12+

ПОЛИНА СМЕЛОВА

Уверенность — это навык

30 ПРАКТИЧЕСКИХ ШАГОВ:
ОТ СОМНЕНИЙ К ДЕЙСТВИЯМ



Полина Смелова

Уверенность — это навык. 30 практических шагов: от сомнений к действиям

https://litres.ru/74817524
ISBN 9785007158275

Аннотация

Вы часто сомневаетесь в себе, боитесь ошибок, откладываете решения или соглашаетесь, когда хочется сказать «нет»?

Уверенность — не врождённый дар. Её можно развивать шаг за шагом.

В этой книге вас ждут 30 практических инструментов, которые помогут справляться с самокритикой, спокойнее реагировать на чужое мнение, принимать решения и действовать, даже когда страшно.

Меньше сомнений, больше свободы быть собой.

Содержание

Предисловие 5
ЧАСТЬ I. УВЕРЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕЙСТВИЯ 10
Глава 1. Почему уверенность не приходит сама 10
Глава 2. Как понять, что именно тебя останавливает 17
Глава 3. Как перестать верить каждому сомнению 24
Глава 4. Как сделать первый шаг, если задача кажется огромной 30
Глава 5. Как замечать, что ты уже справляешься 36
ЧАСТЬ II. НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ 42
Глава 6. Как перестать добивать себя после ошибки 42
Глава 7. Что делать, когда все вокруг кажутся успешнее тебя 49
Глава 8. Как перестать обесценивать собственные достижения 56
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Уверенность — это навык 30 практических шагов: от сомнений к действиям

Полина Смелова

© Полина Смелова, 2026

ISBN 978-5-0071-5827-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Есть люди, которым, кажется, всё даётся удивительно легко. Они спокойно высказывают своё мнение, берутся за незнакомые дела, знакомятся с новыми людьми и не теряют присутствия духа, когда что-то идёт не по плану. Наблюдая за ними со стороны, невольно начинаешь подозревать, что при рождении им досталось какое-то особенное качество, которого остальным почему-то не хватило.

Уверенность.

Слово знакомое, желанное и довольно загадочное. Особенно когда пытаешься понять, где её взять.

Взрослый человек может прекрасно справляться с десятками повседневных обязанностей, принимать серьёзные решения, отвечать за семью, работу и собственную жизнь, а потом совершенно растеряться из-за необходимости произнести несколько простых слов. Попросить о повышении. Отказать знакомому. Признаться, что чего-то не знает. Предложить идею, которая кажется ему хорошей, пока он не представит, как её будут обсуждать другие.

И вот уже вполне разумный, опытный человек мысленно репетирует разговор, который, возможно, вообще никогда не состоится.

Со стороны подобные сомнения иногда выглядят пустяками. Но тому, кто с ними сталкивается, бывает совсем не

смешно. Особенно если за каждым отложенным решением постепенно накапливается ощущение, что жизнь могла бы складываться иначе, будь у него немного больше смелости.

Многие пытаются решить эту проблему привычным способом: сначала изменить своё внутреннее состояние. Стать решительнее, перестать бояться чужого мнения, научиться думать о себе исключительно хорошо. Желательно однажды проснуться и обнаружить, что вчерашние сомнения исчезли, а на их месте появилась спокойная убеждённость в собственных силах.

Жаль только, что человеческая психика не предусматривает такой удобной функции обновления.

В действительности уверенность гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Можно чувствовать себя уверенно в работе и теряться в личных отношениях. Легко выступать перед большой аудиторией, но с трудом отказывать близкому человеку. Уметь принимать сложные решения и при этом болезненно переживать малейшую критику.

Поэтому вопрос «Как стать уверенным человеком?» иногда оказывается слишком большим, чтобы на него можно было ответить с пользой.

Гораздо интереснее другие вопросы.

Что делать, если страшно начать? Как перестать бесконечно сомневаться в собственном решении? Как сказать «нет», когда уже приготовился согласиться? Как справиться с ошибкой, не превращая её в доказательство собствен-

ной несостоятельности? И как вообще научиться действовать, если полной уверенности пока нет?

Именно таким вопросам посвящена эта книга.

В её основе лежит простая, но важная мысль: многие навыки, которые мы связываем с уверенностью, можно постепенно развивать. Мы способны учиться лучше понимать собственные сомнения, спокойнее реагировать на ошибки, яснее выражать свои желания, принимать решения при неполной информации и справляться с ситуациями, которые раньше заставляли отступать.

Конечно, это не означает, что любую неуверенность можно преодолеть усилием воли. Иногда нам действительно недостаёт знаний или опыта. Иногда мешают обстоятельства, на которые мы почти не способны повлиять. А порой тревога становится настолько сильной, что для работы с ней необходима профессиональная помощь.

Но во многих обычных жизненных ситуациях у нас есть возможность попробовать вести себя немного иначе.

Именно попробовать. Без требования немедленно стать новым человеком.

Мне хотелось, чтобы эта книга была полезна не только во время чтения. Поэтому в ней тридцать глав, каждая из которых посвящена определённой жизненной трудности и одному практическому навыку.

Мы будем разбираться, почему возникают привычные сомнения, но не станем останавливаться на объяснениях.

В каждой главе вы найдёте конкретный способ действия: небольшой эксперимент, упражнение, последовательность вопросов или приём, который можно использовать в повседневной жизни.

Вам не потребуется выполнять все задания подряд, превращая чтение в очередную дисциплину со строгим расписанием. Некоторые упражнения покажутся простыми, другие потребуют времени. Какие-то будут особенно полезны сейчас, а к каким-то захочется вернуться позднее, когда возникнет подходящая ситуация.

Здесь нет экзамена, который нужно сдать на отлично.

Более того, я бы предложила относиться к собственным попыткам с некоторым любопытством. Не получилось с первого раза — стоит разобраться почему. Стало немного легче — интересно, что именно помогло. Не захотелось выполнять упражнение — возможно, оно не подходит к вашим обстоятельствам или сейчас есть более важные задачи.

Постепенно такие наблюдения могут дать гораздо больше, чем очередная попытка убедить себя в том, что вы обязаны быть смелым, успешным и совершенно невозмутимым человеком.

И ещё кое-что.

Возможно, по мере чтения вы обнаружите, что уже гораздо увереннее, чем привыкли о себе думать. Просто ваша уверенность проявляется не там, где вы привыкли её искать. В способности справляться с трудными обстоятельствами,

продолжать после ошибок, заботиться о близких, учиться новому, принимать решения, даже когда будущее остаётся неизвестным.

Мы редко называем такие вещи уверенностью. Нам почему-то больше нравится представлять её в виде человека, который входит в комнату, мгновенно привлекает всеобщее внимание и никогда не забывает, что хотел сказать.

Но жизнь состоит главным образом из других моментов.

Из разговоров, которых мы избегаем. Из решений, которые откладываем. Из возможностей, мимо которых проходим, потому что заранее решили, будто недостаточно хороши.

И из тех небольших изменений, которые однажды позволяют поступить иначе.

Мне бы хотелось, чтобы после этой книги у вас осталось не только новое представление об уверенности, но и несколько действительно освоенных способов действовать в сложных ситуациях. Таких, которыми можно пользоваться без постоянного обращения к книге.

Ведь самое ценное происходит не тогда, когда мы наконец начинаем считать себя уверенными людьми.

А тогда, когда сомнения перестают решать за нас, какую жизнь нам вести.

ЧАСТЬ I. УВЕРЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕЙСТВИЯ

Глава 1. Почему уверенность не приходит сама

У стартовой арки любительского забега участники ведут себя по-разному. Одни спокойно разминаются, другие изучают спортивные часы с таким вниманием, словно от их показаний зависит судьба человечества. Кто-то фотографируется, поправляя номер на груди, а кто-то стоит немного в стороне и пытается понять, зачем вообще согласился провести воскресное утро подобным образом.

