РОБЕРТ КЕЛСИ

Как умному человеку
стать уверенным в себе

КОД УВЕРЕННОСТИ

ЭКОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Роберт Келси

Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить

Серия «Психология. Экология общения»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9547141
Роберт Келси. Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-04-097791-8

Аннотация

Миллионам людей не хватает уверенности, чтобы полностью раскрыть свой потенциал и достичь успеха в карьере и личной жизни. В своей книге, основанной на многочисленных исследованиях и личном опыте, Роберт Келси расскажет, что такое уверенность и как ее можно достичь, а также какие мифы и препятствия заставляют нас терять веру в себя. Вы справитесь со своим страхом, тревогой и стрессом, научитесь легко налаживать отношения с окружающими и достигнете высот в карьере и личной жизни, о которых раньше могли только мечтать.

Содержание

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы: 8
Введение 10
Часть первая. Что Такое Неуверенность В Себе 19
1. Сценарии 19
2. Образ мышления 40
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Роберт Келси
Код уверенности. Почему умные люди бывают не уверены в себе и как это исправить

Robert Kelsey
What's Stopping You Being More ConfidenT

Copyright © 2013 What’s Stopping You Ltd. All Rights Reserved.

Authorised translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with EXMO Licence Limited and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

© Грудницкая Е.А., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Посвящается Люси, Джорджу и Эдди

«Уверенность – это ключ к успеху во всех сферах жизни. В своей книге Роберт Келси рассказывает, как взрастить в себе уверенность и повысить шансы на успех. У каждого человека бывают моменты сомнений, и те полезные советы, что даны в книге, помогут избавиться от внутренних демонов и воспрянуть духом. Весьма ее рекомендую».

Люк Джонсон, председатель RSA, колумнист *Financial Times* и автор книги «Запускай свое дело!» (*Start It Up!*)

«Сочетание искренности и неподдельного любопытства Роберта Келси по отношению к тому, каким образом формируется наша жизнь, вылилось в книгу для увлекательного чтения, а его уверенное утверждение, что контроль над своей судьбой находится в наших руках, весьма обнадеживает. Его книги подобны станциям техобслуживания на автостраде жизни (к счастью, без черствых булочек), так что если вы просто проезжаете мимо – то на свой страх и риск».

Фай Гловер, лауреат многочисленных журналистских премий в области радиовещания и ведущий про-

грамм на радио BBC

«Наконец-то книга о том, как обрести уверенность, написана человеком, который сам боролся с неуверенностью. Личный опыт Роберта Келси помог ему добраться до сути основных правил, позволяющих обрести уверенность в себе».

Роман Крознарик, автор книги «Как найти работу, приносящую удовлетворение» (*How to Find Fulfilling Work)* и соучредитель «Школы жизни»

«Это вам не банальное «средство от всех болезней», способное помочь лишь тому, кто его продает, – с помощью Келси вы действительно добьетесь значительных перемен».

Оливер Джеймс, автор книги «Они вас достали!» (*They F* You Up!)***

«Роберт Келси извлек суть из трудов многочисленных признанных авторов и добавил идеи, основанные на собственном опыте. В результате было создано бесценное руководство для тех, кому не хватает уверенности в себе».

Джон Каунт, автор книги «Подними свою самооценку»

«Если вы хотите перестать говорить и начать действовать, уверенность важна. В своей легко читаемой и основан-

ной на личном опыте книге Роберт Келси исследует истоки неуверенности – включая собственные – и объясняет, почему неуверенность способна серьезно тормозить прогресс личности. Своим видением и практическими советами он указывает читателю надежный путь вперед».

Ричард Ньютон, соавтор книги «Хватит строить планы, пора действовать»

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

Как понять природу неуверенности в себе – глава 1

Как наши потребности и образ мышления влияют на самооценку – глава 2

Как стать увереннее с помощью когнитивно-поведенческой терапии – глава 3

Как изменить свое мышление – глава 4

Как научиться оптимизму – глава 5

Какие методы помогают уверенно себя чувствовать в стрессовых ситуациях – глава 5

Как повысить личную эффективность – глава 6

Как развить свои таланты – глава 6

Как преодолеть свои страхи – глава 7

Как справиться с предательством – глава 8

Как развить критическое мышление – глава 8

Какие шаги помогают достичь успеха – глава 9

Как построить свою иерархию ценностей и с пользой применять ее – глава 9

Как правильно ставить себе цели – глава 10

Какие пункты должен включать в себя план развития – глава 11

Как бороться с застенчивостью – глава 12

Как увеличить свое влияние на работе – глава 13
Как научиться отказывать на работе – глава 14
Как научиться делегировать полномочия – глава 14
Как не злить своего руководителя – глава 14
Как общаться с «трудными» коллегами – глава 14
Как побороть страх быть отвергнутым на свидании – глава 15
Как чувствовать себя уверенно в любовных отношениях – глава 15
Как справиться с предубеждениями – глава 16
Как воспитание влияет на поведение человека в будущем – глава 17
Как бороться с чувством вины и негативными мыслями – глава 18
Как контролировать уровень стресса и тревожности – глава 19
Как не перепутать уверенность в себе с самоуверенностью – глава 20

Введение

«Думаете ли вы, что можете или что не можете, – вы правы в обоих случаях», – сказал американский промышленник Генри Форд. Этот содержательный афоризм от человека, который сделал автомобиль массовым средством передвижения, указывает на пропасть, существующую между высокой и низкой степенью уверенности. А еще на тот факт, что возможные результаты могут настолько различаться, что даже выражение «как день и ночь» покажется недостаточным. Скорее «Венера и Марс», хотя и здесь мы сравниваем две далекие скалистые планеты. Как насчет сравнения богатой Швейцарии и Сомали, где неуверенные обречены жить в нищем пиратском государстве, которое сами создали?

