



**ЧЕЛОВЕК  
УСТОЙЧИВЫЙ**

Метанавыки для выхода  
из жизненных кризисов

**Екатерина Копейкина**

# Екатерина Копейкина

## Человек устойчивый

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70198486](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70198486)*

*ISBN 9785006208308*

### **Аннотация**

Есть много способов изменить жизнь: ограбить банк, уволиться с работы, выйти замуж за миллионера... Но самый надежный способ, который может изменить вашу жизнь к лучшему, порою самым неожиданным образом – это умение осваивать новые навыки, особенно те, которые пригодятся во всех сферах. Автор книги делится своим опытом, историями своих клиентов, историческими примерами и научными исследованиями с главной целью: дать инструменты для выхода из любого кризиса и повышения качества жизни.

# Содержание

Метанавыки как инструмент для глобальных перемен	8
Когда вы говорите «у меня проблема» – это уже полдела	16
Глава 1. Самооценка – опора для перемен	24
1.1. Мифы о «волшебном» предназначении	24
1.2. Синдром самозванца,	31
1.3. Перфекционизм: двигатель к успеху или кость в горле?	41
1.4. Как убеждения приводят к кризису самоопределения	46
1.5. Метанавыки для повышения самооценки	53
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# Человек устойчивый

## Екатерина Копейкина

*Учение – не только свет, но народной пословице, – оно также и свобода. Ничто так не освобождает человека, как знание.*

*Иван Сергеевич Тургенев*

© Екатерина Копейкина, 2023

ISBN 978-5-0062-0830-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Есть много способов изменить жизнь: ограбить банк, сделать татуировку, махнуть на Бали, выйти за миллионера, отчислиться с выпускного курса... Но самый надежный способ, который может изменить вашу жизнь именно к лучшему – это умение учиться новому, то есть осваивать новые навыки.

Для меня обучение новому всегда было про свободу. Всё то, что я изучала с 11 лет, дало мне возможность строить ту жизнь, которую я хочу:

- Углубленно изучала биологию, благодаря чему переехала из Ростова-на-Дону, поступив в университет в Санкт-Пе-

тербурге. А там встретила свою любовь.

- Научилась преподавать и смогла зарабатывать себе на жизнь самостоятельно. Что дало мне возможность позволить себе в том числе заказы суши и салоны красоты, при этом работая не больше четырех часов в день.
- Научилась говорить по-английски, ни разу не общаясь с носителем. Благодаря чему смогла поехать на конференцию в Италию, на стажировку в Финляндию, а потом и на учебу в Гонконг.
- Научилась рисованию и дизайну. По сей день этот навык дает мне возможность иллюстрировать свои идеи, красиво оформлять дом и делать неплохие презентации.

Однако больше всего свободы мне дало обучение именно **метанавыкам** – способностям и компетенциям, которые помогают в усвоении других знаний:

- Научилась *планировать* свой график и могу проходить 5 курсов одновременно, учиться в аспирантуре, готовить мужу, вести большой проект, смотреть сериалы и ходить на хайкинг<sup>1</sup> в свое удовольствие.
- Научилась *писать* тексты и *говорить* перед камерой и веду проект уже с 6000+ подписчиков, которым тоже меняю жизнь к лучшему.
- Научилась *принимать* и *любить* себя, теперь меньше переживаю и спокойно реагирую на критику.

---

<sup>1</sup> пешие прогулки для удовольствия

- Научилась стильно одеваться и *транслирую* личность через внешний вид.
- Научилась *вести бизнес* и получила свободу от необходимости делать, что говорят.

Обратите внимание: правила игры непрерывно меняются. Программистам постоянно нужно изучать новые языки и фреймворки. Цифровым художникам всё больше требуется умение моделировать в 3d и договариваться с нейросетями. А учительница английского советской закалки не сможет обсудить с учениками значение новых мемов<sup>2</sup>, если не идёт в ногу со временем. Поэтому я всегда говорю о том, что сначала необходимо научиться метанавыкам, которые примерно одинаковы во всех областях, а потом уже специальным – тем, что актуальны для конкретной профессии. При ином подходе можно очень медленно и мучительно что-то осваивать, пока новые и новые требования не выбьют вас из колеи.

Я считаю, что нет ничего более важного, чем понимание, КАК именно приобретать новые навыки. И поэтому важно не просто «фигачить», а понимать, как и что собственно изучать. Как быстрее освоить это и применять. Что вообще не стоит учить, и уж тем более зубрить и тренировать, как предлагают в стандартной практике.

---

<sup>2</sup> единица значимой для культуры информации: идея, символ, ситуация, передаваемая от человека к человеку. Может быть в формате юмористического изображения или видео.

Конечно, можно уйти в узкую специализацию, тогда со временем, необходимость *учиться* превратится просто в необходимость оттачивать *одно и то же* до автоматизма.

Только не говорите потом, что ужас-ужас, всё поменялось, двадцать лет учил английский, а теперь уже обязательен китайский, научился накладывать светотень идеально, а надо учить промт-арт, или все силы в аспирантуре положил на изучение конкретного метода, сидел днями и ночами, не общался с людьми, а метод устарел, и теперь непонятно, что делать дальше. И спросить некого.

А ведь новые профессии возникают каждый год, и здесь тоже пригодится умение учиться.

Дайте мне 6 часов, чтобы срубить дерево, и я потрачу 4 часа, чтобы наточить топор.

*А. Линкольн*

Время на планирование, нетворкинг, на обучение умению учиться и даже просто размышления, как сделать что-то быстрее и эффективнее – это далеко не зря потраченное время. В это время вы оттачиваете ваш главный инструмент – умение думать. И эта книга – тот самый «напильник для топора». Вы получите знания, которые помогут вам изменить качество своей жизни и эффективность всех полученных навыков.

# Метанавыки как инструмент для глобальных перемен

Раньше бытовал миф, что залог успеха – это хорошее образование, а крепкий брак – это просто про «повезло». Это такое же заблуждение, как и то, что ряд научных открытий произошел благодаря удачной случайности. Яблоки на голову, таблица во сне, или чуть менее известный пример с пенициллином, который получился из-за небрежного обращения с плесенью. На самом же деле, если бы ученые не обладали метанавыками, то никакие случайности не привели бы к великим открытиям.

Рассмотрим пример «случайного» пенициллина.

К 1928 году микробиолог Александр Флеминг уже много лет пытался решить проблему бактериальных инфекций, в том числе стафилококка. В какой-то момент он обнаружил, что часть чашек Петри<sup>3</sup>, в которых он выращивал культуру этих самых бактерий, была заражена зеленой плесенью, грибом пенициллом. Но именно вокруг пятен плесени самих бактерий не было. Из этого гриба он выделил первый антибиотик «пенициллин». Открытие пенициллина было прорывом в медицине, и мы используем его до сих пор.

Однако случайно ли произошло это открытие?

---

<sup>3</sup> Чашка Петри – лабораторный сосуд. Применяется в микробиологии и химии.

Обратите внимание на три универсальных навыка, без которых ничего бы не получилось:

*1. Готовность воспринять информацию, насмотренность, междисциплинарность (чуть-чуть).*

Нужно как минимум разбираться в биологии, чтобы сделать это открытие. Причем не только в бактериях, но и в грибах, и молекулярной биологии. Какой-нибудь пекарь, увидев плесень на хлебе, не сделал бы то же открытие. Но даже не каждый ученый смог бы выделить этот антибиотик из плесени. Ведь академическая среда идет по пути все более осторожных и узких исследований. Без готовности воспринять новую информацию, без насмотренности и междисциплинарности ученые бы посчитали эксперимент проваленым, и, скорее всего, просто выбросили бы заплесневевшие чашки.

*2. Внимательность*

Какова была вероятность, что ученый обратит внимание на пустые кольца вокруг плесени? Однако Флемингу удалось заметить в обычном явлении то важное открытие, которое впоследствии стало ценной находкой для всего мира.

*3. Креативность*

Творческие способности – это не только про работу художника или поэта. На самом деле это умение нетривиально

решать проблемы, причём, словами Википедии, *неспециализированными инструментами или ресурсами.*

В описанном эксперименте ученый искал способ борьбы с бактериями, а нашел вот этот гриб. И оказалось, что его можно использовать против бактерий. Это краткий ход мыслей, но я уверена, что на самом деле там был целый мозговой штурм.

