Игорь Макаров

ЗА ПРЕДЕЛАМИ САМООБМАНА: НЕ В ПОИСКАХ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ



Игорь Макаров

ЗА ПРЕДЕЛАМИ САМООБМАНА: НЕ В ПОИСКАХ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ

https://litres.ru/74716808
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не очередной список привычек миллиардеров.

Она о том, почему ваши качества не работают по отдельности. Почему можно быть уверенным, дисциплинированным и опытным — и всё равно топтаться на месте. Почему повторение успешного успеха не приводит к успеху.

Здесь — спокойный и точный и иной взгляд на то, как устроено ваше действие.

Здесь — как перестать "чинить" себя и научиться удерживать целое.

Здесь — о силе, которая не выглядит как преодоление, и об уверенности, которой не нужно зеркало.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ: У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ 4
Глава 1: ХВАТИТ ПЫТАТЬСЯ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ 11
ГЛАВА 2: КОГДА ПРИВЫЧНОЕ НАЧИНАЕТ МЕШАТЬ 16
Развитие — это не бесконечное накопление. 19
ГЛАВА 3: ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ 21
ГЛАВА 4: ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ И ТВОИ СОМНЕНИЯ 24
ГЛАВА 5: НА ЧЁМ ДЕРЖИТСЯ ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ 30
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Игорь Макаров
ЗА ПРЕДЕЛАМИ САМООБМАНА: НЕ В ПОИСКАХ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ

ВСТУПЛЕНИЕ: У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ

Тебе уже говорили: «Ты способен на большее!»?

Однозначно, да.

Часто ли задумываешься, что можешь больше зарабатывать или способен добиться чего-то значимого? Стать увереннее, сильнее, успешнее.

Что где-то существует твоя лучшая версия, до которой осталось совсем немного.

Всего лишь нужно:

вставать в пять утра;

следить за питанием и заниматься спортом *(конечно же, да!)*;

освоить новые навыки;

уметь управлять эмоциями и избавиться от страхов,

читать полезные книги *(это какие?)*;

перестать откладывать дела на потом.

Индустрия успешного успеха лучше знает, чего тебе не хватает. Она предлагает курсы, марафоны, тренинги, книги и бесконечные списки привычек, которые однажды должны превратить тебя в поцелованного удачей человека.

И ты стараешься.

Очередная книга.

Очередной план новой жизни с понедельника.

Очередной…

А со временем в сухом остатке: открываешь новую книгу, новый курс и надежда, что сейчас уж точно произойдет прорыв.

Если для того, чтобы стать собой, тебе необходимо столько всего изменить, то кто именно сейчас собирается всё это менять?

Проблема не в том, что ты недостаточно стараешься; не в том, что мало способностей, знаний и воли.

Ты просто привык смотреть на себя как на набор отдельных деталей, которые нужно улучшать по одной.

Одну деталь подтянуть.

Другую заменить.

Третью развить.

И вот собран человек, который (*наконец-то!)*соответствует твоим ожиданиям.

Но человек не дом, который можно построить по частям, последовательно добавляя стены, окна и крышу.

У тебя уже есть знания, способности, опыт и собственный способ чувствовать и воспринимать происходящее. Всё это существует одновременно, а не появляется по очереди в результате очередного курса или прочитанной книги.

И всё же наличие необходимых качеств ещё не гарантирует, что они проявятся именно тогда, когда понадобятся.

«Игорю сорок два. Он давно работает мастером маникюра и за это время выполнил тысячи процедур. Игорь знает инструмент и чувствует материал. Его движения последовательны. Игорь делает, почти не задумываясь.

Однажды к нему приходит клиентка. Всё кажется привычным, и процедура обычная. Но в какой-то момент Игорь замечает, привычное движение, которое раньше давало хороший результат, теперь требует другого подхода.

Он мог бы продолжить по отработанной схеме. Но Игорь останавливается, внимательнее смотрит на ноготь, меняет угол работы и давление, снова оценивает результат.

Процедура занимает больше времени, чем обычно.»

Мастерство проявилось не в том, что Игорь безупречно повторил знакомые движения, а в том, что сумел заметить момент, когда привычного способа стало недо-

статочно.