Впрочем, утверждение Форда идет еще дальше. Вовсе не объявленные несостоятельными, неуверенные люди фактически сбрасывают себя со счетов. Их слабая вера в свои силы означает, что они остаются персональным воплощением Сомали, при этом не имеет никакого значения, что они делают или насколько меняют свое поведение. Пугающий вывод. Но верный ли? Может ли Сомали надеяться однажды стать Швейцарией, если немного разберется с сигаретными окурками и жевательной резинкой – уверенно-спокойным, высокопродуктивным, довольным и мирным государством? И можем ли мы, люди, стать уверенными в себе, если нас раз-

дирают сомнения? Кажется, все совсем не по Форду, потому что сомнения и низкая самооценка приводят к неправильным оценкам, недальновидности, принятию кошмарных решений и – да, к самоподдерживающемуся катастрофическому поведению, которое подтвердит наши опасения, подкрепляя неуверенность в себе.

Однако немедленно вспоминается Сингапур, некогда бывший болотистым малярийным островом, на котором обитали несколько дюжин местного населения, китайские эмигранты и странные британцы, пьющие джин. А ведь теперь это богатый, сверкающий огнями город-муравейник! Далее, Коста-Рика: джунгли на задворках Испанской империи без каких-либо природных ресурсов, а теперь здесь устойчивая демократия по соседству со странами, известными нестабильным режимом и ведущими гражданские войны. А как насчет Ботсваны, некогда бывшей пустыней с воинственными племенами, а теперь являющейся процветающей демократической жемчужиной Африки?

ИНДУСТРИЯ УВЕРЕННОСТИ

Таким образом, страны *могут* становиться Швейцарией, это означает, что и люди, несомненно, способны развить в себе атрибуты уверенности тех, кто на счастливой половине ребуса Форда. Так ли это? Согласно индустрии самопомощи, да. Существуют горы книг, ДВД-дисков, коучинг-курсов, методов психотерапии и разных других прибамбасов,

предназначенных для избавления от неуверенности. Гипноз, акупунктура, йога, пилатес, медитация, даже лекарственные препараты (официально разрешенные и не очень): все гарантируют чудеса, когда дело касается уверенности в себе. Мы даже идем на хирургические операции, в ходе которых изменяют, удаляют или добавляют какие-либо части тела – и это не что иное, как попытка повысить уверенность.

Увы, ничто из вышеперечисленного не способно переместить нас на постоянное жительство в позитивную часть цитаты Форда. Все эти методы содержат одну и ту же ошибку, предполагая, что мы являемся не более чем сырым материалом для последующей обработки. Согласно им, мы – чистые листы, готовые к росписи красочными (и общепризнанно полезными) методологиями и рекомендациями для обретения более уверенного будущего.

Если бы это было так! Мы вовсе не являемся чистыми листами. Жизненные холсты неуверенных в себе людей расписаны мучительными детальными изображениями болезненных воспоминаний. Наши картины на холсте напоминали бы произведения Пикассо: искривленные линии унижений, поражений и оскорблений, проигранных сражений и отвергнутых возможностей. Путешествие к уверенности неуверенных в себе людей не начинается с нуля. Оно начинается с минус ста.

Мы являемся сложными личностями, при этом совокупность пережитого – для людей с низким уровнем уверенно-

сти в себе – обычно является негативным, если не сказать – болезненным, опытом. Попытка нарисовать уверенность поверх подобных искажений, на мой взгляд, бесполезна. Это рецепт, который приводит к дальнейшей путанице и искажениям, а также потенциально болезненной расплате по мере нашей борьбы. А в итоге – к провалу попыток уравновесить прошлые унижения пропагандируемыми назойливо-жизнерадостными инструкциями.

Уверенность не похожа на укол для иммунизации. Она не передается через витиеватые экзерсисы и мотивационные упражнения. Уверенность приходит с опытом, и почти всегда только с ним. С тем, что вы делаете правильно и – это важно – понимаете, каким образом и почему это правильно, что побуждает вас делать так снова (это известно как личная эффективность). Уверенность – это сундук с личными инструментами, в котором хранятся преимущественно позитивные и проверенные достижения, но также и то, что было получено методом проб и ошибок. Такой сундучок помогает достигать успешных результатов и справляться с неудачами, не сбиваясь с курса. Воспринимать отрицательные суждения других людей, оставаясь при этом сосредоточенными на собственных положительных результатах.

В связи с этим, если копнуть глубже, для обретения устойчивой уверенности в себе требуется лишь одно – самопознание. Это означает быть в курсе того, в чем мы хороши, осознавая и принимая почему, включая тот факт, что талант,

как мы увидим, может иметь мало общего с успехом. Однако также стоит знать, в чем мы *не* хороши, признавая это и понимая почему. Уверенность имеет отношение к доверию, храбрости, оптимизму и психологической устойчивости, а также к отсутствию заносчивости и высокомерия. Уверенность более всего на свете дает нам возможность действовать, но и дает возможность *не* действовать. Говорить, но также знать, когда лучше помолчать. Хвалить и принимать критику. Быть открытыми идеям и учиться. Быть благоразумными, справедливыми, скромными, милосердными и сопереживающими.

