

ТАТЬЯНА ЯКУБОВСКАЯ

# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



*Как перестать зависеть  
от чужого мнения  
и повысить самооценку*

КНИГА-ПРАКТИКУМ

**Татьяна Якубовская**  
**Уверенность в себе. Как**  
**перестать зависеть от**  
**чужого мнения и повысить**  
**самооценку. Книга-практикум**  
Серия «Полезные книги  
от психолога», книга 3

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70005934](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70005934)*  
*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Критика, зависимость от чужого мнения, страхи, низкая самооценка – то, что мешает быть успешным в личной и профессиональной жизни. Автор – опытный психолог и дает все необходимое, чтобы обрести уверенность в себе. В этой книге нет места для сомнений. Она наполнена силой, которая поможет вам открыть новые горизонты. Благодаря практике вы: • Научитесь оберегать свои личные границы от недопустимых вторжений окружающих. • Узнаете, как реагировать на непрошенные советы и критику. • Оставьте в прошлом неуверенное поведение, самооправдание и самообвинение. • Перестанете оценивать

себя с позиции ярлыков, шаблонов и почувствуете свою самооценку. • Будете не ругать себя за ошибки, а поддерживать.

- Разберетесь с негативными чувствами: виной, страхом, гневом, стыдом, избавитесь от установок, препятствующих гармоничной жизни. Это издание – ваш персональный путеводитель к себе, позволяющий стать человеком, которым вы мечтаете быть.

# Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Глава 1. Уверенный человек. Какой он?	9
Глава 2. Что влияет на уверенность в себе	18
Глава 3. Личные границы	23
Глава 4. Непрошенные советы	28
Глава 5. Критика от близких людей	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Татьяна Якубовская**  
**Уверенность в себе.**  
**Как перестать зависеть**  
**от чужого мнения и**  
**повысить самооценку.**  
**Книга-практикум**

**Об авторе**

Татьяна Якубовская – практикующий семейный, детский и перинатальный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, аккредитованный специалист по методу эмоционально-образная терапия, автор курсов и книг по психологии, жена со стажем 16 лет в одном браке и мама четырех детей.

Поделиться своими мыслями и мнением о книге:

ВКонтакте: [https://vk.com/psycholog\\_yakubovskaya](https://vk.com/psycholog_yakubovskaya)

Телеграм: [https://t.me/psycholog\\_onlaine](https://t.me/psycholog_onlaine)

# Введение

Пока вы оглядываетесь на мнение окружающих, ждете их одобрения, болезненно реагируете на критику, позволяете вторгаться в свое личное пространство, вы не получите удовлетворения от себя, отношений, деятельности, которой занимаетесь, не достигнете поставленных целей, успеха и спокойствия. Неуверенность и низкая самооценка возьмут над вами вверх.

Я понимаю вас и знаю, насколько трудно бывает найти в себе внутренний стержень, чтобы выстоять тогда, когда мир рушится, в отношениях возникает пропасть, грядут жизненные перемены, а внутри себя появляются противоречия, или наступает возрастной кризис.

Каждый день в современном обществе нам приходится сталкиваться с большим количеством вызовов. Мир вокруг меняется с огромной скоростью, выдвигая высокие требования, погружая в неопределенность и стресс, делая нас уязвимыми в решении текущих и будущих задач. В результате неуверенное поведение и сомнения становятся нежеланными спутниками в жизни.

Быть уверенным человеком означает верить в свои способности, умения, таланты, знать, что ты справишься со всеми трудностями, находить в себе опору и поддержку. Тем не менее уверенность – непостоянное свойство личности, зави-

сящее от непрерывного развития и укрепления.

Посмотрите на обложку книги. На ней изображена лестница, по которой вверх к облакам передвигается человек. Он идет к успеху, в счастливую жизнь, которую выбирает сам. Шаг за шагом, ступень за ступенью.

Что помогает ему двигаться, не отказываясь от своей цели? Вера в то, что он справится. Он уверен в своем выборе. И даже если оступится (совершит ошибку) не станет себя ругать, а примет этот опыт и пойдет дальше. Он не остановится и в тот момент, когда другие будут крутить пальцем у виска, пытаясь бросать в него камни: критику, упреки и обесценивание. Он уверен – он дойдет.

