

«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



*Неуверенность разрушила столько возможностей
Эрих Мария Ремарк.*

Каждому человеку знакома проблема неуверенности в себе, поскольку невозможно предугадать и предусмотреть абсолютно все жизненные ситуации. Мы испытываем неуверенность перед ранее неизвестным делом, перед важным событием, в общении с незнакомыми людьми. Довольно часто наши достижения и успехи, да и вообще способность удовлетворения наших потребностей, зависят от нашей уверенности в том, что мы сможем что-то выполнить, можем на что-то претендовать, нас есть за что любить и уважать.

Одни неуверенные в себе люди не могут отстаивать свою точку зрения, даже если она самая правильная. Другие излишне тактичны и вежливы; они все время живут заботами других и не могут никому отказать. Третьи не могут познакомиться с представителями противоположного пола и вообще начать отношения или ясно выразить свои чувства любимым людям. Четвертые втайне мечтают стать лидерами, возможно, у них даже есть все необходимые для этого качества, кроме уверенности в себе, но они не могут их реализовать и продолжают оставаться на вторых или даже третьих ролях. Таким образом, неуверенность способна стать единственной преградой на вашем пути к успеху, но преградой непреодолимой.

ЧТО ТАКОЕ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Неуверенность в себе – это комплекс ощущений, мыслей и поведения. Это представление о себе как о человеке, который явно не справится с чем-либо или недостаточно хорош для чего-либо, в чем-то недорабатывает. Это ощущение страха быть непонятым в обществе, отвергнутым или показаться глупым.

Неуверенность – это, прежде всего, бесконечные сомнения. Сама суть слова «неуверенность» подразумевает сомнения в истинности чего-то. Вот только как же тогда рассматривать окончание фразы – «в себе»? В истинности чего здесь можно сомневаться? Тут-то и возникает следующий важный аспект – *неуверенный в себе человек исходит из предпосылки, что существует «правильный ответ»* (вариант поведения, реакции, образ мыслей и т. п.). Естественно, сам человек его не знает, а знает кто-то другой – чаще всего либо какое-то авторитетное лицо, либо какой-то абстрактный «другой». Самому себе – своим чувствам, мыслям и уж тем более решениям – доверять нельзя. Таким образом, особую значимость приобретают оценка и мнение других людей. И даже не просто значимость – неуверенный человек ориентируется именно на чужое мнение. Ведь другие люди знают, каким надо быть, как правильно поступать и даже чего нужно хотеть и бояться. Это же, в свою очередь, провоцирует страхи: ошибиться, не соответствовать ожиданиям, получить негативную оценку или осуждение со стороны окружающих.



Неуверенному в себе человеку важно понять, что существует такая вещь, как контакт с самим собой, со своими чувствами, ощущениями, восприятием. Тогда его уверенность в себе существенно вырастет, а зависимость от мнения окружающих людей автоматически снизится.

ЧТО ИСПЫТЫВАЕТ НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК



Мысли: боюсь, я не справлюсь; кажется, у меня не получится; для меня это слишком сложно; я далеко не самый лучший; боюсь, будут смеяться; я могу запнуться во время доклада; меня не одобрит начальник; наверно, не очень прилично так делать; что обо мне могут подумать?



Эмоции: страх; тревога; подавленность; беспомощность; бессилие; уныние; досада; раздражение; стеснительность.

Что думает о своей персоне неуверенный в себе человек? Вот некоторые варианты: •я не могу высказать свое мнение, выразить свои чувства; •боюсь ответить «нет» на различные просьбы; •меня часто используют, и я не могу этому противостоять; •боюсь осуждения и отказа, соглашаюсь с мнением других; •держу свое мнение при себе; •боюсь расстроить кого-нибудь или вызвать негативную реакцию окружающих; •сравниваю себя с другими не в свою пользу; •не могу повлиять на ситуацию, меня в любом случае ждет провал; •я неудачник.

НЕГАТИВНЫЕ СВОЙСТВА НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Неуверенный человек недооценивает себя – такого, какой он есть. Он хочет быть правильным, но при этом отказывается от себя настоящего и, как следствие, лишается внутренней опоры. Чтобы заглушить страх, одни начинают избегать контактов с незнакомцами: стараются не привлекать к себе внимание, молчат. Другие, наоборот, становятся суетливыми, много говорят, часто смеются. У третьих возникают психосоматические реакции: побледнение или покраснение кожи, потение, тошнота, головокружение. Почему так происходит? Рассмотрим в качестве примеров несколько ситуаций.



1. *Неуверенность в себе у человека, который предъявляет к себе слишком высокие требования.* «Все должно быть идеально, иначе жизни нет» – вот главный тезис. Какие преимущества имеет такой подход? Во-первых, если что-то не получится, окружающие никак не будут реагировать на это или их реакция будет незаметной на фоне масштабного самообвинения, самоосуждения человека. Во-вторых, такой человек находится в постоянном выигрыше: он ждет абсолютного провала, следовательно, если получилось хотя бы 10 % от запланированного эффекта, это уже огромное достижение. Выход из ситуации: понять, что невозможно быть идеальным для всех и во всем. Что ужасного, непоправимого в глобальном смысле произойдет, если что-то пойдет не так, как запланировано? Ответ очевиден: ничего страшного не произойдет. Все люди разные, все ситуации непохожие.



2. *Неуверенность в себе у человека, который верит окружающим, считающим его неспособным добиться успеха (в работе, в личной жизни), и не верит окружающим, уверенным в его потенциале.* Какие преимущества имеет такой подход? Если у человека был предыдущий негативный опыт, он бессознательно боится повторения неудачного жизненного сценария и ищет всевозможные способы избежать попадания в похожие ситуации. На уровне сознания мы цепляемся за любую идею, которая защитит нас от нежелательных последствий: «Получается, люди говорят обо мне как о неспособном; я им верю и не предпринимаю ничего, что позволило бы мне добиться успеха в работе (или создать семью)».

Однако, попадая во власть неуверенности в себе, человек оказывается несвободным, как птица в клетке. Парадокс заключается в том, что ключ от этой клетки находится у самого человека; только ему под силу освободить самого себя.

3. *Неуверенность в себе у человека, которому приходится взаимодействовать с большим количеством людей.* Какие преимущества имеет такой подход? Человек молчит, не высказывает своего мнения и тем самым сохраняет чувство собственной безопасности в ситуации возможного непонимания, непринятия его позиции окружающими людьми. Однако при этом он подстраивается под других людей, обезличивается, становится незаметным. В таком случае человек превращается в маленькую частичку пазла, которая незаметна на фоне всей картины. Получается, подстроился под всех – потерялся. Важно помнить, что такая стратегия защиты в данном случае неэффективна, поскольку является следствием детского страха: кто-то может навредить.



Взрослому самостоятельному человеку не нужно защищаться от людей, с ними нужно взаимодействовать.



РЕКОМЕНДАЦИИ: КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Навык уверенного поведения придется **тренировать**, пользуясь специальными приемами. Делать это необходимо **ежедневно**, но результатом этих усилий станет ваша новая жизнь – жизнь без страха и оглядки на окружающих.

1. Любите себя – это самое важное правило, которое следует запомнить раз и навсегда. Любите себя, ведь вы – единственный и уникальный в своем роде человек, с достоинствами и недостатками, слабостями и талантами. Не забывайте, что каждый человек достоин любви и уважения, и в первую очередь, вы сами должны полюбить себя, чтобы вас смогли искренне полюбить другие.

2. Откажитесь от глобальных выводов из единичных случаев. Совершив какой-нибудь промах или оказавшись в ситуации неуспеха, неуверенные люди часто делают обобщенные выводы. Например: «Я неумелый» вместо «Сегодня я не справился с заданием» и т. д. Такие обобщения фокусируют внимание на негативных моментах и затем по принципу порочного круга способствуют усилению неуверенности. Подумайте о том, что же произошло на самом деле (не обобщая), и найдите позитивное в данной ситуации.

3. Никогда не сравнивайте себя с другими людьми. Думайте о себе. Сравните себя не с другими, а с самим собой в прошлой ситуации. Не думайте: «Все успешны, кроме меня» и «Никто не волнуется, а я...». Во-первых, это не соответствует истине. Во-вторых, что вам до оценок других, гораздо важнее, если в этот раз вы смогли совершить что-то, о чем в прошлый или позапрошлый раз не могли даже и мечтать. Порадуйтесь этой небольшой, но такой важной победе над собой!

Помните, что у людей успешных стоит поучиться. Попробуйте поразмышлять, почему они достигли того, чего хотели. Следует четко усвоить, что другие люди добились успеха не потому, что не сталкивались с трудностями, а потому, что сумели их преодолеть.

4. Как можно больше контактируйте с незнакомыми людьми. Возьмите за правило каждый день общаться с совершенно незнакомыми людьми. Пользуйтесь для этого любой возможностью. Можно обратиться к незнакомому человеку на улице с просьбой показать дорогу к какому-нибудь месту в городе, а в общественном транспорте – передать прокомпостировать билет на проезд, а после поблагодарить незнакомца и т. д. После того как вы почувствуете, что можете без труда обратиться к любому незнакомому человеку, можно переходить к следующему этапу.



5. Боритесь с собственным эгоизмом. За неуверенностью в себе порой скрывается эгоцентризм. Представьте: вы идете по невероятно скользкой дороге в обуви на сильно скользящей подошве. И вдруг вы падаете. Какие впечатления? «Да надо мной же ВСЕ будут смеяться» – думаете вы. Но с какой стати ВСЕМ за вами наблюдать или вообще каким-либо образом интересоваться вашими со льдом личными отношениями? Вы бы сами засмеялись, став свидетелем такой ситуации? Так почему вы ожидаете подобного отношения от окружающих?



6. Не бойтесь проявлять эмоции. Это нормально – не скрывать свою радость или недовольство. Конечно, при этом нужно учитывать чувства других людей и не терять инстинкт самосохранения. Но молчать в неприятных ситуациях, равно как скрывать, что вам что-то приятно, не стоит. Окружающие должны знать ваше отношение к разным вещам. Так будет проще как им, так и вам. Разговаривая с людьми, говорите достаточно громко и уверенно. Смотрите прямо, держитесь свободно. Обращаясь к другим людям, не забывайте использовать такие выражения, как «Я думаю», «Я считаю», «Мне нужно» и т. д.



7. Постепенно и последовательно боритесь со своей неуверенностью. Совершая ежедневные действия, выводящие вас из зоны комфорта, постепенно вы сможете справиться с чувством неуверенности.

8. Старайтесь обесценить то, что вызывает у вас страх. Обычно мы придаем слишком большое значение именно тем аспектам своей жизни, в которых чувствуем себя неуверенно. Напомните себе о том, что данная ситуация, вызывающая ваше беспокойство, рано или поздно обязательно закончится. И вы в любом случае, так или иначе, пройдете через нее, и ваша жизнь будет продолжаться далее вне зависимости от результата. И у вас будут другие случаи справиться с тем, что так важно для вас.

9. Не бойтесь спонтанных действий. Конечно, планирование помогает справиться с текущими делами и навести порядок в своей жизни. Но когда мы начинаем к чему-то готовиться заранее, по несколько раз прокручиваем предстоящую ситуацию у себя в голове, мы невольно придаем этому ненужную значимость. Результат – излишние переживания и беспокойство. Как только вы что-то наметили, сразу приступайте к выполнению.

10. Ориентируйтесь на «живые примеры». Иногда мы встречаем людей, которые способны быстро достигнуть желаемого благодаря своим смелым и решительным действиям. Они просто не застревают на комплексах и страхах и не придают значения различным условностям. Наблюдайте за такими людьми – проанализируйте их поведение, попытайтесь перенять что-то для себя.

Ежедневно выполняйте хотя бы одну рекомендацию, хотя бы одно действие на развитие уверенности. Каждый раз настраивайте себя соответствующим образом: «Я это могу! Я имею на это право! Я ничем не хуже других!».

Размышляя о том, как побороть неуверенность в себе, прежде всего научитесь расслабляться. Как только вы чувствуете напряжение, остановитесь; сделайте несколько дыхательных упражнений – состояние спокойствия придаст вам уверенности.



Источник: Пузыревич, Н.Л. Как преодолеть неуверенность в себе / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – №2.

**Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович ☺**