Игорь не стал другим мастером. Не приобрёл новое качество и не прошёл очередной курс. Всё необходимое для этой работы у него уже было: знания, техника, опыт и тактильная память.

Но именно в этот раз всё это должно было сработать не по отдельности, а вместе.

Мастерство проявилось в самом действии — в том, как знания, опыт, внимание и движения рук соединились в нужный момент.

Это происходит не только в маникюре.

Человек может прекрасно знать свою работу и теряться перед неожиданной задачей. Может годами заниматься любимым делом и обнаружить: привычные способы больше не помогают. Может обладать всеми необходимыми качествами и всё равно не суметь применить их в самый нужный момент.

Почему?

Как одинаковые действия иногда дают совершенно разный результат? Почему человек, который умеет гораздо больше других, вдруг не справляется? Почему накопленный опыт и повторение знакомых действий не всегда приводит к развитию?

Возможно, дело не в том, чего тебе не хватает.

Возможно, дело в том, как всё, что у тебя уже есть,

соединяется в моменте, когда ты действуешь.

Перестань бесконечно ремонтировать себя.

Мы привыкли считать, что развитие — это постоянное добавление больше нового: знаний, дисциплины, уверенности, силы и контроля.

Всего больше и больше.

Всегда.

И никаких слабостей.

Человек так увлекается улучшением отдельных сторон себя, что не замечает происходящего с ним целиком.

Он говорит уверенно, но не слышит собеседника.

Дисциплинирован и планомерен, но двигается в направлении, которое давно потеряло для него смысл.

Осваивает новые навыки, но не замечает, что имеющиеся способности уже не находят применения.

Можно бесконечно становиться лучше в отдельных вещах и так и не научиться действовать по-настоящему хорошо.

Это не означает, что знания не нужны, навыки не важны, а развитие бесполезно. Всё это имеет значение. Но между обладанием чем-либо и способностью применить это в нужный момент существует разница.

Повторять — ещё не значит развиваться. Знать — ещё не значит понимать. Уметь — ещё не значит уметь применить.

И, пожалуй, самое неприятное: иногда ты продолжаешь менять себя не потому, что тебе действительно необходимо что-то новое, а потому, что не замечаешь ценности того, что уже сформировано.

Ты можешь годами исправлять себя, не задаваясь вопросом, почему всё имеющееся до сих пор не работает.

Развитие не обязательно начинается с недовольства собой. Иногда оно начинается с другого взгляда на то, что у тебя уже есть.

Я не предлагаю список полезных привычек.

Я не скажу: завтра ты проснешься другим — уверенным, успешным и неприлично богатым *(для этого нужно, кстати, работать!)*— только поверь в себя.

Я про другое:

1. Про то, почему отдельные способности не всегда складываются в настоящее мастерство, а опыт может как помогать, так — и мешать.

2. Про силу, которая не зависит от постоянного внешнего подтверждения.

3. Про уверенность, которой не нужно каждую минуту доказывать своё существование.

4. И о том, что происходит, когда человек перестаёт воспринимать себя как набор качеств, которые необходимо бес-

конечно совершенствовать.

Качество действия определяется не только тем, сколько у тебя отдельных достоинств, но и тем, что происходит с ними, когда ты действуешь.

Тебе не обязательно становиться другим человеком, чтобы начать действовать иначе. Не обязательно приобретать ещё десяток навыков и развить сотни качеств, чтобы быть лучше.

Тебе придётся пересмотреть некоторые привычные представления о себе. Возможно, даже то, в чем ты никогда не сомневался.

Ты привык искать силу в способности преодолевать. Уверенность — в отсутствии сомнений. Успех — в количестве достигнутого. Мастерство — в безошибочном повторении.

А что, если я тебе скажу тебе: всё устроено иначе!

И что настоящая сила начинается не с бесконечного преодоления себя, а уверенность не требует отсутствия сомнений. И мастерство проявляется именно тогда, когда привычного знания недостаточно.

И тогда тебе предстоит обнаружить одну неожиданную вещь: **всё это время ты мог искать не там.**

Возможно, следующий шаг начинается не с того, что ты приобретаешь что-то новое, а с того, что начинаешь иначе использовать уже имеющееся ***(наконец!)*****.**

Глава 1: ХВАТИТ ПЫТАТЬСЯ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

Ты просыпаешься и решаешь начать новую жизнь: сегодня всё будет иначе.

