

Посвящается Люси, Джорджу и Эдди

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

Как понять природу неуверенности в себе	глава 1
Как наши потребности и образ мышления влияют на самооценку	глава 2
Как стать увереннее с помощью когнитивно-поведенческой терапии	глава 3
Как изменить свое мышление	глава 4
Как научиться оптимизму	глава 5
Какие методы помогают уверенно себя чувствовать в стрессовых ситуациях	глава 5
Как повысить личную эффективность	глава 6
Как развить свои таланты	глава 6
Как преодолеть свои страхи	глава 7
Как справиться с предательством	глава 8
Как развить критическое мышление	глава 8
Какие шаги помогают достичь успеха	глава 9
Как построить свою иерархию ценностей и с пользой применять ее	глава 9
Как правильно ставить себе цели	глава 10
Какие пункты должен включать в себя план развития	глава 11
Как бороться с застенчивостью	глава 12
Как увеличить свое влияние на работе	глава 13
Как научиться отказывать на работе	глава 14
Как научиться делегировать полномочия	глава 14

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

О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение	11
----------------	----

Часть первая

ЧТО ТАКОЕ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Глава 1. Сценарии	19
Глава 2. Образ мышления	37
Глава 3. Реакции	52
Глава 4. Наше путешествие	66

Часть вторая

МАГИЯ УВЕРЕННОСТИ

Глава 5. Оптимизм и психологическая устойчивость ..	83
Глава 6. Талант и личная эффективность	98
Глава 7. Мужество и экстраверсия	111
Глава 8. Доверие и суждения	124

Часть третья

УСПЕХ

Глава 9. Самоопределение	139
Глава 10. Цели	153
Глава 11. План	167

**Часть четвертая
СИТУАЦИИ**

Глава 12. Застенчивость	185
Глава 13. Развитие уверенности на работе	201
Глава 14. Работа с другими людьми	215
Глава 15. Свидания	232

**Часть пятая
ПРЕПЯТСТВИЯ**

Глава 16. Предубеждения	245
Глава 17. Прокрастинация	255
Глава 18. Депрессия	263
Глава 19. Стресс и тревожность	274
Глава 20. Заносчивость	285
Семь шагов для обретения уверенности	300
Слово психологам	304
О Роберте Келси	316
Библиография	318

ВВЕДЕНИЕ

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

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

не по Форду, потому что сомнения и низкая самооценка приводят к неправильным оценкам, недальновидности, принятию кошмарных решений и — да, к самоподдерживающемуся катастрофическому поведению, которое подтверждает наши опасения, подкрепляя неуверенность в себе.

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

ИНДУСТРИЯ УВЕРЕННОСТИ

Таким образом, страны *могут* становиться Швейцарией, это означает, что и люди, несомненно, способны развить в себе атрибуты уверенности тех, кто на счастливой половине ребуса Форда. Так ли это? Согласно индустрии самопомощи, да. Существуют горы книг, DVD-дисков, коучинг-курсов, методов психотерапии и разных других прибабасов, предназначенных для избавления от неуверенности. Гипноз, акупунктура, йога, пилатес, медитация, даже лекарственные препараты (официально разрешенные и не очень): все гарантируют чудеса, когда дело касается уверенности в себе. Мы даже идем на хирургические операции, в ходе которых изменяют, удаляют или добавляют какие-либо части тела — и это не что иное, как попытка повысить уверенность.

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

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

Мы являемся сложными личностями, при этом совокупность пережитого – для людей с низким уровнем уверенности в себе – обычно является негативным, если не сказать – болезненным, опытом. Попытка нарисовать уверенность поверх подобных искажений, на мой взгляд, бесполезна. Это рецепт, который приводит к дальнейшей путанице и искажениям, а также потенциально болезненной расплате по мере нашей борьбы. А в итоге – к провалу попыток уравновесить прошлые унижения пропагандируемыми назойливо-жизнерадостными инструкциями.

Уверенность не похожа на укол для иммунизации. Она не передается через витиеватые эзерсисы и мотивационные упражнения. Уверенность приходит с опытом, и почти всегда только с ним. С тем, что вы делаете правильно и – это важно – понимаете, каким образом и почему это правильно, что побуждает вас делать так снова (это известно как личная эффективность). Уверенность – это сундук с личными инструментами, в котором хранятся преимущественно пози-

тивные и проверенные достижения, но также и то, что было получено методом проб и ошибок. Такой сундучок помогает достигать успешных результатов и справляться с неудачами, не сбиваясь с курса. Воспринимать отрицательные суждения других людей, оставаясь при этом сосредоточенными на собственных положительных результатах.

В связи с этим, если копнуть глубже, для обретения устойчивой уверенности в себе требуется лишь одно — самопознание. Это означает быть в курсе того, в чем мы хороши, осознавая и принимая почему, включая тот факт, что талант, как мы увидим, может иметь мало общего с успехом. Однако также стоит знать, в чем мы *не* хороши, признавая это и понимая почему. Уверенность имеет отношение к доверию, храбрости, оптимизму и психологической устойчивости, а также к отсутствию заносчивости и высокомерия. Уверенность более всего на свете дает нам возможность действовать, но и дает возможность *не* действовать. Говорить, но также знать, когда лучше помолчать. Хвалить и принимать критику. Быть открытыми идеям и учиться. Быть благоразумными, справедливыми, скромными, милосердными и сопереживающими.

УВЕРЕННОСТЬ – ЭТО...

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

на способности тех, кто меня окружал (или на цвет их поясов, как в случае с дзюдо), то считал, что изменить что-либо в своем случае я не в силах. Каждый раз, пытаясь в чем-либо участвовать, начинал искать способ уйти, и моя неуверенность в себе усугублялась пережитым опытом.

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

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

Тем не менее в каждом случае оставались сомнения. Мой пережитый опыт – неуверенность в себе, подкрепляемая неудавшимися попытками чего-то достичь, – про-являл себя, стремясь подорвать значимость достижений.