Итак, как минимум без этих трех компонентов ничего бы не получилось. Хотя были и другие. Так что, бесспорно, Нобелевку Флемингу дали заслуженно. Ведь случайным его открытие назвать нельзя.

### **Важно**

Также как в науке, так и в жизни – для успеха в карьере и в отношениях недостаточно профессиональных навыков или знаний психологии. Вы можете достичь того результата, к которому стремитесь – если освоите необходимые вам метанавыки (софт скиллс, универсальные навыки).

Способности, подобные тем, что помогли Флемингу совершить открытие, я называю **метанавыками**. Их также называют навыками будущего<sup>4</sup>.

Прежде всего я предлагаю разобраться в том, что вообще

---

<sup>4</sup> именно так их называют в совместном докладе Global Education Futures, World Skills Russia и Future Skills.

представляют собой навыки.

Навыки – тренированное умение что-то делать. Навыком будет то же умение говорить на китайском или варить щи, ездить на велосипеде или сочинять стихи. При этом, например, программирование на Python и C++ будет двумя разными навыками, не смотря на то, что они могут пересекаться.

Навыки, зачастую, делят на soft skills и hard skills. К профессиональным навыкам (hard skills) относится всё, что нужно для любой профессии, даже если это ваше хобби. Сюда можно отнести умение рисовать векторные картинки или считать статистику в Excel. Тогда как Soft skills – это и есть те самые метанавыки, которые нам пригодятся во всех областях. Они универсальные, гибкие и переносимые на различные сферы жизни (transferable skills). **Это все то, что человек умеет делать, вне какой-то определенной сферы знаний.** Универсальные инструменты, которыми человек пользуется в любых ситуациях для решения самых разнообразных задач. Например, это могут быть такие навыки, как нетворкинг, способность учиться, умение общаться с людьми и т. д.

Метанавыки – это те самые универсальные навыки, которыми должен был владеть любой человек в любую эпоху, чтобы преуспеть.

Метанавыки существовали во все времена. Есть особо показательные исторические пики, когда базовыми способностями успешного человека становились не специальные на-

выки (hard skills), не «искусный кузнец» или «меткий стрелок», а целый набор компетенций. И при ближайшем рассмотрении можно убедиться, что эти компетенции и были теми самыми универсальными навыками.

Так, например, в античности образованный гражданин изучал, в частности логику, риторику, этику. Знания в этих областях развивали такие метанавыки как критическое мышление, общение и эмоциональный интеллект.

Особенно показательным античным философским учением является стоицизм<sup>5</sup>. Стоики практиковали модель поведения в условиях, которые мы сейчас назвали бы кризисом, сложной или трудной ситуацией. Сохранить стойкость духа в любых, даже самых тяжелых обстоятельствах стоикам помогали добродетели, которые нужно было развивать. Поскольку главные ценности стоиков – это рациональность, служение обществу и умеренность во всем, то и добродетели соответствующие:

- *Мудрость* позволяет отделить важное и выносить рациональные суждения.
- *Смелость и самоконтроль* помогают поступать правильно там, где присутствует страх или желание.
- *Справедливость* позволяет достойно взаимодействовать с людьми.

---

<sup>5</sup> Стоицизм – философская школа, в основе которой идея, что наши проблемы возникают от того, как мы воспринимаем вещи, а не от самих вещей

Между добродетелями стойков и метанавыками легко провести аналогию:

- **Мудрость** близка по значению к **критическому мышлению**.
- **Смелость** включает в себя **креативность и эмоциональный интеллект**.
- **Самоконтроль** подразумевает **целеполагание и тайм-менеджмент**.
- А для проявления справедливости нужна **коммуникация и командная работа**.

### **Обратите внимание**

Ценности порождают качества, а из качеств можно сформировать нужные метанавыки.

То же мы видим в других периодах истории. Человек эпохи Возрождения овладевал 7-ю «свободными искусствами», среди них риторика и логика. Они близки таким метанавыкам как **общение** и **критическое мышление**.

В XVIII—XIX веке почти любой врач, чиновник или писатель умел прилично рисовать, писать эссе и трактаты, участвовать в дебатах, что является составными частями метанавыка **общения**.

Как мы видим, образованные люди в прошлом понимали значимость метанавыков, ценили и развивали их. Но в современном мире, с его сумасшедшим темпом жизни и стреми-

тельным техническим прогрессом – метанавыки стали просто необходимым составляющим для достижения успеха, обязательным условием для решения сложных жизненных и рабочих задач.

**Например, для работы в современных условиях наиболее востребованы такие навыки:**

- Способность создавать новое (сотрудничество, креативность, предпринимательские навыки);
- Собственная антихрупкость (способность справляться со стрессом, умение себя мотивировать, ставить цели и достигать их).
- Навыки работы с информацией (уметь искать, а не запоминать, выделять нужное и компилировать, способность учиться/переучиваться);
- Способность делать то, чего не умеет машина (понимать свои и чужие эмоции, проявлять осознанность и эмпатию).

Так что метанавыки – это не какое-то новое и эфемерное веяние. Просто сейчас мы с вами наблюдаем очередной ренессанс. Возрождение, которое несет с собой изменения по всем фронтам: меняется искусство, наука, политика, технологии, появляются «новые ремесла» на пересечении сфер. Владение метанавыками дает инструменты, помогающие «плыть» в том направлении, куда вам необходимо. И с максимальной эффективностью решать те задачи, что

стоят перед вами.

# **Когда вы говорите «у меня проблема» – это уже полдела**

В одной и той же ситуации можно сказать «всё плохо», «ничего не получится», «у меня лапки».

Или же спросить себя: «Как я могу улучшить ситуацию с теми ресурсами, которые мне доступны сейчас?»

В далеком 2016-ом я оказалась в ситуации, когда моё внутреннее эмоциональное состояние постепенно скатывалось в пропасть. Мой выбор переехать в Гонконг привел к тому, что я разочаровалась в себе как к специалисту, оказалась в изоляции, без друзей, и, в качестве последней капли, в намного более худших бытовых условиях, чем были у меня в Питере. Причём, со стороны все было прекрасно: Гонконг, нейробиология, иммунология – экзотика, новые знания и впечатления. Но я поняла, что перегорела к своему направлению и решила сменить сферу деятельности на психологию и коучинг. Мне нужно было ставить эксперименты, а я ничего не умела, и не знала, у кого научиться. Да и нужного оборудования по основным направлениям мне не хватало, потому закупала и настраивала я его самостоятельно.

И при этом я должна была появляться на работе к девяти, каждый раз ощущая, какое я ничтожество, возвращаться в квартиру, которую я ненавижу. Она была маленькой,

там постоянно заводилась плесень, а когда я открывала дверь в ванную комнату, внутренне сжималась, готовясь увидеть отвратительного огромного таракана.

И это был не единственный стресс в тот период моей жизни. Помимо прочего мне надо было организовать переезд мужа, потому что три года вдали друг от друга было бы еще печальнее. Понимая, что из аспирантуры мне надо будет куда-то возвращаться и как-то зарабатывать, я в то же время пыталась начать свое дело. И параллельно проходила интенсивные курсы по рисованию, в которые вписалась задолго до того, как решила вообще ехать в Гонконг.

У меня было два варианта: бросить все или довести до конца. Я очень долго сомневалась, металась между этими решениями. И решила попробовать изменить ситуацию. Изменить свою жизнь, чтобы она стала такой, как я этого хочу.

### **Важно**

Порой, во время кризиса, обстоятельства требуют быстрых и конкретных решений. А изменение себя – это кропотливое и долгое занятие, которое отбирает много моральных сил.

В таком случае, лучше изменить внешнюю ситуацию – предложить изменения, договориться о новом формате работы, перестроить график – здесь подойдет любое другое действие, которое поможет во время кризиса.

Иногда лучше и быстрее поменять ситуацию и подход к ней, а не себя.

Это – самое главное убеждение, которое я усвоила в Гонконге. Без него я бы, наверное, свернула лавочку и вернулась домой, так и не попробовав что-то улучшить. Это сыграло огромную роль в моей жизни – плоды этого убеждения я до сих пор благодарно пожинаю как в работе, так и в личной жизни.

Что я сделала?

- **Установила график работы в лаборатории так, как будет удобно мне.**

Решила забыть на довлеющий китайский принцип «не важно работаешь ли ты, главное дольше сидеть на работе». Стала ли я меньше успевать? Нет.

