско.

Если царь начинает реагировать как истеричка то, понятное дело, что перед нами совсем не сильный правитель. Он слаб, он повелся, он не знает, как и что делать. Он плакса. А если царь отреагировал тоже истерично, но только с другим знаком, агрессивно? – Здесь тоже нет ничего от истинной силы. Перед нами опять истерик, причем агрессивный истерик. Он просто взорвался. Это не самодержец.

- Это «несдержанец».

Если же царь спокойно выслушал гонца и отдал писарю распоряжение («Так, пиши указ: войско собрать. Воеводу ко мне. Конь должен быть готов через тридцать минут. Сбрую приготовить. Выступаю с войском, собираем князей. Указ записал? Прочитай, что надо сделать. Прочитал? Все, пошел выполнять»), то есть действует размеренно и холодно, то мы понимаем, что перед нами истинный правитель, настоящий царь, который справится с чем угодно. Потому что он контролирует ситуацию.

- Выработкой спокойствия мы с вами займемся в самом скором времени.

## **Второй компонент уверенности – это ориентация**

Не путайте, пожалуйста, с сексуальной. Под ориентацией мы будем понимать ориентацию в буквальном смысле, то есть ориентацию в том, что происходит вокруг и внутри вас.

Это ориентация на местности, во времени и пространстве, в отношениях между людьми: где я нахожусь, кто меня окружает, что происходит? Сюда же относится и ориентация в общечеловеческих ценностях, в собственных мыслях, чувствах окружающих людей и прочем.

- Почему я сейчас говорю об ориентации? Она очень важна для человека, особенно для его ума. Вернее, для того, чтобы ум был спокоен и ясен.

Наш ум работает как компьютер, с помощью которого мы решаем все поставленные перед нами задачи. У него есть одна особенность – когда у него слишком много «белых пятен», то есть того, чего он не знает, наш ум, а, соответственно, и его хозяин-человек, воспринимает ситуацию как потенциально опасную.

Если какие-то обстоятельства неизвестны, то возникает мысль, что в них кроется «Бабай»? Ай-ай-ай. Темная комната, как в детстве. Поэтому наш ум запускает реакцию волнения, впрыскивает в кровь дополнительную порцию адреналина, чтобы организм был готов к любым последствиям.

(Спрашиваю у зала):

– Как по-вашему, что в первую очередь спрашивает человек, потерявший сознание и, не дай Бог, память? Вот он очнулся, какие у него возникают вопросы?

– «Где я?» – из зала.

– Да, а еще спрашивает «Какое сегодня число?», «Что вообще вокруг происходит?». Он пытается выстроить в своем сознании сетку координат, то есть определяет, что творится вокруг. Иначе – сильное волнение: «Я не знаю, что такое происходит со мной и окружающими, я не сориентирован».

Зачастую люди используют ту сетку координат, которую им «подсовывают» другие люди. Так вот, можно самостоятельно заполнять ее той информацией, которая работает на вас, на ситуацию в целом и на людей, окружающих вас. А не той, которая вызывает волнение и прочие неприятные чувства.

- В дальнейшем мы займемся определением того, какая информация адекватна, какая нет, а какую можно вообще не учитывать, потому что она как информационный шум.

## **Третий компонент уверенности – это интерпретация**

В чем-то она похожа на ориентацию, но все-таки это немного другое. **Интерпретация – это то, как мы связы-**

**ваем отдельные нейтральные события окружающей жизни в значимую для нас цепочку фактов, из которой и делаем окончательные выводы.**

Приведу пример интерпретации. Допустим, вы сидели на своем месте, на стуле, когда мы делали задание с выходом к доске и рассказом о себе. И вот, вы выходите сюда, чтобы выступить. Что произошло в реальности? Вы переместились в пространстве: сначала были в одной части зала, затем оказались в другой. Вы сидели, а тут встали и вышли к доске. Вот перед вами люди, вы на них смотрите.

Тут возможно несколько толкований.

*Интерпретация первая.* «Я выступаю, на меня все смотрят. Меня оценивают. Мне сейчас поставят оценку. А нужно быть уверенным. Ой, а на меня сейчас все равно смотрят так пристально, что, наверное, думают: «Вот, у него проблемы. Ой, он здесь не уверен». Им всем есть дело до меня». Если вы интерпретируете происходящее именно таким образом, то вас обязательно будет трясти. Потому что вы поставили себя в ситуацию, «зайца в клетке», на которого все смотрят и, если что, сожрут.

(В зале смешки. Это говорит о том, что такая интерпретация всем очень знакома).

*Интерпретация вторая.* Представьте, вы зашли в аудиторию. Вы встали со своего места, вы вышли на авансцену, вы выступаете. Вам все равно, что о вас подумают, потому что вам любопытно другое: чем заняты другие люди? У вас есть

что-то интересное, полезное, вроде вкусного куса пирога. Вы можете им поделиться. Вы его предлагаете своим слушателям. Предлагаете – и смотрите на реакцию людей. Какие они, воспитанные, невоспитанные? Как принимают? Нужен ли им ваш «пирог»?

- Кстати, уважаемый читатель, а в какой роли вы ощущаете себя чаще всего? И какой вариант интерпретации собираетесь тренировать в ближайшее время? Уже можно начинать.

Знаете, при выборе второго толкования мир вокруг нас как будто меняется – из роли «подследственного» вы переходите в амплу «следователя». Будто вы пришли как руководитель к своим сотрудникам. Вы разговариваете с ними, но внутренне вам все равно, как они вас воспринимают. Не они, а вы сейчас оцениваете, как ведут себя ваши слушатели, как они реагируют на вашу речь. Кто заинтересован в том, что вы говорите – «молодец». А по отношению к тому, кто витает в облаках – «хорошо, галочку поставим: ему это не интересно».

Таким образом, представляя себе в голове подобную картинку, вы меняете свои ощущения. Следователь не волнуется, находясь в собственном кабинете. Потому что именно он направляет лампу в лицо подследственного и «высвечивает» информацию: «Ну-с, что у вас?».

Таким образом, интерпретация порой очень сильно влияет на то, что происходит внутри нас. Собственно, во мно-

гом только она и определяет наши чувства и эмоции. А не окружающий мир и происходящие события, как это порой кажется.

- Любопытно было бы узнать ваш вариант интерпретации реакции ваших собеседников: люди, с которыми вы общаетесь, – это друзья или незнакомые чужаки? С друзьями обычно не волнуются. Чужие и незнакомые, наоборот, – вызывают волнение и недоверие. И оно легко заметно у вас на лице. И к вам, читая ваше выражение лица, начинают относиться так же: как к незнакомцу. Вот круг и замкнулся.

По сути, это три важных момента, знание которых позволяет развить у себя то самое внутреннее, очень сильное, состояние уверенности, и регулировать его независимо от внешних факторов.

## «Спокойствие. Спокойное присутствие»

Итак, разберемся с важной составной частью уверенности – спокойствием. Очень удобная техника для этого – «спокойное присутствие». Для начала – обращаюсь к аудитории:

– Друзья, поднимите руку, кому знакома техника под названием «Спокойное присутствие»? ... (Несколько рук поднимается. Это те, кто был на либо на «Базовом», либо на каком-то другом тренинге «Синтон-программы»).

Остальные определенно слышат об этом упражнении в первый раз, но и тем, кто знает эту технику, будет полезно вспомнить еще раз, потому что мы, как всегда, начинаем с простого, а потом переходим к сложным вариантам, чтобы отработать этот навык в сложной ситуации. Но сначала нужно объяснить, в чем состоит суть «спокойного присутствия», поэтому я снова спрашиваю:

– Те, кто поднимал руку, те, кому знакома эта техника, расскажите своими словами, как работает эта техника?

– Как видеокамера. – реплика из зала, Иван.

– Эффект видеокамеры. – уточняю.

– Ну да. Я – как видеокамера. Я за всем наблюдаю, все вижу, все фиксирую, но никак не реагирую.

– Ага. Есть у кого-то дополнения?

– Безэмоционально. – добавляет Максим.

– Да, действительно, – соглашаюсь я, – Безэмоционально. Просто ровно, спокойно.