Ты больше не будешь откладывать дела. Начнешь заниматься спортом и *(черт возьми!)*правильно питаться. Тебя ждет вся мировая литература, а телефон с сегодняшнего дня — аксессуар коммуникации.

Наконец займёшься тем проектом, который откладывал несколько месяцев. А ещё, пожалуй, научишься спокойно реагировать на людей, которые почему-то постоянно мешают тебе жить.

И конечно больше зарабатывать.

Вот и список готов!

С пунктами, сроками и галочками. Очень красивый.

Возможно, покупаешь для этого отдельный ежедневник, потому что новая жизнь заслуживает новой канцелярии.

Сначала всё получается. Ты чувствуешь прилив сил. Тебе нравится собственная решительность, а каждое выполненное дело добавляет уверенности. И нет сомнений: теперь-то всё действительно изменится.

Но вот один пункт плана остался незакрытым.

Ничего, так бывает. — Объясняешь себе.

На следующий день просыпаешься позже обычного

Задержался на работе, и совершенно не хочется заниматься тем, что ещё вчера казалось чрезвычайно важным.

И вот уже появляется знакомое чувство: *Опять не получилось!*

Попробуешь еще раз?

С понедельника…

С 1 января…

После того, как закончится сложный период…

И вот ты в замкнутой спирали мечешься по кругу без возможности преобразоваться, разомкнуть круг и выйти на новый виток.

Проблема: ты все время пытаешься исправить себя.

Заглянем «под капот» советов по саморазвитию и самосовершенствованию.

Если у тебя нет денег — развивай финансовое мышление. Если нет отношений — работай над самооценкой. Если не хватает уверенности — учись быть уверенным. Если не можешь добиться цели — развивай дисциплину.

В сухом остатке: предлагается отдельная таблетка.

Удобно. Не находишь?

И прибыльно. Для тети или дяди, которым надо продать тебе третью книгу, о твоей якобы несостоятельности.

И постепенно человек начинает воспринимать себя как набор неисправностей. Здесь не хватает уверенности, там недостаточно силы воли, в другом месте нужно подтянуть знания. Ещё где-то необходимо избавиться от страха.

Ты составляешь своеобразную карту собственных недостатков. Причём она постоянно пополняется: стоит решить одну проблему, как обнаруживается следующая.

В итоге: твоя жизнь превращается в ремонт.

В какой-то момент даже отдых начинает восприниматься как упущенная возможность для развития. Лежишь на диване, а внутри уже работает маленький контролёр: *«Можно было бы почитать. Сделать зарядку. А ведь обещал себе заняться английским».*

Но давай зададим простой вопрос: когда ты закончишь ремонт?

Хорошо. А если он никогда не закончится?

Развиваться, учиться, приобретать новые способности — это естественно

Проблема начинается тогда, когда развитие превращается в постоянное подтверждение собственной недостаточности. Ты больше не просто хочешь чему-то научиться. Ты пытаешься доказать себе, что имеешь право быть довольным собой только после очередного улучшения.

Получается, что нынешний ты всё время должен уступать

место тому, кем ещё только собираешься стать.

Тебе не нужна ещё одна попытка стать лучше.

Когда человек сталкивается с неудачей, его первая реакция — что-нибудь добавить: ещё одно знание, один инструмент, один способ контроля.

Не получилось — нужно усилить дисциплину.

Не хватило уверенности — поработать над самооценкой.

Не справился с задачей — освоить дополнительный навык.

Иногда это действительно необходимо. Но мы слишком часто воспринимаем добавление нового как универсальный ответ на любую проблему.

Мы оцениваем собственные качества по отдельности, а живём не по отдельности. Течение нашей жизни не выстраивается в аккуратную очередь, когда сначала заканчивается одно, а затем начинается другое.

Нельзя отделить знания и опыт от восприятия, внимание от движений, а принятое решение от происходящего вокруг.

Всё происходит одновременно.

Именно поэтому недостаточно просто перечислить собственные достоинства и убедиться, что их достаточно много. Важно ещё и то, что происходит с ними в момент действия.

