

МАРИНА МЕЛИЯ

ВСЁ

не

ТАК

Как выбираться из тупиков общения,
в которые мы сами себя загоняем

Марина Мелия. Психология успеха

Марина Мелия

**Всё не так. Как выбираться из
тупиков общения, в которые
мы сами себя загоняем**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Мелия М. И.

Всё не так. Как выбираться из тупиков общения, в которые мы сами себя загоняем / М. И. Мелия — «Эксмо», 2023 — (Марина Мелия. Психология успеха)

ISBN 978-5-04-191163-8

Даже самые опытные из нас часто совершают ошибки в общении с деловыми партнерами, друзьями, семьей. Мы попадаем в коммуникационные тупики и ловушки, из-за чего страдают наши отношения. Профессор психологии, коуч-консультант первых лиц российского бизнеса Марина Мелия убеждена, что для эффективного общения и избежания ненужных конфликтов важно обратить внимание в первую очередь на психологические причины своего поведения. Пока мы не разберемся, почему совершаем ошибки, популярные техники коммуникации будут малоэффективны. Автор бестселлеров «Хочу — Могу — Надо», «Метод Марины Мелия», «Отстаньте от ребенка!» предлагает посмотреть на самые запутанные ситуации общения под новым углом и помогает найти из них выходы. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191163-8

© Мелия М. И., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Выражение признательности	6
Введение	7
1	9
2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Марина Мелия

Всё не так

Как выбираться из тупиков общения, в которые мы сами себя загоняем

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Марина Мелия, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

*Почему всё не так?
Вроде всё как всегда.
Владимир Высоцкий*

Выражение признательности

Я благодарна всем моим коллегам по «ММ-Классу», многие мысли, изложенные в книге, родились в диалоге с ними.

Особая признательность Елене Евграфовой за эмоциональную и интеллектуальную поддержку. И Яне Бовбас за ее вопросы, замечания, предложения и тщательную работу над материалом книги.

Я благодарна всем моим клиентам, которые были и остаются моими главными учителями.

Введение

О чем эта книга? Об ошибках в общении, которые мы совершаем, будучи уверенными, что все делаем правильно. О том, как мы обижаемся на других людей, ссоримся с ними, попадаем в тупиковые ситуации. Но главное – о том, как выбираться из этих тупиков с наименьшими потерями и восстанавливать контакт.

Больше пятидесяти лет я работаю с клиентами. Опыт практического психолога позволил мне выделить несколько самых проблемных феноменов общения. В каждой главе этой книги я разбираю один из них на конкретном примере и даю проверенные практикой рекомендации.

Считается, что универсальных рецептов нет. Однако есть метод, который помогает не только проанализировать любую сложную ситуацию, но и справиться с ней. Я говорю о моей любимой триаде «Я – Ты – Дело». Если разговор перерастает в конфликт, отношения дают трещину и мы не знаем, что делать дальше, можно попытаться решить проблему с помощью этой волшебной формулы.

Слагаемые любого общения – это минимум двое собеседников («Я» и «Ты») и собственно предмет (тема, проблема), вокруг которого строится взаимодействие («Дело»). Чтобы применить формулу «Я – Ты – Дело», нужно задать себе три вопроса. Кто я, что я из себя представляю? Кто мой оппонент, чего он хочет и почему ведет себя именно так? Каковы мои цели, ради чего мы копыя ломаем?

Начнем с первого слагаемого – с «Я», то есть с себя. У меня есть книга «Отстаньте от ребенка!», ее название уже многое объясняет: чтобы успешно воспитывать детей, в первую очередь надо перевести фокус внимания на себя, на свои слова и действия. Главная идея книги, которую вы держите в руках, – та же: нужно перестать обвинять собеседника в неумении общаться и задуматься о том, что мы сами делаем не так. Давайте исходить из того, что мы сами провалили коммуникацию. Возможно, мы дали себя спровоцировать, или не смогли расположить к себе оппонента, или выбрали неверную тактику и стратегию общения.