«Спокойное присутствие» – это состояние, когда ваше внимание сосредоточено на том, что находится как бы вонне вас. Привычное же состояние для обычного человека – это так называемый внутренне ориентированный транс. То есть когда вы постоянно находитесь в состоянии внутреннего диалога с самим собой. Человек в таком состоянии думает, в основном, о себе и своих проблемах, которые, кстати, зачастую придумывает именно во время этого внутреннего диалога.

«Центропунизм» – это, по-моему, то, что в нашей культуре неизлечимо. «А я? А обо мне? А что они про меня скажут?». Человек занят только своими мыслями и переживаниями. Некоторые доходят до того, что вообще не замечают, что происходит в окружающем их мире.

«Спокойное присутствие» действительно в чем-то похоже на состояние видеокamеры. Представьте, что вы – та самая видеокamera, но такая, которая пишет не только звук и изображение, но еще и вкусовые, обонятельные, температурные ощущения. Она регистрирует все эти сигналы, но никак на них не реагирует. Положим, видеокamере кто-то показал язык, сказал: «Фу, дура!». Какую эмоцию она испытает? Никакую. Потому что она регистрирует происходящее без эмоций.

- Возьмите видеокamera и проверьте.

Многие люди почему-то считают, что «спокойному присутствию» надо специально учиться. Я бы сформулировал это по-другому: «спокойному присутствию» не надо учить – оно нам всем известно, причем с детства.

У ребенка «спокойное присутствие» получается отлично, он владеет им в совершенстве. Видели ли вы когда-нибудь маленького ребенка, который «едет» на ручках у мамы». Он может с любопытством разглядывать прохожих вокруг себя. В таком случае люди обычно говорят «ах, этот наглый детский взгляд». А малыш просто смотрит и пытается понять: «А что это тут такое?». Иногда ребенок может уставиться на какого-то конкретного человека и начать отыгрывать его эмоции. Может даже прокомментировать какое-нибудь его действие. Совершенно спокойно, как чукотский народный хор: что вижу, то пою. «Ой, мам, а у дяди штаны расстегнулись...».

И все без тени сомнения.

Поэтому «спокойное присутствие» надо лишь вспомнить. Тем более что у многих из нас это получается легко в том случае, когда не надо ни с кем общаться. Но когда мы видим человека, то – сразу включается «эмоциональный театр»: надо что-то делать, что-то из себя изображать. Когда человек наблюдает за каким-нибудь явлением природы или просто чем-то поглощен сам с собой наедине, без необходимости кому-то что-то выражать, то у него обычно хорошо получается «спокойное присутствие».

Некоторые для этого едут на рыбалку. Именно для того, чтобы побыть в таком состоянии. Я, поплавок, удочка, пение птиц, шорох листвы, шелест ветра и ничего более.

- Разумеется, я не имею в виду тот вид рыбалки, на которую надо взять ящик водки. «А удочка? – А зачем на рыбалке удочка?». Я имею в виду рыбалку в ее традиционном понимании, на которой люди отдыхают без всяких суррогатов.

Очень здорово, что навык «спокойного присутствия» очень быстро тренируется и вспоминается.

(Настала пора опробовать все на практике. Предлагаю участникам распределиться на пары, все усаживаются поудобнее, и я говорю, что мы будем делать).

– Итак, некоторое время, пока я не остановлю, примерно это будет минуты две-три, вы будете сидеть и рассматривать человека напротив. Того человека, который с вами рядом. Не обязательно смотреть в глаза. Не обязательно только на лицо. Просто рассматривайте. Идеально, конечно, рассмотреть максимально подробно. Но рассматривайте спокойно. Не надо разговаривать, не надо показывать никаких чувств. Вы имеете право отказаться от демонстрации эмоций и просто наблюдать. Почувствуйте это состояние, когда вы не должны реагировать на окружающих. Лицо спокойно, расслабленно. Вы просто смотрите.

- Вы уже нашли себе пару для выполнения упражнения? На эту роль вполне подойдет любой

человек рядом с вами, вы можете попробовать просто на него посмотреть. Но лучше будет, если ваш «помощник» будет в курсе того, что вы выполняете упражнение, а не просто на него «пялитесь»

В выполнении этого упражнения очень помогает позиция «художника». Представьте, что вы должны будете потом воспроизвести все, что вы увидели. Поэтому не говорите себе: «Да, я понял: вот лицо, и я уже увидел все, что надо». Это шаблон восприятия, который позволяет, взглянув всего лишь один раз, потом думать, что вы уже все знаете про вашего визави. Лицо человека живет своей жизнью. Глаза всегда находятся в движении. Выражение лица постоянно меняется.

- Если вы будете наблюдать добросовестно и с интересом, то очень быстро в этом убедитесь.

Почувствуйте свое тело, дыхание, прислушайтесь к звукам вокруг вас. Если вам вдруг в голову начнут приходить какие-то мысли, то просто отложите их как книгу в сторону: вы «подумаете об этом потом». И опять возвращайтесь к наблюдению.

Ваша самая главная задача – как можно точнее сконцентрироваться на ощущениях вне вашего тела, то есть на том, что вы видите, слышите, чувствуете. Тогда у вас не останется ресурсов для «лишних» эмоций, все ваше внимание будет занято наблюдением. Попробуйте до мелочей рассмотреть окружающую вас действительность.

Сядьте поудобней, расслабьтесь. Позу по ходу дела можно менять. Ваша задача – просто наблюдать...

(Инструкция дана, все выполняют упражнение. Попробуйте и вы. А я по ходу дела продолжаю подсказывать, как это можно сделать еще).

– Как вариант, попробуйте представить, что бы было, если бы вы прилетели из другой галактики, с другой планеты, и не знали бы, что такое человек. Вы смотрите на это «чудо природы» впервые. Вы не знаете, что означают движения его лицевых мышц, его мимика. Для вас все в диковинку.

А может, вам понравится тот самый образ камеры, которая просто регистрирует все происходящее? Можно даже проследить, как бы глядя на себя со стороны, насколько у вас, по вашим ощущениям, расслаблено лицо. Расслабьтесь, чтобы не тратить лишнюю энергию на зажимы. Ваши глаза смотрят спокойно и расслабленно. Губы сомкнуты, но не сжаты. Лоб расслаблен. Щеки тоже.

- Чувствуете?

Между разными видами ощущений бывает очень любопытно переключаться: звуки,

- Услышьте, что звучит вокруг... Прислушайтесь...

изображение,

- Вокруг много интересных деталей, цветов, текстур, объектов.

ощущения.

- Ощущайте, осязайте, смакуйте. Мы слишком редко это делаем. Вы чувствуете кончики пальцев правой ноги? Сосредоточьтесь, почувствуйте их. Это тоже часть жизни, которая чаще всего проходит мимо.

Просто наблюдайте. Да, все что вокруг вас и внутри вас – это есть, это происходит. Почувствуйте телом, в каких местах оно соприкасается с одеждой. Какие ощущения вы испытываете от опоры, на которой вы сидите. Сосредоточьтесь на ощущениях в мышцах – какие из них напряжены, какие расслаблены.

- Все выполняют задание, а вы? Прежде чем перевернуть страницу – проживите в своих ощущениях хотя бы пять минут. Подарите себе это.

- Ну как, сделали то, что я порекомендовал, или в спешке все же перевернули страницу? Не спешите, все там будем.

(Закончили упражнение, спасибо. Аплодисменты! А теперь – выясним, как это было у участников):

– Что получилось? Что было легко, а с чем возникли затруднения?

Голос из зала:

– Тяжелее всего смотреть в глаза. Хотя потом проходит время, и как будто привыкаешь. И тогда смотришь спокойно. Как в никуда.

(Тут я решаю пояснить дополнительно, потому что момент важный):

– У нас есть много культурных шаблонов в отношении взгляда глаза в глаза. В том числе «глаза – зеркало души» и «взгляд в глаза – это слишком откровенно» и прочее. Поэтому важно знать, что это шаблон, прочно укоренившийся в нашем сознании. Если говорить про чистое «спокойное присутствие», то взгляд в глаза в этом состоянии ничем не отличается от взгляда на палец, на ухо, да на что угодно другое. Глаза – это такой же орган, как и все остальные. Ну да, подвижный, выразительный, но – просто орган. Часть тела.

- Вы уже стали относиться к этому точно так же?