Андрей записался на свои первые пять километров два месяца назад. С тех пор трижды в неделю выходил в парк, постепенно увеличивал дистанцию и к концу подготовки уже мог пробежать её без остановки. Но сейчас, среди нескольких сотен незнакомых людей, это почему-то казалось неубедительным доказательством. Особенно когда мимо проходили участники в ярких кроссовках и с выражением лиц, какое бывает у людей, давно знающих о жизни что-то важное.

Неподалёку разминался мужчина лет шестидесяти. Он делал это так спокойно и привычно, что Андрей успел мыслен-

но назначить его бывшим олимпийским чемпионом. Собственные тренировки сразу показались скромными, а вчерашняя уверенность в том, что пять километров — вполне посильная дистанция, куда-то исчезла.

За десять минут до старта он вспомнил все случаи, когда сбивалось дыхание, усомнился в выбранном темпе и несколько раз представил, как последним пересекает финишную черту. Никто ведь не заставлял его сюда приходить. Можно было сидеть дома с кофе и наблюдать за чужими достижениями с дивана — места, где вероятность спортивной неудачи практически равна нулю.

Когда организаторы попросили участников занять места, Андрей не почувствовал ни внезапной решимости, ни приятного спокойствия. Сердце стучало, ладони вспотели. Тем не менее он встал вместе с остальными, дождался сигнала и побежал.

Сначала толпа двигалась почти шагом. Потом люди растянулись вдоль дорожки, и Андрей смог поймать знакомый ритм. На первом километре он всё ещё прислушивался к сердцу и дыханию, ожидая, что вот-вот обнаружится какая-нибудь досадная ошибка в подготовке. Но ноги слушались, дыхание постепенно выравнивалось. Он ещё не знал, каким будет результат, зато уже мог опираться на первые наблюдения, а не только на тревожные предположения.

С уверенностью часто происходит любопытная вещь. Мы представляем её чем-то вроде допуска, который необходимо

получить прежде, чем взяться за дело. Сначала следует перестать волноваться, почувствовать твёрдость в голосе, убедить себя, что всё получится, — и лишь после этого действовать. Если нужное состояние не возникает, значит, видимо, ещё рано.

Такая логика кажется разумной. Неприятно идти туда, где можно ошибиться, услышать отказ или обнаружить, что собственных умений пока недостаточно. Желание подготовиться защищает нас от необдуманных решений. Проблема возникает тогда, когда подготовка закончилась, а ожидание продолжается. Мы требуем от себя ощущения полной готовности там, где его, возможно, не будет и после десятой репетиции.

Психолог Альберт Бандура предложил понятие самоэффективности — представления человека о том, способен ли он выполнить определённые действия в конкретных обстоятельствах. Речь идёт о возможностях в определённой задаче, а не об оценке всей собственной личности. Можно уверенно справляться с рабочими задачами и теряться, когда нужно попросить соседа сделать музыку потише. Можно легко разговаривать с друзьями и волноваться перед выступлением. В разных ситуациях у нас разный опыт, а вместе с ним — разные ожидания от себя.

Одним из важных источников самоэффективности Бандура считал непосредственный опыт выполнения задач. Когда человек пробует что-то сделать, он получает сведения о

своих возможностях, которых не дают одни размышления. Удачная попытка способна укрепить уверенность. Если же результат оказался хуже ожидаемого, важно понять почему: возможно, не хватило навыка или подготовки, а возможно, повлияли сложность задачи, обстоятельства или случайность. Сам по себе опыт ничего не гарантирует: значение имеет и то, как человек его осмысливает.

На третьем километре Андрей почувствовал, что начал задыхаться. Несколько минут он пытался удержать прежний темп, поглядывая на бегущих впереди, а потом всё-таки перешёл на шаг. Сначала стало досадно: вот он, момент, которого так хотелось избежать. Но, отдышавшись, Андрей заметил, что ничего катастрофического не случилось. Он побежал снова, уже медленнее, и до финиша добрался без красивого рывка и без медали. На часах было время, которым вряд ли стоило хвастаться в спортивном клубе. Зато теперь он знал кое-что важное о собственном темпе: на первых километрах поспешил, а после короткого отдыха сумел продолжить. Следующую тренировку можно было строить с учётом этого опыта.

В обычной жизни тоже хватает своих стартовых линий: первое выступление на совещании, разговор о повышении, запись на занятия, просьба о помощи. Иногда мы знаем достаточно для осторожной попытки, однако продолжаем ждать внутреннего щелчка, после которого всё должно показаться лёгким. Время идёт, а решение остаётся прежним

— не начинать.

Однако неприятные ощущения не всегда свидетельствуют о неподготовленности. Они могут сопровождать непривычную или важную для нас ситуацию. Это, конечно, не призыв браться за любое дело без подготовки. Если вы не умеете плавать, страх глубокой воды сообщает вполне полезную информацию. Если решение затрагивает здоровье, деньги или безопасность, проверка условий важнее красивого призыва к смелости. Имеет смысл спросить себя: достаточно ли у меня оснований для небольшого и разумного действия?

Попробуйте вспомнить дело, которое вы откладываете не из-за реальной опасности и не потому, что вам недостаёт необходимых знаний. Возможно, вы хотите задать простой вопрос на занятии, предложить знакомому встретиться или показать коллегам предварительный вариант работы. Сама задача невелика, но в голове она давно обросла возможными последствиями. Вам кажется, что прежде нужно стать увереннее. А что, если для начала достаточно проверить одну маленькую часть своих опасений?

Практика. Первый шаг без готовности

Выберите одно несложное действие с невысокой ценой ошибки. Не самое страшное и не самое важное в жизни — для первой тренировки это ни к чему. Сформулируйте его так, чтобы было понятно, что именно вы сделаете. Не «научусь свободно общаться», а «задам один уточняющий вопрос на встрече». Не «перестану бояться нового», а «узнаю

условия пробного занятия». Если действие требует особой подготовки или связано с риском, сначала позаботьтесь о безопасности.

Прежде чем начать, коротко отметьте, чего вы ожидаете. Например: «Мне покажется, что вопрос глупый, а собеседник удивится». Не пытайтесь срочно заменить это предсказание оптимистическим. Просто оставьте его в памяти как предположение, которое можно сравнить с действительностью.

Затем выполните выбранный шаг. Например, вы решились задать уточняющий вопрос на рабочей встрече. До этого ожидали, что коллеги удивятся вашей неосведомлённости, а в ответ услышали обычное объяснение. Или заметили, что кто-то действительно отреагировал сухо, но разговор на этом не закончился. После попытки ответьте на четыре вопроса: что именно я сделал; что произошло на самом деле; что я узнал о своих возможностях; что стоит учесть в следующий раз? Иногда результат окажется приятным, иногда — неловким или неоднозначным. Если задача удалась, отметьте, какие ваши действия этому помогли. Если возникла трудность, разберите её причины. Если начать не получилось, выясните, что именно помешало. Не называйте любой исход победой: цель упражнения — получить точную информацию, с которой можно работать.

Если сегодня сделать шаг не получилось, это ещё не повод делать вывод о собственной несостоятельности. Возмож-

но, задача слишком велика, вы устали или обстоятельства оказались неудачными. Попробуйте уменьшить масштаб или выбрать более подходящий момент. Тренировка не должна превращаться в очередной способ упрекать себя.

Вечером Андрей, вспоминая забег, уже не пытался решить, «создан» он для спорта или нет. Пять километров остались позади, а вместе с ними — несколько полезных наблюдений: какой темп был ему по силам, где он поспешил, как сумел продолжить после остановки. Следующий выход в парк вряд ли пройдёт без усилий, зато теперь у него есть ориентиры. Возможно, и нам для начала достаточно не уверенности на всю оставшуюся жизнь, а одного такого ориентира — полученного собственным, посильным действием.

Глава 2. Как понять, что именно тебя останавливает

В понедельник утром Марине предложили провести короткую встречу для новых сотрудников. Рассказать, как устроен отдел, показать, где лежат рабочие инструкции, ответить на вопросы. Двадцать минут, не больше. Начальница произнесла это таким будничным тоном, словно речь шла о том, чтобы полить цветы, и добавила: «Ты ведь лучше всех знаешь наши процессы». Марина кивнула, а через несколько минут уже искала убедительную причину отказаться.