- **Освоила все необходимые методы и провела много экспериментов для защиты научной работы.**

Я стала искать варианты – как я могу быть полезна лаборатории, и как она может быть полезна мне. В частности, благодаря мне лаборатория опубликовала статью и была записана видеолекция, а благодаря лабе я съездила в Японию, где я уже давно хотела побывать.

- **Создала базу под свой блог.**

Собирала подписчиков без рекламы и лихорадочно иска-

ла где записать очередное видео. И это было непростой задачей, так как в кафешках не было свободных мест, на кампусе и дома – шумно, а коворкинги – это безумно далеко и дорого. Приходилось выкручиваться.

• **Сделала визу мужу, а в квартире создала уют**

Появились картины, свечи, пледы, необходимая техника и домашний питомец.

## **ВИДИТЕ ПРОБЛЕМУ? ВЫ НА ПУТИ К РЕШЕНИЮ!**

В жизни все мы рано или поздно сталкиваемся с дискомфортом, трудностями, препятствиями и форс-мажорами. Вот только далеко не каждый из нас что-то с этим делает – многие люди даже не осознают ни наличия, ни масштаб проблемы. Они просто продолжают жить с ней.

Поэтому я уверена, что тот факт, что вы заметили трудность – это уже первый шаг к её решению. Другое дело, что надо не сидеть и смотреть на нее, а все-таки решать.

В мире личной эффективности это называется «**траблшутинг**». Это как стрельба по консервным банкам, только по проблемам. Нужно эту «банку» найти, поставить и корректно выстрелить, чтобы попасть в цель. Потому траблшутинг это не просто про постановку проблемы, но и про ее решение.

При правильном применении траблшутинга, решение проблемы становится не просто устранением препятствия, а приобретением преимущества – когда препятствие становится ресурсом и источником для реализации цели.

У меня потребность в траблшутинге появилась одновременно с выгоранием на работе и тропическим тараканом в ванной. И если жизнь вам тоже подкинула какие-то не самые приятные обстоятельства или задачи, то подойти к их решению нужно максимально продуманно:

### ***1. Проанализировать ситуацию***

Найти все, что вас в ней не устраивает. Если кажется, что «ужасно абсолютно все» – тем более надо прописывать ее на отдельные пункты.

### ***2. Подумать, что у вас уже есть***

Возможности и ресурсы, которые уже вокруг вас или которые относительно несложно получить.

### ***3. Прописать план действий.***

Он должен быть очень подробный и конкретный – в какой срок, в каком виде и с кем вы будете шаг за шагом всё менять.

### ***4. И, если хотите, жаловаться***

Но делать – ради собственного блага.

Только вы выбираете – прожить эту жизнь счастливо или быть жертвой обстоятельств

Если вы готовы менять то, что вас не устраивает, значит вы выбираете мышление ответственного за свою жизнь человека.

## **ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ?**

Базово решить проблему после ее осознания можно либо своими силами, либо привлекая помощь извне. В этих двух способах есть свои минусы и плюсы, о которых важно знать, перед тем как выбрать свой путь.

<b>Способ</b>	<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
<i>Помощь близкого друга</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Знает вас лучше любого гуру из интернета;</li> <li>+ Поймет, какое ваше состояние нормальное, а какое является тревожным звоночком.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Не всегда могут заметить проблему, особенно если сами испытывают трудности в схожей области.</li> </ul>
<i>Помощь психолога/ коуча/ диетолога</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Эксперт поможет взглянуть на ситуацию со стороны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Нужно приходить с готовым запросом;</li> <li>– Не факт, что с вашей проблемой достаточно работы с одним специалистом.</li> </ul>
<i>Участие в марафонах по саморазвитию</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Пинок со стороны;</li> <li>+ Поддерживающие единомышленники;</li> <li>+ Быстрый результат.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кратковременный эффект;</li> <li>– Стандартная программа «для всех».</li> </ul>

<b>Способ</b>	<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
<i>Самоанализ</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Структуризация своих целей и проблем;</li> <li>+ Четкий план действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Абстрактность</li> <li>– Сложность самостоятельной работы над собой и своей проблемой.</li> </ul>
<i>Насмотренность (чтение книг, прослушивание подкастов, просмотр обучающих видео...)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Полезно для саморазвития</li> <li>+ Применимо ко многим сферам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Долго</li> <li>– Нужно анализировать, а не просто впитывать информацию</li> </ul>

Какой выход выбрала я, прикинув плюсы и минусы каждого из способов? Я использую их все, в разных комбинациях, чтобы скорее прийти к желаемому результату. Если же вы решите работать над задачами самостоятельно, то важно четко понимать корень проблемы и обладать определенными метанавыками. Этому и будем учиться в следующих главах.

# Глава 1. Самооценка – опора для перемен

*Самый главный мой враг – это я сам.*  
*Брюс Ли*

## 1.1. Мифы о «волшебном» предназначении

«Твое предназначение – это дело, для которого ты создан» — эта мысль повторяется повсюду. Якобы, есть единственное дело жизни, которое может принести удовольствие и удовлетворение, потому что ты был создан именно ради него. Исходя из этого, самые популярные запросы к коучам на сегодняшний день звучат так:

- «Как найти свой талант»
- «Как найти свое предназначение»
- «Как найти дело своей жизни»

Людам кажется, что если они не могут определиться с выбором профессии или не получают круглосуточного кайфа от своей работы – их проблемы решит расшифровка «письма из Хогвартса». Слово где-то написано: «Остановись! Ты занимаешься не своим делом. Срочно бросай все, ведь

ты предназначен для великой миссии!». Например, для инструктажа дайвинга в теплом море вместо расчета табличек в экселе (как правило, не наоборот).

В итоге люди приходят на коуч-сессии и тренинги, как на курсы по профориентации – с надеждой узнать точное название той одной профессии, которая сделает их счастливыми и максимально полезными миру. Ведь сейчас со всех сторон можно услышать о том, что есть некое предназначение, которое так важно не профукать. И чем больше эту тему стали раскручивать везде и всюду – тем больше мифов сформировалось вокруг этого понятия.

Чтобы не быть голословной, я хочу подробно раскрыть вам «закулисье» тех мифов, которые вы наверняка не раз слышали. Я делаю это не для того, чтобы лишить вас надежды на раскрытие своей индивидуальности. А чтобы показать, что индивидуальность каждого из нас гораздо шире, чем нам пытаются навязать через термин «предназначение».

*«Каждому дан талант, который  
и определяет наше предназначение»*

Талант – второе слово, которое режет мне слух не меньше, чем слово «предназначения». Ведь легко говорить о таланте постфактум, когда упорный труд и удачные обстоятельства дали выдающийся результат. Но был ли человек рожден с тем единственным даром, которое Высшие силы веле-

ли ему развить?

На самом деле любой вундеркинд – это результат сочетания многочасового труда и удачи. Если бы одаренный ребенок не трудился часами – его результаты были бы весьма посредственными, независимо от того есть ли у него склонность к этой деятельности или нет.

### **Обратите внимание**

Стать в статус «одаренного» сейчас гораздо сложнее, чем было ранее. Потому как планка требований постоянно растет. Знаете ли вы, что то, как играл Моцарт (да, который гений и все такое), сейчас уже является обязательным уровнем для детских музыкальных конкурсов?

По факту, даже те, кто согласен, что талант необходимо развивать, вложив в него 10 000 часов, все равно цепляются за мысль, что этот свой единственный дар еще нужно найти. «Ведь он один такой, его важно не про... играть».

Вот только зачем ограничивать свои возможности этой мыслью? Конечно, есть склонности и есть биологические преимущества. Объективно, если вы высокий, вам будет проще в баскетболе, а дальтонику сложнее стать дизайнером. Сложнее, но все равно возможно. Допустим (а это большое допущение от нейробиолога), что есть склонности когнитивные, те, что относятся к функциям мозга. Но вы серьезно думаете, что есть ген рисования, а есть математики? А сейчас, видимо, люди мутировали и появился ген программи-

рования и SMM?

*«Только если вы идете путем своего предназначения, то и деньги приходят легко»*

От разного рода гуру можно услышать, что Вселенная вознаграждает людей, которые свой Талант проявляют. При чем реализовать Талант можно только специально предусмотренным способом – все другие занятия вы выбираете по ошибке и недомыслию. Потому своим ученикам они предлагают ответить на такие вопросы:

*«За что люди готовы тебе платить?»*

*«Чему ты быстрее учишься?»*

*«Когда ты чувствовал себя на высоте?»*

*«За что тебя хвалили?»*

Однако загвоздка в том, что человека могут хвалить/платить и т. д. за все, что угодно. Даже если он смотреть на это больше не может, у него может хорошо получаться. Потому что когда-то он погрузился в тему, приобрел быстрые успехи, а теперь у него есть обязательство продолжать. Только радости от этого никакой.

