



Нина
Рубштейн

Полный тренинг
по развитию
уверенности
в себе

73 упражнения,
которые сделают вас
**АБСОЛЮТНО
УВЕРЕННЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ**



Нина Валентиновна Рубштейн

Полный тренинг по развитию уверенности в себе

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=175205

*Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком: Эксмо; Москва; 2007
ISBN 978-5-699-24429-4*

Аннотация

Проблема уверенности в себе в той или иной степени беспокоит каждого из нас. Все мы хотим обладать даром убеждения, умением отстаивать свои интересы, с достоинством разрешать конфликты, ставить себе самые высокие цели и достигать их легко и непринужденно. Но почему-то многие из нас считают, что если уж не повезло родиться уверенным и настойчивым, то ничего с этим и не поделаешь и можно поставить крест и на блестящей карьере, и на мечтах о славе и успехе.

Это не так! У вас просто не было хорошего учителя! Эта книга поможет любому стать абсолютно уверенным человеком. Это самый полный, простой и эффективный тренинг, который гарантирует вам результат. 45 правил абсолютной уверенности, которые легко запомнить. 73 последовательных упражнения, которые интересно выполнять. А в качестве бонуса – удовольствие от чтения.

Книга также издавалась под названием «ХОЧУ... стать уверенным! Полный тренинг по развитию уверенности в себе».

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	6
Дневник самонаблюдений	6
Отношения с другими	8
План работы над собой	11
Глава 2	12
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ	16
Глава 3	17
Чувства и тело	18
Речь	24
Внимание	28
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ	30
Глава 4	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Нина Рубштейн

Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73

упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком

Предисловие

Большинство людей, которые приходят к нам в центр на тренинги по уверенности, обычно рассчитывают научиться у нас приемам особой наглости, громкости и заметности, умению «пихаться локтями» и так далее. При этом обычно эти люди с большим осуждением относятся к тем, кто обладает такими качествами. Стать такими же им мешают собственные представления о нормах морали. Поэтому запрос, с которым они приходят, звучит так: «Научите меня стать таким вот нехорошим, просто мерзопакостным, и чтобы при этом я сам не считал себя плохим, и мои близкие тоже, чтобы все люди относились ко мне хорошо и я не испытывал чувства вины». Некоторые из наших клиентов бывали и раньше на других тренингах, где их как раз обучали нехитрым играм, в которых тренируется наглость, – например, «займи стул первым» из репертуара советских курортных пансионатов. Но почему-то игра в «третьего лишнего» прибавляла неуверенности, а обиды.

☺ *Однажды стая мышей собралась на печальное совещание.*

«Все нас гнобят. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» – причитали они. Вдруг один из мышей сказал: «Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он – известный и мудрый стратег!» И вся толпа пошла к Филину. Они окружили Филина и спросили: «Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!» Филин глубокомысленно воздел очи и сказал: «Все очень просто: вам нужно стать ежиками». Мыши обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: «Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!» Вдруг один мышья остановился и озадаченно уставился в землю. «Да... – задумчиво произнес он, – ...я вот подумал: а как же мы станем ежиками?» – «Точно, точно! – закричали мыши. – И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него». И вся стая развернулась, как большой пароход, и понеслась обратно к Филину. «Филин, а как же нам стать ежиками?» – вновь спросили мыши. «Ну, – задумчиво и гордо сказал Филин, – это вам решать. Я – стратег. А как стать ежиками – это уже технология».

Эта книга не про превращение в ежиков. Мы не можем превратиться в других существ и стать другими людьми. Мы не можем изменить свой рост, возраст или ДНК. Но мы можем научиться эффективно использовать свои ресурсы. В этой книге вы найдете технологию нахождения себя и узнаете, как использовать то, что заложила в вас матушка-природа для удовлетворяющей вас жизни. А заложила она в каждого из нас все, что необходимо.

☺ *Мы все рождаемся мокрые, голые и голодные. И это только начало.*

Наш подход к уверенности строится не снаружи – от оценки поведения, а изнутри – от осознания своих собственных сильных сторон, ресурсов и собственных, свойственных каждому инструментов. В этой книге вы ознакомитесь в первую очередь и с помощью наших рекомендаций, упражнений и экспериментов овладеете навыками использования себя самого как главного инструмента собственного успеха.

Наш путь не будет коротким, только медленная, глубокая, настойчивая и кропотливая работа над собой приведет к желаемому результату. Невозможно построить фундамент жизни за один день – он развалится.

☺ – За какое время мы доберемся до ближайшей железнодорожной станции? – спросили туристы у местного старика.

– Идите, – ответил старик.

– Мы и хотим идти. Мы спрашиваем – далеко ли это?

– Идите!

Туристы рассердились и пошли.

– Вы придете туда через час, – услышали они голос старика.

– Спасибо, – ответили туристы. – А что же вы нам сразу не сказали?

– Сначала надо было посмотреть, как вы ходите!

Выполняя упражнения, приведенные в книге, вы можете двигаться в своем собственном темпе. Вы не сделаете ни одного шага больше или быстрее, чем сами того захотите.

Торопиться – это значит делать медленные движения без перерывов между ними.

М. Веллер

Чтение этой книги будет для вас эффективным в том случае, если вы выполните все упражнения скрупулезно и точно, а не просто прочтете ее.

Удачи вам!

Глава 1

Подготовка к изменению собственной жизни

Дневник самонаблюдений

Чтобы изменить свою жизнь, важно увидеть разницу между тем, какие навыки и модели вашего поведения есть у вас сейчас, и тем, чего хочется достичь в будущем.

► **Правило 1.**

Чтобы правильно двигаться к цели, важно понять, где вы находитесь сейчас и куда собираетесь прийти.

Для этого необходимо определить, что и как я делаю сейчас и в чем будет заключаться усовершенствование, в чем разница между действительным и желаемым, реальным и идеальным. Причем определить не теоретически (размышляя об этом), а практически, через свои ощущения. Этот процесс сводится к отслеживанию себя: что у меня есть? что я делаю? как я это делаю? каким образом? что я при этом ощущаю? что мне мешает? что меня останавливает?

► **Правило 2.**

Нет других препятствий у человека, кроме него самого.

Если вы решили меняться и взять в попутчики эту книгу, настройтесь на увлекательный эксперимент. Если относиться к жизни как к увлекательному эксперименту, как к игре, многие вещи выглядят проще: проигрыш – уже не проигрыш, а возможность для маневра.

Изменение своих внутренних и внешних моделей похоже на посещение спортзала: если не работать самому, не уставать, не осваивать новые рубежи, изменений не произойдет.

Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.

Эрих Фромм

В этом любопытном и непредсказуемом приключении вам понадобится дневник наблюдений за собой. Дневник – это ваш собственный психотерапевт. Обращаясь к реальному терапевту или посещая тренинг, вы отдаете обязанность следить за процессом ведущему и платите ему деньги за каждый час работы. Здесь вы можете делать это сами – настолько плодотворно, насколько вы заинтересованы в результатах. Дневник – это главный свидетель ваших изменений.

Купите симпатичную тетрадь с рисунком на обложке, который будет отражать или символизировать процесс ваших изменений, и разлините ее следующим образом:

Дата	Произошедшее событие	Что мне удалось сделать	Что мне не удалось сделать	Что помогло мне сделать новые шаги	Какие мысли и чувства останавливали меня
------	----------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------------------	--

В первой графе вы будете записывать дату, во второй – события, произошедшие за день, которые вас озадачили (общение с кем-то из близких, с коллегами по работе, начальником или даже с продавцом в магазине). Опишите событие подробно, записав все, что вы помните: ваши слова и действия, слова и действия вашего оппонента. В третьей графе вы будете записывать шаги, которые вам удалось сделать по-новому, в четвертой – то, что изменить пока не

удалось. В пятой графе полезно записать те ресурсы: чувства, мысли, внешние обстоятельства, которые вам помогли сделать что-то по-новому. А в пятой (пожалуй, это самая важная графа!) вы будете записывать ваши чувства, мысли и внешние обстоятельства, которые вас **останавливали**.

Кроме этих записей в дневнике наблюдений вы будете отражать ваши эксперименты, о которых речь пойдет в книге, и их результаты.

Дневник поможет вам внимательнее следить за процессами, которые с вами происходят, и научиться ими управлять. А когда вы закончите процесс работы с этой книгой, вы сможете перелистать дневник и увидеть динамику ваших изменений. Это прекрасная поддержка для того, чтобы продолжать изменения самостоятельно. Кроме того, дневник помогает выработать привычку к эффективному самонаблюдению, которая сослужит вам неоценимую службу во всех сферах вашей жизни. Прочтя записи через несколько месяцев, вы обязательно будете удивляться, умиляться и радоваться.

Возможно, вам будет полезно использовать для многих упражнений диктофон, чтобы записывать свои диалоги с окружающими и потом их анализировать по предложенным в книге упражнениям и схемам.

Отношения с другими

Все мы сознательно или незаметно для себя учимся жить, решать задачи, взаимодействовать с другими людьми. Так продолжается до тех пор, пока эти способы эффективны. Обычно лет до 15. Дальше мы сталкиваемся с тем, что другие люди ведут себя иначе, чем принято в нашей семье, и что многому придется учиться заново. Вот здесь у каждого (у кого-то в 15, у кого-то – в 50 лет) наступает момент, когда появляется необходимость пересмотреть свои привычки. И тогда мы проводим ревизию: это оставить, а от этого избавиться.

Процесс избавления от неэффективных моделей поведения заключается в том, чтобы все время отслеживать, как они включаются, и делать выбор: я буду продолжать это делать или я сделаю что-то другое?

Эта непростая задача направлена на то, чтобы изменить результаты многолетних тренировок жить автоматически и невкусно. С проблемами сталкиваются и наши близкие: за всю историю отношений с нами они привыкли к нашему определенному поведению. И когда вы начинаете меняться, они удивлены, озадачены и даже шокированы, поскольку не понимают, что с вами происходит и как на это реагировать: вы были всю жизнь понятны, известны, изучены до мозга костей, поддавались привычным манипуляциям.

☺ *Домашнее животное должно быть тихим, спокойным и не приносить хлопот хозяину. Вот, например, чучело совы...*

А теперь что? Теперь вы непредсказуемы, непривычны, не ведетесь на манипуляции и делаете что-то, чего от вас совершенно невозможно было ожидать. **Реализуете свои желания, а не чужие!** Это очень трудно принять и понять людям, которые от вас этого не ожидают. Поэтому в процессе работы над собой вы обязательно столкнетесь с тем, что люди будут совершенно по-разному реагировать на изменения, произошедшие с вами.

Вы и ваше окружение составляете единую систему. Если происходят изменения одного элемента, то это влияет на всю систему. Ваши родные и близкие могут как принять изменения, произошедшие с вами, так и начать сопротивляться им. Это естественный процесс.

► **Правило 3.**

Уверенность заключается в том, чтобы относиться с уважением как к себе и своим изменениям, так и к реакциям других людей на ваши изменения.

Зря, когда мы близких судим, суд безжалостен и лих.

Надо жить, прощая людям наше мнение о них.

Игорь Губерман

Для того чтобы общение с людьми удовлетворяло вас, необходимо выработать навык говорить **о себе** так, чтобы это было понятно для других. И первый шаг на пути изменения этого диалога заключается в том, чтобы сначала узнать, как устроено ваше обычное взаимодействие с другими.

1. Итак, наше первое упражнение.

В течение недели, вступая в любой контакт, словесный или молчаливый, с другим человеком, попробуйте замечать ваши реакции на него. Например, партнер по общению задает вам очень много вопросов – какова ваша реакция на него? Вы озадачены? Растеряны? Раздражаетесь? Злитесь? Смущаетесь? Или: кто-то из близких рассказывает, как он вами недоволен. Что вы чувствуете: унижение? Обиду? Злость? Возмущение? Страх? Или кто-

то из сотрудников рассказывает вам о своих взаимоотношениях с другими – какие чувства он будит в вас своим рассказом: сочувствие? Негодование? Скуку? Смущение? Желание помочь или поддержать? Или: в метро кто-то сел слишком близко, доставив вам неудобство: что именно вы чувствуете? Реакции могут быть самыми разнообразными, здесь нет правильных или неправильных реакций, для каждого человека они индивидуальны. Запишите подробно в дневник наблюдений ваши реакции. В то же время заметьте: как вы себя ведете в этих ситуациях? Чем отвечаете собеседнику? Какие конкретные слова произносите, что делаете? Запишите все это в дневник. Выполняя это упражнение, не старайтесь изменить поведение. Задача упражнения – увидеть как можно более подробно, как устроен ваш контакт с окружающими, изучить все детали взглядом любопытного исследователя.

Это упражнение будет сопровождать вас на протяжении всего курса изменений, поскольку оно – наш основной поставщик информации о том, что именно нужно изменить в вашем контакте с окружающими.

Основная трудность при выполнении этого упражнения – это быть честным с самим собой. Обычно, реагируя на какую-то ситуацию, мы объясняем себе свои реакции с точки зрения их «правильности»: «Я не разозлился, что вы! – говорим мы сами себе. – Нет, я просто был в недоумении».

Трудность в том, что если мы будем честными, то мы узнаем о себе много нового и, возможно, на первый взгляд неприятного. Например, вы можете узнать, что иногда вы злитесь там, где «нужно» быть великодушным, или хотите плакать там, где «нужно» показать невозмутимость, или с трудом скрываете смех там, где «положено» скорбеть. В ваш дневник самонаблюдений записывайте ваши честные реакции: не те, которые **«надо»** испытывать, а те, которые вы и в самом деле переживаете.

► Правило 4.

Если вы будете честны с собой, вы сделаете ваш путь к уверенности прямым и легким.

Есть и другая трудность в выполнении этого упражнения. Обычно, когда мы вступаем в контакт с людьми, наша реакция представляет собой *мыслительную цепочку*, в которой мы *описываем* другого: как он поступил по отношению к нам, что сделал, каков он из-за этого. Например, если вам наступили на ногу в метро, вы можете подумать: «Вотхам!!» – это ваша *оценка, описание* другого человека. Общение, построенное на таких *описаниях*, обычно не приводит к эффективной коммуникации. Это видно по тому, что мы получаем в ответ: «Сам хам!!»

В нашем упражнении важно отследить *не описания* другого, которые возникают у вас при вступлении в контакт, а вашу собственную *эмоциональную реакцию*, которая стоит за этим описанием. В этом же примере такой *реакцией* может быть: страх, боль, унижение, злость, зависть, раздражение, недоумение, азарт, благодарность, радость, чувство собственной важности и так далее – у каждого индивидуально.

Третьей трудностью может стать *оценка себя* вместо обнаружения своей *реакции*. Например, в вышеописанной ситуации вы можете подумать: «Как же я так встал, что на меня все натыкаются?» – тогда как вашей *реакцией* может быть здесь смущение, стыд, злорадство или что-то еще.

► Правило 5.

В основе неэффективной коммуникации лежит обмен описаниями друг друга. В основе эффективной коммуникации лежит осознание собственной реакции, связанной с ней потребности и выбор действия или слов, наиболее эффективно удовлетворяющих эту потребность.

Например, если вас назвали некрасивым словом, вы можете *почувствовать себя оскорбленным, осознать потребность* восстановить свои личностные границы и самоуважение и выбрать слова или действия, которые помогут эту потребность реализовать, и затем эти слова сказать или действия произвести.

Описанное упражнение помогает научиться отслеживать собственные реакции. О потребностях, а также действиях и словах, направленных на их реализацию, мы поговорим чуть позже.

Упражнение может считаться хорошо выполненным, когда вы научитесь определять свою реакцию менее чем в течение 1 часа.

2. Второе важное упражнение будет сопровождать вас на всем пути изменений и закреплять позитивный эффект.

Суть упражнения заключается в оценке результата вашего труда над собой. Каждый раз, когда вы будете оценивать, как вы прожили ту или иную ситуацию, необходимо отказаться от привычных разделений себя на «плохого» и «хорошего». Наверняка вы замечаете, как вы обычно оцениваете себя: «Ну что за бездарь!

Ну, как всегда! Ну, как обычно! Спорить такую ерунду! Ну, кто за язык-то тянул?! Чего стоял, как столб?!» Увы, эту милую привычку придется оставить в прошлом, расцеловавшись с ней на прощанье. В вашей новой жизни вам пригодится другой навык. Устраивая себе «разбор полетов», вы теперь будете говорить себе следующее: «Мне удалось то-то и то-то; вот здесь я продвинулся еще на одну букву; а вот здесь, здесь и здесь – моя зона дальнейшего развития». А все «левые» мысли, выражающиеся в ругани, самогнблении, или, культурнее говоря, самокритике, поедании себя заживо, придется отправлять в помойное ведро за ненадобностью. Если они не захотят идти по доброй воле на свалку – просто посылайте их на три буквы.

План работы над собой

1. В течение трех месяцев вам необходимо будет отслеживать свои реакции на других людей при общении с ними.

2. Начиная с третьей недели самостоятельных занятий с этой книгой, вы будете учиться предъявлять свои потребности другим людям. Главная задача этого периода – научиться произносить новые для вас формулировки. В этот период нет цели добиться от других выполнения ваших желаний, важно просто освоить новые способы об этих желаниях заявлять. Попростому говоря, вы будете тренироваться складывать слова и буквы и приучать свой рот их произносить.

3. После освоения новых способов построения ваших собственных посланий к другим вы будете учиться строить контакт с другими людьми, то есть уже не монолог, а диалог, учитывающий реакцию собеседника на ваши слова. В этот период вам надо научиться соединять натренированные ранее навыки самонаблюдения и самопредъявления с вниманием к другому человеку.

4. Освоив искусство диалога, вы будете расширять диапазон и направления своих коммуникаций.

Таков общий план, в рамках которого мы будем рассматривать секреты уверенного поведения и тренировать его отдельные аспекты, которые я опишу ниже, в следующей главе.

При выполнении упражнений не торопитесь: не полезно прочитать всю книгу, а потом выполнять упражнения. Даже не полезно читать все упражнение полностью, и только потом браться за его выполнение. Выполняйте все упражнения последовательно: сначала прочтите первый пункт, выполните его, затем следующий и так далее. Чтобы лучше понять, как именно их последовательно выполнять, останавливайте чтение, как только наткнетесь на слова «после того, как вы сделаете это...», и принимайтесь за выполнение прочитанного. В основе эффективного обучения лежит практический опыт: только совершив действие и осмыслив его, мы приращиваем опыт, который и позволяет эффективно выполнять следующее действие.

В добрый путь, дорогой читатель, я буду рядом с вами в минуты сомнений и тревог на новой дороге вашей жизни, однако все изменения зависят, в первую очередь, от вас.

Глава 2

Что такое уверенность?

Как я уже написала выше, часто под уверенностью понимают наглость или дерзость. Когда я составляла программу своего первого тренинга уверенности, я всерьез и глубоко задумалась над тем, что обычно мы воспринимаем явление уверенности как некое состояние, непонятно из чего складывающееся. И разобрала его по косточкам. Оказалось, что уверенность – это целый комплекс черт, навыков, умений и способов жить и общаться. Например, в резюме вы можете увидеть такую фразу: «уверенный пользователь ПК». Кто этот «уверенный пользователь»? В чем он, собственно, уверен? Это тот, кто умеет быстро стучать по клавишам; знает, где искать документы, как их создавать, редактировать, удалять и сохранять; может оказать первую помощь компьютеру в виде перезагрузки; отличает адрес веб-сайта от адреса электронной почты и так далее. То есть выучил последовательность шагов и расположение кнопок и иконок на своем компьютере.

Можно, например, быть уверенным изготовителем яичницы: умело и без сомнений ставить сковороду на огонь, легким движением фокусника наливать масло, одним ударом ножа разбивать яйцо и жестом опытного сеятеля посыпать блюдо солью. Тоже – выученная последовательность действий, привычка к их выполнению, доведенная до автоматизма.

► **Правило б.**

Уверенность – это выученная последовательность действий, привычка к их выполнению, доведенная до автоматизма.

А мы с вами будем учиться быть Уверенным Жителем и Уверенным Коммуникатором. Итак, из чего же состоит уверенность?

Во-первых, это привычка **замечать то, что видимо и слышимо в реальности**, не приукрашивая факты своими фантазиями, ожиданиями катастрофы или необоснованными надеждами. А также умение использовать эту информацию.

Во-вторых, это умение быть недвусмысленным в своих посланиях другим. Например, если вы человек очень стеснительный и робкий, то в случае, если вам предлагают перекусить, когда вы голодны, вы можете истекать слюной, но говорить при этом: «Спасибо, я сыт». Если вы делаете так, то ваше послание двойное: ваше тело говорит одно, а ваша речь – другое. Вот он и внутренний конфликт: **я хочу, но как это воспримут другие?** Другие обычно теряются, не зная, чему верить: вашему голодному взгляду или вашим словам.

Кроме того, если вы не сообщаете ясно, чего вы хотите, что вам подходит, а что точно – нет, вы вводите ваших партнеров в заблуждение и часто можете вызывать недоверие. У нас, у гештальтистов, есть пословица: «Не мое собачье дело, что обо мне подумают другие. Я – не полиция мыслей». Мало того, вы и правда никогда не сможете узнать, что думают другие, если только не спросите у них об этом. Потому что на самом деле, открою большой секрет, ни у кого из нас нет в голове машинки, которая считывает мысли или чувства других людей. Мы гораздо менее могущественны, чем нам кажется.

В-третьих, это умение быть разным в разных ситуациях, а не придерживаться одного и того же набора черт и действий; умение отказываться от неудачных, непродуктивных, неэффективных решений и искать новые, пробуя другие способы и стратегии поведения.

В-четвертых, это умение ставить перед собой задачи, разбивать их на маленькие кусочки и последовательно решать их одну за другой.

В-пятых, это умение ценить достигнутое и опираться на опыт, извлекая из него ресурсы для движения вперед, и умение руководить направлением своей жизни.

В-шестых, это осознание своей правоты, своих знаний, своих вкусов и потребностей, предпочтений, а также четкое понимание, что вам совершенно не подходит.

В-седьмых, это искусство диалога и конфронтации, умение критиковать и реагировать на критику, расширять свои границы, отстаивать свое мнение и потребности, при этом не оскорбляя и не унижая других.

В-восьмых, это умение различать вину и ответственность – свою и чужую, рамки ролей, прав и обязанностей, границы возможностей – своих и чужих.

В-девярых, это умение реагировать на манипуляции других, переходя к честному диалогу и сохраняя свои позиции в коммуникации.

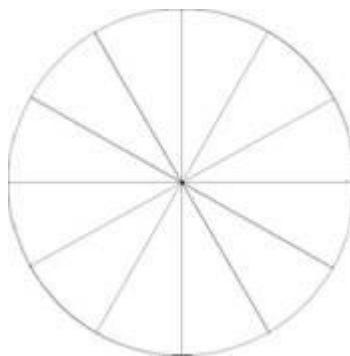
В-десятых, понимание законов взаимодействия между людьми и умение ими пользоваться.

► **Правило 7.**

Уверенность опирается на смелость быть собой, знание своих целей и способов их достижения, знание своих сильных и слабых сторон, способность изменить неэффективные способы действия на эффективные.

Для того чтобы понять, как у вас обстоят дела с этими составляющими уверенности, сделаем следующее упражнение.

3. Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг на весь лист. Разделите его на 12 частей, как пирог или циферблат часов.



Каждый отрезок, идущий от центра к окружности, является шкалой от нуля до ста. Нарисуйте в центре круга ноль, а снаружи -100. Подпишите каждый отрезок следующими названиями:

Восприятие, Конкретность, Рамки и границы, Прагматичность, Гибкость, Стабильность, Надежность, Опора на картину мира, Умение конфронттировать, Ответственность, Выносливость к реакции других, Мотивация к изменениям.

Прислушайтесь к себе и поставьте жирную точку на каждом отрезке, оценив себя: как вам кажется, где на этом отрезке от нуля до ста вы обнаруживаете себя в текущий момент вашей жизни? Вот описание критериев.

- **Восприятие.** Насколько объективно вы видите ситуацию, в которой вы находитесь, и способны распознать, что именно делает ваш партнер/противник, с которым связана эта ситуация? Например, ваш партнер говорит: «Что-то ты сегодня неважно выглядишь». Вы можете услышать в его словах: а) критику; б) ревность; в) зависть или что-то еще. Но вам также может показаться, что ваш партнер хочет вам помочь. Это зависит от того, насколько ваши отношения наполнены взаимоуважением.

- **Конкретность.** Насколько полно и недвусмысленно вы умеете дать другому понять, что вам нужно, с тем чтобы это получить? Здесь хорошей иллюстрацией может послужить пример, приведенный выше (о предложении перекусить).

- Рамки и границы. Насколько вы умеете поддерживать то, что вам подходит, и отвергать то, что вам не подходит, говорить «да» и «нет», «мне нужно», «я хочу» и «мне не подходит», «я не буду»?

- Прагматичность. Насколько вы способны планировать свои жизненные цели и последовательно их реализовывать?

- Гибкость. Насколько гибким вы можете быть в решении задач, отвергая неудачные решения и находя новые, более подходящие; выбирая новые способы поведения, когда старые не подошли?

- Стабильность. Насколько вы стабильны в своих решениях и действиях, чтобы не сворачивать на важном для вас пути? Насколько вы способны не бросаться в крайности? Например, если вы решили, что вам необходимо создать семью, но после первой же неудачной попытки вдруг решили: «А, черт с ним, буду карьеру делать», – трудно говорить о вашей стабильности.

- Надежность. Насколько вы надежны для других людей в действиях и договоренностях?

- Опора на картину мира. Какова ваша картина мира? Насколько вы можете опираться на ваши представления о мире, о людях, о закономерностях жизни? Есть ли у вас какая-то своя философия или парадигма жизни (например, религиозная или ка-кая-либо другая)?

- Умение конфронтировать. Умеете ли вы вести конфронтацию, не унижая другого? Умеете ли вы доносить информацию о своих чувствах? Пример неудачной конфронтации: «Ну, ты плохой и делаешь мне плохо!» Удачная конфронтация: «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты делаешь то-то. Я хочу, чтобы ты этого не делал».

- Ответственность. Насколько вы сами чувствуете свою собственную ответственность за события вашей жизни и ваши конкретные действия? Например, если вы часто говорите: «Да, это потому что я Овен» или «Это потому что меня так воспитали», или «С таким начальником далеко не продвинешься», то вряд ли вы несете ответственность за свою жизнь сами.

- Терпимость к реакциям других. Насколько вы выносливы к эмоциям и требованиям других людей, к их реакциям на ваши действия и слова? Насколько легко вас уговорить, шантажировать, сбить с толку? Насколько легко вас заставить почувствовать себя виноватым за чувства других людей? Чем легче – тем ближе к центру будет ваша точка на диаграмме, соответствующей этому критерию уверенности.

- Мотивация к изменениям. Насколько вы хотите поменять свою жизнь и себя? Насколько вы готовы к тому, что ваша жизнь, ваше общение с другими изменятся?

Когда вы будете проставлять точки, ориентируйтесь на общую картину вашей жизни, а не на какие-то конкретные ситуации, на свое самоощущение, а не на то, что думают о вас другие.

Когда вы расставите все точки на отрезках, соедините их одной линией. Получится Антарктида вашей уверенности. Прислушайтесь к своим чувствам: что рождается у вас, когда вы смотрите на эту Антарктиду? Вы чувствуете больше грусть, отчаяние и упадок сил или, наоборот – подъем, энергию, радость, любопытство, интерес? Если вы ощущаете больше уныние и бессилие – похоже, что вы не верите в свои силы изменить свою жизнь, не чувствуете ответственность за нее и преувеличиваете величину препятствий.

Затем снова прислушайтесь к себе и, не торопясь и задумываясь, поставьте жирные крестики на тех же отрезках в том месте, где вы хотите оказаться. Некоторые на тренингах ставят крестики немного не доходя до границы окружности, некоторые на самой окружности, некоторые – там же, где стоит точка, а некоторые спрашивают: «А можно снаружи круга поставить крестик?»

Теперь следует обосновать ваши точки и ваши крестики.

Возьмите для анализа один из критериев, который при взгляде на диаграмму вызывает у вас наибольшее беспокойство, волнение, возбуждение. Опишите ясную картину вашей ситуации, в связи с которой вы поставили точку именно здесь, а не в другом месте. Скажем, вы поставили точку на 30 %. Как вы поняли, что именно 30? По каким признакам и событиям вашей жизни? Опишите эти признаки и события в вашем дневнике.

Теперь посмотрим на крестик. Допустим, он стоит у вас на 70 %. Опишите подробно, что это может быть за ситуация или ряд ситуаций и событий, по которым вы сможете определить, что у вас по этому критерию – 70 %. Как вы это поймете? По каким признакам? Как вы узнаете, что пришли к своей цели? При описании этой позиции мобилизуйте ваше воображение и фантазию. Часто бывает достаточно подробно увидеть, к чему вы хотите прийти, чтобы начать менять жизнь.

Гораздо труднее увидеть проблему, чем решить ее. Для первого нужно воображение, а для второго лишь умение.
Дж. Бернал

Оценив ясно вашу сегодняшнюю ситуацию и определив место на диаграмме, в которое вы хотите прийти, ответьте письменно на два вопроса.

1. Что вам мешает двигаться от точки к крестику? Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые мешают вам продвигаться в этом направлении.

2. Что вам помогает двигаться от точки к крестику? Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые мешают вам продвигаться в этом направлении.

Разобрав один аспект уверенности, вы можете проделать это и с другими аспектами. Следующее упражнение.

4. После этого составьте два списка. В одном из них выпишите все препятствия на пути развития уверенности, в другом – все, что вам помогает, ваши внутренние и внешние ресурсы. Какие чувства, мысли и впечатления посещают вас, когда вы читаете эти списки? Что кажется преодолемым, а глядя на что, вы чувствуете бессилие? Что нужно вам для того, чтобы вы могли двигаться дальше? Запишите все ответы на вопросы этого упражнения в ваш дневник самонаблюдений.

И диаграмму, и списки отложите и сохраните. Благодаря им мы с вами узнали, как у вас обстоят дела с уверенностью на сегодняшний день. И теперь эти материалы пригодятся вам для дальнейшей работы над собой. Периодически вы будете ими пользоваться.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Уверенность – это в первую очередь знание себя и владение собой. Это знание стартовой точки и видение будущего результата.

Глава 3

Инструменты

Мы не можем управлять другими или быть в них уверенными – поскольку другие люди живут своей собственной жизнью и их интересы часто не совпадают с нашими. И это нормально. Мы можем только изучить себя и научиться пользоваться собой и теми ресурсами, которые есть у нас самих. А их более чем достаточно. В организме человека природа предусмотрела все для того, чтобы он мог жить удовлетворяющей его жизнью. Поэтому основными инструментами в работе над уверенностью являются следующие:

- ваши чувства;
- ваше тело;
- ваша речь;
- ваше внимание.

Чувства и тело

В современном мире разума чувства сильно обесценены, поскольку есть такая версия, что они препятствуют ясности мысли и действия. Но это не так. Наоборот, чувства не только регулируют энергию, но также являются носителями определенного опыта и нашего знания о себе и мире.

Чувства помогают понять, что происходит с вами в соприкосновении с окружающим миром, как вы на него реагируете, что вам подходит, а что нет, в чем вы нуждаетесь и что вы на самом деле хотите делать. Например, когда вы прикасаетесь к раскаленному предмету, вы чувствуете боль. Боль сообщает вам, что этот предмет опасен для вашего здоровья и жизни. Если вы несетесь на огромной скорости в горах по дороге без ограждения, вы можете почувствовать страх – страх тоже отвечает за вашу безопасность. Если вы чувствуете обиду или злость в тот момент, когда кто-то говорит вам неприятные слова, – эти чувства сигнализируют, что ваша личная территория подвергается вторжению. Я часто на первой встрече с клиентом слышу: «Избавьте меня от чувства тревоги (страха, унижения, обиды и так далее)». Для меня это звучит как: «Отрежьте мне кусочек ноги». Чувства – наш главный поставщик информации о том, что происходит с нами в соприкосновении с другими объектами окружающей среды, будь это предметы или другие существа.

Часто люди плохо осознают свои чувства, стараются их не замечать (особенно негативные), поскольку, когда чувства заметны для самого себя, но мы не умеем с ними обращаться, они могут доставлять массу неудобств. Например, многие с детства привыкли слышать родительские окрики: «Перестань плакать! Злиться плохо! Доешь все до конца!» Если вы послушный человек (ребенок), то ваши собственные чувства могут быть неудобны вам, поскольку вызывают негативную реакцию других людей. И тогда проще научиться их подавлять, не замечать и так далее. В этом случае мы решаем задачу комфортного выживания в детстве, но, став взрослыми, сталкиваемся с тем, что не можем себя защитить, потому что не обнаруживаем злости в себе, а только страх, когда на нас нападают; или не можем сказать «нет» чему-то отвратительному, поскольку отвращение давно запрятано в глубины подсознания. Мало того, из-за того, что родители могли обвинять нас в глупости или несообразительности и требовали угадывать их желания и настроения («Разве тебе не понятно?!», «Как ты можешь быть таким тупым, что не понимаешь этого?!», «Ты должен был догадаться!!»), многие уверены в том, что можно догадаться по глазам другого человека, о чем он думает, или почувствовать, что с ним происходит. Но это не так.

Дурачить врагов, надевая маску безэмоциональности, может быть, и эффективно, но какой смысл принимать себя за врага и дурачить самого себя, лишая себя осознания того, что происходит?

Фриц Перлз

► Правило 8.

Чувства помогают понять, что происходит с вами в соприкосновении с окружающим миром, как вы на него реагируете, что вам подходит, а что – нет, в чем вы нуждаетесь и что вы на самом деле хотите делать.

Для того чтобы научиться понимать подлинную информацию, которую нам поставляют наши чувства и ощущения, я предлагаю ряд упражнений, направленных на **осознавание**. Данные упражнения взяты из книг Ф. Перлза, Д. Энрайта и других гештальттерапевтов.

Основной прием осознания – это естественный процесс простого наблюдения с вербализацией (то есть называнием) того, что ощущают, воспринимают ваши органы чувств.

5. Опишите, что происходит с вами и вокруг вас, начиная фразу каждый раз словами «сейчас я осознаю, что слышу...», и перечислите все звуки, которые вы слышите, не добавляя к ним никаких интерпретаций, а только называя сам звук. Например: «Я слышу стук механизма в часах, шуршание проезжающих машин за окном, клацанье клавиш клавиатуры, когда я пишу этот текст, глухой шум шагов за дверью, шум ветра, гудение вентилятора в системном блоке компьютера». В этом тексте есть интерпретации, но их мало и они опираются на реальные факты. Если же вы говорите: «Я слышу *нервные* шаги за дверью, звук проезжающего *автобуса*, гудение *компьютера*», то в этом тексте много интерпретаций, которые не относятся к реальности, поскольку мы точно не знаем, нервные ли шаги за дверью, автобус ли это проехал, и гудит ли это весь компьютер или только какой-то из его механизмов. Выполняйте это упражнение 5 минут. Заведите будильник, чтобы он прозвонил через пять минут, и после этого запишите в свой дневник наблюдений ответы на следующие вопросы:

Что было самым трудным для вас в этом упражнении?

Повторялись ли вы в названиях звуков? Если не повторялись, то почему?

Была ли какая-то закономерность в том, как вы называли звуки? Например, сначала только звуки комнаты, потом – только за окном, потом – за дверью; или сначала самые громкие, потом тихие; или сначала звуки, издаваемые людьми, а потом – предметами?

Удалось ли вам услышать собственные звуки? Какие?

То, каким образом вы **выбираете** звуки, которые вы называете, может свидетельствовать о том, как устроена **избирательность** вашего восприятия.

► *Правило 9.*

Наше восприятие замечает все, но сознательно или бессознательно мы сами выбираем, что нам считать существенным, а что – нет, что достойным внимания, а что – нет, мы также сами придаем смысл тому, что воспринимаем.

6. Опишите, что происходит с вами и вокруг вас, начиная фразу каждый раз словами «сейчас я осознаю, что вижу...», и перечислите все предметы, которые вы видите, все, что регистрируют ваши глаза, не добавляя к ним никаких интерпретаций, а только называя видимое. Например, вы смотрите в пол и видите на полу пятна. Так и скажите: «я вижу на полу пятна серо-коричневого цвета» – это будет чрезвычайно близко к правде по сравнению с фразой «я вижу грязь на полу», поскольку не факт, что эти пятна являются пятнами грязи. Может быть, там затерлась краска того материала, из которого сделан пол, а может быть, на него пролили кипяток и материал обожжен, а не испачкан. Отведите на это упражнение 5 минут. Когда прозвонит будильник, запишите в дневник ответы на следующие вопросы:

- Что было самым трудным для вас в этом упражнении?
- Повторялись ли вы в названиях предметов? Если не повторялись, то почему?
- Была ли какая-то закономерность в том, как вы называли предметы?
- Описали ли вы себя? Других людей в помещении?
- Какие чувства вы переживали, когда делали это упражнение?

7. Опишите, что происходит с вашим телом, начиная фразу каждый раз словами «сейчас я осознаю, что чувствую (ощущаю)...», и перечислите все ощущения вашего тела: температурные ощущения, давление, прикосновение, напряжение, боль. Пройдите вниманием все ваше тело сверху вниз или наоборот. Почувствуйте прикосновение одежды, волос. Попробуйте почувствовать выражение вашего лица. Ощутите, как устроен ваш контакт с мебелью, на которой вы сидите. Избегайте интерпретаций. Отведите на это упражнение 5 минут. Когда прозвонит будильник, запишите ответы на следующие вопросы:

- Что было самым трудным для вас в этом упражнении?
- Повторялись ли вы в названиях ощущений? Если не повторялись, то почему?
- Была ли какая-то закономерность в том, как вы называли ощущения?
- Ощутили ли вы только внешние ощущения (на границе вашей кожи) или вы почувствовали что-то внутри тела?
- Какие чувства вы переживали, когда делали это упражнение?
- Что вы чувствуете сейчас? Как именно вы себя сейчас чувствуете?
- Заметили ли вы, какую эмоцию выражает ваше лицо? Какую? О чем это вам говорит?

Некоторые при выполнении этого упражнения могут обнаружить сильную боль или усталость. Это может говорить о том, что обычно вы не замечаете этой боли или усталости, и самое время уделить этому внимание. Другие могут почувствовать недоумение оттого, что вообще плохо понимают, что происходит с их телом. Третьи могут сильно расслабиться и даже заснуть – что ж, прекрасное средство от бессонницы!

► **Правило 10.**

Тело является главным индикатором того, что происходит с вами в вашем взаимодействии со средой.

Ваше тело лучше всего подсказывает ваши потребности и ваши состояния. По нему вы сможете ориентироваться в ваших чувствах. А чувства, в свою очередь, подсказывают вам, что вы хотите делать, в чем нуждаетесь. Например, если при выполнении этого упражнения вы почувствовали, что пояс брюк сильно давит на живот, – кажется, нужно ослабить пояс или купить другие брюки. А если вы почувствовали, что вам жарко и душно, – следует открыть форточку или включить кондиционер. Заботясь о теле, вы сможете восстанавливать вашу жизненность и устойчивость в трудных ситуациях.

Например, если, придя в кабинет начальника для «серьезного разговора», вы чувствуете стесненность – выберите дистанцию, на которой вам будет комфортнее всего находиться от начальника в этом разговоре. Может быть, вам захочется отодвинуть ваш стул подальше или поставить его под другим углом от начальника – сделайте это. Если вы почувствовали, что у вас подгибаются колени или вы не чувствуете опоры, – сядьте, поставив ваши стопы полностью на пол, удобно обоприте спину о спинку стула. Таким образом вы дадите своему телу максимальную площадь опоры. Если вы чувствуете сильное эмоциональное напряжение или дрожь – сядьте с прямой спиной, но без напряжения, опустите плечи вниз и позвольте вашим легким свободно дышать – так, чтобы их не сдавливала диафрагма или ваша грудь не упиралась в колени. Свободное дыхание выравнивает эмоциональное состояние и делает ваше тело более свободным и подконтрольным, управляемым. Если вы чувствуете, что вас захватывают сильные эмоции гнева, которые в данную минуту могут быть неуместными, – наоборот, уменьшите глубину дыхания. Пользуйтесь поверхностным дыханием только в крайнем случае, поскольку это не件лезно для здоровья. И если вы намеренно сдерживаете эмоции, после этого «серьезного» разговора обязательно отойдите в безлюдное место и выпустите гнев любым способом: криком, топаньем ногами, битьем подушки, ругательствами, сжиманием кулаков, маханием руками – как угодно.

► **Правило 11.**

Переживать чувства полезнее, чем скрывать их, поскольку именно они дают нам возможность ощущать энергию и силу, которые придадут убедительность нашим словам.

Ни один человек не захочет менять что-либо в своей жизни, если он счастлив тем, как живет сейчас. Желание что-то изменить

возникает у него только тогда, когда он осознает, что его жизнь уже НЕ ДОЛЖНА оставаться прежней. И здесь мало интеллектуального решения, поскольку ему недостает эмоционального побуждения. Важно достичь той точки, с которой вы можете ясно видеть, что у вас нет другого выбора, как только измениться и изменить свою жизнь. Только тогда вы способны задействовать столько личной силы, сколько вам необходимо для преодоления препятствий.

Теун Мареэ

8. Начните предложение «Сейчас я осознаю...», назовите то, что вы осознаете, и добавьте «...и нахожу это приятным (или неприятным)». Если такая оценка не возникает у вас в голове, попробуйте сказать наугад – и наблюдайте, правильна ли она для вас.

9. Закончите предложение словами «... и нахожу это плохим (или хорошим)». Попробуйте совместить это упражнение с предыдущим, например: «Сейчас я осознаю, что... нахожу это приятным и плохим».

10. Начните предложение «Сейчас я осознаю, что вижу (слышу)... и я представляю (фантазирую), что это...». Здесь вы можете интерпретировать как вам вздумается, осознавая, что это – ваши фантазии, что вы *придаете смысл*.

Запишите ваши наблюдения после каждого из этих упражнений.

Как уже становится ясно из вышенаписанного, наши чувства бывают телесными (физиологическими), относящимися к восприятию, и эмоциональными. Чтобы вам было легче ориентироваться во всем многообразии чувств, я приведу список чувств, которым я пользуюсь, обучая моих клиентов осознавать себя: азарт, алчность, аппетит, незащищенность, безмятежность, безразличие, безысходность, беспокойство, бессилие, бережность, бешенство, благодарность, благосклонность, блаженство, бодрость, боль, брезгливость, важность, веселье, вдохновение, вина, влечение, возбуждение, возмущение, волнение, восторг, восхищение, враждебность, высокомерие, вялость, гадливость, гнев, голод, гордость, горе, горечь, грусть, деловитость, досада, духота, жажда, жалость, зависть, замешательство, защищенность, злорадство, злость, значимость, изумление, интерес, любовь, любопытство, надежда, напряжение, настороженность, насыщение, негодование, недоверие, недоумение, нежность, ненависть, неуверенность, неудобство, неудовольствие, неоцененность, обида, огорчение, одиночество, озадаченность, опасность, оскорбленность, отвращение, отстраненность, отчаяние, печаль, подавленность, подозрительность, потерянности, почтение, предвкушение, предубеждение, презрение, равновесие, равнодушие, радость, раздражение, разочарование, расслабленность, растерянность, ревность, робость, симпатия, скованность, скорбь, скука, смущение, сочувствие, спокойствие, стеснение, страдание, страх, стыд, счастье, тепло, томление, торжество, тоска, трагичность, тревога, убежденность, уважение, уверенность, увлеченность, удивление, удовлетворенность, удовольствие, ужас, умиротворенность, унижение, уныние, усталость, утомленность, холодность, ценность, ярость, ясность. Добавьте в этот список все, что вам кажется относящимся сюда, но здесь не названным.

Наши эмоциональные и телесные состояния – разные стороны одного и того же явления.

Например, когда мы голодны, мы можем чувствовать, как «сосет под ложечкой», вырабатывается слюна и как мы эмоционально раздражены. Любая наша потребность, избыток или недостаток чего-то в организме отражается во всех сферах организма: физиологической,

эмоциональной и умственной. Предложу вам еще одно упражнение для лучшего осознания этого процесса.

11. Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие: напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию. Если к этому переживанию вы можете добавить какую-нибудь фантазию, представление о каком-либо человеке или вещи в вашем окружении, которые вызывают у вас неприятные воспоминания или переживания, – эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И наоборот, в присутствии такого человека или вещи вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия – в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т. п. вы начинаете чувствовать гнев.

Часто мы не замечаем того, что происходит с нашим телом, и не придаем этому значения. Однако это очень важная информация о нас самих, в первую очередь **для нас самих**. Если вы рассказываете приятелю о «прикольной шутке» коллег над вами и при этом каждый раз ударяете стопой в пол или кулаком одной руки в другую – то, похоже, что эта шутка не была уж такой прикольной, а скорее оскорбила вас, и вы злитесь на коллег. Что полезного в этом наблюдении? То, что кажется, ваши отношения с коллегами не удовлетворяют вас, но вы не сообщаете им об этом и не меняете отношений, поскольку не позволяете почувствовать себе гнев, злость и несогласие, как индикатор нарушения вашей личностной территории.

Если при разговоре с другим человеком вы чувствуете себя незащищенным, ощущаете тревогу или беспокойство, – будет нормальным и полезным, если вы скрестите ноги или руки, поддержите себя за локти, оказав себе **самопомощь** в трудной ситуации.

Многие читали книги по языку жестов. Обычно эти книги воспринимаются как руководство по чтению мыслей. Но реально жесты не дают достоверной информации тому, кто их видит, а помогают лишь разобраться в себе тому, кто их делает. Это связано с тем, что, несмотря на наличие общих черт, каждый человек переживает разные состояния при одних и тех же жестах, мимике лица или голосовых интонациях. И это **нельзя угадать**, а можно **только проверить**.

При работе на тренинге в группе каждый участник обычно обнаруживает свои индивидуальные способы не замечать очевидного, или «сортировать» видимое, слышимое и чувствуемое по какому-то признаку.

Каждый видит только то, что дух его позволяет ему видеть.

Конкордия Антарова

12. Следующее упражнение следует делать в течение недели всякий раз, когда вы общаетесь с людьми. Во время беседы обратите внимание на несколько вещей.

1. Что вы чувствуете эмоционально при разговоре с вашим собеседником? На какие его слова более всего вы эмоционально откликаетесь (не имеет значения, негативный это отклик или позитивный).

2. Что происходит с вашим телом при этом общении и после него?

3. Какие вопросы вы задаете себе после этого общения?

4. Интерпретируете ли вы слова другого человека при разговоре с ним? Например, он говорит: «У меня закончились деньги», а вы про себя думаете: «Он хочет, чтобы я занял ему денег? Оплатил наш совместный обед в ресторане?»

Запишите ответы на эти вопросы в ваш дневник и отметьте, какие именно слова и как вы проинтерпретировали. Через неделю пролистайте ваш дневник и попробуйте обна-

ружить, какую долю наблюдений занимают ваши чувства, а какую – интерпретации. Если чувств окажется больше, чем интерпретаций – вы на верном пути. Если вы обнаружите, что большая часть ваших наблюдений – это перечисление интерпретаций, это значит, что вы очень мало следите за собой, довольно тревожны и не чувствуете себя в безопасности при общении с другими людьми, пытаетесь угадать, о чем они думают и чего хотят, а не о том, что **хотите вы**. Если это и правда так, не поленитесь потратить еще одну неделю на наблюдение за вашими чувствами.

► Правило 13.

Часто у нас возникают проблемы в общении с другими потому, что мы ставим неверный акцент в отношениях: **вместо того, чтобы понимать, что мы хотим от других и как это получить, мы пытаемся угадывать, что хотят другие от нас и как им это дать**. В результате случается парадокс: мы удовлетворяем их потребности, а не свои. Естественно, что мы в этом случае не удовлетворены своим общением с другими.

Речь

Известно, что когда человек радуется, он улыбается. Известен и другой эффект: если некоторое время растягивать губы в улыбке, то становится смешно и весело. Зная этот простой закон взаимосвязи, можно работать так же и с другими нашими функциями. Речь отражает наш образ мыслей и образ действий. Если мы меняем ее, то и образ жизни начинает меняться.

Слова – это символы состояния: бодрости, пощады, оправдания и других...

Конкордия Антарова

Ваша речь отражает процессы, которые происходят внутри вас, и передает информацию о вас в окружающий мир, а также позволяет брать из окружающего мира то, что вам необходимо для удовлетворяющей вас жизни.

В следующем упражнении я расскажу о том, как именно речь отражает наш образ жизни и как она же может его изменить.

13. Обратите внимание на то, как вы обычно строите ваш разговор с другими, какие речевые обороты вы употребляете. Например, в этой книге я часто использую *присоединение*, которое выражается в употреблении местоимений «мы», «наше», «нас» и так далее. Цель моего присоединения – продемонстрировать, что все мы устроены одинаково, а также сделать наши с вами позиции, мой читатель, равными; поддержать вас таким образом. Однако часто в жизни *бессознательно* мы употребляем присоединение и в других случаях: когда боимся высказать *свое*, отличное от других людей, мнение; когда плохо понимаем, чего именно хотим *сами*, отдельно от других людей; когда сами ищем поддержки от тех, о ком говорим «мы». Используйте ли вы в речи это местоимение с такой целью? Будьте честны с собой, когда будете наблюдать за своей речью, и запишите в ваш дневник наблюдений ответы на следующие вопросы:

В общении с какими людьми вы употребляете местоимение «мы»?

Что вы чувствуете, когда употребляете это местоимение?

Чего вы хотите в этот момент?

Есть ли что-то общее в ваших отношениях с людьми, про которых вы говорите «мы»?

Следующее упражнение направлено на то, чтобы отделить свои потребности и чувства от потребностей и чувств других людей.

14. Замечайте, как вы употребляете местоимения «мы», «наше», «нас», и заменяйте их на «я», «мое», «меня», поправляя себя сразу же, как только заметили. Попробуйте услышать себя: что меняется для вас, когда вы изменяете так свою речь? Что вы чувствуете? Запишите ответы на эти вопросы в ваш дневник.

Местоимение «мы» также довольно часто употребляют люди по отношению к своим близким, от которых они чувствуют зависимость или которых хотят держать в зависимости от себя.

☺ *На приеме у терапевта.*

Клиентка: У нас проблемы. Мы никак не можем поступить в институт.

Терапевт: У вас – это у кого? Клиентка: У моего сына. Терапевт: Сколько ему лет? Клиентка: 17.

Терапевт: Вы говорите, у него проблемы... Клиентка: Да, это какой-то кошмар! Мало того, что мы никак не можем поступить в институт, у нас страдает здоровье! Мы вчера так круто покакали!!!

15. Другое популярное местоимение «ты» многие употребляют при описании своих чувств и процессов. Например, ваш знакомый рассказывает, как он ездил на природу: «Там *ты чувствуешь* себя диким человеком и *хочешь* слиться с природой». При этом он говорит о себе, и на самом деле его текст звучит так: «Там я почувствовал себя диким человеком и захотел слиться с природой». Вы часто можете услышать в диалогах людей этот речевой парадокс. Употребляете ли вы его сами? Насколько часто? Так же как и в предыдущих упражнениях, обратите внимание на следующее.

- В общении с какими людьми вы употребляете этот речевой парадокс?
- Что вы чувствуете, когда употребляете его?
- Чего вы хотите в этот момент?

Замечайте, как вы употребляете местоимение «ты» таким способом, и заменяйте его на «я», поправляя себя сразу же, как только заметили. Попробуйте услышать себя: что меняется для вас, когда вы изменяете так свою речь? Что вы чувствуете? Запишите ответы на эти вопросы в ваш дневник.

Часто этот речевой парадокс человек употребляет в том случае, когда смущается собственных переживаний. Говоря «ты», когда мы имеем в виду себя, мы отчуждаем собственные слова, мысли, чувства, потребности от себя, приписывая их другим. Обычно это значит, что человеку не нравится собственный образ себя, и он хотел бы чувствовать, выглядеть и действовать иначе, чем он есть. Такой человек боится критики и ждет осуждения от других, не доверяет себе и не любит себя, стремится соответствовать ожиданиям других людей.

*Из страха выглядеть смешными мы часто ведем смешную жизнь.
Франсуа де Ларошфуко*

► Правило 14. Если вы стремитесь соответствовать " ожиданиям других людей, то живете не для себя и не в связи со своими потребностями, а для других. Подходит ли это вам?

Трудность, с которой вы столкнетесь при выполнении этого упражнения, можно описать как обострение смущения. Вы можете начать чувствовать себя более незащищенными в тот момент, когда вместо привычных «ты» и «мы» начнете говорить «я». Однако наградой за то, что вы будете выносливо переживать свое смущение, будет больший интерес к вам со стороны других людей, большее внимание и уважение.

Следующий речевой оборот, который вы можете обнаружить в своих мыслительных процессах или при общении с другими людьми, это возвратные местоимения в контексте собственных чувств. Например, вы можете говорить: «Я сам себя ненавижу», «Я недоволен собой» и так далее. Говоря так, вы как будто делите себя на две противоборствующие стороны: «сам» и «себя». На мистера Джекила и доктора Хайда. Фильм «Бойцовский клуб» тоже про это.

В этом случае вы сами организуете внутри себя конфликт и тогда тратите много сил на его разрешение.

Обычно такая борьба ни к чему не приводит, кроме постоянного обострения этого конфликта. Вы можете обнаружить, как вы долго и мучительно выясняете внутри себя, идти вам куда-то или не идти, делать что-то или нет. И в этом внутреннем диалоге обычно одна часть обвиняет или укоряет другую. В гештальттерапии это явление называют полярностями, или «собака снизу и собака сверху». Причем выяснено, что «собака снизу» (то есть та часть, кото-

рая попадает под критику) обычно побеждает благодаря саботажу! Знаете почему? Потому что именно эта часть и является истинно вашей. А «Критикан» на самом деле является не чем иным, как усвоенным внутри родительским образом, продолжающим «пилить» уже изнутри, а не снаружи.

Обратите внимание: как часто вы сами себя «пилите» после важного разговора с кем-то? И к чему приводят эти разборки с самим собой? Обычно – только к плохому настроению или, еще хуже, к психосоматике: головной боли, гастриту, простудам, сердечным проблемам и так далее.

☺ – Тут самое главное понять надо, – сказал он, – а как объяснить, не знаю... Ну, вот помнишь, мы про внутреннего прокурора говорили?

– Помню. Это который за беспредел повязать может. Как Раскольников, который бабу завалил. Думал, что его внутренний адвокат отмажет, а не вышло.

Виктор Пелевин. Чапаев и Пустота

Ярчайшей иллюстрацией внутреннего конфликта, пожалуй, послужит Голум из фильма «Властелин Колец»: помните, закон вел диалог сам с собой с разных сторон от дерева? В какой-то момент ему удалось прогнать свою «злобную» часть. Но поскольку внутренний конфликт не решается изгнанием одной из частей себя, то позже эта часть не только вернулась, но и захватила Голума полностью. Так обычно происходит и с вами, не так ли?

Человек часто делится на зоны оккупации разных сил.

Станислав Ежи Лец

Чтобы избавиться от этого внутреннего конфликта, сделайте следующее упражнение.

16. Как только вы заметите этот речевой оборот у себя, например, «Я недоволен собой в связи с тем, что сделал то-то и то-то», попробуйте вспомнить: кто был недоволен вами, когда вы так поступали? Возможно, этим человеком окажется кто-то из ваших близких, родственников, родителей. Попробуйте почувствовать, какие чувства у вас возникают к этому человеку в связи с тем, что он был вами недоволен? Что бы вам сейчас хотелось ответить ему? Что бы хотелось попросить у него? Запишите ваши наблюдения и чувства в ваш дневник. Такой внутренний конфликт на самом деле является трансформацией давнего внешнего конфликта между вами и другими людьми, который так и не разрешился. Если вы будете отслеживать в себе внутреннюю борьбу, и каждый раз обнаруживать, с кем она на самом деле ведется, и завершать ее спомощью тех фраз, которые будут выражать ваши чувства к этому человеку, через некоторое время вы заметите, что ваше самобичевание закончилось, и вам стало легче дышать.

Вчера одна моя клиентка спросила: «Ну, неужели на это уходит столько сил? Кажется ведь, что немного...» Ответила ей и ответу вам: сколько сил мы тратим на внутреннюю борьбу, мы замечаем только тогда, когда мы ее прекращаем. Поверьте, в этом внутреннем конфликте кипит огромная энергия, которую можно направить на освоение новых целей и рубежей во внешнем мире, вместо того чтобы разбираться во внутреннем.

Завершение этой нерешенной когда-то борьбы возможно с помощью упражнения, которое называется «Диалог с пустым стулом».

17. Поставьте перед собой пустой стул и представьте на нем того человека, который был вами недоволен за какие-то ваши действия. Представьте, как он выглядит, как сидит, в какой он одежде, как он на вас смотрит, с каким выражением лица. Что вы чувствуете по отношению к нему? Обратитесь к нему и сообщите о ваших чувствах, о том, что именно вы переживали тогда, когда он сообщал вам о своем недовольстве. (Список чувств смотрите

выше.) Скажите " также о том, чего вы на самом деле хотели и ожидали от него, но не получили. Скажите о том, как повлияло поведение и отношение этого человека к вам на вашу жизнь. Вы можете осознать разные чувства: и боль, и страх, и гнев, и другие. Попробуйте обнаружить и высказать все чувства, которые вы можете переживать в связи с тем давним конфликтом. Как я уже написала выше, важно не описывать другого человека, его поведение и поступки, а называть свои чувства и проживать их в этот момент полностью, а не формально говорить о них. Только тогда они завершатся, и вместе с ними завершится ваш давний конфликт, переросший в самокритику.

Если ты научишься делать другим то, что делаешь себе, ты перестанешь подавлять себя и мешать себе в том, что собираешься сделать.

Фриц Перлз

При выполнении этого упражнения вы можете столкнуться со следующими трудностями:

- Вам может показаться глупым этот эксперимент. Ну ведь глупо же разговаривать с пустым стулом! И правда, глупо, но зато как работает!!!
- Вы можете почувствовать ступор, как будто вам нечего сказать. Попробуйте осознать, что за чувства блокируют вас в этот момент. Это может оказаться страх или стыд. Тогда начните именно с этого, сказав: «Мне страшно об этом тебе говорить» или «Мне стыдно об этом тебе говорить». Этот прием полезен и тогда, когда вы разговариваете с человеком в реальности. Если вы чувствуете, что какое-то чувство вас останавливает, озвучьте свое препятствие.

► Правило 15. Само озвучивание переживаний помогает встать над ними, помогает взять их под контроль. Когда вы называете свое чувство, оно перестает владеть вами целиком – именно в этом главный эффект осознания чувств и их вербализации (проговаривания).

Следующая речевая привычка, на которую необходимо обратить внимание, выглядит следующим образом. Вы можете обнаружить, что, говоря о своих внутренних процессах, присваиваете им собственную волю. Например, вы говорите: «Эта мысль пришла ко мне в голову» вместо «Я подумал»; «Моя болезнь заставляет меня...» вместо «Когда я болен, я...»; «Мой характер вынуждает меня...» вместо «Я принципиально поступаю так...». Если вы осознаете себя как жертву ваших внутренних процессов, тогда управление собственным поведением становится для вас невозможным. Чтобы измениться и начать управлять собой, необходимо для начала изменить свои речевые привычки.

18. Замечайте такие речевые обороты и изменяйте их как в приведенных примерах, как только обнаружите их. Записывайте ваши наблюдения в дневник. Что меняется для вас, когда вы так перестраиваете свою речь? Какие новые чувства у вас возникают?

Внимание

Ваше внимание помогает вам замечать реальность «здесь и сейчас», отсекая лишнее, беря в практику нужное, отслеживая себя и других.

Часто мы не замечаем, где находятся наши мысли и переживания.

19. Попробуйте в течение дня записывать, о чем вы думаете и переживаете. Скорее всего, вы обнаружите, что большую часть времени вы пережевываете прошедшие события или беспокоитесь и тревожитесь о тех, которые еще не произошли. Скорее всего, это означает, что в настоящем моменте вашей жизни вы по какой-либо причине не заинтересованы. Если это так – очень жаль, поскольку только из внимания к настоящему складывается ваша жизнь, ваше будущее.

► Правило 16.

Мы прямо сейчас строим то, чего хотим в будущем.

Сегодня я делала сессию с клиенткой по отреагированию ее чувств к родителям. Свои чувства она высказывала довольно сухим, деловым тоном, как сказала она сама, «от ума, а не от сердца». Я спросила ее: «А что мешает тебе говорить от сердца?» Она ответила: «Ну, все это так длинно, а результат работы мне нужен прямо сейчас, я не хочу копаться в прошлом, это все слишком долго». И дальше мы обнаружили, что она всегда торопится и делает действия не до конца, некачественно, поверхностно, торопясь к результату, и в связи с этим вынуждена много раз возвращаться и переделывать...

Кто видит слишком далеко, не спокоен сердцем. Не печалься же ни о чем заранее и не радуйся тому, чего еще нет.

Древнеегипетская мудрость

Во многих практиках Востока, в толтекской традиции и в современной психотерапии существует выражение «Здесь и сейчас». Здесь и сейчас – это значит не там и не тогда. То есть это значит присутствовать всем своим существом – органами чувств, телом, мыслями – в настоящем моменте.

Актуальное, с точки зрения времени, всегда в настоящем. То, что случилось в прошлом, было актуально тогда. То, что случится в будущем, будет актуально, когда оно случится. Вы не можете в данный момент испытывать какое-либо событие, то есть пережить его непосредственно, если оно происходит вдали от ваших рецепторов.

Фриц Перлз

20. Обратите внимание прямо сейчас, когда вы читаете эти строчки: где находится ваше тело? Что оно чувствует? Где находятся ваши мысли? В прошлом? В настоящем? В будущем? Чувствуете ли вы, как ваша рука держит книгу? Что вы делаете другой рукой? И так далее.

Часто вы можете заметить, что, читая книгу, вы, например, параллельно думаете о каком-то событии в прошлом или о том, что вам предстоит через 10 минут или через два дня, и по этому поводу что-то **чувствуете**. И тогда ваши чувства и мысли находятся не здесь, а там. К чему это приводит? К тому, что здесь и сейчас вы неэффективны и невнимательны, не проживаете полностью то, что происходит сейчас, и не получаете от настоящего момента максимум пользы и удовлетворения.

Однажды одна из моих клиенток, выходя из кабинета в коридор, заметила большой кувшин с сухими ветками.

- О, это ты где приобрела? Что-то я раньше этого кувшина не видела...
- Вообще-то он тут стоит с незапамятных времен...
- А эта картина... И эта?...
- И эти тоже...
- Как же так, я к тебе уже третий год хожу и раньше не видела...

– Раньше ты была не здесь и не сейчас. Добавлю, что жизнь этой девушки сильно изменилась. Вернувшись в «здесь и сейчас», она смогла купить квартиру, изменить свой статус на работе и наконец начать новые отношения в своей личной жизни. Мы продолжаем работать – то ли еще будет!

☺ *Лежат в постели юноша и девушка. Она смотрит в потолок и думает: «Женится или не женится?» Лежат в постели любовники любовница. Она смотрит в потолок и думает: «Любит или нет?» Лежат в постели муж и жена. Она смотрит в потолок и думает: «Побелит или не побелит?»*

И все они, вполне вероятно, не присутствуют в «здесь и сейчас». Вы можете вспомнить массу самых разных случаев, когда вы не могли присутствовать здесь и сейчас в точно такой же ситуации и, например, не могли расслабиться и получить удовольствия от секса! Часто мы не присутствуем в настоящем постольку, поскольку в голове бродят мысли о незавершенных чувствах и ситуациях, мы снова и снова пытаемся решить задним числом то, что уже случилось и изменить нельзя. Или пытаемся найти самое идеальное решение той задачи, которая предстоит. Использование шанса и сожаление об упущенной возможности – критерии внимательности и смелости. Так или иначе, важно понимать, что прошлое нельзя изменить, из него можно только сделать выводы. Полезно помнить, что мы не могли поступить иначе, чем поступили, поскольку в тот момент времени мы были тем, кем были, а не кем-то другим. Если вы поступили как-то в какой-то момент времени, это значит, что вы не могли поступить иначе; в тот момент вы были тем человеком, который мог поступить только так. Теперь, благодаря этому опыту, вы можете поступать иначе. Но раньше не могли.

Любое обращение к прошлому или будущему времени – еще один показатель возможного отклонения от полного переживания. О том же говорит и все то, что указывает на сравнение опыта говорящего с чьим-либо чужим опытом.
Джон Энрайт

Сколько бы мы ни думали о будущем, мы не можем предсказать наилучшего способа действовать, наилучшего выбора, наилучшего решения. Поскольку будущее неизвестно никому. Можно только действовать и на основе этого действия делать выводы: что делать дальше. Вся жизнь состоит из решений, встреч с результатами решений и новой ориентации: что делать дальше. Каждое решение имеет свои плюсы и минусы и, конечно, несколько вариантов развития событий.

► Правило 17.

Жизнь – это просто квест в реалити-шоу.

Наиболее уверенно можно чувствовать себя в жизни, если быть в настоящем. Потому что это единственное в нашей жизни, что доступно изменениям. Изменения в вашей речи помогут вам стать собой, принять себя и свои чувства и с помощью коммуникаций изменить ваши отношения с другими и реализовать цели. Знание своих чувств и умение ими пользоваться (о чем я продолжу в следующих главах) изменит ваше самовосприятие и общение.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Мы не можем управлять миром. Мы не можем управлять другими людьми. Потому что мы – не боги. Все, что нужно для счастливой жизни, у нас уже есть. Главный ваш инструмент – это вы сами, и это то, чем вы можете реально управлять. Главный поставщик информации о себе и мире – это чувства и тело.

Глава 4

Конкретность

Я часто слышу от клиентов такую фразу: «Он(а) должен(а) был(а) догадаться о том, чего я хочу!» Это странное желание, учитывая, что никто из нас не ходит со встроенным в мозг миелофоном (это такой предмет для чтения мыслей из детского фантастического фильма «Гостя из будущего»). Но и правда, многие ожидают, что их мысли угадают, почувствуют их желания, распознают их намеки и так далее.

☺ *Перед тем как сделать предложение, жених предупреждает невесту:*

– Дорогая, я тебя люблю, но на будущее имей в виду, что если я прихожу с работы домой и у меня кепка козырьком влево – значит, все хорошо, я добрый и ласковый, а если у меня кепка козырьком вправо – значит, у меня плохое настроение и ко мне лучше не подходи.

– Хорошо, – сказала невеста, – только тогда и ты имей в виду, если ты приходишь домой и у меня руки в боки – тогда мне все равно, куда у тебя кепка.

Мало того, обычно многие сами отчего-то думают, что могут прочесть мысли других или угадать их чувства. Как я уже писала выше, это невозможно – в организме человека такой опции не предусмотрено. Даже если люди очень долго живут вместе. Это я по собственному опыту знаю: у меня есть сестра-близнец, с которой мы прожили вместе все детство и юность, но по-прежнему мы не угадываем ни мыслей, ни чувств друг друга. Зато можем спрашивать друг у друга об этом.

Поэтому, как бы это ни парадоксально звучало, очень полезная способность для общения – это здоровое недоверие к своим фантазиям о том, что происходит с другим.

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.