УВЕРЕННОСТЬ – ЭТО…

Это то, чего у меня нет, или, во всяком случае, не было. Вообще моя собственная история – это история недоверия, трусости, слабости и пессимизма. Наверное, с самого рождения или, что более вероятно, с обретением раннего жизненного опыта моя жизнь представляла собой сценарий неуверенного в себе человека: казалось, моя судьба была высечена в камне с младенческих лет и весьма соответствовала пророчеству Форда. И это несмотря на усилия моей матери повысить мою уверенность в себе. Записывался ли я в секцию дзюдо, или в клуб скаутов, или в сельский драмкружок – всякий раз, когда я обращал внимание на способности тех, кто меня окружал (или на цвет их поясов, как в случае с дзюдо), то считал, что изменить что-либо в своем случае я не в си-

лах. Каждый раз, пытаясь в чем-либо участвовать, начинал искать способ уйти, и моя неуверенность в себе усугублялась пережитым опытом.

Неуверенность привела к тому, что в одиннадцать лет я плохо сдал отборочные экзамены, не успевал в старших классах – кое-как мне удалось окончить среднюю школу, но я не прошел тест по приему на работу и «пролетел» с первым трудоустройством в качестве строительного инспектора. Я подходил к каждому испытанию со страхом, недоверием и внутренним убеждением, что наиболее вероятным исходом будет неудача. Естественно, вскоре я доказывал себе свою правоту. Что бы это ни было, окружающие казались лучше меня: умнее, привлекательнее, замечательнее, популярнее.

Только сейчас, став более уверенным (по крайней мере, в одной области), я могу оглянуться назад и ясно увидеть то, что происходило, определить в чем именно заключались некоторые препятствия. Одним из них, довольно значимым, была мотивация. Невысокое качество образования, унылые развлечения пригородных районов, даже будничное стремление получить должность инспектора на безликих болотах Эссекса – ничто из этого не вдохновляло меня, не пробуждало желания во что бы то ни стало достичь успеха. Лишь только появилась мотивация получить то, чего я действительно желал, и способность противостоять трудностям развилась. Это произошло во время сдачи экзамена по истории на вечерних курсах, когда я получал степень в области политики

и современной истории в университете Манчестера и добивался устойчивого положения в качестве журналиста экономического журнала.

Тем не менее в каждом случае оставались сомнения. Мой пережитый опыт – неуверенность в себе, подкрепляемая неудавшимися попытками чего-то достичь, – проявлял себя, стремясь подорвать значимость достижений. В ключевые моменты уверенность оставляла меня. Она казалась какой-то неуместной, проявляющейся неустойчиво и временно, а потому легко опровергаемой. А когда это было не так, мои комплексы приводили к тому, что я раздувался от гордости, но вскоре очередной удар низвергал меня с небес на землю.

К примеру, «успех» в качестве редактора экономического журнала в конечном счете привел меня к работе в инвестиционном банке. Я работал и в родной стране, и в США, однако моя неуверенность в себе превращала мои довольно поверхностные поначалу профессиональные навыки в явную некомпетентность (не лучшее качество для банкира). Вскоре это заставило меня признать свое поражение и ретироваться, укрывшись за журналистской деятельностью, в которой у меня имелись соответствующие навыки, – я стал писать книгу о своем опыте жизни в Нью-Йорке. Тем не менее прохладный прием книги читателями снова пошатнул мою уверенность. Вместо того чтобы взглянуть на это как на решительный первый шаг в качестве автора, я убедил себя в

собственном абсолютном провале: таким образом, моя точка зрения, как верно заметил Форд, полностью оправдалась.

ПРАВДА ОБ УВЕРЕННОСТИ

Итак, в отличие от многих авторов, которые руководствуются принципом «помоги себе сам» (значительное их число в дальнейшем процитированы на страницах этой книги), я жил с неуверенностью на протяжении большей части своей взрослой жизни. Даже сейчас – с «успешным» пиар-бизнесом за плечами и авторством «бестселлера» «Что вас останавливает?» (о страхе неудачи) – моя неуверенность в себе легко активизируется – возможно, в тех областях, в которых я по-прежнему ощущаю себя менее чем состоятельным. Каждая первая бизнес-встреча, каждое выступление – да что там, любой телефонный звонок от клиента или общение с журналистом – пробуждает моих внутренних демонов и приводит к результатам, которых я больше всего опасаюсь. Даже описания своих достижений кажутся мне фальшивыми (обратите внимание на использование кавычек в вышеупомянутых заявлениях), словно приобретенными каким-то обманным путем или же временными.

Это мотивировало меня написать книгу, которую вы держите в руках. Неуверенному в себе нужно рассказать правду об уверенности: что она собой представляет, почему не является тем или этим, как ее развить и – что важно – как поддерживать. Конечно, пришлось учиться делать каждый шаг

так, как будто идешь по канату. И шаг все еще не устойчив, я чрезмерно беспокоюсь по поводу легчайшего ветерка – возможно, именно это беспокойство делает положение угрожающим. Но вот в чем дело. Это не та истина, которую способен передать вам мотивационный гуру, просто ударив ладонью о вашу ладонь. Пока вы испытываете глубокий, грызущий, безмолвный (но кричащий внутри вас), клаустрофобный ужас перед неуверенностью в себе – и тем, как она влияет на каждое высказывание или встречу, – вы не можете мотивировать себя на лучший исход.

В конце концов, из правой части прогноза Форда можно понять, что немногое предлагается тем, кто обречен. Тем не менее здесь он не прав. Более точный афоризм оканчивался бы так: «Если вы думаете, что не сможете, тогда придется немало потрудиться», – хотя признаю, что это звучит не столь эффектно.