*«Ваше предназначение – это то, о чем вы мечтали в детстве»*

Это самый базовый подход у многих специалистов при решении данного вопроса. И мне всякий раз хочется дерзко спросить: «Серьезно?!». Я, например, в детстве мечтала стать певицей, писателем, дизайнером, ныряющей наездницей, психологом, королевой и ведьмой. Получается, исходя из того, что магии не существует, до конца реализовать свое предназначение я не смогу. Пойду хоть поищу курс ныряющих наездниц (вроде такие даже есть).

*«Ваше предназначение —  
это то, что вы любите делать»*

Ну, хорошо, а просто любимое дело? Ведь часто в процессе поиска предназначения просят выбрать самое-самое дело, которое:

- «приносит тебе максимальный драйв»
- «гарантированно тебя вдохновляет»
- «чем ты готова заниматься бесконечно, не теряя энергии».

Я вот ничем не могу заниматься бесконечно. Даже проектом метанавыков. Хотя я сейчас ближе к делу своей жизни, чем когда-бы то ни было. И дело не в том, что люди не могут углубляться или у них нет любимых дел. Еще как могут и еще как есть. В том-то и засада, что мы можем во что угодно погрузиться, если захотим. А потом точно так же по-

грузиться в другое дело. И это было бы не проблемой, если бы не вся эта вера в «Предназначение». И трата времени на удержание себя в нем.

Как видите, идея о предназначении скорее ограничивает, чем помогает. А поэтому, я предлагаю просто признать, что нет у нас никакого предназначения. Представляете, сколько времени это экономит! Вы не избранный, вам не надо постоянно искать, ради чего вы появились на свет. Вам не надо говорить «пока» походам в кино, вязанию, боевым искусствам и чтению истории Древнего Рима только потому, что кто-то сказал, что вам надо все вложить в свой Талант. Вам нет необходимости отказываться от идей и проектов только потому, что надо все время посвятить «главной миссии».

Признайте, что предназначения нет и живите свободной осознанной жизнью

Уже признав это, можно двигаться дальше:

- учиться распределять время на все сферы своей жизни (ведь теперь наконец можно признать каждую из них);
- ставить приоритеты исходя из того, чем вы *выбираете* заниматься (а не для чего предназначены!);
- планировать, в каком порядке и в каком объеме уделять время каждому из любимых занятий.

И вы увидите насколько красочнее может стать ваша жизнь, когда вы позволяете себе раскрываться во всех воз-

можных проявлениях. А главное – получать от этого и удовольствие, и деньги.

## **1.2. Синдром самозванца, или «я не волшебник, я только учусь»**

Не думала, что спустя 6 лет обучения нейробиологии в СПбГУ, я почувствую себя профнепригодной. Но именно так и случилось, когда аспирантская программа в Гонконге уже заканчивалась, а диссертацию я так и не написала. Прежде, чем я поставила эксперименты, которые от меня требовались, мне понадобилось множество попыток. Было и то, что начало получаться у меня только на третьем году обучения, так как в самом начале я не умела не то, что электроды в мозг вживлять, а даже пользоваться лабораторной пипеткой. И так каждый день я, по сути, с нуля училась быть биологом, опасаясь «разоблачения».

Параллельно с аспирантурой я вела свой проект, где учила людей с легкостью достигать своих целей, используя универсальные навыки. Однако было ли у меня формальное право называться в паблице экспертом по метанавыкам? Я его присвоила себе сама. И вела свои первые программы – как личное сопровождение, так и курсы с марафонами – без всяких регалий, кроме той самой регалии нейробиолога. Представляете, какой стресс для человека, который вышел из академической среды, где каждый чих нужно подтверждать обра-

зованием или ссылкой на авторитет?

Для успеха в профессии важнее универсальные навыки и знания, которые помогают людям, чем 5—6 лет труда на свою зачетку.

Это уже потом я закрыла этот гештальт – и диссертацию защитила, и психологом/психотерапевтом/коучем стала официально. Но честно говоря, кроме пары-тройки самых дотошных, для которых регалии так же важны, как и для меня, никто бы не заметил разницы. Иногда самозванцам и разоблачение-то никакое не грозит, потому как большинству людей, в общем-то, все равно.

Но как мне удавалось давать высокий результат еще до официального обучения? Все дело в том, что самые главные свои компетенции и метанавыки, которые привели меня к результату, я прокачала еще до получения профессиональных навыков. А именно:

- обучаться;
- доводить дела до конца;
- слушать людей;
- писать тексты;
- делать презентации;
- отвечать на вопросы даже без подготовки;
- нестандартно мыслить;

– это все уже было и потому я имела крепкую среднюю

базу, которая давала мне возможность помогать людям. Еще до того, как я стала «настоящим» психологом и биологом. Тогда как как множество талантливых и образованных людей, вместо того, чтобы делиться своими знаниями и искать работу с опорой на свои таланты, мучаются мыслями:

- «Ну какой же я профессионал, когда у меня есть знакомые, которые реально эксперты»;
- «Кто я такой, чтобы тягаться с людьми 20 лет в профессии»;
- «Что я такого могу сделать, что было бы лучше чем у других»;
- «Меня никто не будет воспринимать всерьез».

В литературе это называется *синдромом самозванца* (англ. Impostor (imposter) syndrome) – психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям.

Около 70% людей<sup>6</sup>  
считают себя самозванцами.

И чаще всего это свойственно успешным людям

Честно, я не знаю, как мир еще работает, учитывая эту статистику... И когда я сама чувствую себя не в своей тарелке, этот факт меня успокаивает. И все же, мне кажется, ес-

---

<sup>6</sup> Sakulku, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *The Journal of Behavioral Science*

ли бы меньше людей считали себя самозванцами, мир был бы богаче на талантливых профессионалов и счастливых людей.

Пожалуй, чаще всего синдром самозванца мешает в работе. И здесь многим кажется, что дело в конкретной профессии: как будто бы от рода деятельности зависит, насколько уверенно себя чувствуешь в рабочем процессе.

Проблема «самозванца» решаема, но не поиском профессии, где «проще состояться». Ведь дело вовсе не в той деятельности, которой вы будете заниматься. Нет такой профессии, в которой можно сразу почувствовать себя Избранным. В любом случае везде вам понадобится и прокачка навыков, и измеримые достижения, и, вероятно, сертификация, чтобы быть более уверенным в себе. Эту и другие причины данного синдрома рассмотрим ниже.

## **ПРИЧИНЫ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА**

Основная причина, как правило, в том, что есть какой-то идеальный образ успешного человека: крутого ученого, писателя, предпринимателя или другого выдающегося деятеля. А есть мы. И когда разница между этим образом и нами ощущается достаточно ярко, пропадает всякое желание к нему стремиться. Но вместе с ним также пропадает беспокойство, что нас разоблачат. А ведь это один из основных страхов самозванца: загадочные Они догадуются, что ты не тот, за кого себя выдаешь. Подобные страхи могут принимать более

конкретные формы.

## *Страх «все и так знают то, что известно мне»*

Бывает так, что человек вполне осознает, что в достаточной мере владеет какими-то знаниями, однако не видит в этом ничего особенного. Во время консультации я иногда предлагаю клиентам поделиться своей экспертизой с миром. Однако многие говорят, что в их знаниях нет никакой особенной ценности – «да все и так знают что это/как это делать и т.д.» Причиной этого убеждения является **эффект ложного согласия**<sup>7</sup> – склонности проецировать свой способ мышления на других людей. Особенно часто этот эффект проявляется, когда в окружении человека люди со схожим набором профессиональных знаний. И тогда создается впечатление, что гораздо больше людей занимается этими вещами, чем это есть на самом деле. Так работает эвристика доступности<sup>8</sup>.

## **Решение**

Иногда, чтобы опровергнуть собственные сомнения, достаточно попробовать. Просто сделать то, в чем сами сомне-

---

<sup>7</sup> склонность проецировать свой способ мышления на других людей. Иными словами, люди склонны полагать, что все остальные думают точно так же, как они сами.

<sup>8</sup> это особенность восприятия, заставляющая нас считать наиболее вероятными те варианты развития событий, которые первыми приходят на ум.

