Доверься себе, или Как сохранять спокойствие и уверенность в любых обстоятельствах

Автор:
Изабель Филльоза

Доверься себе, или Как сохранять спокойствие и уверенность в любых обстоятельствах

Изабель Филльоза

Психология для родителей от мировых психологов

Неспособность самоутвердиться, трудности в поиске работы или второй половинки, боязнь настоящего и страх за будущее, сомнения в своих знаниях или популярности – вот некоторые из последствий, связанных с отсутствием уверенности в себе. Многим людям знакомо это чувство. Как же избавиться от неуверенности и чувствовать себя комфортно в любых обстоятельствах? Опираясь на опыты, проведенные в лабораториях экспериментальной психологии, и на свою клиническую практику, автор ломает некоторые общепринятые идеи и направляет к лучшему пониманию наших реакций и поиску гармонии.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Изабель Филльоза

Доверься себе или Как сохранять спокойствие и уверенность в любых обстоятельствах

Isabelle Filiozat

Fais-toi confiance.

Ou comment ?tre ? l’aise en toutes circonstances

© 2005 by Editions JC Latt?s Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates

Публикуется с разрешения Editions JC Latt?s и агентства SAS Lester Literary Agency & Associates

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Винсенту, Жан-Дени и Карэн, ныне Карине, – моим братьям и сестре. Наши отношения то подрывали, то упрочивали мою уверенность в себе. С ними я многому в этом смысле научилась.

Предисловие

Что такое уверенность в себе? Многие люди заявляют о ее отсутствии и при этом держатся непринужденно. Вы из тех, кто внутренне трепещет, не выказывая своего волнения, или, напротив, из тех, кто теряется и краснеет? Вы мгновенно принимаете решение или долго колеблетесь, прежде чем выбрать одну из двух пар обуви? Вы относитесь к тем, кто знает, как заставить себя уважать, к тем, у кого нет собственных потребностей, или к тем, кто не осмеливается проявлять свои желания из страха кому-то не понравиться? Вы принадлежите к тем, кто в себе уверен, или к тем, кто сомневается во всем, а особенно в собственной компетентности?

Проявляется ли неуверенность в виде страха перед будущим или перед другими людьми, принимает ли форму сомнений в ваших способностях или популярности? Можно ли назвать вашу неуверенность полной, затрагивающей все сферы бытия, или, напротив, частичной, мешающей только в профессиональной сфере или в личной жизни? Похожи ли вы на Мартину, которая чувствует себя комфортно со своим супругом, в своей семье, но панически боится провала в профессии и воздерживается от любых амбициозных проектов? А может, вы похожи на Настурцию, успешную в своей профессии, но избегающую интимных отношений из убеждения, что ее невозможно полюбить? Обе говорят, что им не хватает уверенности в себе, однако они почти ни в чем не схожи. Так же, как Шарль и Кевин: первый преуспевает во всем, за что берется, а второй – заведомый неудачник. Тем не менее оба признают, что им не хватает уверенности в себе. Но, быть может, существуют разные формы уверенности в себе, и к тому же у нее имеются несколько составляющих?

В течение многих лет – в детстве, в подростковом возрасте – если какое-то описание и казалось мне характеризующим мое существование, то как раз «отсутствие уверенности в себе». Однако, несмотря на средние оценки в школе, я не помню, чтобы когда-либо сомневалась в своих интеллектуальных способностях. Я тогда много размышляла и не сталкивалась с особыми трудностями в процессе обучения (кроме скуки, которую испытывают многие школьники, однако это тема для отдельной книги). Все зависело от того, кто и как на меня смотрел. Если некоторые одноклассники справедливо находили меня неприметной, то другим я представлялась основательной и уверенной в себе. И даже мамы моих одноклассниц мне вполне доверяли! В глазах родителей заторможенность легко сходит за рассудительность. Одна подруга по лицею недавно сказала: «Ты так много знала, тебе всегда было что сказать». Между тем, что мы переживаем внутри себя, и тем, как нас воспринимают другие, часто обнаруживается заметное различие. Но как бы я удивилась, если бы она произнесла эти слова тогда! Я с трудом запоминала названия пластинок, песен и фильмов, путала имена актеров и певцов и жила с ощущением, что мне совсем нечего сказать и я не в состоянии поддержать разговор, что я неинтересна. У меня не было уверенности ни в своих навыках, ни в знаниях, ни в способности заслужить высокую оценку, быть кому-то интересной. Поскольку мои братья открыто ненавидели меня, называли «бульдозером» и другими оскорбительными прозвищами, мне представлялось, что такой меня видят все. А потому я совершенно терялась при общении с другими людьми на праздниках, вечеринках и других неформальных встречах. И однако никому не пришло бы в

голову, что мне не хватает уверенности в себе, когда я в четырнадцать лет улетела с братом (которому было двенадцать) на два месяца на Шри-Ланку и в Индию. Правда, нас там принимали семейства, с которыми поддерживала связь одна из моих теток, но все поездки мы совершали самостоятельно и, соответственно, без взрослых перемещались на самолетах, автобусах, поездах, такси, рикшах… И единственной трудностью для меня в той поездке стала встреча с сингальским мальчиком моего возраста, которому я явно очень нравилась!

История моей жизни показала мне, каким множеством граней может оборачиваться уверенность в себе. Замкнутая, несдержанная, властная, неразговорчивая и наблюдательная, я кидалась из крайности в крайность, познавая пределы застенчивости и неуверенности в себе. Мне не нравилась моя внешность, мое тело, я сомневалась в своей способности быть любимой, в своем будущем и даже в своей способности писать. Да, книга, которую вы держите в руках, уже десятая из написанных мной, но я потратила уйму времени на создание первой, поскольку была убеждена, что писать не умею. Эта убежденность рассеялась в то мгновение, когда я наконец осмелилась вывести первые слова на чистом листе бумаги.

Многие наши представления об уверенности в себе не помогают нам ее обрести. А потому полезно начать с того, чтобы привести в порядок общепринятые представления, то есть уточнить, чем на самом деле является отсутствие уверенности в себе. В первой части книги опровергаются наши установки и рассказывается о том, каким образом мы (бессознательно) постоянно подпитываем свою неуверенность.

Глубочайшая неуверенность, страх оказаться не на высоте, убежденность в невозможности быть любимым или любимой, в неспособности вызвать к себе интерес – наши переживания столь же разнообразны, как и их причины.

Детство, а также некоторые события или ситуации настоящего времени играют свою роль. Мы также рассмотрим, что можем сделать как родители, чтобы помочь нашим детям обрести внутреннюю уверенность, чувство защищенности, веру в свои способности и готовность открыться другим людям.

Не всегда достаточно понимания, чтобы встать на ноги. В зависимости от того, чего вам не хватает – внутренней безопасности, доверия к своим эмоциям, потребностям, мыслям и чувствам или навыкам, – вы найдете различные способы восстановить свою уверенность, улучшить свой имидж и даже получить новые социальные навыки.

В конце этой книги вам будут предложены упражнения, то есть путь исцеления: шаги, которые необходимо предпринять, поступки, которые следует совершить, и установки, чтобы подпитывать вашу внутреннюю речь. Элементы самоанализа чередуются с конкретными инструментами, помогающими добиться перемен. Люди, испытывающие недоверие к себе, не похожи друг на друга. Одни упражнения будут вам полезны, другие – не очень. Взять на вооружение следует лишь те, которые вызовут у вас отклик. Вы также сможете поделиться некоторыми из них с вашими детьми.

Замкнувшись в своей неуверенности, вы не решаетесь обращаться к другим людям, самореализовываться, требовать и отказывать, танцевать, посещать мероприятия, говорить «я люблю тебя», идти вперед, демонстрировать свои навыки. Порой вы просто не осмеливаетесь быть самими собой.

Цель этой книги – помочь вам решиться на все это и быть готовыми к путешествию длиною в жизнь.