Причин находилось достаточно. Она не любит выступать. У неё слишком тихий голос. Новички могут спросить что-нибудь неожиданное. Да и вообще, есть люди, которым такое даётся гораздо легче. К обеду всё это слилось в один короткий вывод: «Я не уверена в себе». С выводом было трудно спорить, зато совершенно непонятно, что с ним делать. Разве что ждать, пока появится уверенная версия Марины, желательно к среде.

Вечером, пытаясь подготовить разговор с начальницей об отказе, Марина неожиданно заметила странность. Объяснять рабочие процедуры по одному ей было легко: она занималась этим почти каждый день. Сложнее было представить сразу пятнадцать человек, которые смотрят на неё и ждут ответа. А ещё выяснилось, что в отделе недавно поме-

няли порядок согласования документов и в этой части она сама не до конца разобралась. Получалось, под одним словом «неуверенность» скрывались две разные задачи. Одна касалась незнакомого формата общения, другая — вполне конкретного пробела в информации.

Такое смешение происходит часто. Мы говорим «я не справлюсь», будто описываем устойчивое свойство собственной личности, хотя на самом деле пытаемся передать сложное сочетание мыслей, условий и чувств. В разные дни за этой фразой может стоять страх чужой оценки, усталость, отсутствие необходимых знаний, неясные ожидания или нежелание браться за дело, которое нам вовсе не подходит. И способы помощи здесь будут разными.

Представьте человека, который отказывается от поездки за рулём по незнакомому маршруту. Если он давно не водил и плохо ориентируется на скоростной дороге, осторожность вполне оправданна: нужны практика, подготовка или более безопасный вариант. Если же водитель опытный, маршрут знакомый, а единственная пугающая мысль — «вдруг я покажусь всем неумелым», задача другая. Внешне поведение одно и то же: человек не едет. Но было бы ошибкой давать обоим одинаковый совет «просто соберись».

Исследования самоэффективности помогают понять, почему уверенность нельзя оценивать в отрыве от конкретного дела. Альберт Бандура рассматривал её как представление о способности выполнить определённые действия в опреде-

лённых условиях. Нередко мы чувствуем себя компетентными в знакомой обстановке и теряем опору при изменении задачи. Это не обязательно означает, что у нас внезапно исчезли способности. Иногда изменились требования, иногда — наши ожидания от себя, а иногда задача действительно превышает нынешние возможности.

Полезно различать хотя бы четыре источника остановки. Первый — недостаток навыка или информации. Тут помогают обучение, консультация и подготовка; убеждать себя в полной готовности раньше времени не нужно. Второй — реальные ограничения: здоровье, деньги, время, безопасность, обязательства перед другими. Их нельзя отменить силой позитивного мышления. Третий — пугающий прогноз: «меня осудят», «я обязательно растеряюсь», «одна ошибка всё испортит». Такой прогноз можно сначала заметить, а позднее учиться проверять. Наконец, бывает и четвёртый случай: задача не слишком нужна самому человеку, хотя окружающие ожидают от него энтузиазма. Отказ тогда может быть зрелым выбором, а не признаком слабости.

В действительности несколько причин могут действовать одновременно. Можно одновременно не знать нового регламента, переживать из-за чужих взглядов и подозревать, что в среду лучше было бы заняться собственной работой. Важно не отыскать единственную «истинную» причину, а увидеть, на что именно можно повлиять и какой вопрос стоит решить первым.

Марина начала с самого простого. Написала коллеге, отвечающей за документооборот, и уточнила, что изменилось в порядке согласования. Ответ занял три сообщения и снял вполне обоснованную часть её беспокойства. Затем она попросила начальницу объяснить, чего ждут от вводной встречи: свободного выступления или знакомства с инструкциями. Оказалось, достаточно пройтись по готовому плану и показать несколько ссылок. Заодно договорились, что сложные вопросы можно будет перенаправлять профильным специалистам.

Оставалось волнение перед группой. Оно никуда не делось от того, что появились ясные инструкции. Но Марина впервые могла назвать его точнее. Она опасалась сбиться на глазах у людей, а не была «человеком, который вообще не умеет разговаривать». Разница может показаться небольшой, пока не попробуешь найти решение. С общим обвинением в собственный адрес работать трудно. С конкретной ситуацией уже можно: заранее подготовить первые две фразы, держать под рукой план, разрешить себе уточнять вопросы.

Страх иногда предупреждает о настоящей опасности, и тогда спешить с преодолением не следует. Если ситуация небезопасна, нагрузки непосильны или просьба нарушает важные границы, подходящим действием бывает отказ или поиск поддержки. И если тревога настолько сильна, что постоянно мешает обычной жизни, самостоятельная книжная

практика может оказаться недостаточной. Уверенность не должна становиться обязанностью терпеть то, что действительно вредно.

Практика. Карта препятствия

Выберите одно дело, относительно которого у вас часто возникает мысль «я не справлюсь». Для начала лучше взять повседневную ситуацию с невысокими рисками: разговор, учебную задачу, небольшую инициативу. Не пытайтесь разобраться сразу со всей жизнью: даже хорошие карты становятся бесполезными, если нанести на них каждую тропинку одновременно.

Запишите четыре коротких ответа. Чего я хочу добиться — своими словами, без требований окружающих? Что именно, по моему предположению, может пойти плохо? Чего мне действительно не хватает: знаний, времени, помощи, условий или опыта? Что я могу узнать или проверить, прежде чем принимать решение? Отвечая, старайтесь разделять факты и предположения. «У меня нет нужного документа» — факт, если вы это проверили. «Все решат, что я глупая» — прогноз, а не установленное обстоятельство.

Теперь посмотрите на ответы и выберите подходящий следующий ход. Если не хватает информации — выясните её у надёжного источника. Если отсутствует необходимый навык — определите, где его можно безопасно потренировать. Если мешают объективные ограничения — пересмотрите условия, сроки или саму цель. Если на первом месте

страх оценки, пока достаточно ясно назвать пугающий прогноз: в следующей главе мы будем учиться рассматривать такие мысли внимательнее. Если вы обнаружили, что цель вам не нужна, разрешите себе обсудить отказ от неё.

Например, человек откладывает предложение выступить на родительском собрании и называет себя нерешительным. Заполнив карту, он замечает: содержание доклада ему знакомо, но он не знает, сколько времени отведено и будет ли микрофон; кроме того, опасается резких вопросов. Первые две вещи можно уточнить у организатора, вопросы — обсудить заранее и предусмотреть возможность ответить позже. После этого человек вправе как согласиться, так и отказаться. Практика нужна не для того, чтобы уговорить себя на всё подряд, а для более осмысленного выбора.

Спросите себя напоследок: моя трудность стала хоть немного конкретнее? Ясность может прийти без немедленного облегчения и окончательного решения. Иногда полезный итог состоит в признании, что у вас пока действительно недостаточно сведений. Это гораздо точнее, чем привычное «со мной что-то не так».

В среду Марина всё-таки провела встречу. Сначала говорила быстрее обычного и дважды заглянула в лист с планом. На один вопрос не знала ответа и честно сказала, кому его передаст. Позже она не называла этот день своим триумфом: некоторые вещи ей ещё предстояло освоить. Но, вспоминая понедельник, уже понимала, почему ей было так тяжело со-

гласиться. Из бесформенного ощущения собственной несостоятельности возникло несколько вполне земных затруднений. И с каждым можно было обращаться отдельно.

Глава 3. Как перестать верить каждому сомнению

Когда в отделе объявили о новом проекте, Лена не собиралась выдвигать свою кандидатуру. Руководитель искал человека, который сможет координировать небольшую команду, общаться с подрядчиками и следить за сроками. По описанию работа была ей знакома: похожие задачи она не раз выполняла, только без официальной должности. Но стоило представить разговор о повышении, как в голове возникла совершенно ясная мысль: «Меня не выберут. Наверняка найдётся кто-нибудь сильнее». Лена даже удивилась, насколько убедительно это прозвучало.

Во вторник за обедом она сообщила подруге, что в проект не пойдёт. «Почему?» — спросила та. Лена пожала плечами: «Там нужен человек, который умеет руководить». Подруга напомнила ей, кто последние полгода собирал команду в авральные недели и улаживал споры с подрядчиками. «Ну это другое», — ответила Лена и потянулась за телефоном. У человека, твёрдо уверенного в собственной непригодности, всегда найдётся минутка, чтобы не рассматривать неудобные подробности.

Она не лгала и не пыталась нарочно принизить себя. Мысль о том, что она не подходит, возникла быстро, почти без усилий, и ощущалась как уже готовое знание. В такие

минуты внутренний голос бывает особенно убедителен: ему не нужны ссылки на документы, достаточно произнести знакомую фразу подходящим тоном.

Сомнения способны приносить пользу. Они заставляют проверить расчёты, уточнить условия, заметить риски. Если бы все наши предположения оказались ошибочными, мы бы давно перестали пользоваться прогнозом погоды и советоваться с опытными людьми. Трудность начинается тогда, когда предположение незаметно получает статус факта. «Вдруг у меня не получится» превращается в «У меня не получится», а ещё через минуту — в «Не стоит даже пробовать».

После предыдущей главы у нас уже есть один полезный вопрос: что именно мешает сделать шаг? Теперь добавим к нему следующий: откуда я знаю, что моё опасение сбудется? Это другая работа. Мы не выясняем, есть ли у нас нужные знания и ресурсы; мы проверяем точность того вывода, к которому пришли прежде, чем успели разобраться в обстоятельствах.

В когнитивно-поведенческом подходе подобные быстрые оценки называют автоматическими мыслями. Это обычная часть психической жизни: некоторые оценки оказываются точными, другие — неточными или неполными. Особенно когда событие волнует нас, легко заметить только то, что подтверждает худший прогноз. Метод проверки мыслей предлагает рассматривать их как предположения, сопоставлять с доступными данными и искать другие возможные объ-

яснения. После такой проверки тревога может остаться, а вывод оказаться неприятным. Её задача скромнее и полезнее: вернуть мысли её настоящее место среди остальных сведений о ситуации.

Лена попробовала восстановить, на чём держится её уверенность в отказе. Первое доказательство появилось сразу: два года назад она плохо выступила на общем совещании. Поторопилась, запуталась в цифрах, потом долго вспоминала этот эпизод. Но должность координатора не сводилась к одному публичному выступлению. Более того, с тех пор ей не раз приходилось спокойно объяснять сложные вещи коллегам. Вторым доводом было предположение, что начальник предпочитает более опытных кандидатов. На этот счёт у неё не было сведений: ни требований к стажу, ни разговоров с руководителем, ни опубликованных критериев.

От этого Лена не стала мгновенно чувствовать себя подходящей на сто процентов. Зато увидела разницу между двумя фразами. «Я точно не подхожу» звучало как окончательное заключение. «Я не знаю, насколько подхожу, и мне нужно уточнить требования» оставляло место для исследования. Вторая мысль была менее эффектной, зато гораздо точнее.

Иногда при такой проверке обнаруживаются неприятные факты. Например, опыт и вправду не соответствует требованиям, а предстоящий разговор может закончиться отказом. Смысл упражнения не в том, чтобы всё плохое объявить фантазией. Если опасение обоснованно, его стоит учи-

тывать: подготовиться, попросить обратную связь или выбрать другую задачу. Но и тогда факты позволяют действовать разумнее, чем безоговорочный приговор самому себе.

Есть ещё одна ловушка: пытаться опровергнуть сомнение до полного исчезновения тревоги. Человек составляет длинный список своих достоинств, спорит с собой по дороге на работу и каждый раз проверяет, достаточно ли убедил себя. В итоге размышления начинают напоминать заседание суда, которое никак не может закончиться. Полезная проверка должна иметь предел. Иногда достаточно нескольких минут, чтобы заметить: доказательств мало, существуют альтернативы, следующий факт можно узнать только в разговоре или действии.

Лена записалась на встречу с руководителем. Перед разговором ей по-прежнему казалось, что кандидатуру могут отклонить. Она не стала убеждать себя, будто отказ невозможен, и решила спросить о требованиях, задачах и способе отбора. Руководитель объяснил, что ищет человека с опытом согласования сроков и готовностью учиться вести командные встречи. Некоторые навыки Лене предстояло освоить, но к обсуждению кандидатуры её пригласили. Это не означало, что место уже у неё. Зато первоначальное «меня не выберут» оказалось прогнозом, а вовсе не известным заранее решением.

Практика. Факт или прогноз?

Выберите одну мысль, из-за которой откладываете

небольшое безопасное дело. Лучше взять недавний и конкретный случай: «На встрече решат, что мой вопрос глупый» или «Мне откажут, если я попрошу изменить срок». Не начинайте с глобальных убеждений о всей своей жизни — их трудно проверить за один подход.

Сначала запишите мысль дословно и назовите ситуацию, в которой она возникла. Затем разделите сведения на две группы. Что вы действительно наблюдали или узнали из надёжного источника? И что предполагаете, достраивая неизвестное? Например, «руководитель сегодня ответил коротко» — наблюдение; «он мной недоволен» — возможное объяснение, но не установленный факт.

После этого спросите себя: что подтверждает мой прогноз, а что ему не вполне соответствует? Есть ли хотя бы одно другое объяснение? Важно не собирать доводы только в пользу приятного исхода. Если руководитель прямо сказал, что недоволен качеством работы, это существенная информация. Её следует учесть, а не переименовать в «негативное мышление».

Попробуйте составить более точную фразу, которая не скрывает неопределённости. Вместо «Все подумают, что я ничего не понимаю» может получиться: «Я не знаю, как отреагируют люди; вопрос относится к теме встречи, и я вправе его задать». А затем решите, нужен ли следующий шаг: уточнить условия, подготовиться или выполнить небольшое действие. Если полезной информации пока нет, достаточно

признать это и определить, где её искать.

В конце отметьте, что изменилось. Не измеряйте пользу упражнения тем, насколько быстро успокоились. Более честный результат может звучать так: «Я заметил, что принял своё предположение за факт», «Выяснил, каких данных мне не хватает» или «Понял, что опасение частично обоснованно и требует подготовки». Если проверка мысли превращается в бесконечное перепроверивание, остановитесь: этот инструмент предназначен для прояснения, а не для поиска абсолютной гарантии.

Через неделю Лена узнала, что на проект претендуют ещё двое сотрудников. Она снова поймала себя на знакомом «конечно, выберут не меня», но теперь не стала спорить с этой фразой полвечера. Конкурс действительно мог закончиться не в её пользу. Пока же ей предстояло подготовить короткое описание выполненных проектов. Она открыла документ и начала с первого. На этот раз сомнение осталось мыслью, а не распоряжением.

Глава 4. Как сделать первый шаг, если задача кажется огромной

В субботу утром Илья открыл кладовку и сразу закрыл. Дверца скрипнула, изнутри пахнуло картоном и давно забытыми вещами. Где-то за коробкой с новогодними игрушками лежали ролики племянницы, выше громоздились старые папки, а на полу стоял пылесос, добраться до которого можно было лишь после небольших археологических раскопок. Навести здесь порядок он собирался с весны. К октябрю замысел приобрёл такие масштабы, что разумнее казалось переехать.

Он не боялся коробок и не сомневался в способности вынести ненужное на помойку. Его останавливало другое: стоило представить всю работу целиком, как исчезало желание даже начинать. Нужно было разобрать содержимое, решить, что оставить, отмыть полки, купить контейнеры, вспомнить, чьи это вещи, и, возможно, наконец признать, что хранить сломанный тостер на случай ремонта — уже семейная традиция, а не хозяйственная предусмотрительность.

В тот день Илья собирался всё-таки взяться за дело. Он поставил чайник, нашёл в интернете фотографии идеально организованных кладовок и через сорок минут обнаружил, что изучает преимущества прозрачных ящиков перед непрозрачными. Кладовка оставалась в прежнем состоянии, зато

теоретически он был подготовлен прекрасно.

С большими задачами так бывает даже у вполне деятельных людей. Мы видим не первое доступное действие, а всю вереницу предстоящих усилий, споров, решений и возможных ошибок. Иногда в воображении к ней добавляется требование сделать всё правильно с первой попытки. На фоне этой картины небольшое начало кажется бессмысленным: что изменится, если разобрать одну полку, когда впереди ещё столько работы?

Однако масштаб задачи и масштаб следующего действия — разные вещи. Чтобы привести кладовку в порядок, действительно потребуется время. Чтобы начать, достаточно освободить одну доступную поверхность и положить на неё три предмета, с которыми можно разобраться сейчас. Вся работа ещё впереди, зато у неё появился конкретный, доступный для начала участок.

Здесь нас интересует особая трудность: дело понятно, его необходимость не вызывает сомнений, но целиком оно выглядит неподъёмным. Илье не требовалось убеждать себя в пользе уборки. Ему предстояло найти точку, за которую можно ухватиться сегодня, не затевая сразу генеральную перестройку всей квартиры.

Илья сперва решил разобрать одну коробку. Но в ней оказались старые документы, письма и гарантийные талоны; каждый предмет требовал отдельного решения. Через пять минут он уже мысленно составлял архив семьи за последние

двадцать лет. План снова разросся. Тогда он выбрал задачу проще: вынести пустую коробку из-под принтера, которую никто не использовал. Она стояла у самого входа и занимала удивительно много места. Илья вынес её к контейнеру, вернулся и впервые увидел небольшой свободный участок пола.

Это не похоже на подвиг, и хорошо. На подвиги трудно опираться в обычной жизни: они требуют особого настроя и редко удаются по расписанию. Повседневная работа держится на действиях, которые можно повторить даже после не самого удачного дня.

Есть соблазн назвать любое маленькое действие прогрессом. Но размер сам по себе ничего не гарантирует. Можно неделю выбирать красивую тетрадь для изучения языка и ни разу не открыть учебник. Можно бесконечно переписывать список дел вместо того, чтобы ответить на неприятный вопрос. Маленький шаг полезен тогда, когда он действительно приближает к задаче или помогает получить необходимую для неё информацию.

Поэтому важно спросить себя не только «что я могу сделать за пять минут?», но и «какая связь у этого действия с моей целью?». Если вы хотите сменить профессию, просмотр одной вакансии поможет понять требования рынка, а перекладывание файлов на рабочем столе, возможно, просто подарит приятное ощущение занятости. Если предстоит сложный разговор, полезнее записать главный вопрос, который вы хотите обсудить, чем в десятый раз придумывать

идеальную вступительную фразу.

Иногда задачу нельзя уменьшить без потери смысла. Медицинское решение, юридическое обязательство или серьёзный финансовый выбор требуют достаточной информации, а порой и профессиональной консультации. И если вам не хватает времени, сил, денег или помощи, деление работы на части не устранит эти ограничения. Тогда первым разумным шагом может оказаться просьба о поддержке, перенос срока или пересмотр самой цели. Уверенность не обязана превращаться в соревнование с собственными возможностями.

К обеду кладовка ещё выглядела не слишком убедительно. Илья разобрал одну нижнюю полку, обнаружил два исправных фонарика и пакет батареек, срок годности которых успел стать историческим фактом. Он остановился, потому что собирался встретиться с друзьями. Раньше подобный результат показался бы ему слишком скромным и, вероятно, заставил бы бросить дело. На этот раз он оставил на полке свободное место, а на листке у двери написал: «В следующий раз — верхняя коробка слева». Работу не пришлось завершать сегодня, чтобы понимать, как её продолжить.

В кладовке оставалось много работы, но один участок был уже разобран. Теперь Илья мог оценить затраты времени и выбрать следующую полку, вместо того чтобы снова прикидывать в уме объём всей кладовки.

Практика. Минимальная версия

Выберите одну задачу, к которой трудно подступиться

именно из-за её объёма. Не берите для первой тренировки срочное или опасное дело: нам нужна ситуация, где допустим небольшой эксперимент.

Сформулируйте цель в одном предложении. Затем перечислите, что в неё входит, и найдите ближайшее действие, которое можно выполнить за десять—пятнадцать минут или быстрее. Оно должно быть связано с целью напрямую: получить конкретную информацию, подготовить необходимые условия или выполнить настоящую часть работы.

Проверьте размер шага. Если для него надо сначала решить ещё пять задач, он слишком велик. Например, «подготовить резюме» может оказаться неподъёмным началом, а «найти даты двух последних мест работы» — вполне определённым действием. Если, напротив, шаг сводится к красивой подготовке без результата, задайте вопрос: что изменится после его выполнения?

Выполните выбранное действие, если обстоятельства позволяют. После этого отметьте три вещи: что фактически сделано, что оказалось сложнее ожидаемого и каким будет следующий конкретный шаг. Не требуйте, чтобы вместе с завершением маленькой задачи исчезло беспокойство или появился прилив энергии. Для упражнения достаточно того, что вы увидели, из каких действий состоит работа.

Если даже маленький фрагмент не удаётся выполнить, проверьте, доступен ли он вам в нынешних условиях. Возможно, для него нужны чужая помощь, свободное время или

решение, которое вы пока не приняли. Тогда следующий шаг — обеспечить необходимое условие. Разбирать задачу на кусочки полезно лишь тогда, когда среди них действительно есть выполнимые.

Вечером Илья снова открыл кладовку, чтобы взять пылесос. Теперь его можно было вытащить без привычного переставления коробок. На верхней полке по-прежнему громоздились вещи, до которых он ещё не добрался, и фотографии идеальных систем хранения никуда не исчезли из истории браузера. Просто теперь у него был опыт: эту работу можно делать по частям, не устраивая генеральную уборку собственной жизни за один выходной.

Большая задача не стала маленькой. Зато перестала быть одним сплошным, неподвижным комом. В следующий раз Илье уже не нужно будет начинать с вопроса, справится ли он со всем сразу. Он знает, какую коробку откроет первой.

Глава 5. Как замечать, что ты уже справляешься

На третьем занятии по вождению Наталья выучила весьма неприятную особенность автомобильных зеркал: они охотно показывают всё, что происходит вокруг, но совершенно не помогают увидеть собственные успехи. После урока она сидела на пассажирском сиденье учебной машины и мысленно составляла список промахов. Заглохла на перекрёстке. Слишком поздно включила поворотник. При парковке поставила автомобиль так, что инструктор, наверное, пожалел о выбранной профессии.

— А что получилось? — спросил он, закрывая журнал занятий.

Наталья удивилась. Вопрос показался почти неприличным: после такого количества ошибок искать достижения было всё равно что поздравлять себя с тем, что не перепутала руль с дверной ручкой.

— Ну, доехали же, — сказала она наконец.

Инструктор кивнул и напомнил, что неделю назад она боялась даже тронуться с места, а сегодня самостоятельно проехала несколько кварталов, уступила дорогу пешеходу и справилась с разворотом. Поворотник действительно включила поздно, но заметила это сама. Что-то ещё требовало тренировки; кое-что уже начало получаться.

По дороге домой Наталья обнаружила, что последние слова слушала с недоверием. Ей казалось, инструктор просто старается подбодрить ученицу. Ошибки она помнила отчётливо, вплоть до раздражённого взгляда водителя сзади. Удачные действия были словно написаны мелким шрифтом на обороте листа, который никто не собирался переворачивать.

Знакомое отношение к себе встречается далеко за пределами автошколы. Вы провели сложный разговор и весь вечер вспоминаете единственную неудачную фразу. Сдали работу в срок, но мысленно вычеркнули это обстоятельство: разве за обычную работу положено себя хвалить? Разобрались с новой программой, хотя ещё месяц назад не знали, с какой стороны к ней подступиться, и тут же перенесли планку повыше. Теперь это умение кажется таким естественным, что его как будто никогда и не приходилось приобретать.

Мы не обязаны радоваться каждому выполненному делу. И жизнь, конечно, не требует от нас ежедневной церемонии награждения. Проблема возникает тогда, когда собственные возможности мы оцениваем по неполному набору свидетельств. Ошибки попадают в отчёт почти автоматически, а свидетельства того, что мы чему-то научились, остаются за кадром.

На это могут влиять разные причины. Неудачное событие бывает эмоционально ярче привычного успеха. Кроме того, человек быстро привыкает к освоенному: действие, которое

раньше требовало усилий, перестаёт удивлять. Эти наблюдения не дают права объявлять любое забытое достижение особым «искажением мозга». Но они помогают понять, почему полезно иногда сознательно восстанавливать более полную картину.

В первой главе мы говорили о том, что непосредственный опыт способен влиять на представления о собственной эффективности. Здесь есть важное продолжение: мало приобрести опыт — нужно ещё суметь его рассмотреть. Если мысленно хранить только неудачи, оценка своих возможностей будет беднее реальности. Если же отмечать исключительно победы, картина тоже окажется неточной. Нам нужна не похвала любой ценой, а внимательность к фактам.

Наталья решила проверить слова инструктора странным, как ей сперва показалось, способом. В небольшом блокноте, куда раньше записывала только замечания, она разделила страницу на две части. Слева оставила то, что пока не получается. Справа — действия, которые сегодня выполнила сама. Заполнить вторую колонку оказалось труднее: рука упорно тянулась написать «ничего особенного».

Она начала с простого. Перед перестроением посмотрела в зеркало и проверила слепую зону. Не заглохла при выезде со двора. На узкой улице снизила скорость заранее, а не после замечания. За каждым пунктом стояло конкретное действие, которое можно было вспомнить и проверить. Инструктор мог бы с ней согласиться или поспорить. Это замет-

но отличалось от безразмерной фразы «я молодец», в которую Наталья пока всё равно не верила.

У такого учёта есть ловушка. Можно превратить его в новый экзамен и начать требовать от себя три выдающихся успеха ежедневно. В дни, когда ничего впечатляющего не произошло, появится ещё один повод для недовольства. Поэтому важны не количество записей и не их торжественность. Иногда достаточно заметить, что вы вовремя попросили разъяснения, остановились перед сложным решением или повторили упражнение, которое вчера не удавалось.

Не менее важно отличать выполненное действие от благоприятного исхода. Если вы подготовили ясное предложение и получили отказ, сам отказ остаётся фактом. Но это не стирает работу, которую вы сделали: собрали сведения, сформулировали аргументы, выдержали разговор. И наоборот, удачный результат не всегда свидетельствует о высоком мастерстве: иногда помогли обстоятельства или чужое участие. Точная оценка способна выдержать оба обстоятельства одновременно.

Попробуйте также замечать перемены в качестве действий. Первое выступление могло состоять из двух предложений, произнесённых дрожащим голосом. Через месяц вы сумели объяснить свою мысль и ответить на уточнение. Это ещё не делает вас блестящим оратором, зато даёт основание сказать: определённый навык развивается. Чем конкретнее наблюдение, тем меньше в нём места для самообмана.

Через несколько занятий Наталья снова совершила ошибку при парковке. На этот раз она не стала убеждать себя, будто ничего страшного не случилось: машине пришлось выехать и повторить манёвр. Но, закончив урок, она уже не назвала весь час провальным. Сегодня она уверенно проехала по оживлённой улице, заранее перестроилась и сама заметила, в какой момент начала торопиться. При парковке пока ошибается — значит, этот навык ещё потребует времени.

Список не сделал её бесстрашной. Перед очередным занятием она по-прежнему волновалась, а сложные перекрёстки не стали любимой частью недели. Зато у неё появились сведения, на которые можно опереться, когда привычное «у меня ничего не выходит» снова потребует немедленно ему поверить.

Практика. Дневник фактов

Выберите три недавние ситуации, в которых вам пришлось чему-то учиться или действовать самостоятельно. Это могут быть бытовые дела, работа, общение, освоение новой программы. Не ищите обязательно больших побед: для начала полезнее обычные, хорошо запомнившиеся эпизоды.

Для каждой ситуации ответьте коротко: что именно я сделал? Какая часть получилась благодаря моим действиям? Что осталось трудным или зависело от обстоятельств? Пишите наблюдаемыми словами: «попросил объяснить», «договорился о времени», «проверил расчёты», «сумел повторить попытку». Формулировки «я гений» и «я безнадёжен»

одинаково мало сообщают о происходившем.

Если кажется, что вспомнить нечего, мысленно сравните сегодняшний день с моментом, когда вы только начинали осваивать это дело. Что тогда требовало подсказки, а сейчас получается без неё? Если разницы пока нет, так и отметьте. Упражнение нужно для ясности, а не для обязательного улучшения настроения.

Посмотрите на записи и выберите один навык, о котором у вас появились реальные свидетельства. Затем определите, какую следующую тренировку он допускает. Например: «Я уже умею спокойно уточнять задачу у одного человека; в следующий раз попробую задать вопрос при двух коллегах». Так наблюдение о собственном опыте превращается в план следующей тренировки.

Возвращайтесь к таким заметкам время от времени, особенно если чувствуете, что забыли все удачные попытки. Но не превращайте запись достижений в ежедневную обязанность. Достаточно, чтобы у вас оставалось место и для успехов, и для ошибок, и для ещё не завершённого обучения.

На следующем уроке инструктор предложил Наталье самостоятельно выбрать место для разворота. Она помедлила, посмотрела на дорогу и указала подходящий участок. Решение оказалось верным. Наталья почти сразу захотела сказать: «Ну, это же просто». Потом улыбнулась и промолчала. Простым оно стало не сразу.

ЧАСТЬ II. НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ НА СВОЕЙ СТОРОНЕ

Глава 6. Как перестать добивать себя после ошибки

«Ну конечно. Кто бы сомневался». Эта фраза нередко возникает раньше, чем человек успевает понять, что именно произошло. В переписке обнаружилась ошибка, в разговоре сорвалось неудачное замечание, на работе забыли о важной мелочи — и где-то внутри уже началось разбирательство. Причём обвинитель, судья и наиболее суровый свидетель прекрасно помещаются в одной голове.

Само событие порой занимает несколько минут. Внутренний разбор затягивается до вечера. Вы готовите ужин, ищете зарядку от телефона, отвечаете на привычные вопросы домашних, а одновременно возвращаетесь к своему промаху. Как можно было не заметить? Почему не подумали раньше? Что теперь скажут? К двум действительно полезным вопросам незаметно добавляются ещё десять, и большинство из них касается уже не поступка, а вас целиком.

У ошибки есть неприятная способность разрастаться в наших глазах. Начав с «я отправил неверные цифры», легко

добраться до «я вообще безответственный человек». Первое утверждение можно проверить и при необходимости исправить. Второе гораздо больше похоже на бессрочный приговор: в нём нет ни срока действия, ни понятного плана обжалования.

Представим обычную рабочую ситуацию. Вы готовили для коллег сводку, перепутали две строки и обнаружили это уже после отправки. Ошибка настоящая; её нельзя отменить красивой фразой о том, что все люди несовершенны. Возможно, кому-то пришлось потратить время на перепроверку. Нужно отправить исправленный документ, предупредить тех, кто успел воспользоваться прежними данными, и выяснить, как избежать подобного в следующий раз. Всё это требует внимания и ответственности.

Однако после исправления таблицы разговор с собой иногда только набирает силу. Человек уже написал коллегам, уточнил последствия, внёс поправки, а внутри продолжается: «Со мной всегда так. Нельзя мне доверять ничего серьёзного». Эти слова не добавляют точности в расчёты и не помогают пострадавшим от ошибки. Они делают из одного происшествия характеристику всей личности.

Отсюда возникает соблазн бороться с самокритикой противоположным способом: немедленно объявить себя замечательным человеком, а случившееся — пустяком. Но такой утешительный поворот тоже не всегда помогает. Если вы подвели коллегу, он вправе расстроиться. Если забыли обе-

щание, друг имеет право об этом сказать. Бережное отношение к себе не требует отрицать последствия собственных поступков.

Полезнее другое различие: можно признавать свою ответственность и при этом не обращаться с собой как с человеком, который больше не заслуживает уважения. Ошибка говорит о том, что в конкретном действии что-то пошло не так. Иногда она указывает на недостаточный навык или невнимательность, иногда — на перегрузку, недостающую информацию или неудачное стечение обстоятельств. Для выводов нужно разобраться в ситуации. Уничижительное прозвище, которое мы поспешили себе придумать, этой работы за нас не сделает.

В психологии изучают самосострадание — способность относиться к собственным трудностям с пониманием, не отказываясь от трезвой оценки происходящего. Самосострадание порой путают с потаканием себе. Между тем доброжелательный внутренний тон вполне совместим с признанием ответственности и намерением исправить ошибку.

В систематическом обзоре Кэтрин Уэйклин и её коллег, опубликованном в журнале Clinical Psychology & Psychotherapy, вмешательства, направленные на развитие самосострадания, в среднем сопровождались уменьшением самокритики по сравнению с контрольными условиями. Авторы, однако, отмечали неоднородность работ и ограничения их качества. Это обнадёживающие данные о специаль-

ных программах, а вовсе не гарантия, что одна добрая фраза после неудачи мгновенно изменит привычку, складывавшуюся годами.

Вернёмся к сводке. Попробуйте представить два варианта внутреннего разговора. В первом человек говорит себе: «Я безнадёжен. Теперь все поймут, что я ничего не умею». Во втором: «Я отправил неверные данные. Это могло повлиять на работу коллег. Сначала предупрежу их и пришлю исправление, потом проверю, где допустил ошибку». Ни одна формулировка не делает неприятное приятным. Но только во втором случае появляются конкретные действия, а вместе с ними — возможность чему-то научиться.

Самокритика иногда кажется способом удерживать себя в форме. Будто стоит перестать ругать себя, и дисциплина немедленно развалится, а сроки сдачи работы превратятся в необязательные рекомендации. Это понятное опасение, особенно если человек много лет добивался результата под внутренние угрозы. Но строгость к поступку и жестокость к себе — разные вещи. Проверить документ внимательнее можно и без фразы «я ничтожество», которая не сообщает ничего полезного о правильности формул.

Бывает и иначе: промах действительно тяжёлый, а последствия ещё не устранены. Тогда неуместно требовать от себя быстрого спокойствия. Чувство вины может напомнить об ответственности и подтолкнуть к восстановлению отношений. Но если переживание становится бесконечным наказа-

нием, оно постепенно отнимает силы, необходимые для исправления. В некоторых ситуациях нужен разговор с другим человеком, помощь специалиста или признание того, что исправить всё невозможно. Упражнение из этой главы предназначено для обычных повседневных ошибок, а не для серьёзных кризисов.

Есть простой признак, по которому можно проверить направление своих мыслей. После внутреннего разговора вы лучше понимаете, что произошло и что делать дальше? Или только сильнее стыдитесь себя, мысленно возвращаясь к одной и той же сцене? Вопрос не в том, насколько ласковым должен быть ваш внутренний голос. Важно, способен ли он помогать вам оставаться ответственным и деятельным человеком.

Одна ошибка не обязана становиться тем местом, где заканчивается уважение к себе. Взрослый человек может допускать промахи, признавать последствия и исправлять то, что возможно. Для этого требуется достаточно честности, а не пожизненный домашний трибунал.

Практика. Разговор после ошибки

Выберите недавний повседневный промах, который до сих пор неприятно вспоминать, но который не связан с опасностью для вас или других. Не начинайте с самого тяжёлого события своей жизни. Возьмите один конкретный эпизод, где можно различить действие, последствия и дальнейшие решения.

Сначала опишите случившееся одним-двумя предложениями так, словно составляете спокойную служебную заметку: «Я перепутал время встречи и опоздал на двадцать минут». Уберите слова «вечно», «никогда», «безответственный», если они заменяют описание факта.

Затем назовите реальные последствия. Кого затронуло произошедшее? Что можно исправить сейчас: предупредить, извиниться, переделать, компенсировать, уточнить? Если действие уже совершено, не придумывайте наказание взамен результата. Отметьте это честно.

После этого спросите себя, почему ошибка могла произойти. Здесь полезно рассмотреть несколько возможных причин, а не хвататься за первое унизительное объяснение. Недостаток навыка, усталость, спешка, неполная информация и собственная невнимательность требуют разных решений.

Наконец, сформулируйте одну рабочую фразу, с которой можно продолжить: «Я ошибся с датой; я предупредил человека и в следующий раз сразу внесу встречу в календарь». Фраза не должна вас хвалить или оправдывать. Её задача — точно описать произошедшее и оставить пространство для дальнейшего действия.

Ориентир здесь вполне конкретный: после упражнения у вас должно появиться хотя бы немного больше ясности относительно ответственности и следующего шага. Если вместо ясности получаются новые обвинения в свой адрес, вер-

нитесь к описанию события или отложите разбор. В сильном эмоциональном напряжении сначала может потребоваться поддержка, отдых или профессиональная помощь.

В предыдущей части книги мы учились замечать реальный опыт. Теперь понадобится ещё одно умение: не вычёркивать себя из числа людей, заслуживающих уважительного обращения, именно в тот момент, когда что-то не получилось. Следующая глава покажет, как на эту оценку влияет привычка смотреть на чужие достижения.

Глава 7. Что делать, когда все вокруг кажутся успешнее тебя

В воскресенье утром чужая жизнь обычно выглядит особенно убедительно. Достаточно открыть телефон, пока закипает чайник, и обнаружить, что одни знакомые уже пробежали полумарафон, другие купили квартиру, третьи успели увезти детей к морю и, судя по фотографиям, ни разу не поссорились из-за потерянных сандалий. Вы тем временем стоите на кухне в растянутой футболке и пытаетесь вспомнить, зачем пришли заваривать чай, если в руках у вас почему-то телефон.

Самое неприятное происходит не в тот момент, когда вы видите чужую фотографию. Оно начинается чуть позже, когда чужие события складываются в одну общую мысль: «Все куда-то движутся, а я стою на месте». Причём «все» включают и бывшую одноклассницу, и соседа с новой машиной, и незнакомого человека, который в сорок пять лет освоил скалолазание. Вместе они образуют почти непобедимую команду. Соревноваться с ней неудобно уже потому, что у каждого участника свой вид спорта.

Сравнение с другими само по себе не свидетельствует о слабости характера. Мы пользуемся им, когда хотим понять, насколько хорошо справляемся с задачей, чего можем достичь, какие возможности существуют. Если вы учитесь пла-

вать, наблюдение за более опытным человеком способно помочь вам заметить ошибки в технике. Когда выбираете профессию, истории других людей иногда позволяют увидеть пути, о которых вы не знали.

Проблема начинается там, где сравнение перестаёт отвечать на полезный вопрос и превращается в безжалостную оценку всей жизни. Вы уже не думаете: «Что этот человек умеет и чему я мог бы научиться?» Вместо этого вы почему-то решаете, что его повышение, ремонт или прекрасная осанка свидетельствуют о вашей личной несостоятельности.

Представьте двух женщин, которые в один год решили освоить новую профессию. Одна может учиться по вечерам и уже через полгода получает первую оплачиваемую работу. Другая ухаживает за близким человеком, подрабатывает по выходным и добирается до учебных материалов лишь тогда, когда в доме становится тихо. Если смотреть только на календарь достижений, первая далеко впереди. Но такой календарь ничего не говорит ни о доступном времени, ни о финансовой подушке, ни о помощи семьи, ни о нагрузке, которую несёт каждая.

Второй женщине незачем торжественно объявлять себя победительницей невидимого соревнования. Достаточно заметить, что условия сравнения не совпадают. Одни и те же результаты, полученные при разных обстоятельствах, не позволяют сделать простого вывода о способностях, трудолюбии или достоинстве человека.

Ещё в середине прошлого века психолог Леон Фестингер описал социальное сравнение как один из способов, которым люди оценивают свои мнения и способности. Особенно важным оно становится, когда понятного объективного критерия нет. С тех пор исследователи изучали разные его формы и последствия. Само направление сравнения — с теми, кто кажется успешнее, или с теми, кому приходится труднее, — ещё не определяет, что человек почувствует. Многое зависит от ситуации, смысла, который он придаёт увиденному, и того, насколько сравнение кажется ему уместным.

В исследованиях социальных сетей обнаружена и менее приятная закономерность. Метаанализ экспериментальных работ связывает просмотр материалов о людях, представленных более успешными или привлекательными, с менее благоприятными оценками себя и эмоциональными реакциями в изученных условиях. Это усреднённый результат конкретных экспериментов, а не неизбежный эффект любого просмотра социальных сетей. Однако средний эффект не описывает каждого человека: одних чужие достижения угнетают, других вдохновляют, а третьи закрывают приложение и вспоминают про чайник.

Кроме того, лента показывает нам результаты, но почти никогда — их полную стоимость. На фотографии виден отпуск, а не то, сколько лет на него копили. В новости о повышении нет перечня бессонных ночей, помощи наставника и прежних отказов. Даже откровенный рассказ показывает

лишь часть прожитого. Из этого не следует, будто окружающие обязательно притворяются. Просто мы сравниваем собственную повседневность, которую знаем со всеми задержками и сомнениями, с чужим рассказом, в котором неизбежно отсутствует часть обстоятельств.

Попытка запретить себе сравнивать редко оказывается разумной целью. Важнее научиться замечать, когда сравнение полезно, а когда у него неверно выбраны участники, показатели или условия. Иногда чужой результат подсказывает направление: «Я тоже хотел бы научиться так выступать». Иногда он только больно задевает: «В моём возрасте уже поздно начинать». Эти две мысли могут возникнуть после одной и той же фотографии, но ведут к совершенно разным действиям.

Есть и ещё одна ловушка. Мы часто выбираем не одного человека, с которым можно сопоставить конкретный навык, а собираем идеального соперника по частям: карьеру берём у одного, отношения — у второго, внешность — у третьего, способность легко вставать в шесть утра — у четвёртого. Потом предъявляем этому составному существу свою вполне обычную жизнь и закономерно проигрываем. У реальных людей тоже бывают неудачные дни, противоречивые желания и неоплаченные счета. Но в нашей воображаемой таблице для подобных сведений предусмотрительно не оставлено столбца.

Предположим, вы узнаёте, что бывший коллега открыл

небольшое дело. Первое чувство — досада: «Он смог, а я всё ещё на прежней работе». Попробуйте не торопиться с приговором. Возможно, вы тоже хотите работать на себя и действительно откладываете необходимые шаги. Тогда история коллеги способна стать поводом выяснить, какие навыки, деньги и время нужны для осторожного старта. Но если вы дорожите предсказуемым графиком, не готовы к финансовым рискам и вовсе не мечтаете о собственном бизнесе, то почему его путь должен служить мерой вашей успешности?

Чужая цель может остаться чужой, даже если о ней говорят с восхищением. Это звучит очевидно, пока речь идёт о скалолазании или разведении орхидей. Гораздо труднее вспомнить об этом, когда вокруг настойчиво обсуждают должности, доходы, квартиры и то, в каком возрасте человеку положено «чего-то добиться». У таких представлений есть социальная сила, но они не отменяют различий между потребностями и обстоятельствами людей.

Практика «Сравнение с условиями»

Вспомните одно недавнее сравнение, после которого вам стало неприятно или захотелось обесценить собственную жизнь. Не выбирайте самый болезненный эпизод: для первой попытки достаточно обычной досады. Сформулируйте сравнение конкретно. Например: «Подруга уже руководит отделом, а я всё ещё исполнитель».

Теперь спросите себя, что именно вы сравниваете. Должности? Доход? Общественное признание? Способность при-

нимать решения? Важно назвать один показатель, потому что слово «успех» слишком велико и расплывчато, чтобы с ним можно было что-нибудь разумное сделать.

Затем перечислите условия, которые вам известны наверняка: опыт, возраст начала карьеры, квалификацию, семейные обязанности, время, здоровье, финансовые возможности, помощь других людей. Отдельно отметьте то, чего вы не знаете. Не заполняйте пробелы догадками вроде «ей, конечно, всё досталось легко» или «он наверняка увереннее меня». Неизвестное пусть остаётся неизвестным.

Наконец, задайте два вопроса. Действительно ли я хочу именно того результата, которого достиг другой человек? И если да, чему конкретному могу у него научиться с учётом собственных условий? Ответом может стать небольшой план — узнать требования к новой должности, поговорить с наставником, найти время для обучения. А может оказаться честное признание: «Мне нравится чужой результат, но такая жизнь мне сейчас не подходит». Оба ответа содержательнее, чем общее «я хуже».

Если упражнение вызвало только раздражение, его можно отложить. Не нужно превращать каждое неприятное чувство в домашнее задание. Смысл практики — вернуть сравнениям точность, а не научиться немедленно радоваться за всех людей на свете.

Допустим, в следующее воскресенье вы снова увидите в телефоне чей-то прекрасный день. Возможно, на мгновение

возникнет знакомое ощущение, что вы отстали. Но теперь у вас есть возможность спросить: «От чего именно? По каким правилам? И кто решил, что мне обязательно нужно участвовать в этом забеге?» Иногда после этих вопросов появляется полезная цель. А иногда — желание наконец допить чай, пока он ещё тёплый.

Глава 8. Как перестать обесценивать собственные достижения

Представьте, что в конце большого проекта коллеги собираются в переговорной. Руководитель благодарит команду, упоминает удачно найденное решение, отдельно отмечает вашу работу. Кто-то улыбается, кто-то уже мысленно ушёл обедать, а у вас в голове начинается срочное расследование. За что именно благодарят? Решение ведь подсказала Оля. Таблицу помог поправить Сергей. Сроки сдвинулись удачно, клиент оказался терпеливым. Вы всего лишь делали то, что должны были.

На следующий день знакомая спрашивает, как прошла презентация. Вы отвечаете: «Нормально. Просто повезло с командой». И говорите это искренне. Не кокетничаете и не выпрашиваете похвалу. В вашей версии событий собственное участие постепенно исчезло, будто кто-то аккуратно вырезал вас из общей фотографии, оставив на месте только пиджак.

Есть люди, которым трудно заметить хотя бы небольшой прогресс. Мы говорили об этом раньше, когда разбирали, как учитывать попытки и изменения в навыках. Но можно прекрасно помнить о состоявшемся результате и всё равно не признавать своего участия в нём. Повышение было, а заслуги нет. Задачу решили, но получилось «само». Друг по-

благодарил за помощь, хотя вы уверены, что ничего особенного не сделали. Теперь обратимся к привычке вычёркивать из результата собственное участие.

Начнём с очевидного: почти ни одно достижение взрослого человека не происходит в стерильных условиях. У любого результата есть контекст. Нас учат другие люди, нам помогают коллеги, техника иногда работает как положено, а обстоятельства порой складываются удачно. Признать это — признак здравого смысла. Неприятности начинаются в тот момент, когда помощь и удача становятся единственными объяснениями, а собственные решения и усилия будто перестают существовать.

Допустим, вы организовали семейную поездку. Билеты куплены вовремя, жильё подошло, никто не остался на вокзале с чемоданом, хотя соблазн забыть там чей-нибудь огромный багаж был. На вопрос «Как тебе удалось всё устроить?» вы отвечаете: «Да ничего сложного, просто всё удачно совпало». Однако прежде вы сравнили маршруты, проверили условия отмены, уточнили потребности остальных, предусмотрели запас времени. Совпадение действительно могло помочь. Но кто-то ещё заметил эти детали и принял десяток решений.

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.