При чтении книги вам тоже понадобится идти к обретению и укреплению уверенности в себе, опираясь на практические упражнения и с каждым шагом становясь сильнее и осознаннее. Я верю, что вы достигнете желаемого результата.

Книга представлена в виде тренинга с теорией, практикой и живыми примерами. Выполняя рекомендации, вы точно не останетесь прежними, потому что:

- Поймете, какие причины влияют на уверенность в себе.
- Научитесь оберегать свои личные границы от недопустимых вторжений окружающих.
- Узнаете, как реагировать на непрошенные советы и критику.
- Неуверенное поведение, самооправдание и самообвинение останутся в прошлом.

- Перестанете оценивать себя с позиции ярлыков, шаблонов и почувствуете свою самооценку.
- Будете не ругать себя за ошибки, а поддерживать.
- Разберетесь с негативными чувствами: виной, страхом, гневом, стыдом, избавитесь от установок, препятствующих гармоничной жизни.

Думаю, что реальные истории людей, обращающихся ко мне за психологической помощью, помогут вам лучше усвоить материал и получить важные для себя осознания. Имена клиентов изменены, любые совпадения случайны. Возможно, возникнет желание посетить психолога для более детальной индивидуальной работы.

Буду несказанно рада, если после прочтения у вас появятся энергия и мотивация для достижения поставленных целей и преодоления любых преград на пути к успеху, личностному росту и новым возможностям.



# Глава 1. Уверенный человек. Какой он?

«У меня точно не получится!»

«У кого угодно, только не у меня»

«Мне не хватает опыта, мало возможностей, дефицит сил»

«Я в этом не разбираюсь»

«Я недостаточно хороша»

«А что люди подумают обо мне?»

Знакома ли вам хоть одна из этих фраз? Мне очень знакомы многие. Проходила.

Все эти высказывания характерны для сомневающегося в себе человека.

Откуда берутся сомнения в себе? Ответ: нет уверенности в своих способностях, качествах, нет веры в себя и в то, что ты со всем справишься, даже если получится не с первого раза.

Уверенность – это такое свойство человека, которое в любой момент может пошатнуться. А если нет устойчивости, то будет качать из стороны в сторону, погружая снова и снова в негативные эмоции.

Давайте более детально рассмотрим понятия уверенность в себе и уверенный человек.

## **Уверенность в себе**

Уверенность в себе – это позитивная оценка собственных навыков и способностей. В основе уверенности, как фундамент, лежит самооценка. Мы подробнее поговорим о ней в других главах.

Если нет уверенности, то как бы вы ни старались «держатъ лицо» и «себя в руках», окружающие почувствуют и заметят ваше волнение, тревогу, страх. Чувства живут в теле, а оно не умеет обманывать. В ответ на возникающие негативные эмоции появится напряжение, которое предательски и выдаст тело.

Что это будет? Дрожащий голос из-за неравномерного дыхания, ком в горле, сутулое положение плеч, бегающие из стороны в сторону глаза, суетливые движения или, наоборот, скованность, зажатость, вспотевшие ладони и лоб, специфическая для эмоций мимика и жесты.

Во время работы над составляющими уверенности человек заметит, как в его жизни начнет происходить чудесная череда событий. Ведь уверенность нужна в каждой сфере: в отношениях, работе, увлечениях, творчестве, здоровье, религии (если вы человек духовный).

## **Уверенный человек**

Как выглядит неуверенная женщина?

Сгорбленные плечи, во время разговора не смотрит в гла-

за, в коллективе лишний раз «не высунется», не возьмется за дело, которое влечет, ругает себя и злится, что опять все «профукала», не может сказать «нет», позволяет нарушать людям свое личное пространство.

Уверенная в себе женщина, напротив, ослепляет искренней улыбкой, имеет статную осанку и выпрямленные плечи, легко вступает в диалог, транслирует удовольствие от жизни, всегда стоит за себя и близких, доброжелательная, спокойная и размеренная.

Какие признаки неуверенного в себе мужчины?