Я думаю, что когда вы приходите к офтальмологу, то вы не чувствуете никакого стеснения. Я уже молчу про гинеколога и уролога. Нормально. Просто у нас есть шаблоны, по которым мы определяем «вот здесь это нормально, а здесь ненормально». Например, люди на пляже загорают, в том числе и топless, и всем хорошо, а тут вдруг надо в магазин сходить. И всем вдруг хочется переодеться – «а то ведь там некультурно будет, если просто в купальнике приду». И люди уже чувствуют себя смущенно, потому что там, в магазине, другие культурные обстоятельства.

(Сергей с места комментирует):

– Это не только у людей. У животных же тоже, я имею в виду, у приматов, нельзя смотреть в глаза друг другу просто так. Приматы в своем животном сознании свободны от наших социальных ограничений и надстроек. Но у них смотреть в глаза тоже не принято. Это инстинкт. Это не обучение.

– Это не совсем природный инстинкт. Животные тоже этому обучаются. Когда рождаются детеныши, они смотрят на все спокойно, так же как, и человеческий малыш, в том числе они могут смотреть и в глаза. Но постепенно, когда они знакомятся с реакцией других животных своего вида, они начинают понимать, что это означает. Разумеется, взгляд в глаза – это открытость, это контакт: у любого животного, да и у человека в том числе. И этот контакт, если он дружеский, любое животное или человек сочтет нормальным и приемлемым. Если же во встреченном существе предполагается враждебность – тогда возникает установка «смотреть в глаза – запретно и опасно». Потому что в этом случае возникает ощущение противостояния.

– (Юля, из зала) Мне было трудно находиться в состоянии спокойного наблюдения. Все равно оставалось внутреннее напряжение. И мои мысли были обращены на себя больше, чем вовне.

– Здесь есть небольшая хитрость: нужно как можно точнее сосредоточиться на ощущениях. И чем больше ваше сознание будет занято именно ощущениями, тем лучше. Тогда вам будет легче сосредоточиться на том, что сейчас происходит, вы не будете отвлекаться на внутренний диалог. Попробуйте вот такой вариант. Сидя на стуле, попытайтесь одновременно ощутить, как вы соприкасаетесь со стулом, со всем, что вас окружает. Какие ощущения (тепловые и тактильные) вы испытываете? Что вы видите вокруг себя, в том

числе и периферийным зрением? Что вы при этом слышите? Мыслей в таком случае не остается не потому, что вы их гоните, а потому что ресурс внимания все-таки ограничен. И его не хватает на обдумывание – слишком много наблюдений и ощущений.

То же самое происходит и у телохранителей, когда они работают. Может быть, вы обращали внимание, что у телохранителей специфический взгляд и даже специфическое выражение лица, а под стать ему и внутреннее состояние. Вы ему хоть грудь обнаженную покажите – он не отреагирует. Но не потому, что он не может сделать этого в принципе или не понимает, что ему продемонстрировали. Он просто занят наблюдением, причем охватывает вниманием очень большой периметр. Ему некогда отвлекаться на все остальное. Поэтому он чаще всего безэмоционален – у него не остается на это ресурсов внимания.

(Итак, пока вопросы иссякли. И мы продолжаем упражнение: тот же вариант еще раз).

- Вы тоже можете повторить опыт. Чем больше пробуете – тем лучше!

А я пока продолжаю комментировать:

– Кстати, хороший способ – описывать все происходящее так, как будто вы ведете протокол наблюдений. По крайней мере в начале, для тренировки. Когда мы начинаем описывать словами все то, что происходит, во-первых, мы заостряем свое внимание именно на деталях, а во-вторых, наш внут-

ренний монолог, то есть словесное описание занимает то место, которое в противном случае заняли бы всякие лишние мысли: «Маша смотрит на меня, у Маши русые длинные волосы. Она одета в бежевую кофточку, юбку, туфли на каблучке; сейчас Маша посмотрела куда-то в сторону моего уха, а вот теперь перевела взгляд на мое лицо. Я слышу собственное дыхание, слышу, как говорит Денис, я слышу звук шагов в коридоре, слышу, как кто-то шевельнулся, раздался шорох; я ощущаю тепло, чувствую, как рубашка касается моего тела, чувствую стул, на котором сижу». Да, это помогает. Потом в этом уже не будет необходимости. То есть словесное описание отпадет за ненадобностью.

(Через некоторое время я говорю «Стоп», все благодарят друг друга за упражнение. Итак, новые впечатления и вопросы):

– (говорит Максим) Я заметил, что мне начинает казаться, что я чувствую эмоциональное состояние другого человека. Как бы это сказать... Вроде того, как, наверное, другой человек ощущает происходящее.

– Да. Сейчас ты пытался (специально или случайно) сделать то, что называется вчувствованием: это когда мы сначала наблюдаем за человеком и его состоянием, а потом пытаемся воспроизвести это состояние в себе или понять, его значение. То есть, как бы проникнуть в человека, в его внутренний мир через его ощущения.

- Вы так пробовали? Попробуйте, это очень

увлекательно. В этом вам поможет «спокойное присутствие», потому что для вчувствования надо сначала сделать уравновешенным, спокойным свое внутреннее состояние.

В чистом «спокойном присутствии» я просто вижу мир. То есть я никак его не интерпретирую. Просто вижу: вот так изменились мышцы лица, вот так форма губ, глаза стали смотреть по-другому. Я наблюдаю изменение картинки, как будто смотрю телевизор. А вчувствование – это один из тех возможных дальнейших шагов, который можно сделать после «спокойного присутствия», если хочется получше узнать, что происходит в душе у человека, который рядом.

(Вопросов больше нет, и мы продолжаем. Смена пар, все рассаживаются на новые места, и я даю новую инструкцию):

– Я прошу выбрать у вас в паре, кто будет первым, а кто вторым номером... Первый номер будет играть роль видеокамеры, и поэтому задача первого номера – просто смотреть и отслеживать перемещение «объекта» (партнера, то есть).

Вторые номера будут играть роль любопытных детей, которые желают получше рассмотреть непонятный «предмет» (то есть видеокамеру, роль которой играют первые номера). Прикасаться и разговаривать нельзя. Желательно никаких звуков не воспроизводить. Специально смешить тоже нельзя. Единственное, что можно – это просто рассматривать, причем рассматривать на разном расстоянии, с разных сторон.

Допустим, Света – «видеокамера», я – «ребенок»... Я делаю вот что...

(Показываю, что можно делать в состоянии ребенка: приближаюсь к Светлане вплотную, отчего та прыскает со смеха).

Задача первых номеров находится именно в состоянии видеокамеры. То есть вас не должно волновать, что делает объект. Вы камера, которая отслеживает и наблюдает. Вы провожаете взглядом партнера, настолько, насколько можете. Вы внимательно наблюдаете за тем, что он делает. Вы можете даже для начала внутренне это описывать, как мы говорили ранее.

Это упражнение полезно для обоих номеров. Для первого номера – это возможность спокойно следить за движениями вокруг себя, т. е. просто наблюдать. Не быть оцениваемым, а оценивать самому. Для вторых номеров – это тоже любопытное задание, потому что не все осмеливаются близко подходить к незнакомому человеку. Есть люди, которые, выполняя это упражнение, смотрят как-то издалека, стараясь особенно не приближаться. Я говорю: «А ближе?». – «Не-а». Потому что им мешают так называемые «личные зоны». Относительно их я бы предложил вам сделать так, чтобы у вас ее вообще бы не было. В жизни, я имею в виду. Надо ли пояснить, зачем?

– (Иван) Да.

– У нас есть ощущение, что привычное для нас расстоя-

ние в общении является безопасным, комфортным. Поэтому когда человек общается в «рамках приличий», то есть в том случае, когда к нему никто «не вторгается», он спокойно ориентируется в происходящем, адекватно мыслит и принимает правильные решения, и ему комфортно. А вот если у него возникает ощущение, что кто-то вторгся в эту личную зону, кто-то нарушил границы, то он – начинает дергаться.

– (Света) Возникает волнение.

– Да, – соглашаюсь я, – А те люди, которые пытаются спровоцировать человека на конфликт, – что делают первым делом? – Правильно, входят в личную зону. Поэтому ваша задача – сделать так, чтобы вы привыкли к тому, что у вас ее нет. Это не значит, что вы будете очень близко всех к себе допускать. Просто одно дело, когда я отодвинул от себя человека из «политических» соображений (то есть – «отойди от меня, не хочу с тобой общаться»), и совсем другое дело, если я это сделал потому, что я не могу выносить, когда человек подходит близко. Понимаете разницу? Отошел потому, что так надо, или отошел потому, что иначе просто не могу?