Что вам мешает быть более уверенными в себе? *Слабая вера в себя порождает самоподкрепляемое поведение, которое приводит к ощущению, что вы обречены на жизнь в неуверенности и мало чего сможете достичь. Однако уверенность приходит с положительным опытом, помогающим познать себя. А это необходимо для формирования устойчивого ощущения уверенности в себе.*

Часть первая. Что Такое Неуверенность В Себе

1. Сценарии

Никто не способен вселить в человека уверенность. Ее невозможно, скажем, перенять у наставника, и тем более это не дар свыше. Уверенность в себе не врожденное свойство личности. Это то, что *вы* развиваете начиная с самых пеленок. При этом, по большому счету, в том, станет человек уверенным или, как я, неуверенным в себе, решающую роль играют родные и близкие люди. Нетерпеливые родители, придирчивые братья и сестры, некомпетентные учителя – кто угодно может повлиять на впечатлительного и восприимчивого ребенка так, что ему не будет хватать набора основных средств для обретения уверенности в себе (см. часть вторую). Но это не значит, что ничего нельзя изменить. Это значит только то, что мы должны развить необходимые качества для обретения уверенности в себе, будучи уже взрослыми. Конечно, подобное намерение осуществляется осознанно, поэтому предстоящий путь довольно сложен. Тем не менее уверенности *можно* научиться.

В моей жизни свою роль сыграли и родители, и другой

ребенок в семье, и учителя. На первый взгляд меня воспитывали, как и всех остальных детей. Мы жили на обычной для 1960-х тупиковой улице на краю «поселения» (если точнее, ряда жилых массивов) в скучном спальном районе Эссекса. Мои родители ничем не отличались от других взрослых из нашего района: две машины, два источника дохода, два ребенка. Таким образом, они жили вполне благополучно, дав продолжение поколению из Ист-Энда, разрушенного бомбардировками. И все же моя семья не была единым целым. Отец души не чаял в сестре, она была его любимицей и находилась в более выгодном положении, из-за чего мой статус определялся как «надоедливый братишка».

Как мы увидим далее, подобный статус порождает неуверенность в себе и соответствующие «сценарии» жизни. Безусловно, сценарий моей жизни был написан даже раньше, поскольку мать пыталась защитить меня, не позволяя отцу и сестре пренебрегать мной, тем самым еще сильнее отдаляя нас друг от друга. Между нами пролегла пропасть, как будто семья раскололась и отец с сестрой переехали на другую тупиковую улицу, затерявшись среди других жилых массивов.

Однако они вернулись в том же году. Все возвратилось на круги своя, и сценарий (который временно назывался «неуправляемый сорванец») стал прежним, хотя теперь мои преступления стали распространяться и на сторонние взаимоотношения. Напористые друзья сестры, старавшиеся снискать ее расположение, и даже мои школьные сверстники

брали пример с членов нашей семьи, копируя происходящие процессы, так что моя неуверенность только росла. И к тринадцати годам неверие в собственные силы прочно укоренилось во мне: настолько прочно, что я так и не усвоил правил поведения в обществе. По сути, постоянно пересекал границы социальных норм – очень медленно реагировал и не понимал, почему так происходит. Что бы я ни делал, что бы ни говорил, все было не к месту, и каждый *промах* усиливал мою неуверенность в себе.

УКРЕПЛЕНИЕ НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Место, где я жил, также являлось своеобразным барьером. Наш дом располагался на тупиковой улице, оторванной от жилых кварталов, где множество обычных детей радостно играли вместе. Я неизменно оставался в стороне от ребят. Чувствовал себя изгоем, белой вороной. Следствием явилось антисоциальное поведение: надеясь кому-то понравиться, я воровал товары в магазине, хулиганил. Вскоре местные жители стали меня презирать, а я пытался обороняться, грубил, все сильнее отдаляясь.

Между тем ключевой фигурой в сложившейся ситуации оставался мой отец, который явно демонстрировал, что не желает меня признавать. Возможно, слепо любить старшего ребенка, особенно дочь, – черта, которая неизбежно проявляется у людей, не имевших братьев или сестер, выросших в суровых условиях, проведя первые пять лет жизни в

полной заброшенности. Поэтому подобное поведение можно простить. Вероятно, отцу было досадно, что мое детство протекало намного благополучнее, или, может быть, он придерживался устаревших (даже для 1970-х годов) взглядов относительно дисциплины и воспитания мальчиков. Какова бы ни была причина, сравнивая то, как отец обращался с сестрой и со мной, я вижу с его стороны полное безразличие, которое приводило в недоумение, вызывало подозрение и, конечно, убивало уверенность в себе.

Что касается учителей – им следовало глубже владеть знаниями. В нашем поселении всего было в достатке, но было сложно потому, что мне больше нравился творческий поиск, нежели традиционное образование. Однако его не могли дать некомпетентные учителя, более того, их уроки, казалось, предназначались только послушным девочкам.

Я был отстающим учеником, и мое поведение было соответствующим. Учителя недолюбливали меня (все они были местные, и поэтому разделяли взгляды жителей поселения), причем до такой степени, что незаслуженно обвиняли в очень серьезных проделках, к которым я не имел никакого отношения, и это сказывалось на моей самооценке.

ПОЖИЗНЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как бы то ни было, вряд ли грустная история детства может выступать в качестве оправдания неуверенности в себе, ломающей целую жизнь. Вероятно, в моем рассказе

проскальзывает жалкое самооправдание полного провала: взрослый человек живет по сценариям детства и не способен выйти за их рамки. Он приговорен к наказанию и теперь навсегда останется маленьким мальчиком, пойманным в ловушку, в мире, где его никто не понимает и не любит. Где царит жестокое обращение, насилие, война или бедность.

Но следование нормам характерно для большинства британцев и жителей других развивающихся стран. А неуверенность в себе распространена не меньше, чем сопряженные с бедностью грязь и лишения. Ведь мы все должны быть счастливыми и воспитанными, правда? А если что-то не так – что ж, это наша вина, которая подчеркивает разницу между теми, кто уверен, и теми, кто не уверен в себе. Кроме того, к смятению и робости присоединяются чувство вины, неопределенность и оторванность.