Он ищет одобрения окружающих своим действиям и поступкам, может иметь проблемы с алкоголем, наркотиками, которые во время употребления дают иллюзию смелости и веры в себя, помогают раскрепоститься. Кроме этого, неуверенный мужчина не имеет увлечений и своего дела, идет на поводу чужих ожиданий, не воспринимает критику, пытается, несмотря ни на что, понравиться представительницам противоположного пола, склонен к ревности и контролю.

Уверенный же в себе мужчина излучает позитив, с достоинством отвечает за свои поступки, не боится ошибаться, быстро находит выходы из трудных ситуаций, надежный, стабильный, умеет распоряжаться материальными ценностями и финансами.

Известный психолог Владимир Ромек, глубоко исследовавший тему уверенности в себе и уверенного поведения, выделил следующие признаки уверенного человека:

1. Делать то, что хочешь, как и когда хочешь и уметь планировать.
2. При сравнении себя с окружающими не допускать большого разрыва. Все мы так или иначе склонны к сравнению, так устроена наша психика. Уверенный человек может воспринимать себя рядом с людьми, которых ценит, или находиться в одном ряду с ними.
3. Не волноваться сверх меры о том, что подумают другие люди. Их мнение не является ключевым. Уверенный в себе человек уважает чужое мнение, но не ориентируется на него.
4. Знать свои права и уметь их отстаивать в семье, коллективе, обществе.
5. Быть настойчивым, добиваться того, чего хочешь.
6. Уметь сказать «нет», если это противоречит собственным желаниям и интересам.
7. Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством. Из ошибок извлекать опыт и снова пытаться что-либо сделать, если в этом существует потребность.
8. Верить в себя и свои возможности независимо от того, что говорят окружающие.
9. Действовать уверенно, даже если на самом деле волнуешься.
10. Не компенсировать неуверенность агрессивным поведением.
11. Делать комплименты людям и с благодарностью их

принимать.

12. Радоваться новым контактам, знакомствам и уметь поддерживать старые.

### ***Практическое задание***

1. Напишите, какой признак уверенного человека точно не про вас.

2. С какими трудностями вы сталкиваетесь при воплощении в жизнь любого из перечисленных пунктов? Какие чувства при этом возникают?

#### ***Пример***

Алиса, 38 лет

Мне временами бывает сложно быть уверенной, и тогда включается раздражение. Обычно это случается, когда кто-то указывает на мои ошибки. Вместо стойкости к чужому мнению и непрошеным советам я могу проявить грубость.

#### ***3. Пройдите тест***

Тест «Уверенность в себе» (Тест Райдаса)

Вам предлагается отметить степень соответствия 30-и утверждений, описывающих различные типы поведения, следующей шкале:

- 5 – «очень характерно для меня, описание очень верное»;
- 4 – «довольно характерно для меня – скорее да, чем нет»;
- 3 – «отчасти характерно, отчасти не характерно»;
- 2 – «довольно не характерно для меня – скорее нет, чем

да»;

1 – «совсем не характерно для меня, описание не верно».

\*1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

\*2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая в кафе еда меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

\*4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.

\*5. Если продавцу стоило значительных усилий показать товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».

6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем.

7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.

8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.

\*9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.

10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.

\*11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекатель-

ной (-ому) женщине  
(мужчине).

\*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.

\*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.

\*14. Я стесняюсь возвратить покупку.

\*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.

\*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.

\*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

\*19. Я избегаю спорить о цене и торговаться.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.

\*23. Мне часто трудно ответить «нет».

- \*24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.*
- 25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.*
- \*26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.*
- 27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.*
- 28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.*
- 29. Я всегда высказываю свое мнение.*
- \*30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.*

### **Ключ:**

- 1. Посчитать сумму баллов для утверждений, не отмеченных звездочкой (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).*
- 2. Посчитать сумму баллов для отмеченных звездочкой утверждений (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).*
- 3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.*

### **Интерпретация результатов:**

*0–24: очень не уверен в себе;*

*25–48: скорее не уверен, чем уверен;*

*49 – 72: среднее значение уверенности;*



*73 – 96: уверен в себе;*

*97 – 120: слишком самоуверен.*

## **Глава 2. Что влияет на уверенность в себе**

Почему человек чувствует неуверенность? Потому что ему кажется, что он недостаточно хорош, силен, красив, умен и талантлив. Уверенность в себе не является постоянным свойством человека и требует регулярного самоанализа, работы над собой и развития.