Поразмыслив над «Я», мы переключаем внимание на собеседника – то есть на «Ты». Зачастую после неудачного разговора мы восклицаем: «Да с ним невозможно договориться!» Замечания типа «он первый начал» или «пусть он сначала...» надо забыть раз и навсегда. Идеализировать партнера по общению, конечно же, не стоит, но и демонизировать или обесценивать тоже не следует. Остается одно – принять его со всеми достоинствами и недостатками, а для этого надо сфокусироваться на нем, выслушать и попытаться понять. Но принять и понять – не значит со всем согласиться. Если нужно вступить в диалог с заведомо неприятным человеком (бывает, переговоры приходится вести даже с террористами), нелепо сокрушаться о том, что его морально-этические и прочие качества не дотягивают до наших идеалов. Еще менее разумно пытаться его перевоспитывать или манипулировать им.

Чтобы люди проявляли по отношению к нам свои лучшие качества, необходимо создать для этого условия. Даже если собеседник делает все, чтобы разговор стал невозможным, у нас всегда есть шанс изменить ход беседы, повлиять на ее атмосферу, демонстрируя искреннее уважение и интерес.

Разобравшись с двумя элементами триады – «Я» и «Ты», – переходим к «Делу». Что за разговор мы ведем, ради чего, какую задачу перед собой ставим – попросить об одолжении, заключить выгодный контракт, высказать критическое замечание? Можно ли считать общение неудачным, если мы не добились желаемого? Я уверена, что нет. Коммуникативная неудача – это в первую очередь испорченные или разорванные отношения. Даже если в результате переговоров мы не достигли своих целей, нужно создавать или укреплять поле для дальнейшего взаимодействия. Тогда однажды мы сможем вернуться к важной для нас теме и попробовать решить задачу еще раз.

Этот алгоритм осознанного общения помогает практически во всех сложных ситуациях. Когда кажется, что положение безвыходное, надо остановиться и осмыслить, осознать, что происходит. А дальше – попытаться что-то изменить.

Конечно, каждый случай по-своему уникален. Эта книга поможет найти собственные варианты выхода из любых тупиков общения.

1

Попадаем в плен тревожных мыслей

У мамы непростые отношения с дочерью-подростком, они часто ссорятся, хотя обе мечтают наладить общение. Как-то мама осталась на весь день дома: спина разболелась, – и они договорились, что дочь вернется пораньше, чтобы вместе поужинать и посмотреть новый фильм.

В условленный час дочери нет, она не отвечает на телефонные звонки, не присылает сообщения. Мама начинается заводиться, ведь дочь нарушила сразу несколько обещаний: приходить вовремя, предупреждать, если задерживается, и всегда отвечать на звонки родителей. Ожидание превращается в настоящую пытку. Маме кажется, что случилось что-то страшное: дочь опять с «тем парнем», у нее все вылетело из головы, сейчас они вместе курят траву, возможно, ей угрожает опасность, или она попала под машину... Мама рисует в воображении картины одна ужаснее другой. Она звонит бывшему мужу, но вместо слов поддержки слышит: «Ну что ты переживаешь раньше времени? В первый раз, что ли?» Она кричит: «Как мне не переживать! Я же ее мать!» – и бросает трубку.

Наконец раздается звонок в дверь, и у матери внутри все обрывается: у дочери есть ключи – значит, это не она! Это пришли сообщить, что случилось непоправимое. Открыв дверь, она видит на пороге улыбающуюся дочь с пакетами в руках и с размаху отвешивает ей пощечину. Дочь ошеломлена. Она бросает пакеты и уходит в свою комнату, хлопнув дверью.

Из пакетов вываливаются упаковки со штруделем и томленным мясом – девочке пришлось побегать по магазинам, чтобы найти именно то, что любит мама. А звук на телефоне она отключала на время занятий и просто забыла включить, поэтому не слышала звонков. Поняв, что еще больше осложнила и без того сложные отношения, мама бессильно опускается на пол и плачет.