I. О Чем Мы Говорим?

Если нас кто-то спросит об уверенности в себе, окажется, что все ответы нам уже известны. Мы знаем, что такое уверенность и что такое отсутствие уверенности в себе. Некоторые из наших представлений верны, они отражают наш жизненный опыт, другие – всего лишь предрассудки, убеждения не просто ошибочные, но подрывающие нашу уверенность. В нашем воображении концепция доверия лежит в основе мира, из которого мы как правило исключены. Идеализируя доверие, мы лишаемся возможности его обрести.

Пытаясь разобраться с тем, что с нами происходит, за неимением других слов мы называем отсутствием уверенности в себе свои вполне естественные реакции. Сталкиваясь с проблемой или переживая неудачу, мы говорим: «Мне не хватает уверенности в себе». При такой констатации, столь просто объясняющей ситуацию, стоит спросить себя, не скрывается ли за этим что-то еще. Эти слова словно служат защитной мантрой… Но приносят ли они хоть какую-то пользу?

1. Так ли вы в этом уверены?

Давайте мысленно нарисуем портрет Альбера – человека, уверенного в себе. Как он должен выглядеть? Прежде всего он, видимо, физически красив: высок, атлетически сложен, привлекателен. Одет со вкусом, и это только подчеркивает его достоинства. Он богат, потому что успешен. Ему удается все, за что бы он ни взялся. У него отличная работа, но ему не составит труда при случае найти себе новую. Всякому хочется с ним работать, поскольку он компетентен и решителен. Он знает, куда идти, легко принимает верные решения. Его уверенность в себе притягательна. Он прямо смотрит вам в глаза, крепко пожимает руку. Он справится с любой ситуацией и ничего и никого не боится. Он очень приятен в общении, как в узком кругу, так и в коллективе, он найдет выход из самой неприятной ситуации. Он умен и образован, ему всегда есть что сказать. Его суждения всякий раз уместны, исполнены здравого смысла. У него великолепный дом, прекрасная жена.

Бертран же тщедушен, даже хил. Плохо одет, и одежда ему не по размеру; у него сальные волосы, с ним и рядом встать никто не захочет. К счастью, он, похоже, знает об этом и как правило держится от всех подальше. У него бегающий взгляд, потные руки и вялое рукопожатие, он решительно малопривлекателен. Заторможенный на людях и теряющийся перед начальством, он занимает должность ниже его компетенций. Зарабатывает мало, но ему хватает. Однако трудится усердно: надо признать, что работает он медленнее своих коллег, зато всегда готов поработать еще, оказать услугу. Будучи скромным, он сидит, уткнувшись в свои бумаги, голос его редко слышен в служебных кабинетах. Несмотря на выслугу лет, ему никогда не предлагают более высокую должность. Он чувствует себя неловко не только в группе, но и в разговорах с глазу на глаз. То же с ним происходит, если он осмеливается пообедать с коллегами в столовой. Он живет один в крошечной, просто меблированной двушке.

Оба эти описания состоят из наших стереотипов. Мы заведомо убеждены в том, что, если человек уверен в себе, ему удается все, за что бы он ни взялся. И еще: если человек уверен в себе, он чувствует себя свободно всюду и в любых обстоятельствах!

Если человек уверен в себе…

Но так ли это на самом деле? Наши представления об уверенности в себе связаны со всевозможными мифами. В действительности чем меньше уверенности у нас самих, тем больше мы ее идеализируем. Сталкиваясь с трудностями, оказавшись перед выбором, мы говорим себе, что другие точно знают, чего хотят. Мы совершенно уверены в том, что другим незнакомы сомнения, что они умеют решать и выбирать! Они ведут себя непринужденно везде и в любых ситуациях, и им неведом страх!

Каждый из нас охотно признает себя не таким, как надо, единственным, кому приходится переживать из-за неуверенности в себе. В окружающих, за исключением разве что одного-двух особо эмоциональных людей, мы видим лишь уверенность и легкость. Существует убеждение: «У других жизнь проще». Мы прекрасно знаем, что это не так, однако, как ни парадоксально, в это верим!

На самом деле все люди испытывают сомнения. Только те, кого другие вовсе не заботят, никогда не задаются вопросами. Каждый человек колеблется, прежде чем принять важное решение. Каждый трепещет перед чем-то новым, когда на карту оказываются поставлены его профессиональные качества. Каждый человек время от времени опасается, что его не любят. И каждый хотя бы раз в жизни, а обычно намного чаще, терпел неудачи, совершал ошибки, переживал предательство, бывал отвергнут, унижен… Уверенность в себе вовсе не является синонимом красоты, легкости, бесстрашия и гарантированного успеха.

Кстати, первым преимуществом групповой психотерапии является это открытие, которое одних ошеломляет, а другим позволяет испытать облегчение: «Не один я так чувствую». В самом деле, другие испытывают те же эмоции. Они живут теми же страхами, более или менее сильными. Хотя, конечно, все зависит от личной истории каждого, однако в целом окружающие испытывают те же эмоции, что и мы.

Тем не менее каждый вырабатывает собственные реакции на стресс, нерешительность, растерянность или смятение. К примеру, когда сталкиваемся с неопределенностью, все мы испытываем некоторое беспокойство. Но этот нормальный, естественный страх ожидания парализует одних и воодушевляет других. Все по-разному интерпретируют физиологические реакции организма – ответ гипоталамуса на неожиданную ситуацию. Сердцебиение, мышечное напряжение… Одни стараются избежать этих ощущений, другим они нравятся, и им хочется их снова испытать. Одних берет оторопь, других возбуждает доза адреналина, вызванная легким испугом. Одних проблема вынуждает отступить, другие устремляются навстречу вызовам. В основе этих разных реакций лежат множество причин, среди которых, безусловно, имеют место травмы прошлого, а также доверие, которое мы испытывали (или не испытывали) к своим родителям и учителям. Об остальных факторах мы поговорим позднее. Но прежде давайте получше рассмотрим, что у нас называется отсутствием уверенности в себе.

2. Что мы имеем в виду, говоря об отсутствии уверенности в себе?

Человек, уверенный в себе, смотрит другим прямо в глаза, застенчивый склонен избегать встречаться с другими взглядом. Уверенный в себе приветствует других с высоко поднятой головой, человек, которому не хватает уверенности, смотрит в пол, уклоняется от чужих взглядов, ходит с опущенной головой. У обезьян мы интерпретируем такую позу как выражение покорности, призванное умиротворить потенциального агрессора. У людей мы называем ее позой недоверия.

С первой же встречи животные определяют свой статус друг относительно друга. Иерархия выстраивается очень быстро и четко фиксируется в памяти. Лошадь, обезьяна, собака, встретив кого-то из своих сородичей, месяцы и даже годы спустя будут соблюдать иерархию, установившуюся при той первой встрече. Приверженность иерархии выполняет функцию социальной регуляции. Если доминирующие особи принимают подчинение, в группе реже случаются бунты, проявления агрессии и даже конфликты. Доминантные особи первыми выбирают партнеров, прочие довольствуются теми, кто остался.

В человеческом сообществе, условно демократическом, нам стоило бы всесторонне обдумать наши социальные функции в свете информации о

доминировании и подчинении. Но, может быть, покорность одних составляет счастье других? Не только в глобальном плане, но и в мини-сообществах, таких как семья, компания или школа. Кто в нашей личной истории мог быть заинтересован в сохранении доминирования над нами?

Подчинение приводит к появлению всевозможных физических, физиологических, психических и поведенческих симптомов, которые мы и интерпретируем как доказательства отсутствия уверенности в себе.

Многочисленные гормональные и метаболические процессы регулируют нашу физиологию в соответствии с ситуацией, нашими потребностями и замыслами. Мы считаем себя свободными, мы и в самом деле в известной мере свободны – благодаря тому, что неокортекс, отвечающий за высшие нервные функции, в том числе осознанное мышление, контролирует наши базовые структуры. Однако дофамин, серотонин и другие нейромедиаторы помимо от нашего сознания определяют наше внутреннее состояние по отношению к происходящему.