Есть ряд причин, способных пошатнуть уверенность.

- **Внешние причины**

- это близкие и окружающие. Нередко бывает, что дорогие нам люди не верят в нас, обесценивают, критикуют, вызывают чувство вины. Это может сильно повлиять на и без того недостаточную уверенность. Также окружающие могут влиять на уверенность, когда мы видим их более успешными и счастливыми.

- ситуации, в которых человек оказывается. Жизнь так непредсказуема, что невозможно предугадать, как будут проживаться разные неурядицы. От их принятия и зависит уверенность.

- **Внутренние причины** – это процессы, которые протекают в самом человеке:

- страхи: ошибок, новых обстоятельств, будущего, чужого мнения, неудач;

- стресс;
- состояние здоровья;
- психологические травмы;
- внутренний критик (голос), который вместо одобряющего и принимающего становится гнобящим, нападающим и оценивающим;
- уровень силы воли.

Страх ошибок, страх неудач и страх чужого мнения негативно отражаются на уверенном поведении и блокируют действия. Например, многим людям часто приходится молчать в коллективе, даже когда есть, что сказать. Им не хочется чувствовать себя неловко от пристального внимания коллег. В голове звучат мысли типа «вдруг скажу что-то не то» или «что обо мне подумают».

Помню, я училась в вузе и всегда боялась ответить не по теме, когда лектор задавал вопросы студентам. Неуверенность тогда во многом портила жизнь. Проявлялась она и в неспособности влиться в новую кампанию и адекватно защитить себя, когда кто-то проявлял хамство. А сколько было внутренних переживаний в рабочем коллективе! Что там говорить, неуверенность появлялась даже в материнстве, когда более опытные мамы начинали давать непрошенные советы: «Ты не так воспитываешь, надо вот так...», «Ты все делаешь неправильно, надо по-другому...».

Все это вместе взятое не позволяет многим людям жить

так, как хочется. Желания не реализуются, цели не достигаются и, хуже того, вообще не ставятся, потому что «все равно не получится».

Откуда берется такая тотальная несправедливость к себе в виде «сиди и помалкивай»? Зачем мучиться негативными чувствами и сомнениями от невозможности проявляться и делать то, что хочется, то, что по душе?

Ответ банален и прост – социум. Именно окружение влияет на нас, изменяя любимые привычки и воздействуя на мышление. Первый и самый важный социум – семья. Близкие люди могут давать такую поддержку, что кажется, будто крылья за спиной, а могут из «благих намерений» все усугублять, высказывая критику, угрозы или претензии.

Есть масса ситуаций, когда не хватает уверенности в себе. Но это не значит, что нужно опускать руки и мириться с убежденностью в своей никчемности, неважности и несовершенстве. Уверенность можно тренировать сознательно, меняя свое мировоззрение, окружение и тем самым улучшая качество жизни. Осознавая и признавая свои сильные стороны, развивая умения и способности, окружая себя поддерживающей средой, вы сможете стать увереннее и спокойнее.

Давайте перечислим основные опорные моменты, благоприятно влияющие на уверенность.

### **Позитивное мышление**

То, как вы оцениваете свои собственные способности, на-

выки и достижения, имеет огромное значение. Если вы видите себя в положительном ключе и верите в свои силы, чтобы справляться с трудностями, то вас можно назвать уверенным в себе человеком. Вы уже от природы уникальны и владеете индивидуальными навыками. Нужно их замечать и ценить.

## **Опыт**

Достижение успехов приносит удовлетворение и подтверждает способности, увеличивает самоуважение. Даже маленькая победа на пути к цели может положительно повлиять на уверенность.

## **Социум**

Замечали ли вы, что, когда рядом с нами есть человек, который поддерживает, мы можем легко разрешать трудные ситуации в жизни, идем туда, где страшно, готовы к испытаниям? И наоборот, когда не на кого опереться, то кажется, что нет выхода из обстоятельств, в которые мы попали. Качество отношений с окружающими, поддержка близких и признание необходимы, чтобы ощущать свою ценность и важность.