В то время как уверенные в себе люди добиваются блестящих успехов, неуверенные барахтаются в море нерешительности, и зачастую в наших невзгодах нас винят те самые люди, которые украли нашу уверенность в себе. Мы хотим добиться понимания, а они отделываются плоскими фразами типа «не бери в голову», «не унывай», «ты и не представляешь, насколько счастлив», которые с каждым разом все сильнее и сильнее раздувают ненависть к прочно утвердившейся и процветающей неуверенности в себе. Одни постоянно получают подтверждение уверенности в себе, а другим приходится молча страдать – они находятся во власти сомнений,

которые скрываются под маской тактики уклонения, охватывающей целый ряд нерешительных поступков.

Человек может стать зубрилой или приносить жертвы ради других и существовать лишь на радость окружающим. Или может бунтовать, притворяясь, что его ничего не волнует, – как бы то ни было, данные ответные жесты все-таки лучше. Раздражение, депрессия, ожесточенность, неадекватное поведение – все это может скрывать глубоко таящиеся сомнения. Безусловно, если сравнивать уверенных и неуверенных в себе, последние в большей степени подвержены беспокойству и стрессу и переносят более серьезные виды психических расстройств. У таких людей наблюдается склонность к разводу (или они вовсе не связывают себя узами брака), их чаще увольняют, исключают из учебных заведений, обвиняют в преступлениях. Они нередко разоряются, попадают в зависимость от наркотиков, алкоголя, имеют проблемы с весом, а потому более подвержены заболеваниям сердца, имеют никотиновую зависимость (вследствие чего подвержены заболеванию раком), попадают в крупные аварии, совершают самоубийство. Неуверенные в себе живут куда хуже, просто отвратительно, подобно животным, и их средняя продолжительность жизни ниже. Между тем им приходится жить с мучительным комплексом, который по неизвестной причине является *их* собственной виной, и поделом.

Неуверенность в себе – это пожизненный (а иногда даже смертный) приговор, и кажется, что кричащие, но дающие

освобождение принципы уверенности в себе не помогут от нее избавиться.

ПОВТОРНОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ СЦЕНАРИЕВ ДЕТСТВА

Однако надежда есть. Как было сказано выше, уверенность в себе не дается от рождения. Мы *можем* измениться, но прежде необходимо осознать свое состояние. Мой собственный пример иллюстрирует, что особенности отношений в детстве возводят стену между уверенными и неуверенными в себе людьми. Уверенность (или ее отсутствие) развивается из ролей, которые разыгрываются между родителями и ребенком, братьями и сестрами или сверстниками, учителями и учеником. Этот ранний опыт общения служит фоном для дальнейших отношений и почти всего остального.

«Чуть ли не во всем, что касается психологии взрослого, например, в манере общения с друзьями, в выборе того или иного человека для любовных отношений, в наших способностях и интересах на работе, наше детство отражается каждый день, каждую секунду», – пишет Оливер Джеймс в своей широко признанной книге «They F * * * You Up» (2002) о том, как выжить в семье.

Мы переживаем события детства снова и снова, играя ту же роль, находя тех же персонажей, заставляя их (и себя) воспроизводить те же ответные действия, поэтому Джеймс, описывая ранние ролевые игры, говорит о «сценариях». Ка-

жется, будто нас навсегда поглотил стремительный вихрь знакомых реакций, которые будут повторяться до тех пор, пока все текущие взаимоотношения не выстроятся в один ряд с прежними. Всему виной наши сценарии.

Я боюсь, что меня не примут, стесняюсь противоположного пола, выбираю линию защитного поведения при общении с авторитетными лицами и часто в мягком упреке (или даже в совете) усматриваю беспощадную критику – все это родом из детства, из моих отношений с отцом, сестрой, сверстниками и школьными учителями. Каждому, с кем я вступаю в контакт, отводится одна из центральных ролей, которая рано или поздно будет исполнена.

ОДНИ РОДИТЕЛИ, РАЗНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Безусловно, социализация имеет существенное значение, но некоторые личностные особенности генетически передаются от родителей, не так ли? Согласно Джеймсу, не так. Он считает, что личность человека формируется только под влиянием раннего опыта, а вовсе не генов.

Он пишет: «Набор электрохимических реакций, протекающих в мозге и придающих уникальность мыслям и чувствам каждого, во многом определяется тем, как к человеку относились в детстве».

Джеймс приводит в пример депрессию и отмечает: «Если мать была подавлена, ее состояние вызвало у ребенка определенные мысли и чувства и соответственно наметилось воз-

никновение особых электрохимических реакций, происходящих в лобной доле правого полушария. Психологи знают, что наборы электрохимических реакций не передаются по наследству, потому что отсутствуют при рождении, но появляются, если мать не скрывает своей подавленности при общении с ребенком».

Джеймс также утверждает, что чем раньше сформируется подобный набор, тем сложнее от него будет избавиться и что, безусловно, эти психологические расстройства имеют более широкую зону воздействия, чем сама депрессия: сюда входит и беспокойство, и стресс, и защитное поведение, и неприятие (для всего вышеперечисленного отправной точкой служат ранний опыт и отношения). Хотя опыт подросткового периода – и даже зрелости – тоже имеет значение, именно до шести лет определяется набор электрохимических реакций, говорит Джеймс, подразумевая, что основы личности закладываются тогда, когда сам человек не может вмешаться в процесс.