Исследования показали, что метаболизм у обезьян зависит от положения, которое они занимают в стае. Агрессивность и покорность регулируются гормонами. Физиология отдельной особи является инструментом социальной регуляции. А как у людей? Очевидно, точно так же! Когда мы обращаемся к человеку, который, в нашем понимании, занимает более высокий социальный статус, наше кровяное давление совершенно бессознательно повышается[1 - Об этом рассказал Джеймс Линч в своей книге (James Lynch. «Le Coeur et son langage», Paris, InterEditions, 1997 («Сердце и язык» Париж: ИнтерЭдисьон, 1997). В русском переводе книга не издавалась.]. Лимбическая система нашего мозга отдала приказ «опасность» – и мы начеку, готовые выказать смирение и покорность. Статистика показывает, что – вопреки всем ожиданиям – у менеджеров среднего звена больше проблем с коронарными артериями, чем у их руководителей!

Вы дрожите? Это работает ваша нервная система. Вы чувствуете подавленность, учащенное сердцебиение, потливость, сухость во рту и спазм в животе? Не следует делать из этого ошибочный вывод о недостатке уверенности в себе. Это физиологические реакции на стресс, ваш организм старается адекватно справиться с ситуацией.

Вы теряетесь, вам отказывает память, вы хотите что-то сказать, но не можете подобрать слова, ваши мысли путаются… Все это тоже признаки адаптации. Ваш мозг замечает опасность либо истолковывает ситуацию как требующую подчинения – и мешает вам проявлять себя.

Это происходит автоматически, рефлекторно и, конечно, бессознательно. Такая реакция бывает порой необоснованной, когда подсознание подсказывает нам, что, выступив напоказ, мы навлечем на себя неприятности. Любой неудачный опыт, связанный с унижением, неверным истолкованием наших слов или разочарованием, отпечатывается в памяти и припомнится при истолковании новых ситуаций. Именно так происходит с воспоминанием о том, как в детстве нам запрещали говорить за столом, – в результате мы можем испытывать стресс при мысли о том, чтобы взять слово на многолюдном банкете. Если эта неправильная реакция стала рефлекторной, если этот автоматизм подчиненности оказывается столь глубоко интегрирован, что мы воспринимаем его как часть нашей личности, можно говорить о недостатке уверенности в себе. Таким образом, отсутствие уверенности в себе отнюдь не является психологической проблемой, хотя иногда является причиной последней. Это называется биопсихофизиологической адаптацией, то есть физиологической адаптацией к социальной ситуации с психологическими последствиями, имеющей целью поддержание жизни.

Риск навешивания ярлыков

«У меня нет уверенности в себе». Всякий раз, когда ему приходилось появляться на публике, говорить в микрофон, Кристоф испытывал пугающие ощущения: сердцебиение, жар в груди… Будучи отличным радиоведущим, обожая свое ремесло, он мучился от того, что называл своими страхами, и глушил себя антидепрессантами.

На самом деле Кристоф обладал избыточной энергией, которой ему стоило научиться управлять, страхом «великих»! Его физиологические реакции были, пожалуй, чуть более интенсивными, чем у обычных людей, но то же можно сказать и о его достижениях, и о его способностях. Он истолковывал эти ощущения как чрезмерные проявления страхов, а это была лишь подготовка к полету. Проблема порой заключается не в отсутствии уверенности, но в отсутствии информации о реакциях собственного тела. Испытывая растерянность перед ними, он так и не научился ни признавать то, что

испытывал, ни пользоваться этим, а потому паниковал. Полагая, что другие подобных ощущений не испытывали, он считал себя неправильным, даже неполноценным, и от этого действительно испытывал неуверенность в себе.

Для Кристофа, как и для многих наших современников, быть благополучным, быть нормальным означало, видимо, не испытывать подобных ощущений. Однако страх, гнев, тоска, равно как желание, радость и любовь связаны с физиологическими реакциями.

Если мы не научимся их переносить, жизнь покажется нам пресной.

Запуская ускоренное сердцебиение и расширяя вены, чтобы кровь скорее доставляла кислород и сахар туда, где они необходимы, приостанавливая процесс пищеварения, чтобы сосредоточить высвободившуюся энергию в мозге и периферической мускулатуре, наш организм готовится к достойной встрече с ситуацией. Правда, такое интенсивное внутреннее движение не всегда полезно. Порой наш мозг переоценивает угрозы, а потому имеет смысл обратиться к психиатру. Но существенная часть происходящего с нами – это естественные, нормальные физиологические реакции организма.

Тревога, страх, испуг, сомнения, беспокойство благотворны, они подталкивают нас к преодолению, позволяют подготовиться к непредвиденным обстоятельствам, точнее оценивать риски рассматриваемых проектов, они открывают нам глаза, предупреждают о том, что есть мелочи, способные привести к неудаче… Не стоит называть отсутствием уверенности в себе тот приток энергии, который позволяет нам справиться с ситуацией, объединить максимум данных, почувствовать «дуновение ветра» и реакцию аудитории на наши слова. Нас сковывают не сами эмоции, а навешиваемые на них ярлыки.

Точно так же, как не всякое сердцебиение есть признак отсутствия уверенности, вовсе не обязательно именно с неуверенностью связаны все наши неудачи и проблемы в общении. В самом деле, не понимая подоплеку некоторых наших установок, безвыходных положений и трудностей, мы несколько злоупотребляем понятием «отсутствие уверенности в себе». Это избавляет нас от необходимости задавать себе другие вопросы, более неудобные или просто не попадающие в свет сознания.

Жеральдин в шестой раз сдает экзамен на водительские права. Она объясняет свои неудачи отсутствием уверенности в себе. Действительно, стоит только ей сесть рядом с экзаменатором, она испытывает стресс. На самом деле многие терпят неудачу, парализованные одной мыслью о том, что рядом сидит экзаменатор. Однако волнение в день экзамена и непростительные ошибки могут быть вызваны и другими причинами.

В данном случае Жеральдин беспокоит воспоминание о драматическом происшествии в ее семье. Не смея признаться себе в этом, Жеральдин испытывает ужас от мысли, что ее вождение может спровоцировать дорожно-транспортное происшествие. Она так и не осмелилась высказать свое негодование родителям, когда в результате аварии на долгие месяцы лишилась возможности жить привычной жизнью. Можно ли было гневаться на людей, оказавшихся на грани жизни и смерти! Тем не менее маленькой девочке, какой она тогда была, необходимо было уметь выразить свой гнев. Поскольку ей было всего пять лет, они так и не объяснили ей, что тогда случилось. Как это произошло, кто был виноват… На самом деле проблема Жеральдин заключается не в отсутствии уверенности в себе. Непроявленные эмоции гнева и страха все еще таятся в ней и лежат в основе ее неудач при сдаче экзамена на права. В то же время, не обозначив для себя истинные причины своих повторяющихся провалов, она и в самом деле утрачивает уверенность в себе!

Марк уже дважды сдавал на права. Он тоже говорит, что ему не хватает уверенности в себе, когда рядом с ним сидит экзаменатор. В действительности, изучив его жизнь, мы обнаружим у него суицидальные наклонности. Истина бросается в глаза. Для того чтобы обеспечить его защиту, бессознательное препятствует сдаче экзамена. Ибо нет полной уверенности в том, что он станет делать, оказавшись за рулем. И только окончательно определившись в том, что действительно хочет жить, Марк смог наконец получить права.

Генриетта переживает семейный конфликт. Она призналась мне: «Как только получу права, я разведусь». Естественно, она проваливает экзамен, раз за разом. На самом деле она не приняла окончательного решения и все еще слишком зависит от мужа, чтобы осмелиться на развод. Каждая неудача ослабляет ее, отдаляя уход от мужа, и становится очередным доказательством того, что она не на высоте, что одной ей не справиться, а значит, муж ей нужен, и это еще больше усиливает ее зависимость от него. В действительности теряется она не от взгляда экзаменатора, а из-за проблемы развода.