Допустим, ты хорошо подготовился к важному разговору. Заранее продумал аргументы, подобрал слова, предусмотрел возможные возражения. Но собеседник неожиданно реагирует совсем не так, как ты предполагал.

Что теперь?

Можно продолжать произносить заготовленный текст. Можно пытаться любой ценой доказать свою правоту. А можно заметить изменение ситуации, услышать собеседника и пересмотреть способ разговора.

Знания остались прежними. Подготовка никуда не исчезла. Но теперь требуется другое действие.

И здесь появляется разница между тем, чтобы обладать чем-либо, и тем, чтобы суметь этим воспользоваться.

Не всегда нужно больше. Иногда нужно иначе.

ГЛАВА 2: КОГДА ПРИВЫЧНОЕ НАЧИНАЕТ МЕШАТЬ

У привычных действий есть одно замечательное свойство: они освобождают от необходимости каждый раз принимать решение с нуля.

Ты уже знаешь, как выполнять знакомую работу. Не тратишь лишнее время на обдумывание каждого движения, не возвращаешься к решённым вопросам. Опыт позволяет действовать быстрее и увереннее.

Ты продолжаешь делать то, что раньше приносило результат, потому что этот способ доказал свою эффективность. И чем дольше он работал, тем меньше возникает желания его пересматривать.

Зачем менять то, что работает?— звучит вполне разумно.

Пока не выясняется, что хорошо получалось при других условиях.

Например, ты много лет работаешь с определённой категорией клиентов. Знаешь их запросы, понимаешь особенности процедуры, умеешь предугадывать результат. Постепенно работа становится настолько привычной, что отдельные действия выполняются почти автоматически.

И вдруг появляется человек, чья ситуация требует другого

подхода.

Можно продолжить по знакомой схеме. Внешне всё будет выглядеть вполне профессионально. Но результат окажется хуже ожидаемого.

А можно остановиться.

Посмотреть внимательнее. Заметить то, что раньше не требовало особого внимания. Изменить привычное движение, проверить результат и только после этого продолжить.

Мастер не стал внезапно обладать дополнительными знаниями. Именно опыт позволяет ему распознать момент, когда привычное действие необходимо пересмотреть.

Мастерство проявляется не только в способности повторить удачное действие, но и в способности заметить, когда его уже недостаточно.

И это касается не только профессиональной деятельности.

В отношениях можно годами использовать один и тот же способ общения, не замечая, что другой человек изменился.

В работе — придерживаться привычной стратегии, хотя обстоятельства давно требуют пересмотра.

В собственном развитии — упорно выполнять упражнения, которые когда-то помогали, но теперь не дают ничего нового.

Иногда мы настолько привыкаем к определённому способу действия, что начинаем воспринимать его как единствен-

но возможный.

И перестаём замечать саму ситуацию.

Ты можешь быть умным, но не заметить очевидного. Можешь быть опытным, но не распознать изменившуюся ситуацию. Можешь быть сильным, но потратить все силы на то, что давно потеряло смысл.

И наоборот.

Ты можешь не обладать каким-то исключительным качеством, не иметь идеальной подготовки и всё же найти способ действовать точно в обстоятельствах, которые раньше казались тебе непреодолимыми.

Дело не в том, чтобы перестать развиваться. А в том, чтобы перестать воспринимать себя как бесконечный проект по устранению недостатков.

Я не предлагаю перестать учиться, работать, тренироваться или ставить цели. Не предлагаю считать, что всё необходимое уже имеется и теперь можно ничего не менять.

Но есть разница между развитием и бесконечной попыткой заменить себя кем-то более подходящим.

Развитие — это не бесконечное накопление.

Мы привыкли считать, что развитие измеряется количеством приобретённого.

Больше знаний. Больше навыков. Больше опыта.

Чем больше, тем лучше.

Но давай посмотрим внимательнее: количество приобретённого само по себе ещё ничего не говорит о качестве.

Можно прочитать сто книг и продолжать совершать одну и ту же ошибку. Можно пройти десятки курсов и не научиться применять полученные знания в реальной работе.

Развитие не обязано каждый раз приносить тебе что-то новое.