В чем проблема?

Мать впервые не сдержалась и ударила дочь – почему, какова истинная причина? Опоздание, беспечность и необязательность девочки, безусловно, сыграли свою роль, но не они привели к всплеску эмоций, закончившемуся так драматично. Настоящая причина – это тревога. Именно она спровоцировала поступок, о котором мама будет жалеть еще очень долго.

Все мы когда-то оказывались в подобных ситуациях, переживали из-за обид, которые на самом деле нам никто не наносил, впадали в отчаяние из-за драм и трагедий, которые так и не случились, – то есть тревожились. Так реагирует наиболее уязвимая, нуждающаяся в поддержке часть нашей личности. Это широко распространено, здесь нет ничего необычного. А в случае с материнской тревогой это еще и социально одобряемое поведение: да, родители волнуются за своих детей, нервничают, хотят уберечь их от любых невзгод, предусмотреть и предотвратить все плохое, соломку подстелить где только можно, – общество это поощряет.

Вопрос в том, что с нами делает тревога и как долго мы остаемся под ее влиянием. Хорошо, если дело ограничится только эмоциями и мы не начнем действовать бездумно. Но чаще всего нам трудно себя контролировать. Как мы загоняем себя в такое состояние и почему из него так трудно выйти?

Деструктивный внутренний диалог

Что творилось в душе матери все это время? Она постепенно увязала в тревожном внутреннем диалоге. Первый звонок прозвенел, когда дочь не явилась домой в положенный час.

«Ну вот опять! – подумала мама. – Ведь договаривались! Все бесполезно! Мы ее совершенно распустили!» Тревога усиливается, и вот уже мама не в состоянии ни на чем сосредоточиться: не может ни отчет по работе дописать, ни книжку почитать, ни сериал посмотреть. А дочери все нет.

Внутренний диалог может быть конструктивным и деструктивным. Чувствуя, что начинает заводиться, мама могла бы сказать себе: «Стоп! Да, дочка опаздывает. Скорее всего, опять забыла включить звук на телефоне. Главное – спокойно! Не будем портить себе вечер. Мы же хотели провести его с удовольствием». В нашем случае внутренний диалог, увы, пошел по деструктивному сценарию: «Ей плевать на меня, на всех, выросла эгоистка! Еще этот парень! Наверняка она сейчас с ним и обо всем забыла. Чем они там занимаются? Пьют? Принимают наркотики? А вдруг передозировка? Она лежит где-то беспомощная... А что если ее уже нет в живых?»

Мама не просто обижена на дочь – она буквально сходит с ума из-за воображаемой опасности, надуманной беды. То, что она нагородила в своих мыслях, не имеет никакого отношения к реальности. И когда на пороге квартиры появляется дочь, мама обрушивает на нее весь шквал эмоций, которые она взрастила в себе во время тревожного ожидания.

ВСЕ САМОЕ ОПАСНОЕ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ ПРОИСХОДИТ НА АВТОМАТЕ.

Искажение реальности

Все самое опасное для отношений происходит на автомате. Мама не осознавала, откуда взялись эти страшные автоматические мысли, как они отражались на ее состоянии и управляли ее поведением.

Автоматические мысли – понятие когнитивно-поведенческой психотерапии, которую разрабатывал Аарон Бек. Это мгновенные мысли, возникающие как бы сами собой, «по привычке», а не «плоды размышления». Мы не контролируем их появление, зато в полной мере проживаем эмоции, которые они с собой несут. Автоматические мысли свойственны любому из нас. Но иногда они приводят к ошибкам мышления и искажают картину мира: мы либо начинаем видеть все происходящее в черно-белых тонах, без переходов и оттенков, либо преувеличиваем масштабы бедствия и начинаем ждать худшего. В нашем примере можно увидеть две типичные ошибки – катастрофизацию и туннельное мышление.