## **Здоровье**

Заботиться о своем теле и душе – одна из важных задач любого человека. Здоровый образ жизни, включающий правильное питание, физическую активность и качественный отдых, помогает улучшать эмоциональное состояние и быть уверенным в себе.

## **Практическое задание**

1. Поделите лист бумаги на две части. В одной напишите 10 ваших достоинств: что цените, любите в себе, какое качество помогает чувствовать уверенность в себе. Во второй части перечислите список из 10 достижений: чего вы добились, какие цели осуществили. Необязательно писать о глобальных результатах, подойдут и незначительные, на первый взгляд. Например, занимаюсь спортом две недели. Положите или повесьте список на видное место и не забывайте о нем. Упражнение развивает позитивное мышление и позволяет увидеть свои сильные стороны.

2. Упражнение «Мой прекрасный день». Суть проста: опишите день, в который бы вы прекрасно себя чувствовали. Уделите внимание подробностям: отношениям с близкими, в коллективе; тому, что вы наденете; какими приятными делами займетесь; куда пойдете; представьте ваши эмоции. После этого попробуйте прожить ваш прекрасный день так, как вы его описали, а вечером посмотрите, все ли получилось, чего не хватило. Упражнение можно повторять снова и снова, добиваясь удовлетворения и позитивных эмоций.

## Глава 3. Личные границы

Человек постоянно находится во взаимодействии с окружающими людьми и обладает психологическим пространством, позволяющим отделить себя от внешнего мира. Границы пространства представляют собой невидимые линии, которые определяются индивидуально и являются фундаментом для здоровых отношений. Границы личности – осознание собственного «Я» как отдельного от других людей, имеющего свои пределы. Они определяют эмоции, переживания, желания, личную территорию, имущество – все то, что человек может назвать своим личным. Границы начинают формироваться с детства в родительской семье и дают ребенку:

- ощущение безопасности;
- защищенность;
- возможность совладать с тревогой;
- понимание, где «можно», а где «нельзя»;
- защиту в будущем от манипуляторов.

Кроме этого, личные границы зависят от возраста, национальности, степени доверия к тем, с кем происходит взаимодействие. Например, для одних людей приветствовать знакомых, не входящих в круг близких, поцелуем в щеку в порядке вещей, а для вторых недопустимо.

У каждого есть право и необходимость устанавливать гра-

ницы личного пространства. Это нормальное и естественное явление, которое происходит в процессе самопознания и осознания себя как личности. Установление границ – не про отгороженность, а больше про умение вести диалог с окружающими о защите своих чувств, своего пространства и себя в целом. И это не про то, что нужно с гневным лицом и криком доказывать свою неприкосновенность, а про навык коммуникабельности.

Границы могут быть жесткими, зыбкими (размытыми) и гибкими.

Имея жесткие границы, человек закрывается от внешнего мира, который кажется небезопасным, не позволяет другому приблизиться к себе ни физически, ни эмоционально, становится недоверчивым и замкнутым.

С зыбкими границами, напротив, человек уязвим и подвержен психологическому слиянию с другим, не имеет своего и зависим от чужого мнения, не понимает своих желаний, чувств, потребностей. В норме у двух взрослых людей нет никакого слияния. Там, где есть слияние: «Я без тебя жить не могу», «Мне за тебя стыдно», «Я точно знаю, чего ты хочешь», «Ты без меня никто», там всегда нездоровые отношения и зависимость.

Норма – гибкие границы, когда человек может комфортно для себя общаться с другими в зависимости от жизненных обстоятельств. С ними есть понимание не только своих чувств и потребностей, но и уважение и понимание окружа-



ющих. При наличии таких границ легко сказать «нет», если чувствуется их ущемление.

Иногда могут возникнуть сомнения в способности устанавливать и поддерживать личные границы, страх обидеть кого-то или страх быть отвергнутым. Тогда появляется соблазн подчиниться желаниям и требованиям других, что в конечном счете приведет к плохому самочувствию и недовольству.