Жюль заваливает экзамен по другим причинам. Он зол на отца, профессионального шофера. Не осмеливаясь открыто выразить свой гнев, он причиняет отцу боль, разочаровывая его! Недостаток такой позиции заключается в том, что каждый раз, потерпев неудачу, он обесценивает себя и упрочивает доминирующую позицию своего отца.

То, что выглядит как отсутствие уверенности в себе, может быть вызвано различными причинами. Не стоит торопиться с истолкованием… Причины наших неудач порой скрыты от наших глаз! Давайте помнить об этом и дифференцировать проблемы, это позволит нам избежать нежелательного подрыва нашей уверенности в себе.

Стратегия укрощения наших страхов

Жизнь неизбежно несет в себе неопределенность. Учащенное сердцебиение, повышение давления, ощущение жара в груди, спазм в животе – так наше тело стремится к ней приспособиться. Телесные ощущения указывают на то, что перед нами встал некий вопрос. Речь идет о проблеме, решении, которое необходимо принять… Давайте примем это как данность и воспользуемся энергией, высвобожденной организмом, чтобы обеспечить физическое усилие или необходимый мыслительный процесс, вместо того чтобы обращаться к врачу или психиатру за лекарствами и терапией, призванными погасить физиологические проявления как таковые. И хотя тревога, фобии, преувеличенные страхи поддаются лечению, нет необходимости противодействовать всем реакциям нашего организма, давайте научимся терпеть адекватные страхи. Кстати, тревога, как ни удивительно, часто на поверку оказывается ширмой, скрывающей наши страхи, неуверенность… Предположим, мне страшно выходить на улицу одной. Подобные страхи занимают в сознании столько места, что вытесняют из него тот факт, что у меня плохие отношения с мужем, и я не решаюсь об этом говорить.

Многое в нашем поведении и в так называемом характере – это всего-навсего уловки борьбы с неуверенностью в себе, попытки сохранить контроль над ситуацией, вместо того чтобы сдаться перед неопределенностью момента. Это подрывает доверие в отношениях, но вселяет спокойствие.

Люди прячутся от других людей, закрываются от них молчанием, порой улыбчивым, удаляются в башню из слоновой кости. Иные делаются

неотразимыми соблазнителями или надевают маски клоунов, становятся дежурными шутниками и развлекают людей на вечеринках. Многие из тех, кто профессионально смешит других, утверждают, что в истоках их призвания лежит неуверенность в себе. Для того чтобы быть уверенными, что окружающие их одобряют, они решают заставить людей смеяться. Некоторые еще и дарят маленькие, а то и большие подарки, лишь бы их любили… Мы применяем всевозможные тактики, чтобы контролировать наши отношения с другими людьми, контролировать наше беспокойство и избегать близости, – хотя это единственное, что позволило бы нам чувствовать себя по-настоящему уверенно.

Едва войдя в комнату, Жюльетт, чтобы заглушить тревогу, обращается к присутствующим и говорит с ними. Когда люди обращаются к вам, это не обязательно происходит потому, что они столь свободны в общении, это может быть их способом успокоить себя. Эти люди обнаружили, что, когда с кем-то разговариваешь, чувствуешь себя менее одиноко.

Однако если мы с детства привыкли, что нас никто не слышит, если сталкивались с тем, что родители отстранялись от нас, когда мы испытывали потребность стать к ним ближе, если нам приходилось испытывать стыд, когда нас унижали или в чем-то обвиняли, – мы перестаем верить в силу близких отношений. И позднее каждый по-своему учится приручать свои страхи. Рене окружает себя множеством ритуалов, он моет руки, пересчитывает свою обувь либо расставляет ее точно по заранее отведенным местам, пару за парой.

Играя в силовые игры, Роже хочет выглядеть человеком властным, жестоким, деспотичным. Другие манипулируют окружающими с позиций менее очевидных. Рено, например, облачается в одежды спасателя: он всегда рядом, ему нравится помогать, о себе он почти не говорит. Роза тоже заботится о других, она много отдает, но не умеет принимать. Сильвия рядится в одеяния хрупкой жертвы, тем самым приглашая окружающих заботиться о ней. Силовые игры придают уверенности, так как результат предсказуем. Порой плачевен, но предсказуем. А когда человеку недостает уверенности в себе, даже предсказуемая неприятность для него предпочтительней неизвестности.

Речь не только о силовых играх; многие виды деятельности служат нашему желанию обуздать свою неуверенность. Мартин, увлеченный моделированием, все свободное время проводит со своими макетами. Люк – филателист, он посвящает маркам свой досуг, ими заняты его мысли. Все его отношения

строятся вокруг марок. Рен – активист Ассоциации защиты животных, Аделин – фанатка подводного плавания, каждый отпуск для нее – повод выйти в море. Они и многие другие вкладываются в свои увлечения, в ассоциации, структурирующие их досуг и позволяющие им встречаться с людьми в четко определенных рамках. Благодаря этому они могут пользоваться чужой приязнью, быть на связи с другими людьми, не страдая от своей незащищенности в неформальных отношениях.

Когда другой человек разделяет ваши интересы, вам не нужно искать тему для беседы. В сообществах по интересам мы не выставляем себя напоказ. Совместные занятия вполне удовлетворяют потребность в отношениях, помогают утолить тоску одиночества.

Многие люди находят убежище в религии, которая, во-первых, придает их жизни определенность, а во-вторых – позволяет обрести семью, стать частью религиозной общины. Успех сект объясняется человеческой потребностью чувствовать свою принадлежность к какому-то сообществу, быть частью целого, быть ведомым. Когда вы окружены вниманием, когда вас поощряют, любят, вы и в самом деле обретаете некую уверенность. В секте можно занять определенное положение, в искусных сектах на вас возлагают ответственность, вы начинаете чувствовать свою значимость. Сам Гуру вас выделяет… Вы чувствуете себя избранным. Вы, естественно, испытываете большую благодарность к секте и гуру, которые «так много» вам дали, и не сознаете, что это была лишь силовая игра.

Существуют и другие способы успокоить себя, справиться с неуверенностью, не терять самообладания перед неопределенностью, не требующие придерживаться какой-либо догмы, замкнуться в секте или партии, зациклиться на некой персоне. Давайте научимся полагаться на нашу здоровую и полезную «недоверчивость», вместо того чтобы применять стратегии силовых игр, пытаясь устранить в себе и вокруг всякий источник страха или неуверенности. Уверенность в себе позволяет без ущерба выносить некоторый уровень страха и нерешительности. Воистину уверенному в себе нет необходимости обольщаться, ему не нужно неизменно преуспевать, не нужно все знать, не нужно подчинять себе других, постоянно упорядочивать пространство и время, всегда знать, что сказать, или всегда быть правым…

3. О пользе сомнения

Согласно нашим представлениям, уверенный в себе человек, независимо от того, знает он что-то или не знает, – никогда не стесняется! Он быстро отвечает, он уверен в том, что говорит. У него есть четкое мнение обо всех проблемах. Некоторые даже знают ответы на все вопросы. Вы, конечно, узнали портрет Альбера, который мы набросали в начале этой книги. Действительно ли такая решительность, такая убежденность свидетельствуют об уверенности в себе, а главное – становятся залогом жизненного успеха? Возможно, это совсем не так.

Слишком самоуверенный (немного посмеемся…)

Ниже приводится стенограмма радиопереговоров между кораблем ВМС США и канадскими властями у берегов Ньюфаундленда в октябре 1995 года, которая получила широкое распространение в интернете:

Американцы: Просим вас отклониться на 15 градусов к северу, чтобы избежать столкновения. Прием.

Канадцы: Просим вас отклониться на 15 градусов к югу, чтобы избежать столкновения. Прием.

Американцы: Говорит капитан корабля Военно-морских сил США. Повторяю, мы просим вас изменить курс. Прием.

Канадцы: Нет, это мы просим ВАС сменить курс. Прием.