(Все кивают, соглашаются. А я продолжаю):

– Как и что нужно сделать для того, чтобы привыкнуть к тому, что личной зоны нет?

Допустим, если сейчас при выполнении упражнения вы чувствуете, наблюдая за первыми номерами, что вам дискомфортно подходить ближе, то вы тотчас должны сделать имен-

но это. Вот как раз ближе и подойдите. Прикасаться нельзя, но находиться очень близко – можно.

– (Маша) А почему нельзя смешить?

– Ну, не надо пока. Просто это будет сложнее выдержать тем, кто сейчас в «спокойном присутствии». Нам, думаю, сейчас хватит и такой нагрузки, будем добавлять трудности постепенно.

(Я наблюдаю за тем, как ребята выполняют упражнение. Все стараются; кто-то прыскает со смеху, кто-то стойко держится, у многих уже получается весьма и весьма хорошо, но я по возможности все равно подсказываю):

– Камера вся в наблюдении. Просто регистрирует то, что происходит. Лучше без слов. Наблюдаем. Камере все равно. Задача – записывать, фиксировать, отслеживать. Рядом с вами – объект. Объект меняет форму, расположение, траекторию...

– Спасибо. Всем аплодисменты.

(Аплодисменты. Настала пора обсудить):

– Друзья, поделитесь, пожалуйста, впечатлениями. Благодаря чему получалось держать спокойствие, какие «фишки» вы сами обнаружили? И что выбивало из этого состояния?

– (Иван поднимает руку первым) В этот раз, когда я себе представлял камеру, у меня хорошо сработало, все получилось. Представил, что я, как камера, уже записал происходящее. А теперь просто просматриваю эту запись. От меня не требовалось никакой реакции.

– То есть для тебя все происходящее – это не реальное, актуальное событие, а просто запись просматриваешь?

– Да. Интересно, насколько это может считаться именно «присутствием»? Или это какой-то такой мой трюк, который другим не подходит?

– Это хороший способ, который позволяет тебе поймать это состояние. Можно использовать и его тоже. То есть сначала мы используем особые хитрости, чтобы побыть в состоянии «спокойного присутствия», чтобы «запомнить его телом». Потом нам уже не требуется прибегать к таким ухищрениям для того, чтобы «прыгнуть» в это состояние. Потому что оно «помнится». Так что можно, все в порядке.

(Вопросов других пока нет, так что – продолжаем. Другой вариант упражнения. Все поменялись парами, и я инструктирую):

– Этот вариант называется «Встреча с хамом». Задача первых номеров – просто сидеть и ничего не делать, наблюдать. К вам нельзя прикасаться, кричать в ухо тоже. И вообще, повышать голос особо не рекомендуется, цель ведь не в этом. Задача вторых номеров – поработать на первых: изобразить «уродливого», хамоватого человека. Асоциальный тип, малосимпатичная личность, «редиска» – он наезжает, обзывает, пытается задеть.

- По залу прокатывается шепоток: еще бы, ведь у многих на такое поведение наложено табу. А у вас на это есть внутренний запрет? Только не говорите сразу

«разумеется, нет». Подумайте. Если захотите проверить его наличие – скривите какую-нибудь некрасивую «рожу» и прокатитесь так в транспорте. Только не в компании друзей, а в одиночку.

Для чего это надо? Для первых номеров – чтобы тренировать «спокойное присутствие» в более сложной обстановке, которая, между тем, все же более комфортна, чем та, которая возникает в обыденной жизни, потому что вы сейчас знаете: никакой опасности нет. Человек специально работает на вас. Именно в этой безопасной среде можно проверить, есть ли у вас психологические «крючки», за которые вас «цепляют». Задача вторых номеров – попробовать себя в роли хама. Тем более, вы знаете, что вы работаете на первых, вы им помогаете в нужном деле. Сейчас можно и нужно «наезжать», это такая учебная задача. Позвольте себе это.

Первые номера, поднимите, пожалуйста, руку те, кто хочет более серьезной нагрузки. То есть просит коллег надавить посильнее...

(В зале раздается смех, почти все поднимают руки).

– (Юля, смущенно) А из меня не очень, мне кажется, будет хам.

– Вот сейчас и посмотрим, – говорю я. – Друзья, вы сейчас попробуйте и тогда все узнаете. Пока вы не попробовали, у вас будут только чисто теоретические вопросы. Так что давайте на практике. И вопросы, возможно, возникнут как у первых, так и у вторых номеров. Первые номера не долж-

ны никак реагировать на происходящее – ни смехом, ни про-  
чим. Просто наблюдение. Первые номера молчат.

– (из зала) А что можно делать хамам?

– Хамам? Наезжать, хамить, ругать. Да-да, ругаться мож-  
но. Трогать и сильно кричать в ухо нельзя.

(Я внимательно слежу за тем, как группа выполняет зада-  
ние; пытаются все, получается далеко не у каждого)

• Вы бы это видели! А что, думаете, легко вот так, с  
бухты-баракты, выдать человеку килограмм гадостей, и  
при этом еще с серьезным выражением лица?

После того, как мы закончили, я предлагаю участникам  
пожать руку партнеру или обнять его. Все в порядке. Никто  
никому не хотел плохого...

Я интересуюсь:

– Друзья, у меня возникло предположение: по-моему, сей-  
час особенно сложно было «хамам».

– (Наташа) Да.

– Что сложного, интеллигентные вы наши?

– (Максим) Непривычно. Навыков нет.

– Навыков нет?

– (Юля) Это непросто. Лучше создайте ситуацию.

– Создать ситуацию? – переспрашиваю я.

– Да, чтобы спровоцировать человека. А то без повода тя-  
жело. На за что на него наезжать.

– Не за что... Друзья, я думаю, гордиться здесь особо  
нечем. Большинство людей живет по принципу «мне улыб-

нулись – я улыбнулся, меня пнули – я пнул в ответ». Это называется «жизнь автомата». То есть прямая зависимость «стимул-реакция»: человек реагирует так, как внешняя среда подскажет.

Люди, которые «наезжают» профессионально, действуют по принципу «ты виноват уж тем, что хочется мне кушать». И дело вовсе не в вас. «А че ты смотришь!», «А че ты не смотришь!», «А че ты встал!», «А че ты сел!», «А че ты здесь!», «А че ты там!». Что бы вы ни сделали, этот человек «прицепится» просто потому, что у него есть эта внутренняя энергетика. Ему – можно. Он сам себе разрешил.

Вы можете, конечно, придумать любые оправдания, объяснив себе, почему вы сейчас не смогли надавить на человека. Но они не работают. Потому что мы создали себе абсолютно идеальные условия. И желающие сами подняли руку и сказали: «Я хочу нагрузки побольше». То есть они сказали: «Пожалуйста, надавите на нас». А вы – пшик!

Для того чтобы ваша внутренняя уверенность была действительно устойчивой, вам потребуется дать себе очень много внутренних разрешений. Посмотрите, я сейчас нарисую небольшую картинку.

