

МАРИЯ СВЕТЛОВА

ЖИЗНЬ ДО УВЕРЕННОСТИ

Как перестать
откладывать себя
на потом



18+

Мария Светлова

Жизнь до уверенности

«Автор»

2026

Светлова М.

Жизнь до уверенности / М. Светлова — «Автор», 2026

Вы откладываете важный разговор, молчите, когда хочется возразить, болезненно переживаете критику и ждёте дня, когда наконец станете увереннее? А что, если уверенность вовсе не обязана приходить первой? Эта книга — о том, как перестать измерять собственную ценность каждой ошибкой, чужим мнением и отказом. И как постепенно возвращать себе право говорить, выбирать, пробовать и жить — даже тогда, когда сомнение остаётся.

© Светлова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. Человек, который всё время сдаёт экзамен	7
Глава 2. Одно слово для разных сомнений	9
Глава 3. Из ошибки — в характеристику личности	11
Глава 4. Почему похвала не задерживается	13
Глава 5. На чём держится право быть хорошим	15
Глава 6. Откуда берётся история о себе	17
Глава 7. Чужие голоса и собственные выводы	19
Глава 8. Линейка, которая всегда рядом	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мария Светлова

Жизнь до уверенности

ПРЕДИСЛОВИЕ

Есть жизнь, которую мы живём. И есть другая — которую всё время собираемся начать немного позже.

Когда станем увереннее. Когда перестанем так болезненно реагировать на чужое мнение. Когда научимся говорить без дрожи в голосе. Когда будем достаточно хорошо выглядеть, достаточно много знать, достаточно убедительно отвечать на вопросы. Когда перестанем заранее представлять, что о нас подумают. Когда наконец почувствуем: теперь можно.

Можно попросить о повышении.

Можно показать свою работу.

Можно познакомиться.

Можно уйти оттуда, где давно плохо.

Можно сказать «нет».

Можно сказать «я хочу».

Можно поднять руку, отправить заявку, предложить идею, надеть то самое платье, прийти туда, где никого не знаешь, и не проводить потом полночи, разбирая каждую собственную фразу.

Кажется, что между нами сегодняшними и этой жизнью стоит одна задача: стать увереннее в себе.

И вот человек начинает ждать.

Иногда годами.

Он может быть умным, способным, любимым, прекрасно справляться с десятками вещей — и всё равно жить с ощущением какого-то внутреннего недопуска. Словно остальные получили разрешение занимать место в мире сразу, а ему необходимо сначала доказать своё право.

Поэтому перед важным письмом он перечитывает текст семь раз. На совещании молчит, хотя знает ответ. После комплимента объясняет, почему хвалить его, в сущности, не за что. Смотрит на чужой успех и обнаруживает, что собственная жизнь за несколько секунд уменьшилась в размерах. Хочет чего-то — и тут же начинает выяснять, достаточно ли его желание разумно, удобно и хорошо обосновано.

А потом сердится на себя.

Ну сколько можно?

Почему другие просто делают, а я думаю?

Почему мне всё время нужно одобрение?

Почему я такой неуверенный?

И в этот момент возникает одна из самых жестоких ловушек: человек начинает считать саму неуверенность доказательством того, что с ним что-то не так.

Теперь мало переживать перед выступлением — стыдно ещё и за то, что переживаешь. Мало бояться отказа — нужно обвинить себя в трусости. Мало ошибиться — следует сделать из ошибки заключение о собственной личности.

Получается странная сделка: сначала я должен стать другим человеком, и только потом мне разрешается жить собственной жизнью.

Эта книга предлагает сделку расторгнуть. Потому, что где-то внутри каждого из нас спрятан совершенно уверенный человек, которого достаточно правильно «раскрыть».

Возможно, гораздо важнее другой вопрос.

А что, если уверенность вообще не обязана быть первой?
Что, если можно волноваться — и всё-таки говорить?
Не знать, как тебя оценят, — и всё-таки показать работу?
Чувствовать себя неловко — и всё-таки знакомиться?
Получить отказ — и не превращать его в характеристику себя целиком?
Увидеть человека, который добился большего, — и не объявлять собственную жизнь проигранной?

Сказать «я хочу», не имея гарантии, что тебе ответят «да»?

Тогда меняется сама задача.