Это и вправду может объяснить, почему я так не похож на сестру. Хотя мы росли в одно и то же время, в одном и том же доме, воспитывали нас разные родители. Моя сестра была папиной дочкой, и любовь отца служила ей поддержкой, а меня отвергали, не желая со мной ни общаться, ни даже видеть меня. Отец был тихим, сдержанным и самоуверенным, что оказало огромное влияние на мою сестру, которая стала такой же. А я был шумным, неуравновешенным, неуверен-

ным: весь шум и гам можно объяснить тем, что «надоедливый братишка» также хотел, чтобы на него обратили внимание.

«Каждый родитель воспитывает ребенка по-своему, с тем же успехом дети могли бы воспитываться в совсем разных семьях, – говорит Джеймс. – Верите вы или нет, но наша уникальность определяется именно данными условиями, а вовсе не генами».

ОКАЗАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Такого же мнения придерживается психолог Джеффри Клугер, автор недавно вышедшей книги «The Sibling Effect: What the Bonds Among Brothers and Sisters Reveal About Us» (2011). «Каждый родитель любит одного из детей сильнее, но данное семейное обстоятельство держится в глубочайшей тайне», – отмечает Клугер (в статье для журнала «Time»). – И признается везде одним и тем же образом: любимчики подтверждают свой статус и не подают виду, что что-то изменилось, а дети, впавшие в немилость, скулят, как побитые собаки». Но родители ни в чем не признаются даже под страхом смерти.

Клугер приводит результаты исследования, проведенного Кэтрин Конгер в Калифорнийском университете относительно 384 семей, в которых имеется два ребенка. Более трех лет она изучала взаимоотношения родителей и детей и пришла к выводу, что 65 % матерей и 70 % отцов отдают пред-

почтение одному ребенку, обычно старшему.

«Но эти показатели почти наверняка занижены, – считает Клугер, – поскольку родители стараются скрывать свои предпочтения особенно тщательно, когда за ними наблюдают».

Согласно Клугеру, зоологи часто становятся свидетелями проявления фаворитизма среди животных (и снова обычно по отношению к самому крупному или старшему отпрыску), что, по большому счету, имеет смертельные последствия: пингвины отодвигают мелкие яйца, чтобы уделить больше внимания крупным; орлы ничего не имеют против того, что крупные птенцы съедают мелких. И таких примеров великое множество.

«В функции второго птенца входит подстраховка, и если первый здоров, то линия поведения не меняется», – говорит Дуглас Мок, зоолог, профессор университета Оклахомы (приводит цитату Клугер).

Очевидно, это оказывает влияние на уверенность в себе. У любимых детей самооценка выше, поэтому они более уверены в себе, а для нелюбимых детей истинны обратные утверждения.

«Если ребенок чувствует, что его брата или сестру любят больше, то он стоит перед угрозой того, что у него разовьются тревожность, угнетенное состояние, низкая самооценка, а вослед неизбежно придет и неуверенность в себе», – говорит Клугер.

ПОБЕДИТЕЛЮ ДОСТАЕТСЯ ВСЕ

Безусловно, не только соперничество с любимчиками родителей и невнимательность со стороны вторых создают благоприятную среду для развития неуверенности, хотя это определенно самая распространенная причина. Если ребенок полный, низкий, долговязый, рыжий (ботаник, если на то пошло) – словом, если он не такой, как все, – это может вызвать в окружающих отчуждение. Мы – изгои, те представители рода человеческого, которых приносят в жертву, когда кончаются запасы еды, тонет судно или того требуют боги.

Кто-то совершенно бездарен в спорте (таким был я). Кому-то медведь наступил на ухо (это тоже обо мне). У кого-то совсем плохо с учебой (да, и это также относится ко мне). На самом деле, возможно, была нужна хотя бы *какая-нибудь* опора, чтобы развить уверенность в себе, в частности, из-за недостатка уверенности мы совсем по-другому понимали, как приобретаются навыки, не так, как уверенные в себе дети. У них была уверенность, и они брались за задание, ожидая, что, освоив новый навык, они получат награду (в основном это была похвала). А неуверенный ребенок думает о провале как о вероятном исходе любой попытки приобрести навык (и в итоге унижение), ищет способов избежать участия и ведет себя так, что неудача почти неизбежна. Этот сценарий называется «победителю достается все», или, скорее, «проигравший остается ни с чем». Если мы не хотим провести всю жизнь, мучаясь от неуверенности в се-

бе, то *должны* измениться, хотя это довольно сложно. Кроме всего прочего, из-за неуверенности в себе со значительной долей вероятности растают перспективы карьерного роста, разрушатся отношения (со сверстниками, товарищами, выше– и нижестоящими по положению и даже собственными детьми), восторжествует несчастье, и нашему благополучию настанет конец.

Уверенность – это источник самоуважения, как его причина, так и следствие. Поэтому ее нельзя оставлять без внимания людям, достигшим зрелости, которые понимают, что испытывают недостаток в этом отношении. За это мы *должны* бороться – руками и ногами, – если не хотим жизни, полной дурных предчувствий, беспокойства, разочарования, страдания и огорчения.

ПОДСПУДНАЯ ПРОБЛЕМА – НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Конечно, корень зла кроется не в неуверенности в себе – она является лишь симптомом, хотя и ключевым. Основная проблема – это низкая самооценка. И именно здесь начинается наше путешествие по дороге к освобождению.

«Если вы чувствуете, что ваша истинная сущность – слабая, неполноценная, ничтожная и ущербная, если вы – неуверенны и нерешительны, если вы излишне самокритичны и жестоки к себе, если вы не чувствуете, что обладаете истинными ценностями и имеете право на лучшее в жизни,

имейте в виду, что это верные признаки низкой самооценки. А низкая самооценка может губительно сказаться на вашей жизни», – пишет Мелани Феннел в своем бестселлере «Overcoming Low Self – Esteem» (1999).