Американцы: Говорит авианосец США «Линкольн», второй по значимости корабль Военно-морского флота Соединенных Штатов Америки. Нас сопровождают три эсминца, три крейсера и значительное количество кораблей сопровождения. Я требую, чтобы вы отклонились от маршрута на 15 градусов севернее, иначе будут приняты меры, необходимые для обеспечения безопасности нашего корабля. Немедленно смените курс. Прием.

Канадцы: Говорит маяк. Прием.

Американцы не ответили…

Чрезмерная самоуверенность может привести к разочарованию. Проверяйте, кто перед вами. Учитесь слушать.

Хотя большинство из нас согласны с тем, что уверенность в себе является залогом успеха, все мы видели, как дети и взрослые терпят неудачу на соревнованиях, в матче, на конкурсе или экзамене, и слышали объяснение: «Он повел себя слишком самонадеянно». Да, избыточная уверенность в себе может навредить!

Несколько лет назад посетителям Города науки и промышленности в Париже было предложено пройти через лабиринт. Экспериментаторы определяли, как соотносятся уверенность в себе и способность к обучению. Как вы думаете, кто быстрее научился находить выход из лабиринта – уверенные в себе или те, кто боялся, что у них не получится? Вы думаете, первые? Опыт показал, что вторые. Те, кто сомневался в успехе, учились значительно лучше. Экспериментаторы пришли к выводу о благотворном влиянии сомнений на обучение. В действительности те, кто был в себе уверен, сочли задачу легкой и не усвоили важной информации. Они двинулись по лабиринту слишком быстро, не обращая достаточного внимания на ориентиры. Природа не случайно наделила нас таким качеством. Недостаток уверенности в себе подразумевает способность реагировать на конкретную ситуацию, он побуждает нас учиться.

Убеждения часто являются лишь поверхностной страховкой, особенно если наши идеи не имеют под собой реальных оснований. Суждения «уверенного в себе» Альбера служат ему фундаментом. Если ему придется по воле случая от них отказаться, он рухнет! Экстремисты всех мастей должны верить в непогрешимость своей догмы, политической или религиозной. Эта иллюзия непогрешимости дает им чувство безопасности, которого им в действительности не хватает.

Родители доверительно говорили мне: «Если мы что-то говорим своим детям, мы придерживаемся этого, даже если новая информация дает основания полагать, что мы можем быть не правы. Мы также следим за тем, чтобы в том, что мы оба говорим, не было расхождений. Для того чтобы доверять нам, наш ребенок

должен чувствовать, что мы последовательны в своем отношении к нему. Дети должны верить в непогрешимость родителей, иначе они больше не станут нас слушать». Такая позиция выражает всю неуверенность этих родителей – неуверенность, которую дети, более чувствительные, чем родители, если не осознают, то непременно чувствуют. Увы, эта воспитательная догма встречается на каждом шагу. Ее можно было бы счесть жалкой, если бы она не была столь разрушительной.

Как дети могут доверять родителям, которые лгут им только ради того, чтобы сохранить свою власть? Признание своих ошибок – гораздо более «последовательная» позиция, которая позволяет ребенку не только сохранять огромное доверие к своим родителям, но и помогает ему выстраивать собственную уверенность в себе, предоставляя ему возможность удостовериться в том, что его «ощущения правильны», когда он сталкивается с неким несоответствием.

Кто из нас не смотрел с сожалением на человека, замкнувшегося в своих измышлениях, желая уйти от реальности? Человек, действительно уверенный в себе, не боится информации, которая опровергает его мнение. Он слушает, сомневается, ищет, он способен изменить свое мнение. Его отзывчивость – проявление не слабости, но истинного интеллекта. Вместо того чтобы отстаивать свое «мнение», он взыскует истины. Впрочем, не цепляясь за нее, ибо ему известно, что новая информация вполне может вновь все перевернуть.

Размышлять – значит сомневаться, искать, а не знать.

Слишком быстрое принятие решений свидетельствует не о проявлении интеллекта, но о подчиненности силе инерции[2 - В этом можно увидеть рефлексы, выработанные в школе, когда правильные ответы часто ценились выше, чем творческий процесс поиска истины, опыты и ошибки. Да, мы учимся скорее на своих ошибках, чем на своих успехах, но кто будет готов признавать свои ошибки или трудности, если рискует получить низкую отметку?].

Видимо, не случайно наименее уверенным в себе оказывается тот очкастый паренек, который во все вникает, кто знает больше других, кого считают в классе «умником». То есть чуткий, одаренный, опередивший других в развитии, одновременно самый интровертный и самый осведомленный о своем окружении, самый внимательный к тому, что вокруг происходит, и к последствиям происходящего – одновременно и самый робкий; тузу не свойственно

сомневаться – он бьет.

Отсюда ясно, что уверенность в себе отчасти связана с самосознанием. Можно даже сказать: чем выше у человека уровень осознанности, тем меньше у него уверенности в себе. Когда у нас нет выбора, мы уверены в пути. Мы движемся вперед, не задавая вопросов. Когда видим альтернативу, мы немного колеблемся. При наличии выбора из четырех, а то и десяти вариантов наше замешательство возрастает пропорционально. Мы все меньше уверены в том, что наш выбор правильный.

Пока мы не знаем всех аспектов проблемы, нам легко браться за ее решение. Если мы представляем себе ее реальную сложность… мы немного менее уверены в себе! Кстати, это одна из причин, по которой фундаменталисты всех мастей препятствуют свободному доступу к информации и чтению других источников, кроме своих собственных.

Уровень тревожности начинающих парашютистов значительно выше перед вторым прыжком, чем перед первым[3 - См., в частности, мою книгу «l’Alchimie du bonheur», Editions Dervy, 1992 («Алхимия счастья», изд-во Дерви, 1992; переиздание – 1998). В русском переводе книга не издавалась.]. Они лучше сознают все риски. Сара Бернар ответила молодому актеру, который заявил, что не знает страха: «Это нормально, ведь таланта у вас нет». Талант – это одновременное осознание себя и публики. Мы переживаем больше, когда осознаем весь объем своих задач и стремимся к совершенству. Это зависит от наших целей, от предъявляемых к себе требований.

Конечно, существует золотая середина. Недостаток уверенности в себе может парализовать. И если из ваших уст не может вырваться ни слова, тут уже не до таланта. Мы упомянем далее о таких случаях, когда воля бессильна. Полезно помнить, что боязнь неуспеха – это скорее козырь, что сомнение – это доказательство широты сознания, что опасение что-то перепутать – проявление интеллекта, а страх ошибки свидетельствует о нашей основательности.

Обратите внимание: если сомнения и недостаток уверенности в себе являются закономерным следствием эволюции мозга и развития интеллекта, это вовсе не означает, что умные люди обречены на неуспех из-за отсутствия уверенности в себе, как не говорит и о том, что всякий, кому не хватает уверенности в себе, непременно умен!

4. Ступор и деревянные ноги

«Мне наверняка откажут. Нет, я ни разу не пытался, но я в этом уверен. Это не для меня». Случалось ли вам произносить подобные фразы? Когда страх берет верх, рассудок оказывается бессилен. Ожидание неудачи далеко не всегда подтверждается на практике! Предполагаемая неизбежность провала – чистая выдумка, доказательств у вас нет, и все же вы в это верите…

Невозможно выбраться в клуб, сразиться с другими в теннис или гандбол, невозможно пригласить красивого парня (или красивую девушку) выпить кофе, невозможно бросить постылую работу, нет сил осмелиться почти на все, что может вам нравиться, почти на все, чего вы могли бы захотеть. Отсутствие уверенности в себе ограничивает амбиции, желания, контакты, отношения, карьеру, любовь…

Порочный круг убеждений

«Я так им восхищаюсь, мне бы очень хотелось с ним дружить, но мне не стоит об этом даже думать, я не могу быть ему интересен, вокруг него уже столько людей. Что я могу ему дать…» – доверительно говорит мне Лоран.