Вместо огромного проекта «исправить себя» перед нами постепенно появляются конкретные ситуации. Здесь мне страшно возразить. Здесь я слишком быстро принимаю чужую оценку за истину. Здесь заранее решаю, что не справлюсь. Здесь сравниваю две жизни по одной удобной цифре. Здесь мне действительно не хватает опыта или навыка. А здесь я умею гораздо больше, чем привык замечать.

Человек перестаёт быть проблемой целиком.

И это освобождает удивительно много пространства для жизни.

На этих страницах не будет обещания, что к последней главе вы полюбите себя безоговорочно, перестанете сомневаться и однажды утром проснётесь с великолепной самооценкой, которую уже ничем не испортить.

Жизнь вообще плохо выдаёт бессрочные гарантии.

Зато можно научиться точнее видеть, что происходит в те минуты, когда сомнение начинает говорить от вашего имени. Отделять прогноз от факта. Ошибку — от приговора. Чужое мнение — от окончательной истины. Неудачный результат — от ответа на вопрос, чего вы стоите.

И понемногу возвращать себе право выбирать следующий шаг.

Возможно, после этой книги вы всё ещё будете иногда стоять перед дверью и думать: «А вдруг я не готов?»

Разница будет не обязательно в том, что этот голос исчезнет. Разница может оказаться в другом. Дверь больше не обязана оставаться закрытой, пока он не замолчит.

ЧАСТЬ

I

. КОГДА СОМНЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРИГОВОРОМ

Глава 1. Человек, который всё время сдаёт экзамен

В понедельник утром Анна пришла на совещание с готовым ответом. Она ещё в пятницу заметила ошибку в расчётах, перепроверила цифры, открыла старые отчёты и теперь точно знала, почему прогноз не сходится. Когда руководитель спросил, есть ли у кого-нибудь идеи, Анна даже чуть подалась вперёд. И тут произошло то, что происходило с ней десятки раз.

Пока коллега слева отодвигал чашку, а руководитель листал таблицу, Анна успела мысленно отредактировать собственную реплику. Сначала ей показалось, что объяснение слишком очевидное: наверняка все уже это поняли. Потом — что, наоборот, она могла что-нибудь упустить. Затем вспомнилось, что месяц назад она перепутала две цифры в письме. Ошибку исправили за пять минут, но именно сейчас память почему-то заботливо вытащила её из архива.

Анна промолчала.

Через минуту почти то же самое сказал коллега. Руководитель кивнул: да, похоже, причина именно в этом. Ничего ужасного не случилось. Никто не унизил Анну, карьера не рухнула, совещание продолжилось. Только внутри появилось знакомое раздражение: «Ну почему я опять такая?» В этой короткой фразе легко не заметить подмену. Началось всё с вполне конкретного вопроса: стоит ли сейчас высказать предположение? Но за несколько секунд вопрос разросся. Достаточно ли я компетентна? Не скажу ли глупость? Что подумают остальные? И где-то совсем рядом уже маячил самый тяжёлый вариант: а вдруг со мной вообще что-то не так? Так обычное совещание превращается во внутренний экзамен, на который человек приходит без расписания и почему-то всегда без права на пересдачу.

Подобные экзамены проходят не только за столом переговоров. Кто-то пятнадцать минут переписывает сообщение в общем чате, чтобы не показаться навязчивым. Кто-то в магазине соглашается на неудобную вещь, потому что неловко второй раз просить другой размер. Кто-то знает, что заслуживает разговора о повышении, но месяцами ждёт момента, когда почувствует себя «достаточно уверенно». А кто-то после вечеринки вспоминает не смех друзей и хорошие разговоры, а одну неловкую фразу, сказанную возле вешалки.

Само сомнение здесь не удивительно. Люди сомневаются, когда информации мало, цена решения велика или ситуация новая. Мы не обязаны входить в каждую комнату с внутренним оркестром, исполняющим победный марш. Проблема начинается в другом месте: когда сомнение перестаёт относиться к поступку и незаметно становится свидетельством о человеке целиком.

«Я не знаю, как лучше ответить» превращается в «я плохо соображаю». «Мне страшно выступать» — в «я неуверенный человек». «Мне отказали» — в «со мной, видимо, что-то не так».