Самооценка зависит от того, какие суждения мы о себе составляем и как себя оцениваем. Мы представляем эти суждения как факты, не подлежащие обсуждению, и это приводит к тому, что каждое событие в нашей жизни истолковывается как доказательство в пользу негативных представлений о самом себе.

«Однако на самом деле речь идет скорее об убеждениях, нежели об истинных фактах, – говорит Феннел. – Выводы и заключения относительно самого себя, к которым приходит человек, определяет предыдущий жизненный опыт, в частности, то, каким его воспринял окружающий мир».

Разумеется, положительный опыт, особенно полученный в юности, приводит к формированию положительных убеждений, а отрицательный опыт, напротив, – отрицательных убеждений

Негативные представления о самом себе и образуют сущность низкой самооценки, которая могла повлиять на множество аспектов, составляющих вашу жизнь.

Согласно Джону Конту, автору «Boost Your Self – Esteem» (2002), низкая самооценка может иметь множество обличий, например, она проявляется, когда человек:

• совершает те или иные действия только для того, чтобы

получить одобрение окружающих;

• постоянно сравнивает себя с окружающими;

• возмущается успехом окружающих;

• чувствует себя неудачником;

• фокусирует внимание только на собственных негативных впечатлениях;

• расстраивается из-за критики (даже конструктивной);

• уступает чужим желаниям;

• не предпринимает действий из-за страха перед неудачей или боязни глупо выглядеть;

• стремится к недостижимому совершенству;

• чрезмерно беспокоится, но ни к кому не обращается за помощью;

• использует других в собственных интересах, даже с помощью угроз;

• унижает и оскорбляет других;

• унижается сам – открыто либо вне посторонних глаз;

• теряет над собой контроль и чувствует, что неспособен принять решение;

• уходит в себя и избегает светских мероприятий;

• становится агрессивным или совершенно бездеятельным;

• становится хвастливым или пытается занять господствующую позицию;

• занимается самобичеванием, и посему всегда пребывает в плохом настроении.

Некоторые пункты, кажется, противоречат друг другу – в действительности так оно и есть. Людям с низкой самооценкой крайне сложно найти золотую середину. Например, Феннел соглашается с Контом, что эти люди зачастую самокритичны – даже при знакомых и в то же время если дело ладится, они безмерно хвастают. Не хватает спокойной уверенности, внутреннего знания того, что мы обладаем необходимыми умениями на должном уровне, и поэтому не нуждаемся в том, чтобы делать публичные заявления о своих способностях и достижениях.

Точно так же мы можем быть стеснительными и замкнутыми и в то же время напористыми и пробивными – мы как будто кидаемся из одной крайности в другую. И снова отсутствует внутренний координатор: человек, способный эффективно общаться и не нарушающий социальных границ, на самом деле знает, что эти границы существуют и где они пролегают.

Людьми с низкой самооценкой часто овладевает грусть, которая может стремительно перерасти в депрессию (см. часть пятую). Однако из-за слабого контроля над эмоциями мы в равной степени бываем вне себя от радости, и определенное событие может привести нас в восторг. Кроме того, случается, что люди с низкой самооценкой испытывают безотчетный страх и наряду с этим мы безрассудны и рады ввязаться в рискованное предприятие (даже когда дело касает-

ся личной безопасности), потому что неадекватно оценивают ситуацию (а также собственное состояние). Осуждение – другой вопрос. Мы молча глотаем обвинения и, как правило, рассыпаемся в извинениях и тем не менее постоянно обвиняем других. Нам представляется, что окружающие состоят в заговоре против нас, и в то же время мы чересчур доверчивы, даже наивны, и способны проникнуться верой буквально ко всему. Наша преданность не знает границ, а критика – пощады; мы ведем себя безнравственно, но поучаем других; мы – щедрые на людях, но жадные в душе; умеем сопереживать, будучи безжалостными.

Словом, у людей с низкой самооценкой страдает умение анализировать и оценивать ситуацию, поэтому они не умеют контролировать свои чувства, ответные действия и даже мысли. Разве удивительно, что уверенность испустила дух?

РАЗВИТИЕ И СОХРАНЕНИЕ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Феннел различает две стадии, которые проходит низкая самооценка: стадию развития (обычно в детском возрасте) и стадию сохранения (в зрелости). Она описывает следующие процессы развития:

Ранний опыт: события и отношения, ставящие под угрозу представления о «себе», например неприятие, пренебрежение со стороны окружающих, нетипичное поведение, за чем следует…

Ключевой момент: оценивание самого себя как личности, присваивание убеждений: «я никчемный», «я отвратительный», что влечет за собой…

Правила жизни: инструкции, которым нужно следовать, чтобы выжить, такие как «мне надо избегать этого», «я должен всегда думать о других», «меня не примут, если я буду самим собой», что обуславливают…

Подрывные ситуации: когда вышеупомянутые правила нарушаются, вследствие чего человек чувствует, что его отвергли, что он потерпел поражение, утратил над собой контроль.

Тем не менее подобный ход развития должен обеспечиваться посредством самоподдерживающего механизма, который Феннел представляет в виде следующего наброска:

• Активация чувства никчемности (ключевой момент), за которым следует…

• Негативное прогнозирование, влекущее за собой…

• Беспокойство и бесполезное поведение (склонность избегать действий или не доводить дело до конца), которые вызывают…

• Утверждение ключевого момента, что порождает…

• Самокритичность, которая обуславливает…

• Депрессивное состояние, которое, в свою очередь, активирует ключевой момент.