Катастрофизация – это преувеличение вероятности негативного исхода. Даже если действительно происходит что-то плохое, окончательный исход не предопределен. Например, человек заболевает ковидом. Течение болезни предсказать невозможно. Но если больной склонен к катастрофичному мышлению, он сразу и безоговорочно поверит в то, что ему «уже не выкарабкаться». Он будет чувствовать себя беспомощным, начнет паниковать. Часто подобные настроения подпитываются зловещими слухами, которые с удовольствием воспроизводят окружающие. Подогревают пессимизм и средства массовой информации, нагнетающие обстановку. О возможном благоприятном развитии ситуации стараются не говорить – «чтобы не сглазить». Поэтому тревога усиливается, и у человека опускаются руки.

Склонность везде видеть катастрофу приводит к раздуванию масштаба и влияния, казалось бы, локальных событий: первые серьезные отношения закончились разрывом – «ну все, теперь всю жизнь буду одна»; не сработались с начальником, пришлось уволиться – «ни в одну приличную компанию меня больше не возьмут».

Вторая из упомянутых когнитивных ошибок – **туннельное мышление**. Это искажение, при котором человек фокусируется на одном, как правило, негативном факте, не замечая остальных. Например, на предприятии начались разговоры о возможном сокращении персонала, а сотрудник уже уверен, что в первую очередь уволят именно его и это станет бедствием

для его семьи. Эти мысли начинают менять его поведение и стиль общения с руководством: он действует как человек, для которого все потеряно, и тем самым провоцирует свое увольнение.

Все это похоже на сказку братьев Гримм об умной Эльзе, которая представляла себе, как ее сын когда-нибудь спустится в подвал, а там на него упадет кирка, случайно забытая каменщиками, и прибьет его насмерть. И вот Эльза уже рыдает над погибшим ребенком, хотя он еще даже не родился. В современном варианте – это анекдот про холостяка, который пошел к соседке за утюгом и по дороге нафантазировал целый сюжет: вот соседка пригласит его на кофе, они мило поболтают, потом переспят, она забеременеет, придется жениться, родятся дети, пойдут пеленки, распашонки, бессонные ночи, скандалы... В итоге, когда соседка открыла дверь, он только и смог выпалить: «Да иди ты со своим утюгом!» Мы смеемся над примерами неадекватной тревожности в сказках, анекдотах, фильмах, но зачастую не способны распознать ее в собственном поведении.

Что делать?

Каждый из нас, попав в плен тревожных мыслей, может повести себя неадекватно. Как выбраться из плена и минимизировать негативные последствия тревоги?

Признать за собой право на тревогу

Тревога и страх заложены в нас природой. Именно эти эмоции помогали выживать нашим предкам: только те, кто пугался, услышав шум в кустах, получали шанс спастись от дикого зверя, они и передали нам свой «ген страха». Сегодня мы не встретим хищника за ближайшим кустом, да и тревогу чаще всего вызывают не реальные угрозы, а воображаемые. Тем не менее невозможно просто запретить себе тревожиться. Мы уже погрузились в беспокойство и тревожные переживания, поэтому никакие запреты не действуют, как и самокритика. Нельзя бороться с эмоциями, ругать себя за них. Надо не отрицать их, а увидеть, признать и принять, назвать вещи своими именами: «Да, я злюсь, тревожусь, беспокоюсь». Каждый переживает тревогу по-своему: одного она заставляет мобилизоваться и действовать, другого парализует, у третьего вызывает панику, кто-то теряет бдительность, а кто-то, наоборот, становится сверхосторожным. Тревогу часто сопровождают разрушительные чувства – вины, страха, беспомощности. Наши метания или плач – это естественная реакция.

Отделить фантазии от реальности

Со своим внутренним диалогом надо поработать – аккуратно, бережно, но при этом основательно. Как бы мы ни тревожились, мы способны отличить реальность от фантазий. Вернемся к нашему примеру. Факты: дочь опаздывает и не отвечает на звонки. Фантазии: с ней случилось несчастье. Чем сильнее тревога, тем более автоматическим становится наше поведение и тем больше требуется усилий, чтобы понять: вот факты, а вот плод тревожных мыслей.