Иногда оно заключается в том, что ты начинаешь иначе распоряжаться уже освоенным. Иногда — в том, что перестаёшь механически повторять привычное. А иногда — в том, что признаёшь необходимость чему-то научиться заново.

Универсального рецепта здесь нет.

Есть конкретная ситуация и то, насколько эффективно ты способен в ней действовать.

Не нужно становиться идеальным, чтобы начать действовать.

Нужно научиться замечать, что именно происходит

с тобой, когда ты действуешь.

Это не призыв отказаться от ответственности за собственные решения. Не оправдание бездействия и не попытка убедить тебя, что любое действие уже само по себе хорошо.

Речь о другом.

Перестань автоматически считать, что очередная неудача обязательно указывает на недостаток какого-то качества. Не спеши добавлять новую привычку, если ещё не понял, почему не сработали прежние способы. Не путай необходимость чему-то научиться с привычкой бесконечно исправлять себя.

Иногда нужно приложить больше усилий.

Иногда — изменить способ действия.

Иногда — остановиться и внимательно посмотреть на происходящее.

А иногда — признать, что ты давно движешься не туда.

Это гораздо сложнее, чем купить очередной ежедневник.

И гораздо интереснее.

Не пытайся стать лучшей версией себя.
Научись не терять себя в попытках стать лучше.

ГЛАВА 3: ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ

Уверенность сегодня продают практически везде.

Говори уверенно.

Держись уверенно.

Не позволяй другим видеть твою слабость.

Согласен, уверенный человек производит впечатление:

он не оправдывается;

он не просит разрешения;

он не боится отказа;

он не сомневается в собственных решениях и знает, чего хочет.

По крайней мере, так выглядит картинка.

Именно такую уверенность нам предлагают приобрести. Её можно встретить на обложках книг, в мотивационных выступлениях, на тренингах личностного роста и даже в советах о том, как правильно вести себя на собеседовании.

Уверенность стала чем-то вроде обязательного атрибута успешного человека. Если ты не умеешь её демонстрировать, окружающие могут решить, что тебе не хватает способностей, характера или амбиций.

«Представь двух людей.

Первый говорит громко. Быстро принимает решения. Не

любит возражений. Если ему указывают или возражают, он быстро находит объяснение и приводит доводы в свою пользу.

Второй говорит спокойно. Иногда задаёт вопросы. Может признать, что чего-то не знает. Способен изменить решение, если обнаруживает новые обстоятельства.

Кто из них увереннее?

Большинство людей выберет первого.

Он производит впечатление сильного человека. Его речь не оставляет пространства для колебаний, а поведение демонстрирует решительность.»

Но давай посмотрим внимательнее.

Мы ничего не знаем о качестве его решений. Мы знаем только то, насколько убедительно он их представляет.

Вот неприятная мысль: быть уверенным и быть правым - не одно и тоже.

Человек может быть абсолютно уверен в собственной правоте и совершенно не понимать происходящего.

И всё это время он будет чувствовать себя уверенно.

Более того, окружающие могут поддерживать его в этом ощущении. Ведь уверенная подача часто воспринимается как признак компетентности, даже когда за ней нет достаточных оснований.

Мы охотнее доверяем тому, кто говорит без колебаний. Нам спокойнее рядом с человеком, который заранее знает

ответы. Его определённость избавляет нас от необходимости разбираться в собственных сомнениях.

Так что же мы на самом деле называем уверенностью?

Часто — отсутствие сомнений.

Иногда человек не сомневается потому, что хорошо знает предмет. Иногда — потому, что никогда не пытался разобраться.

Внешне эти состояния могут выглядеть одинаково.

Разница обнаруживается только тогда, когда человек сталкивается с реальностью.

Именно в этот момент становится заметно, что стоит за его уверенностью: понимание предмета или необходимость любой ценой сохранить представление о собственной правоте.

Ложная уверенность начинается там, где человек перестаёт проверять происходящее, потому что слишком хорошо помнит, как всё происходило раньше.

ГЛАВА 4: ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ И ТВОИ СОМНЕНИЯ

Тебе наверняка говорили, что сомнения мешают успеху.