Негативный ранний опыт так и проник, не вызывая возражений, во взрослую жизнь, более того, он породил постоянно

приводимый в действие механизм, способный восстанавливаться и укреплять собственные силы, производя на первый взгляд непреодолимый разрушающий вихрь, который захватывает неуверенного в себе человека.

Звучит знакомо? Для меня однозначно – да. Ранний опыт господствовал над моей жизнью, но, когда мой возраст стал приближаться к сорока годам, я наконец решил обратиться за помощью к профессионалам. Однако, как подчеркивают и Феннел, и Джеймс, низкая самооценка – это состояние, находиться в котором мы научились. Оно не имеет никакого отношения к генетике, а овладевает нами с первых минут жизни. Действительно, Джеймс делает все возможное, чтобы опровергнуть выводы широко известного исследования 1990-х годов, в ходе которого изучали сходства личных психологических особенностей близнецов, разлученных при рождении (предполагалось, что черты характера были генетически обусловлены). Он зашел так далеко, что даже выстроил догадку, будто научную работу финансировали последователи евгеники, выступающие в защиту расового различия. Разумеется, в не столь давних исследованиях (в том числе те, в которых проводился анализ возможных последствий внутриутробных повреждений плода) поддерживается предположение Джеймса, заключающееся в том, что на наш характер и в особенности взгляд на жизнь оказывают влияние условия социализации, а вовсе не гены.

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ – ПУТЕШЕСТВИЕ, НО НЕ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ

Виноваты ли в том гены или что-то другое, но мы, похоже, каким-то образом *запрограммированы*. Итак, можем ли мы что-нибудь сделать с низкой самооценкой, а следовательно, и с неуверенностью в себе? Возможно ли перепрограммировать себя? Важно то, что достижение желаемого не конечный пункт, а всего лишь направление путешествия. Не будет такого, что вы проснетесь и воскликнете «Эврика, я исцелен!» – стоит отметить, что такое ощущение, если оно все-таки возникнет, может сигнализировать о высокомерии (см. часть пятую). Стоит только устремиться к позитивному, и самовосполняющееся самоотрицание, присущее людям с низкой самооценкой, пойдет на убыль независимо от того, достигнете вы места назначения под названием «Высокая самооценка» или нет. А понимание того, что гены не причастны к данной ситуации, поскольку ваши убеждения и набор ответных действий выросли из негативного опыта, поможет изменить направление движения.

Неприятно осознавать, что в некоторой степени мы сами виноваты в том, что с нами происходит, тем не менее эта мысль снимает ограничения, и это потрясающе. Более того, мы, таким образом, получаем подтверждение следующего: *ничто* не предопределено. Мы не обязаны идти путем неуверенного в себе человека. Мы научились неуверенности в себе, будучи беспомощными, но теперь, став опытнее, можем

научиться чему-то новому. Безусловно, некоторые пагубные последствия будут присутствовать в нашей жизни постоянно. Однако их станет меньше, чем мы думаем, и одна из главных причин состоит в том, что, добравшись до этой страницы и значительно расширив знания о себе, можно прекратить наносить себе вред. На самом деле можно предпринять первые попытки нивелировать ущерб прямо сейчас.

Что вам мешает быть более уверенными в себе?

Уверенность развивается в человеке с первых дней жизни и зависит от сценариев взаимоотношений, которые могут обречь играть одну и ту же роль всю жизнь. В основе этого кроется проблема низкой самооценки. Уникального средства, способного навсегда избавить от неуверенности в себе, не существует, однако возможно изменить направление пути.

2. Образ мышления

Если самооценка – скорее направление пути, чем пункт назначения, то уверенность в себе – не более чем вспомогательное средство, к помощи которого мы прибегаем во время путешествия. Однако сама мысль о «бесконечном путешествии» может показаться недостаточно убедительной и даже отпугнуть неуверенного в себе человека, который прежде всего желает достичь осязаемой цели, нежели выбраться из оков своего на первый взгляд обреченного состояния. Здесь пригодится понятие самореализации.

Самореализация – это «стремление развиваться», по словам Абрахама Маслоу, одного из известнейших психологов, представляющих самореализацию как основную потребность человека, «а именно стремление индивидуума реализовать весь свой потенциал, достичь наивысшей ступени саморазвития».

Разумеется, от нас требуется провести своего рода грани, поскольку мы не можем раскрыть свой потенциал полностью абсолютно во всем. Однако займемся этим позже (см. часть третью). На данном этапе нужно только признать самореализацию своей целью. Действительно, согласно психологам вроде Маслоу, потребность в самореализации заложена в нас точно так же, как и потребности в выживании и продолжении рода (тем не менее существует множество философских

доводов из области теологии: например, стремление к цели относится к человеческой природе).

ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Таким образом, самореализация – важное понятие, которое стоит уяснить неуверенному в себе человеку, потому что только в этом случае он сможет понять, насколько велика роль уверенности в нашем путешествии, а также причины, по которым ее тяжело приобрести. Маслоу объясняет явление самореализации с помощью своей знаменитой «иерархии потребностей». В своей статье «Мотивация и личность» Маслоу намечает маршрут, ведущий к самореализации: чтобы получить доступ к следующему уровню, *необходимо* удовлетворить потребности предыдущего, и потребность в самореализации – это высшая цель.

Обычно иерархию изображают в виде пирамиды, в основании которой лежат базовые потребности, заключающиеся, например, в дыхании, утолении голода, жажды. Только если первичные потребности удовлетворены, актуальными становятся потребности следующего уровня, который называется «безопасность»: человек нуждается в чувстве защищенности, здоровье, стабильной работе. Ступенью выше размещается потребность в принадлежности и любви, т. е. мы желаем дружить, иметь семью, общаться.

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.