И здесь нам поможет собственный опыт. Мы ведь не первый раз тревожимся, сами себя накручиваем, доводим до изнеможения, провоцируем психосоматические реакции. Стоит вспомнить похожие эпизоды и то, как мы себя вели, что делали, что чувствовали в тот момент, хотя на самом деле ничего страшного, к счастью, не произошло.

Отделив фантазии от реальности, включив критическое мышление, мы будем лучше представлять, на что можем повлиять, а на что нет. Даже если не в наших силах изменить внешнюю ситуацию, мы способны осознать и попытаться взять под контроль свое внутреннее состояние. Если мы его стабилизируем, у нас появятся силы, чтобы справиться со всем остальным.

КАЖДЫЙ ПЕРЕЖИВАЕТ ТРЕВОГУ ПО-СВОЕМУ: ОДНОГО ОНА ЗАСТАВЛЯЕТ МОБИЛИЗОВАТЬСЯ И ДЕЙСТВОВАТЬ, ДРУГОГО ПАРАЛИЗУЕТ, У ТРЕТЬЕГО ВЫЗЫВАЕТ ПАНИКУ, КТО-ТО ТЕРЯЕТ БДИТЕЛЬНОСТЬ, А КТО-ТО СТАНОВИТСЯ СВЕРХОСТОРОЖНЫМ.

Снизить волнение

Когда мы беспокоимся, время будто замедляет ход, а тревожные мысли превращаются в настоящую пытку. Значит, надо переключиться и занять себя чем-то, что требует сосредоточения. Но это не так-то просто сделать. Поэтому для начала стоит помочь себе на физиологическом уровне – снизить уровень гормонов стресса, которые активно выделяются в подобной ситуации и требуют: «бей или беги».

В первую очередь нужно обратить внимание на дыхание. То, как мы дышим, тесно связано с тем, что мы переживаем и как. Чтобы справиться с переживаниями, можно использовать различные дыхательные техники: например, вдох на четыре счета – задержка дыхания – выдох на четыре счета – снова задержка дыхания – постепенное удлинение выдоха.

Помогают и любые движения, даже обычная прогулка. Многим знакомо ощущение неустойчивости, когда «земля уходит из-под ног». В этом случае можно встать на пол, расставить ноги шире плеч, опереться руками в колени и почувствовать вес тела в ногах. Порой достаточно просто потопать – и ощутить опору под ногами. А потом растереть кисти рук, хлопнуть себя по разным частям тела. Очень важно расслабить мышцы лица, разжать зубы. Так мы возвращаем себе ощущение контроля хотя бы над собственным телом и становимся субъектами своих переживаний, а не объектами воздействия химического коктейля, образовавшегося в нашей крови под влиянием стресса.

А дальше надо заполнить тревожное ожидание какими-то будничными делами: убрать квартиру, что-нибудь приготовить, полить цветы, удалить лишние файлы и фотографии на телефоне. Можно послушать подкаст или посмотреть любимый сериал. Все это не требует максимальной вовлеченности, мы в любой момент можем остановиться, зато отвлекает от тревожных мыслей, помогает унять волнение и сберечь энергию.

Если мы склонны к повышенной тревожности, важно еще на берегу, в спокойном состоянии собрать «тревожный чемоданчик» из техник и приемов, которые помогают именно нам с ней справляться, не погружаясь в пучину разрушительных эмоций.

Чего точно не стоит делать в состоянии тревоги, так это распространять панику на других. И не надо швырять телефон об стену – он еще пригодится. Лучше воздержаться от того, что может навредить нам или нашим близким. Только успокоившись, мы будем способны на ответственные поступки.

ВКЛЮЧИВ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, МЫ БУДЕМ ЛУЧШЕ ПРЕДСТАВЛЯТЬ, НА ЧТО МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ, А НА ЧТО НЕТ. ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ В НАШИХ СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ ВНЕШНЮЮ СИТУАЦИЮ, МЫ СПОСОБНЫ ПОПЫТАТЬСЯ ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ.