Что они парализуют. Отнимают энергию. Не позволяют двигаться вперёд.

В некоторых ситуациях это действительно так.

Можно бесконечно выбирать между двумя вариантами, откладывая решение до тех пор, пока возможность не исчезнет. Можно настолько увлечься поиском идеального решения, что само решение уже перестанет иметь значение.

Но сомнение бывает разным.

Есть сомнение, которое мешает действовать, это нерешительность.

А есть сомнение, которое позволяет увидеть ошибку до того, как она станет проблемой.

Не нужно избавляться от второго ради того, чтобы выглядеть уверенным.

«Представь врача, который сомневается в первоначальном диагнозе и назначает дополнительное обследование. Или инженера, который останавливает работу, потому что обнаружил несоответствие в расчётах.

Назовёшь ли ты их неуверенными?

Вряд ли.

Скорее, ты захочешь, чтобы именно такие люди отвечали за твоё здоровье или безопасность.»

Почему же в других обстоятельствах мы так легко принимаем сомнение за слабость?

Потому что привыкли оценивать не столько результат, сколько впечатление, которое человек производит в процессе. Нам хочется видеть решительность даже там, где необходима осторожность, и определённость там, где пока недостаточно информации.

Иногда именно сомнение не позволяет двигаться в неправильном направлении.

Более того, человек, который не способен пересмотреть собственное решение, оказывается заложником этого решения.

Он уже не выбирает.

Он защищает то, что выбрал раньше.

И чем больше сил потратил на защиту, тем труднее ему остановиться. Ведь теперь под угрозой оказывается не только само решение, но и представление о себе как о человеке, который умеет принимать правильные решения.

Вот почему иногда самое уверенное действие — признать, что ты ошибся.

Не оправдываться.

Не искать виноватых.

Не придумывать объяснение, которое сохранит прежнее представление о себе.

Просто увидеть ошибку и изменить действие.

Ты не обязан знать ответ на каждый вопрос.

Не обязан иметь мнение обо всём. Не обязан производить впечатление человека, которого невозможно застать врасплох.

Уверенность, которую приходится постоянно демонстрировать, требует обслуживания.

Ты следишь за словами. Контролируешь выражение лица. Избегаешь ситуаций, в которых можешь выглядеть недостаточно компетентным.

Постепенно сохранение образа становится важнее самой деятельности.

Ты уже не решаешь задачу.

Ты защищаешь свою репутацию человека, который умеет решать задачи.

Это разные вещи.

Мастер, который боится показать, что чего-то не знает, перестаёт учиться. Руководитель, который не допускает возражений, перестаёт получать информацию. Автор, который заранее уверен в безупречности каждой написанной страницы, лишает себя возможности увидеть, где текст не работает.

И так происходит в любой области.

Человек начинает обслуживать собственную уверенность вместо того, чтобы заниматься делом.

Посмотри, как это проявляется в обычном разговоре.

Тебе задают вопрос, на который ты не знаешь ответа.

Можно спокойно сказать: «Не знаю, мне нужно разобраться».

А можно начать говорить. Подбирать формулировки, уходить в общие рассуждения, приводить примеры из смежных областей. Иногда даже самому становится трудно понять, где заканчивается знание и начинается попытка сохранить впечатление компетентности.

Зато окружающие могут остаться довольны.

Ты ведь не растерялся. Не замолчал. Не показал слабость.

Только вот ответа на вопрос так и не появилось.

И что особенно интересно: иногда признание незнания требует гораздо большей внутренней устойчивости, чем демонстрация осведомлённости.

Потому что в этот момент тебе приходится обходиться без привычной защиты — образа человека, который всегда знает, что делает.

Не бойся сомневаться.

Есть люди, которые воспринимают любое несогласие как личный вызов.

Им необходимо возразить. Показать, что они разбираются лучше. Даже если разговор давно перестал иметь смысл.

Почему?

Потому что для них чужое несогласие становится угрозой собственной уверенности.

Если кто-то считает их неправыми, значит, необходимо срочно восстановить прежнее положение. Иначе возникает

неприятное ощущение, будто вместе с чужим мнением пошатнулось что-то внутри.

Но подумай: почему ты вообще должен доказывать свою состоятельность каждому человеку, который с тобой не согласен?