«Я никогда не смогу этого достичь, я не на высоте, у меня нет дипломов», – объясняет Иветта, отказываясь от предложенной ей ответственной должности.

Из-за отсутствия уверенности в себе Иветта и Лоран ставят себе ограничительные рамки. Ни та, ни другой не подвергают свои убеждения испытанию реальностью. Словно им необходимо сохранить эти убеждения во что бы то ни стало. Почему бы не попытать счастья? Тот, кому не хватает уверенности в себе, боится не только неудачи, но и успеха, способного поставить под сомнение его убеждения, за которые он держится… До сих пор они позволяли ему выживать без особых страданий.

«Он не может любить меня, это невозможно, ему на меня плевать». Натали предпочитает оставить Марка раньше, чем он ее оставит. Не потому, что любовник высказывал какие-то сомнения по поводу их отношений, – эта разлука

представляется ей неизбежной, очевидной, логичной, так как, по ее мнению, он «слишком хорош для нее»!

Убежденность Натали непоколебима. Несмотря на заверения и самого Марка, и его подруг, она пребывает в убеждении, что он не может любить ее «по-настоящему». Ей представляется, что у Марка в отношении нее дурные намерения. Она полагает, что «видит его насквозь». Она настолько уверена в своей правоте, что считает ненужным подвергать его испытанию реальностью. Она слепо доверяет своим представлением и при этом утверждает, что у нее отсутствует уверенность в себе! На самом деле она гораздо больше, чем разрыва, боится пережить любовное приключение и строить любовные отношения. По крайней мере с одиночеством она справляется! Уверенность в том, что ей не дано быть любимой, болезненна, но это боль известная, узнаваемая, достоверная, а потому предпочтительная. Натали предпочитает и дальше вредить своим любовным отношениям, ссылаясь на отсутствие уверенности в себе, вместо того чтобы определить источник своей негативной самооценки. То есть ей легче, хоть это и болезненно, считать, что «никто не может меня любить», вместо того чтобы осмелиться поискать источник своих представлений, рискуя раскопать похороненные болезненные эмоции, обнаружить, что ее не смог полюбить только один человек, всего один, но такой важный: ее мать! Мать Натали не выносила близости. Нежность, ласки и даже необходимость кого-то выслушать были ей чужды. Она мало заботилась о том, что может испытывать и чувствовать ее дочь. Натали страдала. Для того чтобы оправдать холодность матери, она пришла к убеждению, что сама не располагает к любви. Мать Натали позволила дочери поверить, что никто не сможет ее любить, вместо того чтобы признаться ей в своих собственных трудностях, связанных с близостью.

Мы охотно проецируем на людей, с которыми сталкиваемся в настоящем, эмоции нашего детства и/или отношение к нам наших родителей.

Отсутствие уверенности в себе приносит многочисленные неосознаваемые преимущества: оно оправдывает пассивность, подтверждает негативные представления о себе и других, мешает нам распознавать свои истинные страдания и, наконец, «защищает» образ родителей от любых сомнений в их состоятельности как воспитателей.

Жизнь мечты

Иоланда мечтает о другой жизни. Сидя на своем рабочем месте, она воображает, как расхаживает по паркету залитого солнцем танцевального зала, раздавая советы и подбадривая маленьких танцовщиц. Она видит себя учительницей танцев, окруженной детьми в трико и пачках. Нельзя сказать, чтобы офисная работа была тягостной, вряд ли она ее оставит. Но и об особой любви говорить не приходится. Она мечтает о том, чем бы ей хотелось заниматься. Ее тешит мысль о переменах… Но она не интересуется возможностями, не пытается оценить осуществимость своего проекта. Впрочем, это даже не проект. До глубины души парализованная своими страхами, она не осмеливается всерьез задуматься над этим.

Многие люди, как Иоланда, всю жизнь мечтают о профессии, в которой они могли бы добиться успеха, и при этом не двигаются с места, на котором им скучно, впадают в депрессию, порой прибегают к приему антидепрессантов и снотворного. «Это не для меня», или «Я не потяну». Их убеждение в этом столь сильно, что они и не думают подвергнуть его сомнению.

Описанная Эриком Берном[4 - В 1960-е годы один из последователей теории психоанализа Эрик Берн (1910–1970) предложил собственную теорию личности, которая шла вразрез с классическим психоанализом. Транзактный анализ по Эрику Берну изначально рассматривает любого человека как нормального, способного к изменениям и развитию. В структуре личности, согласно Эрику Берну, есть три компонента, или эго-состояния: Р (родитель), В (взрослый) и Д (дитя). Каждое из них отражает эмоциональный опыт разных периодов жизни, воспоминания и образы ключевых для человека людей либо осознанность в настоящем времени. – Прим. перев.], отцом транзактного анализа, игра в «деревянную ногу» состоит в том, чтобы ссылаться на объективные обстоятельства с целью скрыть истинные причины нашей пассивности. «Я не могу пойти на танцы, у меня деревянная нога». Тем самым женщина оправдывает свои страхи. На самом деле, если бы у нее не было деревянной ноги, она все равно не пошла бы танцевать. Она боится танцевать, боится интимного контакта, близости, которую подразумевает танец. Но в своих страхах признаться нелегко. Игра в деревянную ногу снимает с человека всякую ответственность за его пассивность: «Я не просто не хочу – я не могу!»

Некоторые ссылаются на наследственность: якобы они «такими уродились». Разграничить врожденное и приобретенное столь трудно, что этот вопрос никогда не будет разрешен до конца. Однако, быть может, и не стоит его

решать, поскольку генетики настаивают на том, что именно окружающая среда играет определяющую роль в проявлении тех или иных генетически заложенных черт. То, что запрограммировано, не обязательно актуализируется. Другими словами, генетическая предрасположенность может и не проявиться. Мы склонны оправдывать отсутствие у нас легкости ярлыком «я в себе не уверен», будто это неотъемлемая черта нашей личности. «Если у меня проблемы с самооценкой, то это из-за моего прошлого», – ссылаемся мы на наши детские травмы. Словно настоящее, внешние условия, окружающая среда не играют никакой роли… Причины утраты уверенности в себе многообразны и сложны.

Признаем, что фраза «я в себе не уверен» – это удобная «деревянная нога». За таким сильным аргументом мы прячем наши страхи, разочарования, а порой и озлобленность.

«Если бы я был уверен в себе…»

Как далеко мы способны пойти, если избавимся от этой деревянной ноги! Осмелимся взглянуть правде в глаза: «Я недостаточно уверена в себе, чтобы оставить мужа» – на самом деле означает: «Я боюсь остаться одна», «Я не хочу отказываться от материального комфорта, которым пользуюсь, пока живу с ним» или: «Я не хочу подтвердить прогнозы своих родителей, которые предупреждали, что этот человек мне не подходит».

Но это звучит недостаточно весомо. Гораздо удобнее, даже если это производит на окружающих неблагоприятное впечатление, допускать, что именно отсутствие уверенности в себе удерживает нас в этой ситуации. Мы примеряем себе ореол жертвы. Тогда другие пожалеют и не осудят. Только вот говоря все это, мы сами себе верим! Отсутствие уверенности в себе может служить оправданием, извиняющим в глазах окружающих наше бездействие, удобным прикрытием. Мы прячемся за него, чтобы убежать…

Да, но…

Вот еще одна игра в жертву, описанная Эриком Берном:

– Почему ты не… (дальше дополните по своему усмотрению)

– Да, но… (далее то или иное объяснение негодности решения: это невозможно, нереально, уже испробовано…)

– Почему ты не…

– Да, но…

И так до тех пор, пока человек, у которого испрашивали помощи, не воскликнет: «Тогда оставайся таким, какой ты есть, с меня довольно!» После чего жертва может сказать: «Абсолютно никто не может мне помочь, моя проблема в самом деле неразрешима». Так человек подтверждает свои негативные представления о себе и своем безвыходном положении. Если на все варианты решения вы отвечаете «Да, но…», значит вы, скорее всего, еще не готовы противостоять обстоятельствам. Для того чтобы вернуть уверенность в себе, вам стоит оплакать эту деревянную ногу и не осознанные вами преимущества, которые она вам дает… Какова же цель этой разрушительной игры? Подтвердить наши негативные представления о себе, других людях и мире.