Продумать план действий

Если мы не можем предпринять что-то конструктивное прямо сейчас, нужно обозначить время, когда мы начнем действовать, и наметить шаги. Например, через полтора часа мы позвоним ближайшей подруге дочери или даже «тому парню», попытаемся выяснить, куда она пошла после учебы, кто и где ее видел. В идеале нужно заранее договориться с дочерью, кому мы первым делом можем позвонить, если ее долго нет и нас начинает снедать тревога.

Готовый план действий уже сам по себе помогает отодвинуть тревогу на второй план, не сойти с ума и не довести себя до инсульта пустыми переживаниями. Это работает даже в экстремальных ситуациях. Вот пример из далекого и трагичного прошлого. Мой знакомый

рассказывал, как первый муж его мамы, высокопоставленный военный, в 1937 году каждое утро, собираясь на службу, повторял: «Если я не вернусь домой к девяти вечера, считай, что меня уже нет в живых. Когда придут меня арестовывать, я застрелюсь. Не пытайся меня разыскивать, сразу уезжай в деревню к тетке десятичасовым поездом и в эту квартиру больше не возвращайся. Поживешь там, а через год выходи замуж, одной тебе будет трудно». В коридоре всегда стоял чемодан с документами и самым необходимым. Однажды муж действительно не вернулся к назначенному часу, и жена, следуя его инструкциям, взяла этот чемодан и уехала. Можно представить, сколько трагических ошибок она могла бы совершить, если бы у нее в голове не было четкого плана действий.

Сосредоточиться на позитиве

Нередко, поддавшись тревоге, мы не разрешаем себе даже подумать о том, что на самом деле все хорошо, все живы-здоровы, просто произошло досадное недоразумение и скоро все разъяснится. Мы боимся на секунду расслабиться, будто тревога – это способ держать ситуацию под контролем. Но под контролем нам нужно держать не столько ситуацию, на которую мы не можем повлиять, сколько собственное состояние. Для этого нужно учиться управлять своим вниманием и фокусировать его на чем-то позитивном, но реальном, а не на фантазиях типа «как могло бы быть в идеале».

Дочь многое сделала не так, и мама рассердилась вполне обоснованно. Но было в поведении девочки и нечто новое, позитивное: она потратила время, приложила усилия, чтобы найти любимые мамины блюда для совместного ужина. Это был важный шаг навстречу, к восстановлению отношений. Если бы мама отметила это, оценила старания дочери, обрадовалась, очередной ссоры можно было бы избежать.

* * *

Автоматические мысли отражаются на нашем эмоциональном состоянии и мешают нам жить. Их сложно «выключить». Они незаметно вплетаются в ткань нашего внутреннего диалога, цепляются друг за друга, оттесняя другие мысли, более здравые и оптимистичные, – и в результате мы заикливаемся на одних и тех же переживаниях. Чтобы выпутаться из этого, нужно учиться наблюдать за собой, отлавливать тревожные мысли, подвергать их сомнению, оценивать их реалистичность, выдвигать альтернативы.

Важно уметь заботиться о себе в сложных ситуациях и возвращать контроль над своим состоянием – душевным и физическим. Предварительно разработав собственную систему «скорой помощи», нужно применять те способы снятия тревоги, которые подходят именно нам. Большой поддержкой для нас могут стать люди, к которым мы можем обратиться, когда нам тревожно. И еще один ключевой момент – надо направлять свои силы и ресурсы на то, что от нас зависит, что мы можем изменить, и при этом сохранять достоинство. Тогда мы сможем побороть беспокойство и волнение, взять на себя ответственность и управлять ситуацией, как опытный штурман управляет кораблем в бушующем море.