Ты можешь быть компетентным специалистом и встретить человека, который не оценит твою работу. Можешь принять обоснованное решение и столкнуться с критикой. Можешь сделать что-то хорошо, но не получить одобрения.

И ничего из перечисленного автоматически не отменяет качества твоей работы.

Конечно, критика бывает полезной. Иногда именно чужой взгляд позволяет заметить то, чего ты не увидел самостоятельно.

Но не всякое несогласие заслуживает защиты, а не всякое одобрение подтверждает твою правоту.

Это особенно важно, когда речь идёт о публичности, карьере и успехе.

Чем больше людей наблюдают за тобой, тем сильнее может становиться соблазн подстраивать свои решения под их ожидания. Ты начинаешь думать не только о том, что делаешь, но и о том, как это будет выглядеть со стороны.

Постепенно чужая оценка становится невидимым участником каждого твоего решения.

Ты уже не просто выбираешь направление. Ты заранее представляешь реакцию окружающих на свой выбор.

Не слишком ли смело? Не покажется ли глупым? А вдруг не получится? Что скажут, если я передумаю?

И вот уже решение принимается не потому, что ты считаешь его обоснованным, а потому, что оно позволяет сохранить нужное впечатление.

Так можно годами производить впечатление уверенного человека и при этом всё реже позволять себе поступать самостоятельно.

Твоя задача — не убедить всех в собственной состоятельности.

ГЛАВА 5: НА ЧЁМ ДЕРЖИТСЯ ТВОЯ УВЕРЕННОСТЬ

Попробуй ответить на этот вопрос.

Не быстро. Не красивыми словами.

На чём именно?

На знаниях?

Тогда что произойдёт, когда появится информация, которой ты не располагаешь?

На опыте?

А если ситуация окажется новой?

На чужом одобрении?

А если его не будет?

На прошлых победах?

А если сегодня ты потерпишь неудачу?

Если твоя уверенность исчезает при первом изменении обстоятельств, возможно, она держалась не на тебе, а на этих обстоятельствах.

Это не значит, что нужно отказаться от знаний, опыта или поддержки окружающих.

Наоборот. Всё это имеет значение.

Но ни один из этих факторов не должен превращаться в замену способности видеть происходящее и действовать в нём.

Есть ещё одна ловушка, связанная с уверенностью, о которой редко говорят.

Мы часто воспринимаем её как постоянное состояние. Будто однажды человек должен обрести уверенность, после чего она останется с ним независимо от обстоятельств.

Но попробуй вспомнить ситуацию, в которой ты действительно хорошо разбираешься. Вероятно, там тебе не требуется постоянно напоминать себе, что ты уверен.

Ты просто занимаешься своим делом.

А теперь представь совершенно незнакомую область. Новые правила, неизвестные люди, отсутствие опыта и никаких гарантий результата.

Ты можешь испытывать напряжение. Можешь не знать, с чего начать. Можешь допускать ошибки.

И это ещё ничего не говорит о твоих способностях.

Тебе не нужно чувствовать себя уверенным в каждой ситуации, чтобы иметь возможность действовать.

Возможно, именно здесь проходит граница между уверенностью как образом и уверенностью как внутренней опорой.

В первом случае тебе необходимо постоянно подтверждать, что ты соответствуешь собственному представлению о сильном человеке.

Во втором — ты можешь не знать, сомневаться, ошибаться и при этом не терять способности продолжать.

Тебе не нужно быть уверенным во всём.

Тебе нужно уметь оставаться в деле, даже когда не всё по-

нятно.

Замечать. Проверять. Исправлять. Продолжать, если есть основания продолжать. Останавливать себя, если прежнее направление перестало иметь смысл.

И не путать собственную ценность с безошибочностью.

Возможно, ты привык считать ошибку свидетельством того, что недостаточно хорошо подготовился, недостаточно постарался или недостаточно уверен в себе.

Но ошибка сама по себе не выносит приговор твоим способностям. Она показывает, что в конкретной ситуации что-то оказалось не так, как ты предполагал.

И теперь у тебя есть информация, с которой можно работать.

Настоящая уверенность позволяет тебе не разрушаться

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.