Я привык к отсутствию уверенности!

Это не обман! Мы обосновываем свою неуверенность с помощью таких утверждений, как: «я никудышный», «я некрасивый», «я неинтересен», «я бесталанный, никто не может меня полюбить». Мы вбили это себе в голову. И, кстати, чаще всего у нас находятся доказательства! Мы видим, как наши представления подтверждаются изо дня в день, не понимая, что неосознанно в этом участвуем… Как это, разве я соучастник?! Ну уж нет, это получается не нарочно, я от этого страдаю! И все же… В основе поведения, которое влияет на других людей, лежат ваши собственные установки. Следуя своим установкам, вы ведете себя так, чтобы они подтверждались.

Убежденные в своем ничтожестве, вы считаете бесполезным поднять руку, когда босс спрашивает, кто возьмется за сложную задачу. И если он все-таки предложит ее вам, вы отклоните предложение, поскольку уверены, что он просто хотел вас унизить. Если, несмотря ни на что, вы возьмете на себя эту миссию (оставаясь в убеждении, что ничего собой не представляете), вы проявите небрежность: какой смысл быть исполнительным, ведь это ни к чему не приведет либо потребует такого количества усилий и треволнений, что многочисленные ошибки просто неизбежны. За эту работу вас, естественно, не

похвалят, что утвердит вас в мысли о вашей некомпетентности. А если вы вопреки всему преуспеете в выполнении миссии, то будете склонны упрощать ее: «Это было не так сложно, любому было бы по плечу», «это не ахти какая работа» или «мне очень помогли», чтобы уж точно не приписать себе заслугу, которая противоречила бы вашим установкам.

Из убеждения в том, что вас нельзя любить, вы не обращаетесь к другим, тем более если они противоположного пола. Вы ждете, что другие пойдут вам навстречу. Но если кто-то приблизится – вы испытываете панику! Ведь этот человек поймет, сколь вы пусты и недостойны… Да, это поразительно и несколько парадоксально. Нас распирает от надежды, что кто-то наконец заинтересуется нами и восстановит нашу уверенность в себе. А когда это наконец происходит, мы спасаемся бегством! Похоже, мы готовы на все, чтобы сохранить свою неуверенность.

Стоп! Давайте посмотрим правде в глаза. Наше окружение реагирует не столько на нашу личность, сколько на наше поведение и манеры. Давайте их изменим, и реакция непременно последует. Людей отталкивает именно демонстрируемая нами отстраненность, а не отсутствие у нас интереса.

«Всегда одно и то же: я доверяю, верю, а потом меня предают. Мне часто случается быть отвергнутой». Женевьева страдает. Давайте понаблюдаем за ней, чтобы понять, что происходит: так, страстно желая вызвать к себе расположение, она часто берет слово, но ее трудно слушать! Ей задают вопрос, она утомительно долго отвечает и довольно плоско. На самом деле, боясь, что ее не поймут, она начинает с объяснения всех обстоятельств, причин и следствий. Собеседник переполнен информацией, с которой не знает, что делать. Поскольку при этом не смотрит собеседнику в глаза, она не видит, как он поднимает брови, демонстрируя непонимание. Поставьте себя на место собеседника.

не только не получил прямого ответа на свой вопрос, но и вызвал безудержный поток слов, который не в состоянии остановить и в котором ему нет места. К тому же Женевьева не смотрит на него: он не ощущает с ней никакой связи! Конечно, он не рискнет задать еще один вопрос и отойдет в сторону.

Мы ответственны за свое поведение, которое определяет нашу реальность. Но не всегда легко изменить поведение, пересмотреть установки и вернуть себе уверенность. Мы спотыкаемся о прошлое, а иногда – об обстоятельства жизни и наше реальное окружение.

Для того чтобы лучше ориентироваться, давайте посмотрим, какими травмами бывает вызвана неуверенность в себе.

II. Откуда это берется?

Отсутствие уверенности в себе объясняется различными причинами. Это может быть адаптивное поведение, реакция на окружающую среду, на ситуацию. Некоторые травмы очевидны: детские страдания, обесценивающие утверждения наших родителей или учителей, насмешки и отторжение со стороны сверстников в школе. Возможны и другие причины, более деликатные, которые остаются незамеченными. Определить источник унижения – уже шаг к излечению. Это понимание помогает от него отстраниться, абстрагироваться, но прежде всего – понять, что «не все исходит от меня».

Таким образом, душевное благополучие наших детей зависит не только от нас. Его может разрушить травмирующее событие в школе, несчастный случай, внешняя агрессия. Мы не всемогущи в отношении их безопасности, их счастья, еще меньше от нас зависит интерпретация их психической жизни, но все же отношения с родителями играют фундаментальную роль в выстраивании их уверенности в себе. Мы можем оставаться внимательными, сопровождать каждый этап их становления позитивными оценками и создавать для них такую эмоциональную, интеллектуальную и социальную среду, в которой они нуждаются.

1. Реакция на страдание

Вы не умеете отвечать на вопросы… Вы не умеете понятно объяснять. Вы путаетесь в своих фразах, сбиваетесь, сами себе противоречите… Велик соблазн

прийти к заключению, что вам недостает уверенности в себе. Психологи Мишель Кормер и Джозеф Форгас из Сиднейского университета провели эксперимент, который показал, что это естественная реакция на страдание.

Первой группе добровольцев показали комедийное шоу. Вторая группа посмотрела фильм, в котором мать умирает от рака на глазах у своих детей. Затем была протестирована их способность объясниться в щекотливой ситуации: высказать другу свое мнение о том, как он представил проект перед экспертной аудиторией. Друг провел презентацию неудачно, поэтому нужно было найти правильные формулировки, чтобы посоветовать ему определенные улучшения, при этом не обескураживая его.

Те, что посмотрели комедийное шоу, легко нашли выход и доходчиво объяснились с другом. Добровольцы из второй группы никак не могли подобрать слова.

Они противоречили сами себе, делали длинные паузы, допускали неловкость за неловкостью, повторяли уже сказанное… И так было даже с теми, кто утверждал, что фильм их нисколько не тронул!

Вы только что пережили трудную ситуацию или стали свидетелем мучительных сцен? Вас выдаст выражение лица. Ваш мозг наделен защитным механизмом, который автоматически помогает избегать конфронтации с другими людьми. Когда проявляется эта защитная реакция, мы говорим, что нам не хватает уверенности в себе. Если вы противоречите самому себе, путаетесь в мыслях и не в состоянии ясно их излагать – это ничего не говорит о вашей личности. Это естественная реакция на страдание. Если такое происходит слишком часто, возможно, это означает, что в вашей жизни происходит или происходило много драматических событий. Именно этими травмами и необходимо заняться, а не неуверенностью в себе.

Если длящиеся симптомы доводят до того, что вы начитаете говорить о себе: «я запутался», «я не умею выразить себя», «я глуп», «я вообще не умею отвечать на вопросы», – присмотритесь к своей жизни. Может, вы еще не сумели выплеснуть все эмоции, все болезненные образы вашего детства? Если просмотра короткометражного фильма достаточно для того, чтобы изменить скорость нашего мышления и затруднить нашу речь, неудивительно, что человек,

подвергшийся насилию в детстве, испытывает затруднения при разговоре и утрачивает ясность мысли!