2

Накручиваем себя перед важным событием

Молодой программист получает приглашение выступить на крупной IT-конференции. Он ликует, это признание его профессионализма, отличный шанс заявить о себе, рассказать о собственной разработке, которая произвела фурор на рынке. Именно он был архитектором прорыва, который совершила его компания. Наконец-то его имя прозвучит так громко, как оно того заслуживает. Но есть проблема: он так волнуется во время публичных выступлений, что забывает, что хотел сказать, потеет, у него садится голос. В голове тут же всплывают неприятные воспоминания из детства – о том, как получал плохие оценки, отвечая у доски, или как все смеялись, когда он перепутал слова песни на выпускном вечере.

Понимая, что счастливый билет выпадает нечасто, он обращается к коучу с просьбой подготовить его к выступлению. Коуч предлагает стандартную программу: они проработают все элементы публичного выступления и записывают репетицию на видео. Молодому человеку тренинги даются с трудом – никак не выходит выступить на камеру так же убедительно и вдохновенно, как в привычной обстановке, в кругу своих коллег. Но его старания не проходят даром: в конце концов получается пусть не блестяще, но вполне терпимо.

Однако чем ближе выступление, тем тревожнее на душе, тем чаще накатывает то специфическое, почти физическое ощущение, которое превращает его в неуверенного человека с кашей во рту. А ведь в зале будет весь цвет компьютерной индустрии! Не дай бог опозориться. И в последний момент он просит коллегу выступить вместо себя.

В чем проблема?

События и встречи, от которых, как нам кажется, зависят наше будущее, карьера, репутация, часто вызывают настолько сильную тревогу и напряжение, что нас буквально парализует, мы теряем способность вести себя адекватно. В голову лезут пугающие мысли: «Нет, я с этим не справлюсь!» – и, не выдержав этой многодневной пытки, мы отказываемся от того, что могло бы изменить нашу жизнь. В предыдущей главе мы говорили о том, как тревога толкает нас на необдуманные поступки. Но иногда она, наоборот, опутывает нас, как сеть, связывает по рукам и ногам, не давая возможности действовать.

Еще ничего не произошло, мы даже не попытались что-то сделать, но уже заранее знаем, что получится плохо, и переживаем грядущий «позор» как свершившийся факт. Богатое воображение во всех подробностях рисует картину под названием «Полный провал». И мы начинаем раз за разом мысленно прокручивать, смаковать каждую деталь нашего фиаско. Выдерживать такое напряжение трудно, и в конце концов мы идем на попятную, отказываемся от своих планов. Сначала мы испытываем облегчение – «прямо гора с плеч», но очень скоро начинаем сожалеть о том, что упустили «такую возможность». И тогда на помощь приходит спасительный перфекционизм, которым мы оправдываем, прикрываем свое отступление: нам же важно все сделать идеально, мы задаем высокую планку. А если заранее ясно, что сделать на пять с плюсом не получится, то не стоит и начинать. Многие гордятся своим перфекционизмом, подают его как ценное качество, хотя на самом деле это всего лишь страх неудачи, проявление той самой невыносимой тревоги, которая парализует нашу волю.

Что делать?

Начнем с того, чего делать не надо. В последнее время со всех сторон слышится призыв «выйти из зоны комфорта». Подразумевается, что, покидая зону комфорта по поводу и без, мы тренируем некую «мышцу» своего характера, накачиваем силу воли, а значит, развиваемся. О пользе такого «упражнения» пишут авторы селф-хелп книг, твердят популярные в соцсетях коучи, его советуют друзьям и знакомым.

Время от времени выходить из зоны комфорта в зону ближайшего развития, чтобы решить конкретную задачу, безусловно, полезно. Плохо, когда это становится самоцелью. Энергия, которой мы располагаем, ограничена, поэтому использовать ее надо осмысленно. Да, программисту-интроверту, чтобы хорошо выступить на конференции, придется поднапрячься, но при этом важно не растратить силы впустую, не перестараться – этот «выход в открытый космос» должен быть максимально бережным по отношению к нему. Нужно сделать все, чтобы чувствовать себя удобно в новой роли. А для этого необходимо в первую очередь избавиться от тревожных мыслей и в процессе подготовки, и во время самого выступления – именно они лишают нашего героя дара речи. Как справиться с разрушающей нас тревогой?

Представить полярные варианты развития событий

Еще у древних философов-стоиков мы находим идею о «предопределенности плохого»: в подробностях представив негативный исход того или иного события, можно лучше подготовиться к возможным неудачам. Что будет, если наши опасения оправдаются? Что случится, если мы действительно провалим важное выступление: не сможем вымолвить ни слова или ляпнем какую-нибудь глупость? Весь зал будет смеяться? Начальство объявит нам строгий выговор? Сразу уволит? Мы останемся без средств к существованию и не сможем прокормить семью? Нарисовав в своем воображении детальную картину поражения, мы увидим потенциальные ошибки и попробуем избежать их в реальности. Но главное, нам легче будет принять действительность, если на самом деле что-то пойдет не так.

После такого упражнения надо представить совершенно другой, победный сценарий, в котором мы действуем и добиваемся успеха. И тоже доводим это до предела: вот мы блестяще выступили, ни разу не запнулись, восхищенная публика бежит к нам с цветами, кричит «ура!» и подбрасывает в воздух.

Оба эти сценария нереалистичны. Скорее всего, произойдет что-то среднее. Но представив наихудший и наилучший, то есть диаметрально противоположные варианты развития событий, мы расширяем свое сознание, суженное под напором эмоций, и снижаем ощущение надвигающейся катастрофы.

Применить техники саморегуляции

Чтобы справиться с тревожными мыслями накануне важного события, я рекомендую своим клиентам использовать технику «автобус с неприятными пассажирами». Представьте, что вы водитель автобуса, заполненного людьми. Ваша цель – доставить их в пункт назначения, двигаясь по заданному маршруту. Но пассажиры преследуют собственные цели: кто-то хочет предупредить вас о возможных рисках, кто-то – сэкономить время, а кто-то – просто привлечь к себе внимание. Один говорит: «Автобус в любой момент может сломаться. Я уже попадал в такую историю 20 лет назад – мы три часа ждали помощи на двадцатиградусном морозе». Другой: «Дорога плохая, надо было в объезд, быстрее бы добрались!» Третий: «Зачем мы вообще туда едем? Приедем – а там никого!» И каждый тянет одеяло на себя.

Примерно то же происходит и в нашей голове: мы приняли решение и собираемся что-то сделать, но целый хор голосов – сомневающих, критикующих, указывающих на «непреодолимые препятствия», желающих уберечь от неудачи – начинает нашептывать нам что-то свое.

Так что делать водителю? Можно остановиться и переговорить с каждым пассажиром, попытаться переубедить, успокоить, попросить, чтобы не шумели, а хулиганов высадить – и потратить на это драгоценное время. А можно просто спокойно рулить, сосредоточившись на дороге, указателях, заправках и конечной цели путешествия. Так мы отделяем главное от второстепенного, необходимость действовать от какофонии голосов, освобождаем свое сознание от ненужного, наносного, от всего, что сбивает с пути и тормозит наши действия.

Упорядочить мысли, сделать их более ясными помогают письменные практики. Нужно взять ручку и лист бумаги, поставить таймер минут на пятнадцать и записать все, что мы думаем и чувствуем в это время, без критики и самоцензуры. Это эффективный способ структурировать хаос, царящий в нашем сознании, описать его словами, справиться с волнением и даже принять сложное решение.

Использовать идеомоторную тренировку

Снизить тревожность и подготовиться к важному мероприятию в условиях дефицита времени помогает метод, который я использую вот уже 50 лет: сначала в работе со спортсменами, позже – с моими клиентами. Тренироваться можно где угодно: дома, в самолете, в вагоне метро, гуляя по парку. Идеомоторная тренировка (то есть мысленное проигрывание предстоящих действий) включает в себя семь этапов.

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.