(Рисую широкий круг на доске)

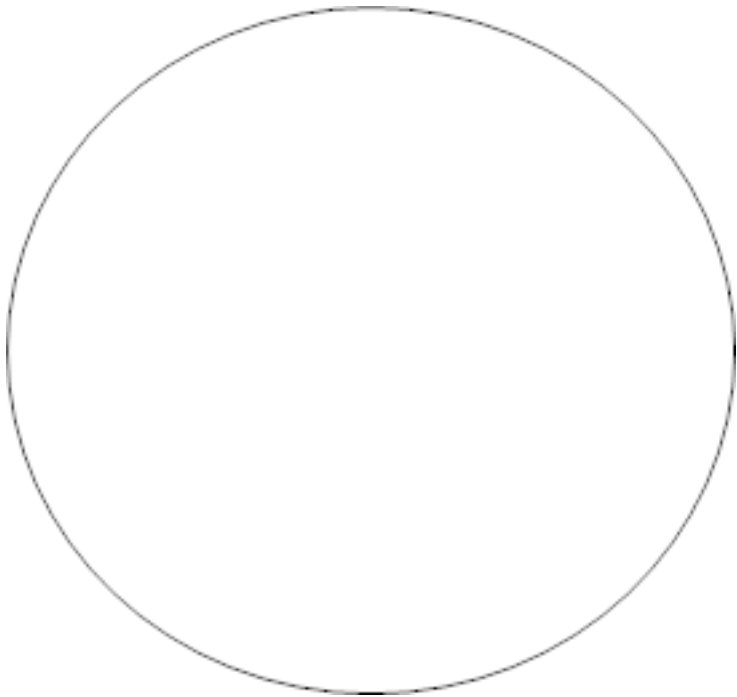
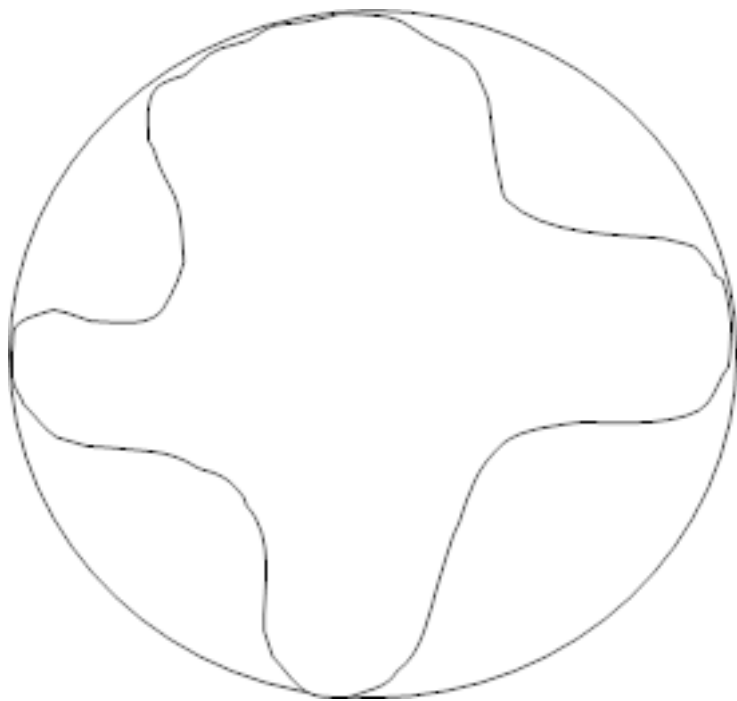


Рис. 1

Давайте представим, что этот круг – это все возможные проявления человека: все, что он может говорить и делать. Это то, каким в принципе может быть любой человек, если он будет разрешать себе все. Обычно внутренне человек не разрешает себе всего. (Отмечаю на круге некоторые произвольные зоны, поясняю)

Например, «старшим не грубить», «просто так человека

не обижать», «людям больно не делать». И прочее, прочее. Таких внутренних запретов обычно бывает много.



Самое главное, как это психологически отражается на нас? – А вот как: внутри образуются зоны запрета.

(Заштриховываю пространства внутри областей, которые я до этого нарисовал внутри круга)

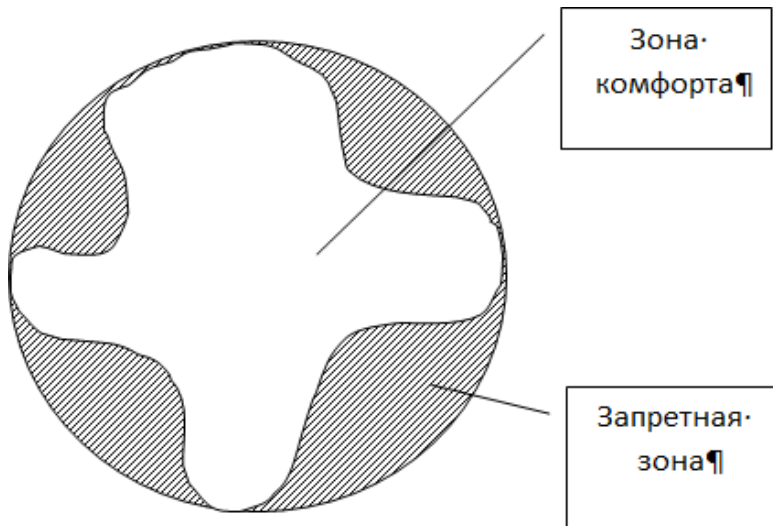


Рис. 2

И человек, несмотря на то, что он якобы создает эти зоны запрета из самых лучших побуждений, не может в них собой управлять.

Пока человек находится в зоне комфорта, то есть делает то, что «можно»: то, что ему разрешили воспитатели (если пояснить на рисунке – находится в «белой зоне»), или пока он не касается в жизни запретных для него областей, у него все хорошо – он принимает решения и мыслит адекватно. Но если только он подходит к границе запретной зоны – то ли сам, то ли по принуждению, надо, например, защитить себя, или поставить на место хама (на нашем рисунке это значило

бы подойти вплотную к запретной заштрихованной зоне), то у него – начинается «трясучка». Причем в буквальном смысле этого слова. Он как будто подходит к электрическому барьеру, и не может за него переступить. Барьер не убивает, но сильно «бьет током».

Задача человека, если он хочет расширить зону внутреннего допустимого – войти в эту область дискомфорта: туда, где «трясет». Если сумеете туда попасть, то через некоторое время вы поймете, что там не страшно. Вот, например, страшная, темная комната. Что в ней? Неизвестно. Человек входит. Бойтся. Входит в страшную комнату, пересиливая волнение. Стоит. Глаза, привыкая, различают предметы. Человек понимает: ничего страшного не происходит. Он говорит: «А! Все нормально». И тогда зона дискомфорта уменьшается, а зона комфорта – соответственно, увеличивается.

- Но как же трудно порой войти в эту темную комнату: так и мерещатся всякие ужасы. Здорово, да? – Комнату можно не запирают и не ставят охрану: человек и сам туда не полезет, если его хорошенько напугать. Очень удобный принцип для управления человеком со стороны, вы не находите?

На тренинге мы будем заниматься, в том числе и тем, что будем находить ваши зоны сопротивления, дискомфорта и их преодолевать. Потому что чем шире у вас разрешенная внутренняя зона, тем большее количество ситуаций вы контролируете. И тем больше у вас выбора среди вариантов дей-

ствий в каждой из них. Именно вашего выбора, а не навязанного вам манипуляторами, опирающимися на ваши страхи.

- И поэтому, в идеале ваша зона внутреннего комфорта и «разрешений» должна быть вот такая:

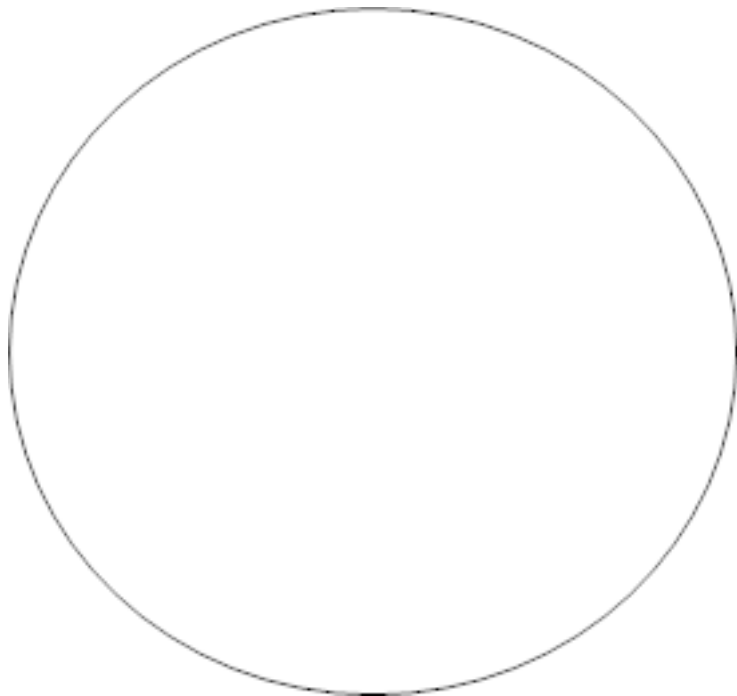


Рис. 3

(Все задумались. Вспоминают свои ощущения во время упражнения. И мы продолжаем):

– В предложенной ситуации вы можете разрешить себе быть хамом. Это нужно еще и для того, чтобы вы знали, как это делается. Чтобы вы знали, что ощущает человек, находящийся в этом состоянии. А то, как правило, интеллигентный человек стоит, никого не трогает, тут к нему подходит хам, говорит: «Ты, мурло!». А наш интеллигент: «Ох! Ах!». Хватает ртом воздух и думает: «Что мне делать? Что я могу?». Тут же начинается рефлексия и поиски собственной вины: «А что я не то и не так сделал? А что здесь вообще происходит?» Да все «так». Просто хам подошел для того, чтобы оскорбить. А оскорбить решил для какой-то своей цели, ему что-то от вас нужно.