Леана была отличной ученицей. Она не помнит, чтобы ее унижала учительница начальных классов, но она была свидетелем того, как та жестоко обращалась с другими учениками, в частности с ее братом, который учился с ней в одном классе. Сейчас ей двадцать восемь, и она не решается выступать на собрании. Если ей приходится говорить, она смущается, краснеет, забывает, что хотела сказать. Дискомфорт, который она испытывает в группе или в ситуации, напоминающей класс, столь силен, что, например, она не может есть в присутствии других людей. Если сказать, что ей «не хватает уверенности в себе», это лишь помешает ей задать себе правильный вопрос: «Что во мне происходит, когда я оказываюсь в группе?». Напротив, выявление того, что ее дискомфорт связан с подавленными эмоциями страха, боли и особенно – гнева на эту женщину, представляет вещи в их истинном свете и открывает пути к освобождению. Рассказав свою историю, получив сочувствие от членов группы и выразив свой гнев по отношению к учительнице, Леана смогла принять участие в коллективной трапезе.

Ваш маленький Седрик выходит из кино или только что посмотрел очень жесткий сериал? Поощряйте его говорить. Чем больше он рассказывает, тем меньше будет негативное воздействие увиденного. Рассказывая, он вновь обретает власть над увиденным. Вы избежите кошмаров!

Ваша дочь Селин вернулась из школы более тихая, чем обычно, или явно расстроенная? Не пожалейте времени, чтобы выслушать ее, узнать, что произошло, а самое главное – обсудить ее реакции на то, что она видела или пережила. Что она почувствовала? Что сказала себе?

Произошло ли травмирующее событие в школе, на улице, у бабушки или у вас дома, кто был обидчиком незнакомец, подруга, дядя, папа, – выслушайте, не осуждая, не комментируя, не пытаясь успокоить. Дайте ей рассказать все, что у нее на душе.

Отзеркальте ее чувства: «Ты действительно очень испугалась, когда…» Покажите ей, что вы испытываете те же чувства, что и она. Это то, в чем вы сами

нуждались в детстве. Почему бы вам не пережить его внутренне? Вы, сегодняшний взрослый, станьте тем родителем, которого не было в тот день у вас. Прислушайтесь к эмоциям вашего внутреннего ребенка.

2. Приобретенный автоматизм

Оставалось высказаться еще одному человеку. Жюли произнесла: «Что ж, я, пожалуй, начну», – покраснела и уставилась в пол. Сказав несколько слов, она расплакалась: «У меня никогда не получается говорить». Жюли очень застенчива. Она не осмеливается выступать. Что же с ней случилось, отчего она так реагирует?

Ребенок не рождается с отсутствием уверенности в себе. Реакции подчинения и страха генетически запрограммированы, однако они становятся привычкой и даже характером лишь в том случае, если ребенок научится бояться определенных ситуаций. Тогда его мозг запускает физиологические и психологические процессы, соответствующие тому, что он интерпретирует как возврат в травматическую ситуацию прошлого. В зависимости от того, как его принимают родители, значимые взрослые, а также сверстники, в зависимости от опыта, который приобретает ребенок, он может получить (или не получить) здоровую дозу уверенности в себе, то есть он будет знать, что реакция вытеснения уместна только в тех обстоятельствах, которые действительно этого требуют.

Когда вы видите чрезмерную или неуместную реакцию вытеснения у ваших детей, позвольте им проявить себя. Существует намерение взрослого и переживание ребенка. Одно никогда не совпадает с другим. Выслушайте ребенка. Как он переживает ситуацию? Чувствует ли он одобрение, любовь, защищенность?

Когда ребенка бьют, оскорбляют, унижают, издеваются или игнорируют, он склонен чувствовать себя виноватым. Его мозг, еще незрелый, не подсказывает ему, что причины такого обращения не в нем. Он не знает, что мама не может его любить, потому что никогда не знала любви, что папа защитил броней свое сердце уже давно, задолго до его рождения. И потом, возможно ли такое, чтобы родители были не способны нас любить? Это слишком трагично, пугающе. Все

дети нуждаются в том, чтобы верить в любовь своих родителей, всегда готовых их защитить. Ребенок предпочитает думать, что, будь он лучше и умнее, будь он вообще другим, его бы непременно любили. Поэтому его вывод таков: «Раз папа не любит меня, значит я неприятный, неинтересный, нехороший».

Ребенок доверяет родителям, слепо доверяет. Если они говорят, что он глуп, неуклюж, нерасторопен, – увы, он им верит! Он неспособен понять, что родители могут быть неправы в своих оценках.

Даже если вы, как правило, гораздо более нежны, любящи и внимательны к своему потомству, чем ваши родители, у вас тоже случаются моменты, когда мысль не успевает за словом или когда в приступе раздражения с ваших уст вот-вот готово сорваться оценочное суждение. В таком случае как можно скорее остановитесь, сделайте глубокий вдох и выразите свой гнев в не подрывающих доверие ребенка фразах: «Я очень недоволен… Я не хочу… Мне необходимо…» – и не раздумывая извиняйтесь, если какие-то оценочные суждения вырвались из ваших уст. Лучше поздно сказать то, что надо, чем упустить момент!

И хотя поначалу сообщения, начинающиеся с «я», а не «ты», не сразу приходят на ум и требуют определенного напряжения, смена атмосферы и тот факт, что наши дети стали больше нас слушать, придают нам сил, а замешательство быстро проходит.

Ваш ребенок склонен говорить про себя «я ничтожество»? Перефразируйте сказанное им, уточнив: «Ты с этим упражнением не справился…» или: «Ты несчастлив, потому что твоя девушка предпочла встречаться с Марком…»

К травмам ребенка добавляется запрет выражать гнев по отношению к родителю. Его могут ударить, наказать, унизить, запереть, отвергнуть, причинить боль. Чтобы восстановить свое чувство целостности, ребенок должен иметь возможность выражать гнев, восставать против несправедливости. Когда ему запрещают гневаться, он вынужден подавлять не только гнев, но и ощущение травмы, тем более что обычно ему говорят, что это «для его же блага». Отрицание права на гнев и любые другие чувства является основой неуверенности в себе.

Позволяйте вашим детям выражать свой гнев. Продемонстрируйте им, что, каким бы интенсивным он ни был, их гнев не может причинить вам вред. Время от времени организуйте сражения с подушками, чтобы дети могли безопасно дать выход своей агрессии.

Установка «я вовсе не милый и не интересный…» – это установка на выживание. Она позволяет ребенку сохранять необходимый ему положительный образ родителей. Именно поэтому мы так дорожим своими негативными установками, даже став взрослыми. Подвергать их сомнению означало бы вновь погрузиться в давно подавленные эмоции: страдание, ужас, отвращение, ярость перед сознательной или неосознанной жестокостью родителей.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Об этом рассказал Джеймс Линч в своей книге (James Lynch. «Le Coeur et son langage», Paris, InterEditions, 1997 («Сердце и язык» Париж: ИнтерЭдисьон, 1997). В русском переводе книга не издавалась.

2

В этом можно увидеть рефлексы, выработанные в школе, когда правильные ответы часто ценились выше, чем творческий процесс поиска истины, опыты и

ошибки. Да, мы учимся скорее на своих ошибках, чем на своих успехах, но кто будет готов признавать свои ошибки или трудности, если рискует получить низкую отметку?

3

См., в частности, мою книгу «l’Alchimie du bonheur», Editions Dervy, 1992 («Алхимия счастья», изд-во Дерви, 1992; переиздание – 1998). В русском переводе книга не издавалась.

4

В 1960-е годы один из последователей теории психоанализа Эрик Берн (1910–1970) предложил собственную теорию личности, которая шла вразрез с классическим психоанализом. Транзактный анализ по Эрику Берну изначально рассматривает любого человека как нормального, способного к изменениям и развитию. В структуре личности, согласно Эрику Берну, есть три компонента, или эго-состояния: Р (родитель), В (взрослый) и Д (дитя). Каждое из них отражает эмоциональный опыт разных периодов жизни, воспоминания и образы ключевых для человека людей либо осознанность в настоящем времени. – Прим. перев.

Купить: https://tellnovel.com/fill-oza_izabel/dover-sya-sebe-ili-kak-sohranyat-spokoystvie-i-uverennost-v-lyubyh-obstoyatel-stvah

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити