

КУДРЯВЦЕВА М.В.



16+

33
ПРИЧИНЫ

НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОРАЗВИТИЕМ

Мария Кудрявцева

**33 причины не заниматься
саморазвитием**

«Автор»

2021

Кудрявцева М. В.

33 причины не заниматься саморазвитием / М. В. Кудрявцева —
«Автор», 2021

ISBN 978-5-532-94626-2

Мир, в котором мы живём, полон разнообразной информации, требований и ожиданий. В этом изобилии легко заблудиться, что и происходит со многими из нас. Для того чтобы создать собственный компас и выбрать один, но верный путь, придётся потрудиться. Сборник статей с личного сайта, записи прямых эфиров и ряд неопубликованных ранее материалов помогут вам отсеять тупиковые маршруты и выйти из бурелома стереотипов. Темы, которые поднимает психолог Мария Викторовна Кудрявцева, могут показаться спорными — ведь окружающий мир навязывает противоположное.

ISBN 978-5-532-94626-2

© Кудрявцева М. В., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Почему вам не нужна лучшая версия себя	6
Хорошо или плохо	7
Что же делать, если важно стать успешнее или результативнее	8
Почему вам не нужно саморазвитие	9
Что такое саморазвитие?	10
Для чего нужно саморазвитие?	11
3 направления развития личности	12
Почему вам не нужно бояться быть «овощем»	13
Почему вам не нужно любить себя	15
Почему вам не нужно разбираться в себе	16
Невосполнимые ресурсы человека	17
Три ступени развития жизни	18
Три инструмента активной жизненной позиции	19
Почему вам не нужно работать над собой	20
Почему вам не нужно повышать самооценку	21
Что такое самооценка	22
Самооценка как игра «найди изъян»	23
Почему вам не нужно быть уверенными в себе	24
Три причины, почему этот фокус не работает на практике	25
Шаг в неизвестность	25
Гарантированная победа	25
Результат как по мановению волшебной палочки	26
Почему вам не нужны чужие истории успеха	27
Почему вам не нужно искать себя?	29
Зачем искать себя? Камень на распутье	30
Где будем искать себя? 5 ловушек на пути к цели	31
Социальные роли	31
Социальные институты	31
Природа	31
Гороскопы и дизайн человека	31
Самооценка	32
Что можно найти в себе на пути к себе?	32
Почему вам не нужна мотивация	33
Что такое мотивация?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Мария Кудрявцева

33 причины не заниматься саморазвитием

- Помогите мне измениться!
- Боюсь, что это не ко мне. Я не Бог, не волшебник и даже не учусь. Я психолог.
- Но как же так! Вы ведь помогаете людям меняться!
- Нет. За 25 лет работы я ни одному человеку не помогла измениться.
- Вы плохой психолог?
- Нет, наоборот, хороший. Я уверена, что с вами ВСЁ В ПОРЯДКЕ! Вам не надо менять себя. Если же вы хотите изменить себя, то можно пойти в спортзал или к пластическому хирургу.
- А что же делать? Я хочу любви, денег и уверенности в себе!
- Это легко! Я научу вас менять своё ПОВЕДЕНИЕ. Благодаря этому вы воплотите любую мечту.
- Договорились...

Почему вам не нужна лучшая версия себя

В современной популярной психологии есть тезис, что вы – это плохая версия себя и надо бы себя улучшить. Строится эта схема на философии Ницше: человек – это то, что нужно преодолеть.

Хорошо или плохо

Люди по-разному понимают хорошее. Большинство измеряет эффективность человека деньгами. Однако деньги и качества личности не связаны. У одного есть высокий доход, но личность он не порядочная. У другого мало денег, но он высокодуховен, как например, Доктор Лиза или мать Тереза.

Личность и деньги связаны не через «хорошо и плохо», а следующим образом:

Ответственность

Чем выше ответственность в работе, тем большей зарплатой она компенсируется, хотя эта логика работает не всегда.

Бывают гиперответственные люди, стремящиеся всем угодить. Они берут на себя много, делают и переделывают работу за другими, но, невысоко ставя себя и не уважая свой труд, так и остаются не оценёнными.

В норме чем больше у человека ответственности за свой вклад и труд других, подчинённых ему, людей, тем выше оплата его труда.

Востребованность

Можно быть непревзойдённым специалистом, но в невостребованной в настоящий момент профессии. Кто-то меняет специальность ради финансового благополучия, а кто-то компенсирует невысокий доход душевной гармонией, черпаемой в любимом деле.

Связи

Связи решают всё. Чем больше у человека контактов, тем легче ему найти работу, создать своё дело или организовать бизнес. Знакомые, друзья и родственники могут стать первыми клиентами.

Личный и финансовый успех зависит от того, насколько хорошо человек умеет контактировать с людьми, выстраивать отношения, насколько его деятельность улучшает жизнь общества.

Что же делать, если важно стать успешнее или результативнее

Работайте с качествами личности

Выбирая дело, нужно не бороться с недостатками, а опираться на сильные качества своего характера, которыми вы обладаете к данному моменту, тогда успех придёт быстрее. Эта тема обсуждается много лет, существуют исследования, затрагивающие несколько поколений людей, и результат вполне однозначен:

- те, кто борются с недостатками – топчутся на месте;
- те, кто опираются на достоинства – достигают успеха.

Не бойтесь своих недостатков

Даже на воздушном шаре есть мешки с песком для регулировки высоты полёта. Недостатки – это то, из чего можно извлекать пользу.

У огромного количества людей есть глубинное **непринятие себя и чувство вины** за то, что они не оправдывают чьих-либо ожиданий. Чтобы двигаться вперед и получать желаемое в жизни, важно научиться смещать фокус на то, что хорошо получается, а не заикливаться на неудачах, промахах и ошибках.

Вместо того чтобы бесконечно переделывать себя, примите то, что есть, и научитесь эффективно применять «базовую комплектацию». Однажды вы поймёте, что «плохая» версия себя даёт больше возможностей для счастья.

Управляйте вниманием.

Что поливаем – то и растёт. Современные гаджеты и многообразие информационных источников вместо пользы зачастую крадут у человека самое важное: время и внимание. В погоне за новой информацией или развлечением вы забываете о важности той цели, к которой стремитесь.

Ниже, в главе «Почему вам не надо идти к психологу», разложены 9 составляющих успеха.

Почему вам не нужно саморазвитие

Когда речь заходит о становлении личности, рано или поздно возникает вопрос о саморазвитии. В современном обществе он максимально актуален, и существует целая индустрия, предлагающая всевозможные способы развития. Давайте присмотримся к этой суете поближе.

Что такое саморазвитие?

Типичный пример: супруги два года состояли в браке, затем жена подаёт на развод, предъявляя претензию, что муж не развивается. Мужчина, желая сохранить брак, отправляется к различным гуру за саморазвитием.

Что будет дальше?

Будет много картинок, бодрой музыки, примеров успеха неких адептов, методики визуализации, дизайна личности, успешного успеха или каких-нибудь других, а то и всех вместе взятых. Общее у них одно: отсутствие направления и цели движения, превращающее саморазвитие в бег по замкнутому кругу.

Мы развиваемся постоянно, от рождения до смерти. В каждый момент времени что-то создаём или что-то разрушаем. Это заложено природой: необходимость удовлетворения потребностей так или иначе стимулирует работу разума.

Для чего нужно саморазвитие?

Биологическая задача индивида – выжить и дать жизнеспособное потомство. Как ни крути, навыки саморазвития должны повышать выживаемость и адаптивность.

Считается, что человек развивается, если он уверенно достигает поставленных целей, движется по карьерной и социальной лестнице. Однако чтобы достичь успеха, недостаточно удачного старта, известной фамилии или финансовой поддержки родителей.

Отпущенное нам время жизни и силы ограничены, а для достижения цели требуются специальные знания и навыки. Физически невозможно всё в мире узнать и освоить. Важно уметь отделять зёрна от плевел.

Саморазвитие ради саморазвития – пустая трата времени.

3 направления развития личности

1. Развитие навыков здорового общения. По теории советского психолога А. Н. Леонтьева, психологические проблемы появляются там, где нет качественных отношений. Другими словами, всё саморазвитие можно свести к посылу – навыку создавать, выстраивать и поддерживать качественные социальные связи.

2. Освоение конкретных умений для достижения осязаемых результатов. Причём результат должен быть искренне желаемым. Не придуманный, не навязанный обществом, а приводящий личность в ресурсное состояние.

3. Развитие социальной гибкости. Развивая личность, мы совершенствуем способность выживания в обществе, умение встраиваться в него, своевременно менять неэффективное поведение на эффективное. Мир постоянно меняется, и нужно уметь видеть его изменения, быть с ним в одном потоке.

Важно вовремя найти те инструменты, благодаря которым вы сможете легко адаптироваться и достигать поставленных целей, а не бежать как белка в колесе по замкнутому кругу неведомого саморазвития.

Почему вам не нужно бояться быть «овощем»

Замечательный актёр Евгений Леонов сказал как-то, что счастье – это жизнь без страха, без ожидания и предчувствия сложностей и несчастий.

В каждом из нас сидит глубинный страх оказаться нелюбимым – ведь в этом случае никто не поймёт и не оценит прекрасную душу, не придёт на помощь в сложной ситуации, не разделит радостные моменты. Быть нелюбимым означает остаться в полном одиночестве, поэтому с самого рождения человек делает всё, чтобы его полюбили.

Но если умиление новорожденными младенцами записано в генах самой природой, то с возрастом появляется выбор: делать то, что хочется, или то, что гарантированно принесёт любовь окружающих.

Девочка хочет заниматься футболом – но вынуждена ходить на танцы, ведь футбол это неженственно, считает мама, и не будет любить за непокорность. Мальчик увлечён рисованием, но ходит на бокс, иначе папа скажет, что он маменькин сынок и не будет любить. И так далее.

Если в результате какой-либо психотравмы развитие личности застряло в подростковом периоде, то человек остаётся в компенсаторном поведении. С каждым годом он обретает всё новых «кумиров» – друзей, любимых, авторитетных лидеров – чью любовь и уважение хочет заслужить. Постоянно совершает насилие над собой, чтобы стать таким, каким, как ему кажется, его будут любить. Такие люди живут в постоянном страхе одиночества и отрывают от сердца и жизни кусочек за кусочком, чтобы обменять на любовь.

Этот путь полон разочарований, предательства и обесценивания. Родается младший братик, и ему отдают всё внимание. Друзья уходят в новые компании. Любимый бросает ради какой-то дуры. Начальник не видит титанических усилий и продвигает по карьерной лестнице бесталанного подлизу.

Появляется желание закончить эту безнадежную игру, тем более что интернет полон советов махнуть рукой на несовершенный внешний мир и начать любить себя самому, ведь в этом случае любовь уж точно не потеряешь. Однако и здесь кроется подвох. Любовь к себе, как её обычно понимают, трансформируется в самолюбование, нарциссизм и часто приводит к расщеплению личности.

Так неужели нет выхода и жалкий удел человечества – всегда жить в страхе одиночества? Ведь есть же в мире и счастливые люди! Конечно, есть. Как существует и решение проблемы. Всего-то нужно стать... овощем!

Разумеется, это не означает, что придётся поселиться на грядке. **Быть овощем – значит перестать пытаться изменить себя в угоду чьим-либо ожиданиям**, привести в соответствие с реальностью свои истинные желания и стать цельной, гармоничной личностью.

Не стоит думать, что овощ на грядке – это сытый, скучный и тупой человек, не страдающий от внутренних противоречий. Ложные внутренние конфликты приводят к разделению качеств на «плохие» и «хорошие», запуская обесценивание себя и разрушение личности. Проблемы нарастают как снежный ком, и вскоре происходит катастрофа – человек становится либо желчным мизантропом-одиночкой, всячески демонстрирующим свою «независимость», либо жалким, потерявшим себя существом.

Лишь овощ понимает, что жизнь – сама по себе бесценный дар, принимает мир, других людей и себя самого такими, какие они есть, обретает уверенность в себе и ясное сознание. Его не грызёт совесть из-за желаний, которые принято считать «плохими». Помните анекдот про обедающих товарищей? Один из них взял большой огурец, а второй стал его укорять за невежливость: «Вот я бы взял маленький». – «Так и бери, – ответил первый, – вот же он лежит!»

Быть овощем – значит двигаться к цели, не нагружая себя и тех, кто рядом, стереотипами, надуманными конфликтами и препонами, легко вносить поправки в планы и испытывать от удачного результата искреннюю радость. Жить без страха сложностей и несчастий – это и значит быть счастливым.

Почему вам не нужно любить себя

Мы живём в мире, где ключевая ценность – жизнь каждого человека, но великое достижение цивилизации создаёт неприятный побочный эффект – повальное заражение вирусом нарциссизма.

По легенде прекрасный юноша Нарцисс влюбился в себя и умер в полном одиночестве, не в силах оторваться от любования собой. Крепнущие в современном мире тенденции к разрушению общественных связей, навязывание идеи автономности личности весьма эффективно превращают нас в таких Нарциссов.

Казалось бы, что плохого? Пусть каждый живёт как хочет, если может себе это позволить. Есть одно «но». **Личность – это место в отношениях.**

Наши органы чувств предназначены для изучения среды обитания и присутствующих в ней существ. Мы самой природой созданы для взаимодействия с внешним миром и себе подобными. Вне социального взаимодействия человек перестаёт быть Homo sapiens.

Например, самым страшным наказанием считается одиночное заключение. Несмотря на комфортную среду и удовлетворение всех физиологических потребностей, без человеческого общения заключённый сходит с ума и полностью разрушается как личность за несколько лет.

Вирус любви к себе, поражая человека, приводит к образованию психологического вакуума, а природа, как известно, не терпит пустоты. Стараясь компенсировать отсутствие отношений, человек становится лёгкой добычей для мошенников, религиозных организаций и любого, кто сможет найти тропинку к внутреннему обиженному ребёнку Нарцисса.

Нарциссическая личность расщеплена на обожающее себя «я», ненавидящее себя «я», ищущее любви «я», обесценивающее достижения «я».

В любом человеке есть достоинства и недостатки. В результате одна часть нашего «я» то любит, то ненавидит, другая – предпринимает попытки заслужить любовь и, не получая одобрения, страдает. Выход таков: принять себя в полноте и целостности. Ангелов не завезли – с вами всё в порядке.

Почему вам не нужно разбираться в себе

Когда есть проблемы в карьере, отношениях, со здоровьем или нужно принять важное решение, самый популярный совет, который можно получить, – разберись в себе! Его дают друзья, родственники, модные блогеры. Только никто не добавляет, как именно это сделать. В итоге «разбирание в себе» оказывается не просто бесполезным, а зачастую вредит. Человек не может справиться с собственными эмоциями, погружается в бесконечное самокопание, зарабатывает нервные срывы, депрессию, не может двигаться к целям.

С чем можно «разобраться в себе» со специалистом или самостоятельно?

Мысли – управляя вниманием, мы выбираем, какие темы рассмотреть подробнее, какие мысли развивать, а каким не придавать значения.

Чувства (грусть, радость и т. д.) – управлять ими не получится. Эмоции и чувства можно только узнавать, признавать, переживать и выражать.

Физиология (голод, жажда и т. д.) – управлять ими можно частично, через сон, еду, физические нагрузки.

Действия (поступки, которые точно в нашей воле) – человек всегда находится в состоянии выбора, делает ли он его осознанно или подчиняясь эмоциональной буре.

При этом не стоит забывать, что каждый индивид живёт не в вакууме. Внешний мир накладывает свой отпечаток на психологическое состояние всех людей. Каким оно будет, мы сможем понять, если осознаем, что каждый человек с рождения обладает определёнными жизненными ресурсами.

Невосполнимые ресурсы человека

- **время** – ресурс, которым распоряжается каждый человек самостоятельно;
- **здоровье** – закладывается в утробе матери и генетически, но, выбирая образ жизни, человек корректирует его в лучшую или худшую сторону;
- **отношения** – очень важный и слишком хрупкий ресурс. Их важно беречь, ведь большую часть потребностей люди удовлетворяют именно благодаря качественным отношениям.

Три ступени развития жизни

Удовлетворение потребностей. Новорождённый младенец не понимает своих потребностей. Его потребности удовлетворяют родители. По мере взросления человек учится получать необходимое самостоятельно либо обращаясь за помощью к окружающим, а также работать на благо общества, удовлетворяя потребности других людей.

Реализация ценностей. В основе личности лежат жизненные ценности. Человек по своей воле делает только то, что для него является важным и ценным.

Создание смысла. Многие пытаются найти смысл жизни. Но смысл можно обрести, не разбираясь в себе. Смысл извлекается только из активной деятельности. Литературный герой Александра Гончарова Илюша Обломов – отличный пример того, как ничегонеделание лишает смысла любую деятельность и приводит к деградации личности.

Три инструмента активной жизненной позиции

Для развития и достижения целей человеку важнее стать автором своей жизни. Для этого у каждого есть необходимые инструменты: **внимание, выбор и свобода воли**.

Выбирая, куда направить внимание, мы определяем, что является смыслом, тратим на исполнение сделанного выбора время и энергию (здоровье). Это является способом удовлетворения потребностей, реализации ценностей и придаёт смысл жизни.

Живём мы благодаря физиологии.

Мыслительный процесс позволяет осмысливать происходящее.

За ощущение её вкуса, полноты, ценности отвечают чувства – один из важнейших инструментов познания жизни. Эмоции и чувства помогают человеку оставаться в контакте с действительностью, проверять, насколько личное мировосприятие соответствует объективной реальности.

Свобода воли – способность человека без принуждения делать выбор между возможными действиями. Сделанный выбор и совершённые поступки определяют ВСЁ, что есть в нашей жизни.

Вот, собственно, мы и разобрались в себе настолько, насколько это необходимо, чтобы ответить на конкретный вопрос и сделать следующий шаг, а не застрять на месте, занимаясь бесцельным самокопанием.

Почему вам не нужно работать над собой

В обществе витает идея навязывания идеала, того, каким должен быть человек. С экранов телевизоров, из радио и соцсетей на человека обрушивается стандарт «успешного успеха». Если индивидуум в эти рамки не вписывается, то получает клеймо неудачника, чувствует себя в обществе дискомфортно и начинает задаваться вопросом: «А что со мной не так?»

Чем амбициознее человек, тем выше его планка, тем больше требований к себе, тем сильнее желание работать над собой.

Амбициозный человек, идя к успеху, не хочет быть безликим винтиком в механизме социальных отношений, ему требуется чувствовать свою ценность, значимость.

Условия жизни постоянно меняются, а вместе с ними и критерии «успешного успеха».

В СССР обязательным индикатором успеха был набор из ковра, мебели стенки и хрусталя. Сверхуспешные товарищи имели дачу и автомобиль «Жигули».

В лихие 90-е эталоном успеха был бизнесмен в малиновом пиджаке с «голкой» на шее. В выходные он выезжал на иномарке за город на шашлыки, парился в бане, имел любовницу. Если хоть один атрибут отсутствовал, то это был не бизнесмен, а лох.

Сейчас модно не есть мясо, ездить отдыхать за границу и косить бабло. Если ты спокойно вкушаешь говяжий, а не соевый бифштекс, проводишь отпуск на даче, не мечтая о виллах за границей и триллионах долларов, – ты как минимум странный, что-то с тобой не так и надо «работать над собой».

Владеть иномаркой не значит быть счастливым, а иметь кучу денег не равно быть богатым. Гнаться за внешними атрибутами социального успеха, не вникая вглубь процесса, – всё равно что верить фотографиям двадцатилетних миллионеров в нелзяграме.

Я этот феномен называю «овеществление себя». Работая «над собой» таким образом, мы превращаемся в объект, в товар для социального рынка. С точки зрения товара мы всегда будем проигрывать, потому что найдётся альтернативный человек-товар, если не с лучшими характеристиками, то с более привлекательной упаковкой, яркой рекламной кампанией и т. п.

Попадая в ловушку стереотипов, мы бежим за «успешным успехом», как ослик за морковкой, обрастая комплексами, рискуя скатиться в депрессию и потерять здоровье, губим своё «я», переделывая его под социальный стандарт, словно вещь.

Чтобы не разрушить себя, лучше развивать личность. Именно она является инструментом взаимодействия с социумом, и настоящая работа над собой заключается в развитии навыка строить здоровые отношения, ставить свои цели и спокойно двигаться к ним. Важно прожить жизнь так, как надо именно вам.

Лучше вас вашу жизнь никто не проживёт.

Почему вам не нужно повышать самооценку

Если верить авторам популярных тренингов о достижении успеха, чем выше у человека самооценка, тем большего в жизни он может достичь. Если карьера не строится, семья разваливается, а друзей давно не осталось, то это, оказывается, исключительно из-за низкой самооценки. Стоит её приподнять – и ого-го! Успех придёт как по волшебству. Вот только на практике всё оказывается совершенно не так. Почему же?

Что такое самооценка

Самооценка – адаптивный механизм у детей дошкольного возраста. До семи лет ребёнок оценивает себя по реакции значимых для него взрослых. По мере взросления развивается критическое мышление. Оно подсказывает, что всем не угодишь, а значит, нужно вырабатывать своё мнение, жизненные ценности, воплощать собственные, а не чьи-то желания. То есть с возрастом должна появиться опора на себя.

Но как жить в обществе и не учитывать сложившиеся в нём правила, мнения и интересы других его членов? Безусловно, с социумом нужно взаимодействовать и реагировать на его изменения. Самооценка – это не только об обратной связи, а об определении себя через отношение других людей. Если же личность застряла в детских моделях поведения, чужое мнение становится превалирующим, и уверенная опора на себя заменяется шаткими подпорками одобрения окружающих.

Самооценка как игра «найди изъян»

Механизм поиска самоошибки заложен в самом слове самооценка: он заставляет сосредотачиваться на ошибках и неудачах, промахах и слабостях. Вместо того чтобы принять своё «я», адекватно воспринимая сильные и слабые стороны, человек начинает вести борьбу с собой в стремлении создать лучшую версию себя. И неизбежно проигрывает – ведь пока он непонятно зачем враждует с собой, другие достигают успехов, опираясь на себя и свои сильные стороны.

В парадигме самооценки любое дело движется по одному пути: ожидание – оценка – обесценивание.

Ожидание: когда человек работает с самооценкой, он превращает своё «я» в товар, выходит на рынок в попытке найти спрос на этот товар и пытается его продать.

Оценка: неизбежно сравнивая себя с другими участниками «торгов», – оценивает.

Обесценивание: на фоне чужого успеха можно разглядеть лишь ошибки собственного движения к цели и обесценить даже значимые результаты.

Воспринимая свою личность как товар, который будет оценён в зависимости от достигнутых результатов деятельности, человек обезличивает себя.

Вместо этого человеку важно отлепить себя от результата, научиться воспринимать ошибки как стимул для движения вперёд, а не тяжёлый и постыдный груз.

Нужно повышать не самооценку, а доверие к себе, миру и жизни. Жизнь всегда работает на нас, если мы сами не начинаем работать против себя.

Когда человек уверен в мире, других людях, он возвращается к себе и восстанавливает веру в свои силы, а когда есть умение опираться на собственные силы, появляется уверенность в себе и отпадает потребность в чьей-либо оценке для сохранения душевного равновесия.

Почему вам не нужно быть уверенными в себе

Очень часто люди обращаются к психологам (коучам, книгам и т. п.) с проблемой отсутствия уверенности в себе. Мол, если научусь верить в свои силы, то сразу достигну успеха в жизни. Именно поэтому буйным цветом цветут курсы и тренинги на тему «Как поверить в себя и проснуться знаменитым».

Три причины, почему этот фокус не работает на практике

Шаг в неизвестность

Очевидно, что человек может выбрать один из трёх путей, чтобы обеспечить себя финансово:

– сидеть на шее у семьи, друзей и тех, кого удастся разжалобить историями о своей тяжёлой доле и злой судьбе, безжалостно обрубающей крылья;

– найти стабильную должность с твёрдым окладом, фиксированным режимом работы и уверенностью, что завтрашний день будет похож на вчерашний. Особых финансовых высот так не достичь, зато нервы будут целее и ответственности меньше;

– идти к своей цели, к возможности сделать жизнь такой, как мечталось. Однако простые дороги уже исхожены и застолблены, все бонусы там собраны. Значит, надо сойти с проторенного пути, шагнуть в неизвестность. Здесь многие застревают, дожидаясь особого настроения, прилива сил, уверенности в себе. Ждут знака, гарантирующего, что шаг в новую жизнь не станет шагом в пропасть, и с завистью смотрят на тех, кто добивается успеха, поражаясь их бесстрашию.

Эти «ожидающие» записываются на тренинги, желая научиться быть уверенными в себе, не понимая, что это невозможно, – те, кто идут к цели своим путём, вовсе не стальные супергерои. Это обычные люди, которые поняли, что не желают сидеть у кого-то на шее или жить в «дне сурка» за гарантированный оклад, но готовы взять на себя все риски и ответственность и сделать первый шаг.

Не существует особого настроения, позволяющего обрести уверенность в себе. Есть только страх неизвестности, и он совершенно естественен. Есть люди, которые цепляются за комплексы, детские модели поведения и поддаются страху, а есть те, кто осознаёт неуверенность в собственных силах, но готов взрослеть, идти к своей мечте, использовать страх, чтобы стать сильнее.

Первый шаг не означает успеха, но именно с него начинается путь.

Гарантированная победа

Ещё одна категория людей, ищущих уверенности в себе, – это те, кто готов что-то делать только если будет уверен в успехе. После любой неудачи они складывают лапки, говорят: «Увы, не удалось» и потом живут с лозунгом «Я не буду позориться из-за очередной неудачи».

Это типично детская модель поведения, где человек хоть и становится старше, но остаётся «ребёнком» и нуждается в одобрении и похвалах «взрослых»: родных, начальства, друзей. Люди с подобной моделью поведения не выносят критики, ассоциируя её с наказанием и нападками на себя лично. Сюда же относится и стремление достичь успеха сразу, проснуться знаменитым, потому что долгую и кропотливую работу никто не увидит, не оценит, не похвалит.

Проблема в том, что претворение в жизнь новаторских идей всегда предполагает падения. Просто потому, что эта дорога – вовсе не дорога, а направление исследования. На нём уйма кочек, о которые предстоит споткнуться, и уйма луж, в которые предстоит упасть на глазах у всех.

Падать, подниматься и идти дальше, делая выводы и наращивая силы. Тратить месяцы и годы, по камешку выстраивая свой замок мечты. Как ни удивительно, но чрезмерная уверенность в себе здесь только помешает, потому что на пути к цели нужно ещё и учиться адекватно

оценивать свои силы. Вовремя понять, что в силу физиологии, склада характера или финансовых возможностей выбранное направление не принесёт пользы, и направить усилия на достижение других целей – куда более важная составляющая успеха, чем уверенность в себе.

Результат как по мановению волшебной палочки

Чужие истории успеха дарят иллюзию, что человеку просто повезло: он оказался в нужном месте в нужное время, уснул и проснулся богатым и знаменитым.

К этому добавляется глубинное ощущение несправедливости жизни, которая обманула, предала, дала под дых. Убеждение, что одним (везунчикам) – всё, а другим – ничего. Вам хочется это изменить. Стать везунчиком, чтобы вселенная наконец обратила на вас своё внимание и наградила лёгкими деньгами и быстрым успехом.

А люди просто делали своё дело, увлечённо, страстно, несмотря на преграды и трудности. Не ожидая ничего взамен – ни славы, ни денег, – шли к цели.

Не ждите уверенности в себе. Поверить в свои силы можно только их испробовав.

Для этого потребуются испытания, которые не дают гарантии, что вы их пройдёте. Уверенность – от слова «вера», а может, и от слова «верность». Будьте верны своей цели и проверьте себя. Ведь уверенность в себе – красивая обёртка, скрывающая внутри сильную личность, сумевшую сделать страх своим союзником.

Почему вам не нужны чужие истории успеха

Вдохновляетесь или впадаете в депрессию, узнав чью-то историю успеха?

Откуда у этой депрессии ноги растут?

Люди – существа социальные. Благодаря зеркальным нейронам мы копируем поведение значимых для нас людей. Природа заложила в нас этот механизм, чтобы повысить нашу выживаемость и адаптивность.

Ребёнок воспроизводит поведение родителей как более жизнеспособных (они выжили и дали потомство). Во взрослой жизни супруги, долго живущие вместе, становятся похожими друг на друга, бессознательно перенимая мимику, жесты, манеру речи и взгляды на жизнь.

Этот же механизм играет с нами злую шутку при просмотре фильмов и телепередач. Чем больше нам нравится главный герой, тем выше вероятность того, что мы начнём в жизни повторять его поведение.

Тот же приём используют в сетевом маркетинге. Достижшие успеха лидеры выходят на сцену с шутками-прибаутками и рассказывают о том, как они были никакушками никакашными, но благодаря системе MLM легко и вдохновенно стали миллионерами.

Сейчас этот же инструмент активно используют блогеры, топ-модели и звёзды шоу-бизнеса, демонстрируя нам картинки «идеальной жизни».

На основе этого феномена был разработан план «Американской мечты». В рамках этой идеи стали писать и продавать огромными тиражами истории успеха «обычных» людей, достигших космического успеха.

Мы, видя того или иного успешного человека, начинаем внедрять его способы достижения успеха в свою жизнь, надеясь, что его рецепт актуален и для нас.

Всё портит когнитивное искажение «Ошибка выжившего»

Термин этот появился в годы Великой Отечественной войны. Тогда конструкторам предложили укрепить и защитить уязвимые места в самолётах, на которых лётчики возвращались в аэропорт базирования, на что те ответили, что нет смысла этого делать. Надо менять систему защиты в тех самолётах, на которых лётчики НЕ возвращаются. Но это недоступно для изучения.

Данную ошибку мы можем наблюдать в историях про помощь дельфинов. Мы знаем истории тех, кого дельфины спасли, но не можем получить свидетельства тех людей, которые утонули из-за дельфинов.

Криминалисты утверждают, что большая часть преступлений никогда не будет раскрыта только потому, что про них ничего не известно. Так, некоторые зарубежные авторы приводят данные, что 8 из 10 убийств мужей, совершённых жёнами, невозможно доказать.

Следовательно, *есть часть свидетельств о неудачах и неудачах, которые мы с вами никогда не узнаем.*

Например, в одном из интервью некий блогер рассказывает, что, вложив в рекламу четыре тысячи рублей, заработал три миллиона. На первый взгляд, всё чудесно. Вложи деньги в рекламу и заработай. Некоторые показывают даже отзывы воодушевлённых «успешников». Однако при этом нам не показывают отзывы тех, кто разорился, следуя рекомендациям этого гуру.

То же самое в MLM. Перед нами пляшут и поют те, кто правдами и неправдами успеха достиг. Или не достиг, но говорит о том, что ему это удалось. При этом мы не видим сотен и тысяч разорившихся и отчаявшихся людей.

Пример из практики. Мужчина, прочитавший автобиографию Генри Форда, в течение двадцати лет пытался построить свою «империю». Но он не учёл нескольких факторов.

Отец Форда был очень зажиточным фермером, способным подарить подростку часы, в качестве «приданного» отдать 40 гектар земли, оплачивать образование и причуды своего младшего сына.

Говоря с позиции уже очень успешного предпринимателя, Генри Форд вспоминает свою первую мастерскую и называет её сараем, но по факту это было хорошо оборудованное производство со специальными станками – иначе двигатель внутреннего сгорания не соберёшь.

Мужчина, копируя поведение Форда, не учёл качества своей личности, особенности мышления и, в первую очередь, своё материальное положение.

Истории чужого успеха, как и чужие советы, совершенно непригодны.

Любое достижение базируется на личных качествах человека, на особенностях поведения и стартовых условиях. Кроме того, сильное влияние оказывает среда, в которой осуществляется деятельность.

Даже в рамках конкретной семьи то, что даёт одному человеку возможность достижения успеха, для другого будет причиной краха.

Важно ориентироваться на себя. Для этого нужно хорошо знать самого себя: чувства и эмоции, желания и потребности, цели и ценности, ресурсы здоровья, времени и финансов.

Ориентируясь на чужой успех, вы пытаетесь прожить чужую жизнь на фундаменте своей. Совершенно естественно, что вы потерпите крах. Вам будет ужасно обидно, что он смог, а вы – нет. Но у вас нет, не было и не будет мотивации для достижения чужих (навязанных обществом) целей. И тут вы начинаете искать мотивацию.

А может, надо искать себя?

Почему вам не нужно искать себя?

Интернет забит предложениями «поиска себя», так же, как и любви к себе. В большинстве случаев людей учат либо создавать маски в соответствии с ожиданиями, либо закукливаться в себе, отторгая окружающий мир. Ни то, ни другое к становлению личности и качеству жизни не имеет никакого отношения.

Когда люди обращаются с запросом «найти себя», у меня возникают вопросы: зачем вам надо искать себя, что тогда изменится в вашей жизни? Где будем искать?

Зачем искать себя? Камень на распутье

а) Все мы по отдельности – чудесные люди, а проблемы начинаются в общении. Тут и выясняется, что у каждого свои желания, цели, ценности и т. д. Когда человек пытается создать семью, потому что жить в одиночестве скучно или страшно, он хочет получить чувство защищённости, возможность разделить ответственность за происходящее с ним. Но если хочешь что-то получить, придётся заплатить. В данном случае – не жить свою жизнь, а существовать в контексте чьих-то ожиданий. ***Так что это не про поиск себя, а про жизнь в чужих контекстах. Надо искать выход, а не вход!***

б) Если человек понимает, кто он, куда и откуда идёт, то может выбирать партнёра и друзей, с которыми ему по пути. Например, если речь идёт о браке – создайте образ желательного будущего. Тогда можно тестировать претендентов на место супруга – смотреть, кто из них вписывается в картину вашей жизни, а кто нет. То же самое с новой работой или компанией друзей. ***Это про выбор и про ответственность за свой выбор. Надо принимать ответственность, а не искать себя.***

в) Любые отношения (в семье, в дружеском кругу, в рабочем коллективе) создаются для удовлетворения потребностей. ***Это про потребности. Надо искать здоровые способы удовлетворения потребностей, а не себя.***

г) Когда у человека нет понимания своих ценностей и жизненных смыслов, он подобен кораблю, который не видит маяка и, следовательно, не имеет чёткого направления движения. Как следствие, ни один ветер не может быть ему попутным. ***Это про выбор целей на основе ценностей. Надо определять свои ценности, а не себя.***

Где будем искать себя? 5 ловушек на пути к цели

Социальные роли

Если женщина в «поисках себя» выходит замуж, то она утонет в социальных ролях, но так и найдёт себя.

Я женщина – это ответ на вопрос половой идентичности.

Я мать, жена, дочь, подруга – это ответы на вопрос о социальной роли, выполняемой по отношению к детям, мужу, родителям, друзьям.

Если человек строит карьеру, ответ будет: «Я – сотрудник такой-то компании», и это тоже социальная роль.

Социальные институты

Пытаясь найти себя, человек запутывается в терминах, определениях, но ответа так и не находит, а ведь от этого зависит очень многое. Дело не только в отдельно взятой личности. Люди объединяются в социальные группы, а они формируют цивилизацию, определяя направление её развития, расцвета или угасания.

Например, верующий человек считает, что ответ на вопрос «Кто я?» – это душа, которая находится на земле в аду и хочет в рай. У души есть определенный отрезок времени, который нужно прожить правильно (без греха), чтобы оказаться рядом с Богом. Человек требует от окружающих праведности, чистоты духа так, как он для себя это понимает. В стремлении найти единомышленников идёт в церковь, мечеть или секту. Всё было бы хорошо, если бы не уверенность в том, что его вера – самая правильная, а значит, даёт полное право мазать ворота дёгтем «порченной» невесте, объявлять джихад неверным и тому подобное.

Природа

Сейчас активно навязывается идея, что ответ на вопрос «Кто я?» для любого человека: «Я – homo sapiens», то есть биологическое существо, которым управляют мозг и инстинкты.

Мозг, принимающий решения до того, как человек что-то сделает. А что, мозг – отдельное существо или компьютер с неподдающимися изменению заложенными программами? Это оправдывает ложь, предательство, даже убийство: ведь в мозгу заложено, что выживает сильнейший!

Инстинкты, которым «невозможно» сопротивляться – ведь они сформированы в человеке самой природой. Это значит, что можно справлять нужду в подъезде – зов природы же! Или изменять жене – вроде как полигамия заложена в мужчинах от природы! Ну и прочие оправдания безответственности для получения удовольствия.

Гороскопы и дизайн человека

В поисках себя человек, вместо того чтобы заглянуть внутрь, ищет ответы вовне, у тех, кто лучше разбирается. Вот и цветут пышным цветом всевозможные гороскопы, гадания, а также соционика, дизайн человека и т. д. Все эти лженауки построены по одному принципу: в них содержатся обобщённые характеристики, которые в той или иной степени соответствуют чему-либо в характере читающего. Изучив полученную от «гуру» информацию, человек про-

граммируется на предсказанное, вместо того чтобы заниматься самопознанием и развитием своих качеств.

В результате человек не может построить отношения, поставить дело, прожить свою жизнь, потому что всё время находится в контексте ожидания, соревнования, желания прожить чью-то жизнь, которая будет лучше, чем собственная.

Самооценка

В стремлении улучшить качество жизни многие пытаются повысить самооценку. Западная скрыта в самом слове. «Оценка» подразумевает, что нужно сделать следующее:

посмотреть на что-то;

оценить себя, то есть сравнить с неким эталоном;

найти недостатки и исправить их.

При этом за эталон берётся отнюдь не собственное «я», а некий идеал, совершенство без изъянов. Работа с самооценкой превращается в маниакальный поиск недостатков и борьбу с ними. «Человек – это то, что должно быть преодолено!» – считал Ницше. Вся жизнь проходит под знаменем войны с самим собой. Это тупиковый путь. Куда рациональнее искать в себе не недостатки, а сильные стороны, и развиваться, опираясь на них.

Каждый человек обладает уникальными личностными качествами: творческими, аналитическими, коммуникативными – и так до бесконечности.

Если не делить свои особенности на достоинства и недостатки, а воспринимать их как единое целое, то, хорошо зная себя, можно легко найти дело, которое будет даваться легко и принесёт финансовую независимость.

Может, разумнее искать не себя, а свои сильные стороны?

Что можно найти в себе на пути к себе?

Маршрут таков:

Развиваем вкусовые рецепторы эмоционального интеллекта: узнаём свои чувства, эмоции, ощущения.

Даём себе разрешение на радость и право жить свою жизнь.

Учимся осознавать, удовлетворять свои потребности.

Составляем поддерживающие нас правила жизни.

Определяем себя как государство – ресурсы, границы и ценности.

Ставим цели, опираясь на свои ценности, сильные стороны личности и ресурсы.

Жизнь – не просто путь из утробы в могилу. Это способ удовлетворения своих потребностей, реализации ценностей, актуализации смыслов.

И тогда не ищем себя, а отправляемся в путь за опорой для себя. Согласны?

Почему вам не нужна мотивация

Вся наша жизнь – это движение: по карьерной и социальной лестнице, в попытках построить дружеские или семейные отношения, то есть к достижению цели. Если движение застопоривается, нужна мотивация. По крайней мере, именно так утверждают модные интернет-гуру и предлагают тренинги по поиску мотивации, рассказывая истории про миссию и предназначение.

У меня для вас неприятная новость: у человека не может быть никакой мотивации извне.

Что такое мотивация?

Многие считают, что мотивация – это некие внешние обстоятельства, заставляющие двигаться к цели, этакий пинок под зад. Но это не так. Советский психофизиолог Н. А. Берштейн проводил эксперимент: помещал испытуемого в чистое пустое белое пространство (комнату), лишал всех стимулов и в результате доказал, что больше 15 минут бездействия человек не выдерживает.

По мнению Бернштейна, у человека есть самодвижущее начало. Почему же мы ищем внешнюю мотивацию? Тут три причины:

Нет ресурсов для деятельности

У человека есть цель, но есть и понимание, что достичь её невозможно, – нет финансов, связей, знаний, физических или психологических навыков. Руки опускаются, движение останавливается.

Когда ресурсов нет, всякая внешняя мотивация бесполезна. Но можно поставить цель найти необходимые ресурсы. На это у вас хватает внутренней мотивации?

Лёгкий доступ к источнику быстрого удовольствия

Ученые ставили эксперимент: мышке вживляли электрод, который воздействовал на центр удовольствия. Ей была доступна педаль, нажимая на которую она получала удовольствие. Мышка просто умерла, нажимая на эту педаль. Вот и человека, получившего доступ к источнику быстрого удовольствия, мотивировать на продолжение движения к цели невозможно, пока он сам этого не захочет.

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.