Для поддержания здоровых психологических границ важно научиться выражать свои потребности и эмоции в коммуникациях. Это может быть сложно, особенно, при отсутствии навыка. Однако практика и личностное развитие – хорошее подспорье для достижения цели.

Важно уважать границы других людей и быть готовыми к принятию того факта, что их границы могут отличаться от ваших.

Личные границы являются неотъемлемой частью вашего «Я», помогающей создать баланс и гармонию в отношениях, защищать здоровье и благополучие.

### ***Практическое задание***

*1. Подумайте и запишите в своих заметках:*

*Кто нарушает ваши границы? Как вы можете отстоять и защитить свои границы от вторжений?*

*2. Упражнение «КРУГИ-ГРАНИЦЫ»<sup>1</sup>*

*Взгляните на изображение и постарайтесь определить*

*свои личные границы в эмоциональной, интеллектуальной, ценностной, физической, сексуальной, духовной областях жизни с разными людьми: незнакомцы, коллеги, друзья, родители, муж/жена, дети, родственники.*

*Запишите ответы на вопросы и проанализируйте.*

## **КРУГИ - ГРАНИЦЫ**



*Где: 1 – со мной так нельзя, 2 – терплю, 3 – не вызывает напряжения и негативных чувств*

- *После выполнения такой практики вы поймете, что совсем недопустимо, а в каких ситуациях ваши личные границы больше всего нарушаются.*
- *Сейчас важно показать границы окружающим людям, потому что они не знают об их существовании и скорее всего удивятся, что они у вас появились.*
- *Будьте готовы отстаивать и защищать свои психологические границы. Окружающие могут использовать манипуляции в общении с вами, выводить на эмоции, обижаться.*

1. <https://www.b17.ru/article/318692/>

## Глава 4. Непрошенные советы

Одна из проблем современного человека – советы, которых он не просил. Думаю, каждый сталкивался с ситуацией, когда кто-то решает подсказать, как правильно поступать, не учитывая нужно ли это в данный момент. Иногда непрошенные советы оказываются полезными и действительно помогают и заставляют задуматься, но в большинстве случаев вызывают только противоречия и сомнения, подрывая уверенность.

«Никого не слушай, меня слушай!»

«Тебе это не надо!»

Когда я слышу такие фразы, то ощущаю напряжение и нежелание больше иметь никаких дел с этим человеком. Еще хочется спросить: «А с какой стати?» Только я знаю, кого мне слушать и что мне надо! Никто другой не решает такие вопросы за меня. Но одно дело, когда советует посторонний – тогда ты с легкостью уходишь от контакта. А когда это близкий, донести свою позицию сложнее и приходится выбирать деликатные выражения.

*Случай из практики*

*Алена обратилась с запросом: «Хочу стать увереннее, не бояться давать отпор тем, кто нарушает мои правила, ценности, смыслы. Хочу принимать решения по сложным*

*ситуациям независимо от мнения других». Она переживает, что близкие люди, коллеги и даже подруги пытаются навязать ей свои правила, убеждения и взгляды, а если она говорит что-то против, начинают жестко атаковать.*

*Это выражается во фразах:*

*«Никого не слушай, я прожила всю жизнь и знаю...».*

*«Так не делай, делай вот так. У меня большой опыт, я мастер и профессионал со стажем».*

*«Не делай как они. Они ерунду говорят, мне виднее как надо!».*

*«Тебе не надо сейчас учиться... путешествовать... заниматься спортом... рожать ребенка... выходить замуж...» и еще много чего не надо делать.*

Почему советчики так убеждены в своей правоте и точно знают, как надо для другого человека? Они что, и правда уверены, что их личный опыт поможет обрести счастье другому?

Мое мнение на этот счет, исходя из знаний психологии и своего личного опыта общения с такими людьми, сводится к одному: слушать прежде всего нужно себя! Самое интересное – все ответы уже есть внутри вас. Задача – найти к ним доступ и применить в жизни.

*Влияние непрошенных советов на неуверенного человека*

• Стресс. Непрошенный совет похож на критику и осужде-

ние.

– Тебе очень идет это платье, но не помешало бы постройнеть. Тогда оно сядет еще лучше! – советует подруга. При частом повторении подобных высказываний возникает напряжение и появляются негативные эмоции.

- Может возникнуть ощущение неполноценности и даже ненормальности.

– Ты нормальная? Ребенка до одного года нельзя подносить к зеркалу! – советуют бабушки молодым мамам.

Когда кто-то из авторитетных людей подсказывает, что правильно, а что нет, неудивительно, если возникают сомнения в своих знаниях, способностях и возможностях.

- Следование чужому мнению. Когда на слуху регулярно мнение других людей, появляется склонность ему следовать, даже если есть несоответствие с собственными идеями и ценностями. К примеру, родители внушали сыну, что он прирожденный следователь, как его дедушка, а ребенок, в свою очередь, мечтал быть летчиком. Но пришлось идти по стопам деда и трудиться на нелюбимой работе.

- Появление страха и нерешительности. Нередко люди боятся принимать собственные решения и обращаются к другим за подтверждением. Страх сделать что-то неправильно и получить критику больше, чем уверенность в своих действиях.

Отсутствие уверенности в себе для защиты личных границ, нерешительность и уязвимость к наставлениям окружа-

ющих будут неизбежно порождать в вас негативные эмоции. Чужие опыт и мнение могут не совпадать с вашими. Никого не слушайте, будьте собой!

### ***Практическая часть***

*Вспомните, кто и в каких случаях дает вам советы. Как вы на них реагируете? Как можно поступить иначе, чтобы не испытывать отрицательных чувств.*

*Ситуации*

---

*и т.д.*

*Ваша реакция на каждую ситуацию*

*Я чувствую ...*

*Я чувствую ...*

*и т.д.*

*Желаемая реакция*

*В следующий раз, когда мне будут давать советы, я ...*

*В следующий раз, когда мне будут давать советы, я ...*

*и т.д.*

# Глава 5. Критика от близких людей

Частая история, когда острые замечания любимых и близких нам людей выводят на эмоции и приводят к конфликту. Критика нередко заставляет оправдываться, обижаться, на время или навсегда прекращать отношения.

Почему же острые фразы от дорогих людей так заводят и как по-другому реагировать на них?

Критика является неэффективным способом общения между людьми. Не беру в расчет те случаи, когда критикуют только по делу и очень тактично. Обычно язвительные замечания выступают неким кнутом, используя который, близкие пытаются вразумить, воспитать, уберечь от ошибок, исправить, замотивировать на лучший результат. Только получается все иначе – напряжение, недовольство, нередко скандалы.

Со значимыми людьми отношения настолько важны, что вполне уместно, если возникают негативные эмоции. Работает закон противоречивых чувств и эмоциональной близости: люблю – ненавижу, радуюсь – злюсь, интересуюсь – отнюсь безразлично. Чем ближе человек, тем сильнее к нему эмоции. Поэтому раздражение в ответ на критику – это нормально, но делу не поможет. Нужно искать другой способ реагирования. Уверенность в себе выступает отличным решением. Именно это свойство личности помогает не только



устоять на ногах в момент атаки критиков, но и защитить свой внутренний мир от ненужных переживаний. Ваша твердая позиция почувствуется окружающими, и старые модели поведения в схожих ситуациях станут для них неактуальными.

Часто я встречаюсь с людьми, для которых критика выступает красным флагом и душевным переживанием. Они приходят ко мне на консультацию и особо не догадываются, почему отношения рассыпаются как карточный домик. По себе знаю, что упреки и недовольства сначала жутко злят, и пока не закипишь, критик не уgomонится, а скорее еще больше войдет во вкус, ощущая власть. А потом и вовсе захочется если не оправдаться, то просто отправить его куда подальше, обидеться и не общаться.

Но разве это выход? Конечно нет! Чтобы понять, почему остается послевкусие после разговора с критиком, есть смысл выяснить, какие причины им управляют. Тогда будет гораздо проще не реагировать или вообще не ввязываться в его игру.

*7 возможных причин, когда люди критикуют:*

1. Завидуют. Зависть часто не осознается человеком. Завистливые на самом деле мало чего достигли в жизни, потому что вся их энергия уходит на переживание этого чувства. Другой вопрос, если человек по жизни достижатель и зависть для него как прыжок к действию.

# 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.