ваетесь. Ведите канал, курс или консультации. Так вы получите обратную связь, убедитесь в ценности и нужности своей экспертности для людей и поймете, в чем конкретно можете помочь обществу.

### *Страх «мои достижения – результат везения»*

Конечно, если во многом вам улыбнулась Госпожа Удача, то есть опасение, что в следующий раз может не повезти, и успех уже не получится повторить. Например, мне казалось, что мне просто повезло, когда меня взяли на первую же PhD программу<sup>9</sup> за рубеж, поэтому я даже не пыталась подавать документы в разные места. А ведь кто знает, как могло сложиться...

#### **Обратите внимание**

Как и с эффектом Даннинга-Крюгера, с везением есть интересная закономерность: чем больше человеку везло по жизни и проще все доставалось, тем больше вероятность, что он будет считать, что добился всего сам.

И наоборот, если нам сложно все доставалось, мы начинаем ценить даже маленькие побрякки и уступки.

#### **Решение**

---

<sup>9</sup> ученая степень, которая присуждается в Америке, Канаде, Германии или других западных странах и является последней ступенью образования.

Успешные люди умеют совмещать адекватную самооценку с благодарностью. Как правило, их локус контроля внутренних – то есть они видят ответственными за свою жизнь себя, а не обстоятельства. То есть вырабатывают привычку и хвалить себя за достижения, и брать на себя ответственность за неудачи. При этом понимают, что стоит ценить то, что есть, а не принимать это как должное.

Я считаю, что нет чистых self-made людей, как нет и людей, которые пришли к успеху, не ударив палец о палец. Мы ведь знаем кучу примеров, когда богатые наследники или люди выигравшие в лотерею сливали все свои деньги и удачу в трубу. Поэтому даже если вам действительно повезло и вы этим шансом грамотно пользуетесь – это и есть ваша заслуга и достижение. И опять же, по теории вероятности, чем чаще вы пытаетесь, тем больше вероятности, что вам повезет. Особенно если вы ничего не теряете, кроме комфорта.

### *Страх «я вышел за пределы своей экспертности»*

Есть такой принцип Питера. Это не научный закон, а скорее остроумное наблюдение: «В иерархической системе каждый индивидуум имеет тенденцию подняться до уровня своей некомпетентности».

#### **Принцип Питера**

Компетентные специалисты поднимаются по служебной лестнице и в какой-то момент

понимают, что достигли уровня, на котором они уже некомпетентны.

## **Решение**

Рассмотрим пример, когда хорошего специалиста повысили до вакансии тим-лида и теперь он должен руководить командой разработчиков. В этом качестве ему нужны уже не только старые навыки, но и те самые *soft skills*: умение общаться с людьми, делегировать, вести переговоры и организовывать процесс в целом. И начинаются проблемы и сомнения. Это совершенно нормально, если вы недавно в должности, то ошибки и неуверенность неизбежны. Более того, если вы признаете, что вы новичок, люди будут дружелюбнее к этому относиться. Если вы хотите развиваться в этом направлении, эта некомпетентность со временем уйдет. Если не хотите – так и признайтесь себе в этом. В любом случае не будет никакого «разоблачения», вы имеете право считать себя специалистом.

Также, конечно, этот синдром часто вызван таким качеством, как перфекционизм. Но о нем мы поговорим подробнее в следующих главах.

## **ЕСЛИ ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ «САМОЗВАНЕЦ»**

На самом деле человек может быть самозванцем, как осознанно, так и неосознанно. Вы спросите, как можно выдавать себя за кого-то и не знать об этом? Это явление аме-

риканские психологи называли *эффектом Даннинга-Крюгера*<sup>10</sup>. В данном случае человек, позиционирующий себя как специалист, на самом деле принимает неудачные решения и делает ошибочные выводы в данной сфере. Но он не осознает этого в силу низкого уровня своей квалификации.

Но бывает и так, что человек вполне осознает, что он самозванец. И тогда он, постоянно или периодически испытывает страх разоблачения. У меня тоже такое было: я в школе выдавала себя за другого человека по переписке. Скрывала от родителей, что ношу очки. И до сих пор не знаю, как меня взяли в аспирантуру. Короче говоря, бывают ситуации, когда мы реально боимся разоблачения, и у нас есть какие-то причины выдавать себя за тех, кем мы не являемся. Что делать в такой ситуации?

## **Решение**

Принять сам факт: ну да, вы что-то скрываете и вам за что-то стыдно. Во-первых, нужно понять, что вы не один – какие-то тайны или поводы для стыда есть у всех. Вообще у всех. Даже у вашего начальства или близких людей. Так что в сущности, это нормально. Все там были.

И во-вторых, продумать самый худший сценарий. Что вы все-таки сделаете, если вас разоблачат. Во всех красках

---

<sup>10</sup> Гипотеза о существовании подобного феномена была выдвинута в 1999 году Джастином Крюгером и Дэвидом Даннингом, американскими социальными психологами.

и с подробным планом действий.

Придумайте, что впечатляющего вы можете сделать, чтобы превратить в достоинство свое разоблачение

В одной и той же ситуации можно просто мямлить и оправдываться, можно спрятаться и убежать, а можно заявить о своем недостатке открыто и превратить это в плюс. Так бывшие преступники становятся консультантами по борьбе с преступностью, а тореадоры – борцами за права животных. Вам придется придумать свой вариант, не менее впечатляющий. И тогда реально становится проще с этим жить.

Как видите, синдром самозванца играет большую роль в процессе самоопределения, а также при выборе направления развития и дальнейшей деятельности. Не стоит искать возможности быть единственным, уникальным и неповторимым. Представьте, что в мире котируется только тот человек, который лучший в какой-то сфере, а все остальные не имеют право заниматься той же профессией... Ну, был бы тогда вот один «лучший» человек в каждом деле: один маркетолог, один нейробиолог, один психолог и т. д. Согласитесь, это абсурд. Потому не бойтесь того, что кто-то может знать больше, чем вы. Если к своим знаниям вы добавите универсальные навыки, то достигнете желаемой высоты в той области, которая вам важна.

## 1.3. Перфекционизм: двигатель к успеху или кость в горле?

Американский психолог Кеннет Райс выделяет **адаптивный** и **дезадаптивный** перфекционизм. Первый помогает: вы стремитесь к отличному качеству работы, делаете хорошо и получаете от этого бонусы. Такой перфекционизм – конкурентное преимущество, ведь вы что-то делаете, воплощаете в жизнь свои стремления к лучшему результату. Если же перфекционизм заставляет вас избегать любых действий, в которых вы можете допустить ошибку, тогда это уже мешает жить. Именно у перфекционистов с чрезмерно высокими стандартами чаще встречается стратегия «избегание», то есть игнорирование или откладывание решения проблемы.

Не всегда легко определить у себя наличие перфекционизма. Человек может его не осознавать, но мучиться от его наличия

Но есть определенные маркеры, по которым можно понять свойственно ли вам это качество:

- **черно-белое мышление «все или ничего»**. Оно проявляется, когда мы беремся за какую-то цель и думаем, что либо мы достигнем ее самым наилучшим образом либо, соответственно, не достигнем совсем;

- **акцент на негативе** – «да, но...». Например, когда человеку говорят о его достижениях, а он отвечает, что сделал хуже, чем мог бы;
- **нежелание делегировать** – «все сам (а)». Причина этого в том, что человек уверен, что другие справятся хуже.

### **Важно**

Есть точка зрения, что любой перфекционизм вреден, так как такой способ мышления может привести к психическим заболеваниям и даже самоубийству.

Почему же перфекционизм так вреден? Во-первых, в жизни перфекционизм выливается в **постоянный стресс**. Это высокая планка для себя и окружающих, а миру очень сложно ей соответствовать. Когда самому перфекционисту не удастся соответствовать своей планке, он ужасно мучается по этому поводу. И это приводит к крайне неприятным для организма вещам – эмоциональному выгоранию, психосоматическим заболеваниям и депрессии.

Во-вторых перфекционист **упускает возможности**. Он не напишет в какой-то журнал, потому что считает, что его статья недостаточно хороша. Или не поменяет профессию, не сменил место работы, испугавшись того, что он недостаточно идеален, не дотягивает до той высокой планкой, которую сам себе же и поставил. И это приводит к упущенным возможностями. А этими возможностями воспользуется не-перфекционист, которого вовсе не мучает мысль, что он недостаточно крут. Он просто придёт и сделает на том

уровне, на котором может. И не исключено, что получит эту должность.

**В-третьих, перфекционист замкнут в порочном круге.** Когда он допускает ошибку и думает, что всё плохо: его не повысили, работа не удалось или ему сделали замечание близкие люди, то он приходит к выводу, что надо фигачить ещё больше, планку надо ставить ещё выше и т. д. И из цикла такого подкрепления очень сложно выйти самостоятельно, если не начать целенаправленно с этим работать. А тот банальный факт, что идеала ты так никогда и не достигаешь, приводит к тому, что человек начинает бесконечно себя пилить за неудачи и игнорировать успехи.

## **Решение**

Методы борьбы с перфекционизмом напрямую зависят от того, что именно для вас является критерием самой высокой оценки. Потому предлагаю начать с того, чтобы выявить свой вид перфекционизма:

- перфекционизм, **ориентированный на других**: то есть когда у вас высокие стандарты по отношению к другим людям;
- **социально-предписанный** перфекционизм: от вас ожидают идеала (или вам так кажется);
- перфекционизм, **ориентированный на себя**: когда вы сами себе поставили высокую планку.

Если перфекционизм из первой и второй категории, то нужно выстраивать границы и прокачивать самооценку. А если ваш перфекционизм относится к третьему типу, то вот пять способов, которые можно применить в первую очередь.

**1. Понять свои ценности и расставить приоритеты.** В английском есть хорошее выражение: «Pick your fights», то есть выбирайте, с чем будете бороться, а с чем нет. Невозможно бороться со всеми несовершенствами мира, вы 100% проиграете, но, если нечто действительно для вас важно, то тут можно и постараться. Представьте, что у вас на месяц всего 6 пуль в обойме. Вот столько раз всего можно использовать свой револьвер перфекционизма.

**2. Относиться к делам как к эксперименту.** Как ни странно, мне было сложно перестать расстраиваться из-за неудач, несмотря на тренировку как ученого. То есть даже если вы привыкли ставить эксперименты в одной сфере, может быть неочевидно, что так же можно делать в другой. Сейчас я воспринимаю процессы в бизнесе как эксперимент, и это очень помогает жить. Любой результат, даже косяк – это дополнительный кусочек необходимой информации, а значит – имеет ценность.

**3. Использовать принцип Парето.** Максимальную отдачу имеют первые 20% любого процесса. Редко когда имеет смысл вылизывать остальные 80. Можно использовать этот

лайфхак как минимум в делах «для галочки», в которых сам факт исполнения важнее, чем идеальность. Например, в заданиях по учебе на «зачет» или в делах по хозяйству.

4. Не забывать себя **вознаграждать**. Именно долговременная работа без положительного подкрепления приводит к выгоранию. А чтобы чаще себя подкреплять, полезно разбивать задачу на маленькие шаги. Ну и на всякий случай, вознаграждать за факт выполнения работы, а не за выполненные работы идеально.

5. **Найти ролевые модели, у которых получается легко**. Часто есть заблуждение, что высокого качества в чем-либо можно достичь только через большие старания и страдания. На самом деле, результат работы не зависит напрямую от того, насколько вы *старались*. Этого могут даже не заметить, а вы, потратив все ресурсы и не получив признания своего труда, можете разочароваться и перестать делать дальше. Так что специально для старателей: найдите примеры тех, кто делает из удовольствия, по фану, легко. Да, я тоже выполняла это упражнение, у меня была такая проблема).

## 1.4. Как убеждения приводят к кризису самоопределения

Самоопределение и последующий личностный рост неразрывно связаны с нашими убеждениями. Именно навязчивые мысли, устоявшееся мнение о себе и мире, привычные автоматические ответы могут мешать нам понять, кто мы и чего хотим от жизни.

В далеком 2016 году я взялась за проработку личных убеждений – чувствовала, что они тормозят мое развитие по всем жизненным сферам. «Я не эксперт», «нужно заниматься только аспирантурой», «делать свой онлайн-курс страшно», «мой блог – это ерунда» и прочая дичь.

С такими убеждениями рано или поздно становится физически тяжело жить, ведь в первую очередь они блокируют саму мысль о том, что можно менять жизнь по своему усмотрению.

В 2016 я не знала, что когда-то смогу заниматься вокалом или выпустить свою серию блокнотов. Что буду иметь возможность выбирать, где жить, чему учиться, что делать, а что нет.

С момента проработки убеждений я получила множество заказов из разных областей, запустила 6 онлайн-курсов, на-

чала зарабатывать проектом, нарисовала CG работы<sup>11</sup>, получила степень PhD<sup>12</sup>, начала регулярно вести блог, стала сертифицированным коучем и психологом.

Чтобы глубже погрузиться в анализ непродуктивных и даже откровенно токсичных убеждений, я предлагаю рассмотреть самые распространенные из них. Некоторые были у меня, какие-то взяты из опыта знакомых и подписчиков.

Но все они объединены одной красной нитью – из-за них ваше развитие как личности, специалиста, друга и партнера тормозится.

Убеждения становятся мыслями, мысли становятся словами, слова становятся деяниями, деяния становятся привычками, привычки становятся ценностями, ценности становятся судьбой»

*Махатма Ганди*

***«Я должен быть лучшим в своём деле»***

У меня была иллюзия, что хотя бы в какой-то сфере я должна быть одной из лучших. И казалось, что пока я распределяю свое время между несколькими сферами, этого не произойдет. Ведь сложно конкурировать с людьми, которые посвящают одной деятельности все свое время – их эмоциональный, физический, ресурсный, финансовый вклад на-

---

<sup>11</sup> CG (или CG Painting) – это цифровое рисование. Под этот термин подходят все изображения, нарисованные с помощью компьютера.

<sup>12</sup> PhD (Doctor of Philosophy) – это ученая степень кандидата наук.

много больше и ощутимее моего.

Что делать с таким убеждением? Принять тот факт, что преуспеть можно в нескольких сферах одновременно. Но преуспеть – не значит стать лучшим. И насколько вам нужна эта воображаемая медаль от общественности? Раздают их неохотно и ненадолго.

Быть лучшим – необязательное условие успеха. Как только эта мысль закрепится в вашем сознании, вы автоматически лишитесь постоянной тревожности из-за достигаторства.

*«Я должен браться за любую работу, которую мне предлагают»*

У меня было убеждение, что профессионалы берут любые заказы, потому что умеют решительно всё.

Но поразмыслив, я поняла, что мне больше нравится возможность выбирать за что браться, соотнося это со своими возможностями, интересом и просто личным отношением.

Подтверждений масса. Дизайнерская студия Лебедева, к примеру, не берется за все заказы подряд. Их первая отсеивающая планка – цена, но также они могут и просто отказаться от сотрудничества.

Я, если работа мне не подходит, ссылаюсь на нехватку времени (его и правда у меня нет на то, что не зажигает). Также я прописала для себя, какие проекты меня интересуют, а ка-

кие нет, чтобы быстрее принимать решение.

### ***«Весь успех – в прошлом»***

Когда-то мне казалось, что у меня нет поводов для гордости и всё, что мне осталось – это мысленно вздыхать по былым успехам и ни черта не делать (относительно).

И правда, успехов уже немало – диплом с отличием, аспирантура за рубежом, крепкий брак, высокая стипендия, опыт неплохого самостоятельного заработка, много полезных навыков и хорошие качества. Но это совершенно не означает, что на этом мой победоносный путь окончен.

Никогда не поздно исправить свои слабые стороны, достичь большего и покорить новые вершины.

Ваши прошлые успехи – это лишь доказательство упорного труда и того факта, что вы можете продолжать в этом темпе дальше.

### ***«Начинать свое дело рискованно»***

Все боятся начать бизнес, что-то своё, зарабатывать самостоятельно, а не быть наемным работником. Ведь это большие риски – страшно.

Меня, наоборот, очень веселит во всех смыслах убеждение, что, якобы, быть сейчас на какой-то постоянной работе наемным работником – это не рискованно! У нас нет ника-

кой гарантии, что будет пенсия – на неё можно не надеяться с постоянными реформами. Нет никакой гарантии, что работодатель нас оставит на работе. Нет никакой гарантий и в том, что мы продвинемся по карьерной лестнице.

Например, в науке уже давно пора избавляться от убеждения, что, если ты пошёл в науку, то дорастешь до профессора. На каждом этапе отваливается огромное количество людей, потому что нет такого количества вакансий и, соответственно, вероятность того, что вы поднимитесь по карьерной лестнице до фулл-тайм профессора, будучи аспирантом, примерно 1%. То есть, получается, что 99% отвалится на каком-то этапе. Поэтому аспирантам уже сейчас стоит подумать, каким другим способом зарабатывать деньги после аспирантуры/первого пост-дока.

И получается, что делать своё дело – не более рискованное мероприятие, чем всё остальное.

А чтобы минимизировать риски... Ну, вот это как раз и есть задача предпринимателя. В итоге он как раз-таки наименее рискующий человек из всех: он продумывает долгосрочную стратегию, ищет из множества вариантов наиболее выгодный и приемлемый для себя, создает резервные фонды, постоянно анализирует окружающую ситуацию..

*«Нет связей – нет шансов»*

Существует коллективное убеждение, что для внедрения

в любую сферу нужны связи. То есть, если нет друзей или папы-бизнесмена, то всё, можно не начинать.

На начальных этапах любого дела нужно сделать очень много всего, но наличия связей среди этого списка нет. Вы сами можете почитать биографии успешных предпринимателей и специалистов. Да, есть люди, у которых, действительно, родители были успешными людьми, сами эти предприниматели/специалисты закончили Гарвард. Но немало и людей из бедных семей и без диплома, то есть какой-то четкой корреляции нет.

Тогда что даёт больше шансов на успех? *Нетворкинг*, важный навык для решения проблем и поиска новых возможностей. Это именно навык, а не врожденная способность, то есть можно начинать наращивать свою сеть контактов в любой момент, даже если вы считаете себя одиноким волком. В конце концов, сейчас для этого есть интернет и множество вариантов, что и как написать нужным вам людям.

Избавляйтесь от убеждений, которые вас ограничивают. И заменяйте их на те, что дают вам стимул к росту

Что было бы, если бы я до сих пор не проработала эти убеждения? Ничего.

Не было бы понимания, куда двигаться. Я бы на полном серьезе после получения PhD искала позицию по принципу «куда возьмут» и цеплялась бы за вакансии, которые вызывают одни страдания.

Не было бы сообщества единомышленников, в котором к этому моменту шесть тысяч человек. Не было бы отзывов за прошлые курсы, крутых отчетов и комментариев от участников марафона, любимых клиентов в личном обучении, у которых действительно меняется жизнь.

А ваши убеждения помогают вам стремиться к лучшему или висят на вас неподъемным грузом?

## 1.5. Метанавыки для повышения самооценки

Самооценка является одним из главных камней преткновения при достижении успеха и самореализации. Некоторые люди боятся сделать шаг в новую сферу, ведь там они столкнутся со своей неуверенностью. Есть же те, кто вопреки всему будет идти в огонь. Есть такие, кому нужно входить в новое дело потихоньку, постепенно привыкая и приспосабливаясь. Но, если проблемы с самооценкой так никуда и не исчезают, то это будет иметь ряд побочных эффектов. Так, американская певица и актриса Селена Гомес всегда с большим трудом выходила на сцену и восстанавливала себя после концерта. Знаменитость мучали мысли, что она недостаточно хороша и не способна ничего дать своим поклонникам. В какой-то момент это переросло в панические атаки и Селене даже пришлось отменить мировое турне и пойти на терапию.

Ощущение себя недостойным приносит множество страданий человеку, несмотря на объективное наличие талантов, способностей, успеха и популярности. Поэтому предлагаю разобраться, как вы цените себя, с помощью шкалы самооценки. На ней выделяют четыре градации:

- **нездоровая низкая самооценка** (чувство собственной никчемности, депрессия, пренебрежение заботой о себе,

хронический стресс);

- **низкая самооценка** (неуверенность, уязвимость к критике, стресс из-за оценки окружающих);
- **здоровая высокая самооценка** (уверенность, реалистичная оценка своих качеств, право на счастье и безусловную любовь, умение справляться со стрессом);
- **нездоровая высокая самооценка** (агрессивность, грандиозность, уязвимость к любой угрозе своему статусу, стресс от необходимости подтвердить свои достижения).

Как вы могли понять из описания, самый оптимальный вариант – здоровая высокая самооценка. При этом важно адекватно оценить себя и окружающих. Без самообмана и аффирмации типа «я самая обаятельная и привлекательная».

Адекватная здоровая самооценка включает, прежде всего, принятие себя. В современной культуре, как за рубежом, так и у нас, не принято любить себя. У меня самой было долгое сопротивление по этому поводу. Кажется, если я себя люблю как есть, то это обязательно приведет к тому, что я перестану стремиться к чему-то, перестану достигать, перестану делать вообще что-либо. Это не так! Здесь происходит смешение понятий. Если принять себя и принять неидеальность ситуации, то это не будет значить, что вы пойдете в отрыв и сделайте всё ещё хуже. Если у вас более-менее здоровое отношение к жизни, то вам рано или поздно захочется сделать что-то хорошее, а если не захочется, то стоит обра-

титься к специалисту: психологу, психотерапевту. Но в любом случае, принятие себя не исключает продуктивной жизни и достижений.

Но для многих принять свою неидеальность – одна из самых сложных задач. Они не понимают, как можно себя любить, если у них нет денег, нет диплома или неидеальный вес. Мне же очень понравилось, что сказал на этот счет буддистский монах-британец Аджан Брам, к которому я однажды ходила на лекцию. Он получил степень по физике в Кембридже, а сейчас возглавляет крупнейший буддийский монастырь в Австралии. А еще пишет книги, выступает с лекциями, занимается благотворительностью, в общем, как сам шутит, «высокопродуктивный монах». И он тогда сказал очень интересную вещь о том, как вернуться в адекватную самооценку:

*«Сейчас я поделюсь с вами самым простым способом под-  
нять самооценку. Сходите в лес.*

*Да, да. Вот в лесу есть какое-то дерево, у которого ли-  
стики прямо один-в-один, гладкая идеальная кора и еще кро-  
на абсолютно симметрична? Ну нет же. Все деревья по-сво-  
ему скрюченные, изломанные, поврежденные, их уже поже-  
вал какой-нибудь короед, и часть листьев всегда сухая, да-  
же летом. И ничего, никто не говорит, что этим деревьям  
не место в лесу! Так что если вы думаете, что не идеальны,*

*что даже в чем-то повреждены, поздравляю, вы принадлежите естественному лесу под названием человечество!»*

И в следующий раз, когда вам покажется, что вы недостаточно хороши, я прошу вас вспомнить, какие деревья в лесу самые красивые!

## **ФАКТОРЫ, ИСКАЖАЮЩИЕ САМООЦЕНКУ**

Чтобы научиться принимать себя, нужно определить, что именно мешает вам по достоинству оценивать результаты своего труда/участия/взаимодействия с людьми. Ведь именно это влияет на формирование вашего мнения о своих способностях и умениях. И чаще всего самое негативное влияние оказывают навязанные ожидания от того, как должно бы было быть, и сравнение этих завышенных ожиданий с тем, как вышло. Или же обесценивание состоявшегося успеха в той или в другой сфере жизни. Рассмотрим подробнее каждое из этих явлений.

### ***Навязанные ожидания***

Часто принять себя «как есть» мешают ожидания – это «я должен быть таким-то» (вариации «от меня ожидают быть таким-то», «меня возьмут на работу только определенного уровня», «люди в моем возрасте должны...»). Я называю это «**самооценкой по социальной роли**», ведь в этом случае

человек считает себя значимым, только если соответствует ожиданиям общества.

## **Решение**

Чтобы избавиться от навязанных обязательств, спросите себя: должен КОМУ? Чаще всего на этот вопрос ответ вы не получите. Никто никому ничего не должен, если он не брал на себя таких обязательств. И подобные правила, внутренние установки и убеждения могут быть совершенно искусственными. Попробуйте их озвучить для себя, выписать в дневнике либо обнаружить с помощью психолога. Вы заметите интересные вещи. Сформулированное правило будет настолько нелепым, что само отвалится. Если нет – то нужно еще немного с ним поработать. Найдите противоположные истории, когда люди добились чего хотели, несмотря на то, что от них ожидали иного.

### **Обратите внимание**

Если ваше ожидание «я должен быть тем-то» все еще кажется убедительным, поищите контр-примеры людей, которые уже достигли того, к чему вы только идете. Важно подобрать такие примеры, где людям удалось добиться успеха, несмотря на то, что они не соответствовали тем стандартам, которые приняты обществом для их социальной роли (полная балерина, поступить в Гарвард из Нижнего Новгорода и т.д.)

Итак, выпишите свои социальные роли и ожидания от них

(какой должна быть мать? каким должен быть студент МГУ? и т.д.). Действительно ли человеку в этой социальной роли нужно быть таким? Или в этом нет необходимости?

## ***Отрицание успеха***

Нередко человек так или иначе отрицает свой успех. Я называю это **самооценкой скромного перфекциониста**. Хотя он уже что-то достиг, включается то самое «да, но...». Тогда человек говорит: «Да, это, конечно, успех, но мне просто повезло, или у меня были связи, или я не смогу это повторить, или на самом деле фигня получилась».

## **Решение**

Чтобы избавиться от искаженной самооценки скромного перфекциониста, научитесь принимать комплименты. Не отказывайтесь от похвалы, говоря: «Это неправда, я на самом деле даже не накрашена/ набрала лишние кг и т.д.» или если хвалят за работу, то «Нет, все вышло коряво и совсем не так, как должно было быть». Встретьте позитивную оценку вашей внешности или работы просто словом «спасибо». Вы даже можете в ответ похвалить себя сами: «Да, я молодец/реально круто выступаю/отлично выгляжу».

Как лечить отрицание успеха? Чаще себя хвалите и с достоинством принимайте похвалу.

Также поможет список «Я молодец», он же список дости-

жений. Напишите минимум 10 штук, а лучше больше. Специально для тех, у кого этот список вызовет сопротивление: обязательно себя заставьте и сделайте его. Сопротивление значит, что у вас как раз выражено отрицание своего успеха, а это не добавляет мотивации для будущих побед. Если обесценивать свои нынешние и прошлые достижения, не обращать на них внимания, то мотивация стремиться к новым свершениям пропадает. Я не говорю, что, будучи скромняшкой, нельзя ничего достичь. Можно. Но удовольствия не будет. Потому что вы точно так же будете обесценивать свои новые достижения.

### **Обратите внимание**

В списке «я молодец» должны быть не только социально одобряемые достижения (дипломы, высокая зарплата). Внесите в список и то, что считаете достижением лично вы. Это могут быть избавление от каких-то привычек, выход из зоны комфорта и прочее.

Не приведет ли список достижений к завышенной самооценке? Нет. Если сейчас вы не считаете себя круче всех, надо сильно постараться, чтобы к этому прийти. Однако это именно то, что поможет вам адекватно оценивать свои сильные стороны, чтобы улучшить качество вашей жизни.

Работа над способностью адекватно оценивать себя расширяет ваши возможности. Ведь она не просто определя-

ет границы вашей личности (кто вы), но и что вы, как личность, можете сделать. Даже небольшие улучшения в адекватности и реалистичности самооценки качественно изменят вашу жизнь.

## **ПРИНЯТИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Непринятие себя у многих начинается еще в детстве. Родители предъявляют завышенные требования к ребенку, не обращая внимания, чего он хочет, и способен ли он вообще выполнить эти требования. У меня тоже так было. Оценки в лучшей ростовской школе и участие в олимпиадах, помощь сестре и одноклассникам, добровольно-принудительное хождение к родственникам и участие в ремонте-уборке школы летом. Без отговорок и права на ошибку.

С одной стороны надо было постоянно оправдывать ожидания, с другой – вроде как и бонусы получаешь от достижений. Катя умная, Катя – призер, вот это все.

Я до сих пор это разгребаю. Если вы думаете, что это мне никак не аукается, то нет, многие потому и идут в психологи, чтобы, в том числе, выкарабкаться самому и помочь другим.

Я уже помогла многим клиентам добавить в свою жизнь больше безусловного принятия, той самой любви к себе и вообще радости от жизни, но для себя это сделать сложнее.

Моя главная ошибка была в том, что я как в том анекдоте, думала, что п\*здец – это несущая конструкция. Что я ста-

ла именно тем человеком, которым стала, именно из-за этих требований и высокой планки. Типа, если бы меня не гоняли, я бы, наверное, удовлетворилась средними результатами и ничего в жизни не достигла.

Сейчас у меня есть подозрение, что достигла я то, что смогла, не благодаря, а вопреки. Потребовалось бы меньше переживаний, страхов и прокрастинации на ровно то, что мне было действительно нужно в жизни. А то, что не нужно, не стоило и достигать. Это были не мои потребности.

Безусловное принятие – это не когда девочка (или мальчик) классные благодаря успеху и победам. Нет, они классные просто так. Это человек, который ходит, дышит, говорит, исследует мир. Впрочем, ходит и говорит – уже достижение, без них тоже хорошо бы принимать. А чем дите там занимается, не важно, лишь бы чувствовало себя принятым.

И в то же время безусловное принятие, ответственность и забота не равно жалость. Это не про то, что надо было игнорировать результаты или делать все за меня. Настоящая забота о ребенке всегда дает возможность для роста в «зоне ближайшего развития», то есть поручать дела, с которыми интересно, но немного сложно справиться – имеет смысл. Желательно с объяснением зачем это самому ребенку (а не «есть такое слово – надо»).

### **Обратите внимание**

Безусловное принятие и забота – это как быть хорошим родителем для самого себя:

- убрать все «должна» и «надо»;
- прислушиваться к своим потребностям;
- давать себе интересные задачи для роста, но не забывать об отдыхе;
- верить в свои силы, но не требовать от себя быть лучше всех.

Банально? Очень. Но все ли делают это? Можно спросить себя: бы я был родителем для маленького себя, был бы это хороший родитель?

## *Практика*

Сейчас вы освоите базовые инструменты развития принятия и ответственности по АСТ. Это вид когнитивно-поведенческой терапии третьей волны. Если проводить аналогию с лекарствами, то лечение последнего поколения. В основе терапии две главные цели.

- **Принятие нежелательных обстоятельств.** Противоположность этому – попытка контролировать неконтролируемое, или, наоборот, игнорирования ситуации, которая выходит из контроля.
- **Ответственность.** Это решение несмотря на все нежелательные обстоятельства действовать и приводить свою жизнь в порядок. То есть, замечать проблемы, не игнорировать их, учитывать как ограничения, и все равно двигаться к цели.

Например: хочу зарабатывать на своем увлечении. Игнорирование: «вот сейчас уйду с работы и начну зарабатывать вовсю». Отговорка: «у меня нет стартового капитала и надо работать на работе – бизнес не сделаешь, не буду начинать». Реальность: «я признаю, что мне понадобится время, чтобы прийти к самообеспечению своим делом, первое время будет не так просто, но нужно начинать уже сейчас, если я решила выстроить жизнь, которую хочу». Цель практики – фокусироваться на смысле и ценностях, а не пытаться избежать боли.

Вот таблица навыков принятия и ответственности, которые можно тренировать для укрепления реалистичной самооценки и жизни в соответствии со своими ценностями. Отмечайте в пустых клетках, когда практиковали навык.

<p><b>Когнитивное разделение.</b> Замечайте свои мысли, и хорошие и плохие, но помните, что это не объективная истина. Например: не «я неудачник», а «сейчас я думаю, что я неудачник».</p>	
<p><b>Принятие.</b> Дайте место эмоциям и чувствам. «Я сейчас чувствую обиду».</p>	
<p><b>Контакт с настоящим.</b> Не впадайте в раздумья, обратите внимание на окружение, звуки, запахи, свое положение тела и чувства в теле прямо сейчас.</p>	
<p><b>Позиция наблюдателя.</b> Посмотрите на себя как бы со стороны, в масштабе всей линии жизни. Вы – это вы, и в прошлом, и прямо сейчас и в будущем. Вы уже сталкивались со стрессом и еще столкнетесь, но он всегда проходит.</p>	
<p><b>Ценности.</b> Что для вас важно? Ради чего вы готовы испытывать дискомфорт? Ради</p>	

<p><b>Проактивность.</b> Исходя из пункта 5, поставьте цели, которые будут иметь для вас смысл (а не просто поставленные по инерции) и выполните их.</p>	
--	--

Метанавыки принятия и ответственности помогут вам не бороться с собой, а двигаться к целям, которые имеют для вас смысл.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ**

Внутри нашей психики мы постоянно оцениваем не только то, что происходит в нашей жизни, но и себя самих. Это роль внутри нас, как правило, выполняет внутренний критик. Обычно он использует те самые нелестные слова, которые ранили нас, когда мы слышали их от родителей и окружающих еще в детстве.

# 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.