Если вы знаете, как это делается, то на любого хама вы сможете смотреть спокойнее (показываю необходимое внутреннее состояние и как бы описываю свои мысли при этом): «Молодец... Вот знаю, как тяжело. Знаю, какая энергетика нужна. Чувствуется, что старается! Понимаю, как это делается». После наших тренировок вы эти «фокусы» будете знать изнутри, как они создаются и что за этим может стоять. Вы будете понимать, что для агрессии зачастую не нужен внешний стимул, агрессия исходит от самого агрессора. И если агрессия направлена на вас – это совсем не значит, что вы сделали что-то не то. Возможно, от вас просто чего-то хотят. Вот и занимайтесь тогда этим «чем-то» и возникшей ситуацией, а не рефлексией.

(Все кивают – поняли, согласны. Хорошо, смена пары, и

снова пробуем побыть в этой ситуации наезда хама. Все стараются, но по-прежнему трудно. После трех минут попыток – прошу друг друга поблагодарить и обнять, что все с радостью и делают. И я поясняю далее):

– Сейчас это был «пробный шар», поэтому не корите себя за то, что не все получилось с первого раза. Главное – помните: для того чтобы управлять своей агрессией, не нужен повод. Это всегда делается изнутри. Источник нашей агрессии – это мы сами. Если есть повод – это, конечно, «любой дурак может». Но искать повод – это значит искать для себя «кнопку», которая будет «включать» нашу агрессию. Это значит, что вами что-то будет управлять. Вам этого не надо.

Над агрессией мы будем подробно работать на втором занятии. Но уже сейчас вы можете обратить внимание на то, что вы себе запрещаете. Ведь многие неуверенные люди, вернее, те, которые иногда бывают в состоянии неуверенности, запрещают себе, в том числе, быть некрасивыми. «Ой, люди как-то плохо подумают про меня, как-то косо посмотрят»... Вот лучше, чтобы у вас этого не было.

Самое удивительное, что **человек, который разрешает себе внутреннюю агрессию и позволяет себе быть некрасивым, как правило, больше нравится людям. А человек, который хочет для всех быть хорошим, накапливает в себе столько внутреннего раздражения и конфликтов с самим собой, что ненавидеть его начи-**

## **нают все.**

(А у нас настало время сделать перерыв, что я с удовольствием всем и объявляю)

- Вы тоже можете воспользоваться случаем и попить чайку, прогуляться, подумать над тем, где и как вы будете применять те инструменты, которые мы только что учились использовать. А, быть может, вам захочется что-то отрабатывать на практике, например, вместе с друзьями.

Во время чая у нас обычно продолжаются разговоры о том, что было на занятиях. Многие из тех, кто хотел задать вопрос и не успел, пользуются представившейся возможностью. Но не только – иногда обсуждаем и какие-то очень личные вопросы. Поболтав всласть и попив чайку, мы через четверть часа снова собираемся в зале, занятие продолжается. И я продолжаю занятие с объяснения «домашнего задания»:

– Дома, когда будете тренировать спокойное присутствие, начните с отработки его в «чистом виде». То есть – когда у вас и внутри, и снаружи полное спокойствие и безмятежность. Посему, советую не пробовать его на домашних. Оно, знаете, напрягает, когда вдруг вы усаживаетесь рядом с людьми как истукан. К вам обращаются – а вы в спокойном присутствии. (Изображаю, как именно это выглядит – смех в зале)

Поэтому – сначала тренируйтесь «на кошках», то есть тогда, когда ваше спокойное и невозмутимое состояние не бу-

дет никого раздражать. Допустим, это можно делать, когда вы куда-то перемещаетесь (например, пошли в магазин, на работу или с нее), и если рядом нет людей, с которыми надо обязательно общаться. То есть вы идёте куда вам нужно и при этом пытаетесь установить у себя в душе спокойное присутствие, наблюдаете за происходящим, рассматриваете все вокруг: деревья стоят, птички летают, люди идут, машины едут. Как будто вы сторонний наблюдатель в этом мире.

- Заодно и расслабитесь. И, заметьте, никаких специальных условий для этого не надо. Удобно!

Иногда бывает полезно представить себе как будто вы не в своем городе, как будто вы приехали в него в первый раз, то есть вы не включены во всю эту происходящую вокруг жизнь. А правда, что бы было, если бы здесь, в этом городе, все было бы для вас новым? Бывает любопытно, когда человек, находясь в «спокойном присутствии» вдруг замечает что-то, чего раньше не видел на привычном маршруте, по которому ходит уже 10 или больше лет. Смотрит: «Ба, скамейка!». Она здесь уже 5 лет стоит!

- Одна девушка, отрабатывая спокойное присутствие по пути с работы домой, вдруг обнаружила никогда не замечаемый ею памятник. Памятник! Он там стоял много лет, а она его не видела. И это не шутка! Интересно, а что вы по привычке не замечаете вокруг себя?

Мы порой не замечаем окружающего, у нас как будто есть

трафареты и шаблоны восприятия. Мы будто бы уже знаем все, что есть там, в мире. Мы это уже когда-то видели. И если мы вдруг замечаем несоответствие с воображаемой картинкой, тогда сильно удивляемся.

Можно даже для себя специально делать такие интенсивы по спокойному присутствию. Ну, допустим, вечером, вместо того, чтобы смотреть телевизор или торчать в интернете, возьмите и выделите себе полчаса, а лучше час времени. Идите просто прогуляться. А если у вас еще есть какой-то родной и близкий человек, который хочет тоже тренировать спокойное присутствие, то можно это сделать вместе. А потом еще и обсудить.

– (Юля, скептически) Но ведь скучно же – просто так ходить и спокойно на все смотреть!

– Скучно? «Спокойное присутствие» обычно не скучно. Это другое состояние, в нем нет скуки. Скука – это когда кажется «А, это я уже видел!». А когда постоянно в окружающем вас мире что-то происходит, и вы за этим наблюдаете, – это не скучно. Потому что ваше внимание постоянно занято, вокруг вас происходит очень много мелочей.

Мы обычно воспринимаем мир не непосредственно, а через шаблоны. «А! Береза. Это та самая!» А она не та самая! Она уже изменилась с тех пор, когда вы в последний раз ее видели. Даже если этот «последний раз» был секунду назад.

А что изменилось? Пока точно не знаю. Но все это бывает полезно и интересно изучить: пощупать, потрогать, поймать

ощущение – почувствовать «как это», а не говорить себе «я знаю, это береза». Ощущения, непосредственные ощущения – они весьма богаты. Главное – сосредоточиться на них. Даже просто прикоснуться к знакомой ручке двери и почувствовать, что это за ручка, какие ощущения она вызывает – значит испытать нечто новое.

– (Юля) А нужно ли стараться не думать при этом?

– Я бы предложил не ставить себе такую задачу – «отказаться от мыслей» или «не думать». Не надо. Дело в том, что они естественным образом исчезают, когда мы сосредотачиваем наше внимание на чем-то внешнем, когда мы заняты наблюдением. На посторонние мысли у нас просто не остается внимания.

– То есть это состояние, когда ни весело, ни скучно?

– Там вообще очень ровное состояние.

Когда гуляете, лучше, конечно, отключить всякие приборы связи. Позволить себе часик отдохнуть и никуда не стремиться. Можно даже поставить себе специальную «напоминалку», чтобы не смотреть на часы, и не теребить себя мыслью «а сколько сейчас времени, а не пора ли по делам?». Поставьте будильник, и тогда вы будете знать, что через час он «скажет», что время вышло и нужно заняться другими делами. А пока вы не услышали сигнал будильника, вы просто наблюдаете, медитируете, расслабляетесь.

• Это вообще очень полезное умение – напрягаться только при необходимости, когда это зачем-то нужно.

А в остальное время – быть расслабленным. И учиться этому стоит всю ближайшую жизнь.

Спокойное присутствие – очень важное умение, поэтому я уделяю ему особое внимание. Без него управление своим внутренним состоянием либо невозможно, либо очень трудно. «Спокойное присутствие» – это очень-очень важно.

– (Максим поднимает руку) Можно вопрос? Я понимаю вариант, когда смотреть на деревья, но если в спокойном присутствии в метро сканировать лица других людей, то, наверное, наши действия ими будут восприняты как-то не так?

– Все нормально: они, в основном, не видят вашего внимания. И не обязательно «таращиться» и смотреть прямо в лицо, не отрывая глаз. Мы не ставим себе целью заставить нервничать других людей. Можно, конечно, иногда потренировать взгляд глаза в глаза. Но только, опять же, не забывая о технике безопасности: смотреть в глаза человеку расслабленно, спокойно и дружелюбно. И как только заметите, что он почувствовал дискомфорт, просто спокойно отведите взгляд и больше не испытывайте его терпение. То есть не играйте в гляделки: кто кого...

«Спокойное присутствие», конечно, и в нестандартных ситуациях может творить чудеса. Одна девушка рассказывала, что однажды она ехала в метро в поздний час, и как-то было мало народу. И вот напротив нее сели два наглых подростка (изображаю их, делаю соответствующий взгляд, выражение лица).

Они стали откровенно рассматривать ее, и, поскольку они друг друга подзуживали и разогревали, то еще и комментировали вслух: «А, смотри на, ха... чикса...». Сначала она решила не обращать на них внимание. Но они не уgomонились. Тогда она вспомнила про спокойное присутствие и решила поупражняться, поэкспериментировать. Итак, она спокойно закрывает книгу, кладет рядом с собой, откидывается на спинку сиденья и начинает просто смотреть. На них. Сначала парни продолжили ее обсуждать, но под ее внимательным и спокойным взглядом это получалось уже как-то вяло, затем и вовсе осеклись: ведь она никак не реагирует. Просто смотрит. А потом она взяла и перевела взгляд на ширинку одного из них.

Что тут началось...

Им стало как-то не до смеха: покраснели, побледнели, попытались что-то еще сказать, засмушались. Это надо было видеть. На следующей остановке они быстро ретировались. Не смогли выдержать спокойного изучающего взгляда. И ведь придаться не к чему – девушка просто смотрела. То есть использовала то оружие, которым она владеет в совершенстве.

- Но, на всякий случай предупреждаю: я настоятельно не рекомендую делать так до тех пор, пока вы не натренируете «спокойное присутствие» как следует. Потому что если вдруг в вашем взгляде промелькнет что-то агрессивное (или если человек

неадекватен или пьян), – то может возникнуть конфликт. Поэтому учите себя смотреть на людей тепло и доброжелательно-спокойно.

## «Тело уверенного человека»

(Настала пора размяться. Тем более что сейчас мы как раз займемся нашим телом и тем, как оно влияет на нашу уверенность. Я прошу всех встать в общий круг, и мы продолжаем):

– Тело – это наше всё. Вы наверняка заметили определенную зависимость: с одной стороны, наше внутреннее состояние сразу отражается на нашем теле. То есть если человек себя чувствует неуверенно, это сразу видно по положению тела, оно сразу все отображает. Другими становятся лицо, осанка, походка.

С другой стороны, тело тоже влияет на внутреннее состояние. То есть если вы распрямлены, расслаблены и в целом «несете» себя достойно, спокойно занимая пространство, то вам сложно будет почувствовать себя маленьким, вечно извиняющимся человечком, потому что тело подсказывает вам совсем иное.

Я бы хотел сейчас обратить ваше внимание на основные моменты, о которых предлагаю помнить всегда. И если вы будете их использовать, то можете быть уверены, что в большинстве ситуаций общения вы будете выглядеть наилучшим образом. Попробуйте это применить к себе прямо сейчас.

- Кстати, уважаемый читатель: попробуйте это сделать вместе с нами. А то ведь наверняка засиделись!

Итак – читаете и сразу делаете.

## Занимайте пространство

Самый первый пункт: **вы имеете право занимать собой пространство, необходимое вам для жизни.** У людей, которые демонстрируют неуверенность в себе, обычно две крайности. Первая – это когда человек себя «сжимает»: множество сгибов, мышечных зажимов – тело как бы скрючивается. Пальцы поджаты, руки согнуты и прижаты, тело напоминает знак вопроса (как будто спрашивая – «И чего я здесь делаю, меня же здесь не любят и не ждут?»). Ощущение такое, что внутренне человек как бы говорит вам «извините за то, что я родился, простите, что дышу вашим воздухом». При виде такого человека окружающим так и хочется сказать «Иди отсюда, не позорь меня!» (Смех в зале: видимо, вспомнили эпизоды из своей жизни).

Вторая крайность неуверенных людей – это излишнее присвоение пространства. Я этого за девушками, кстати, не замечал. Видел, в основном, у подростков-парней, хотя, может быть, вы и у девушек такое наблюдали. Идет, допустим, такой паренек, раскинув руки в стороны и расставляя ноги так, как если бы шел по палубе качающегося корабля (Изображаю, как это. Всем смешно).

Особенно забавно, если паренек очень тощий и физически слабый. Понятно, кого он пытается копировать. Действи-

тельно есть люди, уже руки не прижимаются к бокам из-за мышц. (Изображаю эдакого раздутого спортсмена, все понимающе улыбаются).

А почему так делает подросток? – Он совершает «превентивную атаку». Он посылает в мир сигнал, мол, «а я вот такой крутой». Если он не знает, каким образом будет защищать свои личностные границы в случае нападения, то пытается заранее отпугнуть вероятного противника. Ну, как Моська, которая лает на слона. При этом если его кто-то неосторожно заденет, то этот «крутыш» сначала испугается, а потом – («Фуух, пронесло...») опять начнет хорохориться.

**Уверенные люди, как правило, занимают места столько, сколько им необходимо в данный момент.**

Мой коллега Дмитрий Устинов сформулировал это так: **вы можете считать своим все то пространство, которое не занято другими...**

## **Распрямляйте себя**

Чтобы правильно занимать пространство – **распрямляйте себя**. В этом вам помогут две картинки-образа.

Первая картинка: представьте, что вас за макушку тянет вверх ниточка в небо... Вот именно вверх. Не надо ничего делать с осанкой, не надо мудрить с плечами. Просто представьте, что за макушку вас вверх тянет ниточка. И вы как будто подвешены за нее. При этом естественным образом

распрямляется шея и позвоночник.

- Вы уже пробуете?

Вторая картинка-образ связана с вашими ногами: представьте, что ваши подошвы плотно примагничены к земле. То есть так, что возникает чувство, что «земля держит». При этом на каблуках у вас будет одно ощущение, на плоской подошве – другое, но важно одно: вы ощущаете опору, знаете, что можете с удовольствием топтать эту землю. Имеете на это право. Вы как будто приклеиваетесь к ней, прижимаетесь подошвами в тот момент, когда ступаете. Телесные терапевты обычно в первую очередь обращают внимание на это «заземление», потому что о человеке многое можно сказать по тому, как он ходит. Большинство людей не разрешают себе наступать на всю стопу. То есть кто-то ходит на внешней стороне подошвы, как будто слегка косолапит. Кто-то, наоборот, идет, опираясь на внутреннюю сторону. (Все это я тут же показываю на себе).

Если вы прижимаете стопы к земле, наступая на них полностью, то у вас усиливается ощущение контроля над ситуацией и окружающим миром. Если же вы ступаете неуверенно и напряженно, то чувство уверенности улетучивается.

(Я предлагаю всем походить по залу, понаблюдать за своей походкой. Все пробуют).

- Пробуем, пробуем, любимый читатель! А то вы что же думали, будете просто читать и отсиживать пятую точку? Нет, я эту книгу пишу не для того.

Встаньте, пройдитесь, проследите за своими ощущения.  
Чередовать умственный и физический труд полезно.

– (продолжаю комментировать, пояснять) Таким образом, вы как бы «растягиваетесь» между двух точек. Первая – это «небо», вторая – это «земля держит». А то у некоторых людей вектор движения или только «в небо», или только в ноги. (Изображаю под дружный смех)

Когда вы работаете над осанкой, помните о том, что она делается не плечами. Осанка «делается грудной клеткой». Не надо заводить плечи назад, это вызывает излишнее напряжение. А то некоторые синтоновцы, когда начинают отрабаты- вать царственную осанку, напоминают людей, посаженных на кол.

(Показываю, как это выглядит. Все смеются)

Это не осанка. Это закрепощение. А «сгорбленность» появляется тогда, когда грудная клетка проседает вниз, опускается – как будто уходит внутрь ребрами. Это защитное положение тела, когда человек, сгибаясь, приближается к «позиции эмбриона». Такая поза возникает при ощущении страха. Когда такое происходит – затрудняется дыхание, объем грудной клетки уменьшается.

Попробуйте сделать вот что: поставьте палец на место скрепления ребер

- Там, где солнечное сплетение.

и «приподнимите» грудную клетку, как если бы в этой

точке был маленький крючок, за который вы потянули в сторону от позвоночника. Можно даже представить, что из этой точки у вас направлен вектор, вперед и немножко вверх. Особенно это полезно в тех ситуациях, когда, чтобы почувствовать себя бодрее, вы хотите придать своим движениям и стойке больше энергичности. Ну, допустим, если вы выступаете. Тогда перенесите вес тела на мыски и слегка подайтесь вперед,

- Помним: не головой, а солнечным сплетением.

как будто вы сейчас сделаете шаг, но еще остаетесь на месте. В этом случае от вас будет веять силой.

## **Спокойно и без суеты. Ничего лишнего**

Еще один общий принцип, которому я предлагаю следовать – это принцип **здоровой лени**. Неуверенные люди делают большое количество лишних движений. Подошли, допустим, к человеку, поздоровались. И начинается мельтешение, разнообразные движения руками: одним словом – суета. Кому это надо? Нужно просто встать спокойно и расслаблено взглянуть на человека, не тревожа собеседника своим ненужным напряжением. Во время разговора не обязательно теребить что-то руками. Вы можете просто разрешить своим рукам спокойно висеть: во-первых, это и смотрится нормально, как бы и где бы вы ни выступали, во-вторых, ваши руки свободны. Из этого спокойного положения вы можете

легко сделать любой жест, вы для этого свободны.

– (Светлана) Хочется нервно дергаться, когда волнуешься...

– А вот здесь важно это «порочное кольцо» разорвать. Тело влияет на внутреннее состояние так же, как внутреннее состояние влияет на тело. Можно с любого конца «включиться» в эту цепочку и изменить ее. Допустим, у вас есть какая-то лишняя энергия, которую хочется куда-то деть. Если вы себя намеренно замедлите, то есть будете действовать в более размеренном ритме, специально расслабите мышцы, то, как ни странно, маховик внутренней активности тоже остановится, потому что ваше тело скажет: «А чего ты сейчас волнуешься, хозяин, все же спокойно?»»

## **Подарите людям уверенного себя**

Еще один важный момент – ваша уверенность и спокойствие нужны не столько вам, сколько окружающим вас людям. Общаясь, мы отчасти передаем собеседнику свое настроение и состояние. Давайте представим на примере. Вот, например, Мария, думает о чем-то о своем...

(Мария согласно кивает и подыгрывает, изображая глубокую задумчивость)

– И подходит к ней вот такое извиняющееся существо, которое хочет познакомиться, – я изображаю смущение, робость, желание спрятаться и вообще страх. Затем интересу-

юсь:

– Как ощущения, Мария, вызывает такой человек?

– Неприятные.

– Точно, неприятные. А теперь давай представим другой вариант, – теперь я подхожу к ней развязно, нагло глядя сверху, грубо встаю вплотную.

– «Здорова, корова!»

(смех в зале, Мария тоже смеется, отодвигаясь и явно не желая так общаться)

Я весело спрашиваю:

– Какие ощущения теперь?

– Тоже неприятные... Хочется держаться от такого человека подальше...

– Верно, – соглашаюсь я – Подходя к тебе, оба этих человека угнетали твое чувство собственной значимости. То есть, первый, подходя, как будто «тянул» тебя за собой вниз, потому что у каждого из нас при общении с кем-либо автоматически возникает представление о том, «с кем общаешься, так и называешься». Ведь на нас постоянно смотрят другие люди:

- Во всяком случае, мы постоянно так думаем.

и поэтому нам не хочется в своем окружении иметь тех, про кого мы подумали бы «...ну, это не я, это не моя компания, я не с ним». Во втором случае, когда к нам подходит якобы уверенный в себе человек, он пытается «наехать» на нас, чем на самом деле демонстрирует свою неуверенность.

- Потому что только неуверенные люди пытаются самоутвердиться за счет унижения других.

И он тоже «опускает» наше чувство собственной значимости, только иначе: как бы «давит сверху». Таким образом, оба варианта, которые мы сейчас рассмотрели – это варианты принижения, и они неприятны.

А вот если же подходит человек достойный, который относится с уважением как к себе, так и к Марии (подхожу спокойно, уважительно, внимательно и доброжелательно смотрю на нее, здороваюсь – «Мария, здравствуй»), то он как бы создает ощущение «я хороший и ты хороший». С ним приятно поздороваться, поговорить про погоду и прочее. Общение с ним – комфортно. Что в итоге? Он думает: «вот Мария – это одна из тех людей, с которыми я общаюсь. Мне нравится. Такие люди – это люди моего круга». Мария тоже думает: «Нормальный, вменяемый человек. Вот такие люди – это равные мне». И они с Марией, общаясь, радуют друг друга, потому что дарят общение с собой – с уважаемым и уверенным человеком.

Мы «приподнимаем» самооценку других людей, когда сами подходим уважительно и общаемся с достоинством. Мы им сообщаем: «Ты такой же, как и я». Поэтому – не надо нервировать людей, расслабляйте и себя и тех, с кем вы общаетесь. **Общайтесь с людьми уверенно и спокойно, потому что тем самым вы тоже делаете их уверенными и спокойными людьми.** Во всяком случае, пока они рядом

С ВАМИ.

## «Встреча уверенных людей»

(Настала пора попрактиковаться, и я объявляю следующее упражнение).

Я предлагаю вам сейчас сделать упражнение под кодовым названием «Встреча уверенных людей». Как мы его сделаем? Вы будете ходить и здороваться друг с другом. Встречаетесь рукопожатием: «Привет – привет». Эдакая встреча равных людей. Деловая встреча. А вот кроме «привет» говорить ничего не надо. Сейчас не надо обсуждать погоду или дела, ничего такого из «пустопорожней болтовни». После того, как вы подошли-поздоровались, оба заведите руку за спину и на счет «три-четыре» выставляете друг другу оценки по пятибалльной системе. То есть вы показываете вашу оценку партнеру и смотрите свою.

– Оценку уверенности? – уточняет Сергей.

– Да, вашу оценку того, насколько ваш партнер был ослаблен, спокоен, уверен. Вы оцениваете, «парился» ли он или был непринужден. В конце концов, насколько это было с достоинством. С достоинством, но при этом «на равных». Насколько проявилось внутреннее ощущение: «я царь, ты царь, мы с тобой – уважаемые люди».

Если вам ставят «пять», то вы просто благодарите друг друга и идете здороваться дальше, с другими участниками тренинга. Если ставят любую оценку ниже «пяти», то

вы уточняете, почему вам поставлена более низкая оценка. Здесь важны некоторые мелочи. Вот, допустим, с вами поздоровался человек, вы ему поставили «четыре», и он спрашивает «а почему?». Вы ему говорите: «Ну, ты как-то не совсем уверенно подошел, и у тебя подбородок был опущен. Ощущение как будто ты защищаешься». А он никогда не обращал на это внимания. Он так делал всю жизнь, и не понимает, что здесь необычного. Ему никто про это не говорил. Все просто рассчитывали на то, что он «сам поймет, если надо будет». А тут он приподнимает подбородок, открывает шею, делает лицо более открытым к собеседнику: о, другое ощущение! Он спрашивает: «Все что ли? Вот эта мелочь так влияла?» – Да, эта самая мелочь. К сожалению, об этих тонкостях и нюансах в обычной, повседневной жизни вам никто не скажет. А здесь у нас есть возможность обратить на это внимание. Понятно ли как делать упражнение?

(Все кивают, а я еще дополнительно уточняю):

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.