Причём внутренний экзамен устроен довольно хитро. Его правила редко записаны ясно. Сегодня нужно быть остроумным, завтра — спокойным, послезавтра — решительным. На работе нельзя ошибаться, в компании нельзя скучать, в отношениях нельзя оказаться слишком нуждающимся, а в спортзале желательно выглядеть так, будто вы родились с абонементом в руке. Стоит выполнить одно условие — немедленно находится следующее.

Поэтому человек может казаться окружающим вполне уверенным и одновременно жить в постоянном ожидании оценки. Он работает, водит машину, спорит с коммунальной службой, выбирает детям школу, умеет поддержать друга. Его жизнь вовсе не похожа на бесконечное дрожание в углу. Но в некоторых ситуациях внутри словно появляется строгая комиссия, которой мало ответа на вопрос «что я сейчас могу сделать?». Ей зачем-то требуется решить вопрос гораздо крупнее: «А имею ли я вообще право считать себя нормальным, способным, интересным человеком?»

Есть соблазн немедленно выяснить, откуда взялась эта комиссия. Может быть, виновата школа. Или родители. Или бывший партнёр. Или социальные сети. Для человеческой психики вообще очень приятно найти одного подозреваемого, вручить ему папку дела и разойтись по домам. Но такая поспешность скорее помешает. Представление о себе складывается не из одной причины, а разговор о его происхождении требует аккуратности. Пока полезнее заметить сам момент, когда конкретная ситуация внезапно становится проверкой всей личности.

Можно провести простой эксперимент наблюдения. Несколько дней не пытайтесь срочно стать увереннее. Вместо этого ловите ситуации, после которых хочется вынести себе общий вердикт. Что произошло на самом деле? Какой был первоначальный вопрос? И в какой момент «я не знаю», «я боюсь», «у меня не получилось» превратилось в «я такой»? Здесь не нужно спорить с собой и немедленно заменять неприятную мысль приятной. Если внутри звучит «я сейчас растерялся», нет обязанности отвечать хором: «Зато я великолепен». Достаточно впервые увидеть расстояние между событием и приговором.

Вечером Анна вспомнила совещание ещё раз. Её по-прежнему злило, что она промолчала. И, возможно, в следующий понедельник она снова промолчит. Но вопрос, который стоит задать после этой сцены, уже немного другой. Что именно в ней оказалось неуверенным — Анна целиком или человек, который в конкретную минуту не решился произнести конкретную фразу? С этого различия и начинается наш разговор.

Глава 2. Одно слово для разных сомнений

В субботу Анна собиралась на день рождения подруги и минут десять стояла перед шкафом в одной туфле. Вопрос был прост: надеть синее платье или брюки. Но решение почему-то требовало заседания внутреннего совета директоров. В синем платье она казалась себе слишком заметной. В брюках — скучной. Можно было спросить подругу, но тогда пришлось бы признать, что даже с одеждой она не способна разобраться сама. Анна сердито сняла туфлю, надела её снова и в конце концов выбрала брюки.

Через два часа она уже сидела за большим столом, рассказывала смешную историю, спорила о фильме и совершенно не думала о том, уверенный ли она человек. Когда один из гостей спросил, где лучше остановиться в Стамбуле, Анна без колебаний назвала район, гостиницу и ещё объяснила, в каком кафе неподалёку не стоит заказывать завтрак, если человек дорожит кофе и душевным равновесием. Та же Анна, которая утром не могла выбрать одежду. Мы часто говорим о себе так, будто уверенность выдаётся человеку целиком, как цвет глаз: она либо есть, либо её нет. «Я неуверенный». «Она очень уверенная в себе». «Мне бы побольше уверенности». За этими привычными словами прячутся совершенно разные вещи.

Можно сомневаться в том, понравишься ли ты людям, и при этом спокойно водить машину по незнакомому городу. Бояться попросить прибавку к зарплате и уверенно воспитывать двоих детей. Теряться рядом с человеком, который нравится, зато без дрожи разбираться с банком, налоговой и мастером, третий раз обещающим прийти «после обеда». Можно хорошо знать свою профессию и мучительно бояться публичных выступлений. Или, наоборот, легко держаться перед аудиторией, а после одного отказа решить, что с тобой в принципе трудно быть рядом. Слово одно — «неуверенность», — а вопросы под ним разные.

Первый из них может звучать очень широко: «Какой я вообще человек? Достаточно ли я хорош? Есть ли во мне что-то ценное?» Здесь речь идёт уже не о конкретном действии. Человек словно выставляет оценку самому себе целиком. Другой вопрос гораздо уже: «Справлюсь ли я именно с этим?» Смогу провести переговоры? Разобраться в новой программе? Выступить перед двадцатью людьми? Отстоять своё мнение? Здесь важна не общая ценность человека, а его представление о собственных возможностях в определённой ситуации.

Есть и ещё один слой — то, каким человек себя знает и описывает. Терпеливый он или вспыльчивый, общительный или замкнутый, ловкий или неловкий, хороший организатор или тот, кто вспоминает о подарке за сорок минут до праздника. Такие представления образуют довольно большую внутреннюю картотеку. Некоторые карточки в ней точны, некоторые устарели, а некоторые были заполнены так давно, что уже непонятно, кто держал ручку. Эти вещи связаны между собой, но связь не делает их одним и тем же.

Человек может высоко ценить себя и честно признавать: «В финансах я ничего не понимаю». Это не обязательно удар по его достоинству. Можно, напротив, отлично разбираться в финансах и каждый раз перед важной встречей быть уверенным, что сейчас окружающие обнаружат его недостаточность. Можно считать себя в целом достойным любви человеком, но совершенно не верить в способность пробежать марафон. И это, пожалуй, разумно, если последний раз вы бегали в восьмом классе за автобусом. Такое различие кажется почти слишком простым. Но без него возникает неприятная ловушка: трудность в одной области начинает распространяться на всю личность.

«Я растерялся на собеседовании» превращается в «я не умею производить впечатление», затем — в «я неинтересный», а оттуда рукой подать до «со мной что-то не так». Несколько ступенек преодолеваются так быстро, что человек замечает только конечную точку.

Поэтому попытка «стать увереннее вообще» часто похожа на просьбу «улучшить погоду». Где именно? Когда? Что должно измениться? Если человек боится говорить на сове-

щениях, ему нужна одна карта местности. Если он оценивает собственную ценность исключительно по чужому одобрению — другая. Если он просто впервые взялся за сложную работу и пока действительно не знает, справится ли, возможно, его сомнение вообще сообщает что-то полезное. Это важная мысль: не каждое сомнение требуется лечить убеждением в собственной исключительности. Иногда человеку не хватает опыта. Иногда — навыка. Иногда — информации. Иногда ситуация действительно рискованная. А иногда конкретный страх успевает превратиться в глобальную характеристику личности.

Попробуйте вспомнить три ситуации, в которых вы называете себя неуверенным человеком. Не исправляйте их и не ищите причины. Просто сделайте формулировку точнее. Не «я неуверенный», а «мне трудно первым заговорить в новой компании». Не «я не верю в себя», а «я сомневаюсь, что смогу вести переговоры о зарплате». Не «у меня низкая самооценка», если за этими словами пока скрывается только то, что вам страшно показать кому-то свою работу. Возможно, после такого уточнения часть проблемы останется на месте. Зато она перестанет занимать весь горизонт.

Анна, например, вполне уверенно советовала гостю гостиницу в Стамбуле, потому что прожила там две недели и знала район. А с синим платьем всё было сложнее: там решался уже не вопрос о ткани и цвете, а вопрос о том, как она будет выглядеть в чужих глазах. На следующем шаге нам придётся посмотреть ещё внимательнее: каким образом отдельное событие — неловкая реплика, отказ, ошибка, чужое выражение лица — умудряется превратиться в характеристику человека целиком.

Глава 3. Из ошибки — в характеристику личности

В среду вечером Илья отправил клиенту письмо и почти сразу увидел пропущенное слово. Фраза получилась неуклюжей, хотя смысл оставался понятен. Он исправил её вторым письмом, получил спокойное «спасибо» и мог бы на этом закончить день.

Но день почему-то не закончился.

Пока закипал чайник, Илья ещё раз открыл отправленное сообщение. Потом вспомнил презентацию двухнедельной давности, где на одном слайде съехала диаграмма. Следом — разговор с руководителем, во время которого он не сразу нашёл нужную цифру. Три совершенно разных эпизода быстро выстроились в аккуратную цепочку: невнимательный, несобранный, недостаточно профессиональный. К тому времени, когда чай остыл, речь уже шла не о пропущенном слове.

Есть ошибки, которые требуют серьёзного разбора. Если хирург перепутал препарат, бухгалтер отправил деньги не на тот счёт или водитель проехал на красный, было бы странно утешаться рассуждением о том, что все люди несовершенны. Последствия существуют, ответственность тоже. Но даже в куда менее драматичных обстоятельствах полезно заметить одну привычку мышления: событие иногда получает гораздо более широкое значение, чем содержит само по себе.

«Я опоздал» — это сообщение о времени. «Я безответственный» — уже характеристика человека.

«Я не понял объяснение» сообщает о конкретном эпизоде. «Я тупой» претендует на описание ума целиком.

«Мне отказали» означает, что в определённой ситуации другой человек или организация сказали «нет». До вывода «я никому не нужен» между этими двумя фразами лежит огромное расстояние, хотя внутри оно порой преодолевается одним прыжком.

Особенность таких выводов в их убедительности. Они редко ощущаются как версии. Когда Илья думает «я невнимательный», ему не кажется, что он только что предложил гипотезу и теперь неплохо было бы проверить данные. Фраза звучит как установленный факт — примерно как «на улице дождь». И мозг охотно начинает подбирать к ней подтверждения: вот то письмо, вот диаграмма, вот забытая цифра. При этом в биографии почти наверняка найдутся и другие эпизоды. Десятки писем без ошибок. Проекты, где Илья замечал чужие неточности. Таблицы, которые коллеги просили проверить именно его. Но они не обязаны всплыть в памяти в ту же минуту. Внутренний вывод уже сформулирован, и всё подходящее к нему выглядит особенно весомым.

Здесь легко впасть в противоположную крайность и начать доказывать себе, что никакой проблемы нет. Это тоже не слишком полезно. Возможно, Илья действительно в последние недели устал и стал чаще ошибаться. Возможно, ему стоит медленнее проверять важные письма. Возможно, конкретный навык требует внимания. Точность взгляда на себя не означает обязательного оправдания. Она означает, что размер вывода соответствует размеру факта. Если человек трижды опоздал на встречи, у него есть проблема с опозданиями. Из этого ещё не следует исчерпывающее описание его характера. Если он растерялся во время выступления, можно разбирать подготовку, тревогу, сложность темы, опыт публичной речи. Слово «неудачник» не добавит к этому разбору ни одной полезной детали.

Глобальные ярлыки, напротив, очень экономны. Они закрывают расследование раньше времени. Зачем выяснять, что именно произошло, если ответ уже известен: «Я просто такой»? В этом есть даже странное удобство. Конкретная проблема требует конкретных решений, а общий приговор ничего не требует, кроме огорчения. «Я плохо подготовился к разговору» оставляет неприятную возможность подготовиться иначе. «Я слабый человек» звучит куда без-

надёжнее, зато освобождает от необходимости разбираться, что можно изменить именно здесь. Попробуйте однажды поймать такой переход вживую. Для этого не нужен дневник на двадцать страниц. Достаточно двух строк.

В первой запишите то, что можно было бы увидеть на видеозаписи: «на встрече я говорил тихо и дважды сбился», «я не отправила заявку», «он не ответил на моё сообщение», «я ошибся в расчёте». Во второй — то, что вы из этого заключили о себе. Разница иногда оказывается почти комической. Камера зафиксировала человека, который пять секунд искал нужное слово, а внутренний комментатор уже подготовил документальный сериал о его интеллектуальной несостоятельности. Это упражнение не требует запрещать вторую строку. Если вы написали «я скучный», не нужно немедленно заменять её на «я самый интересный человек в комнате». Задача скромнее: вернуть этой фразе статус вывода. Она появилась после события, но не содержалась в нём изначально.

Так постепенно становится видна механика внутреннего экзамена. Сначала происходит что-то конкретное. Затем появляется объяснение. А уже потом объяснение начинает казаться свойством личности, которое существовало всегда и только что в очередной раз себя обнаружило. Илья всё-таки допил холодный чай. На следующий день он перечитал письмо ещё раз и заметил вещь, которая вечером почему-то ускользнула: клиент ответил по существу вопроса и, похоже, вообще не придал пропущенному слову значения. Это не доказало, что Илья внимательный человек. И не должно было. Просто одно пропущенное слово снова стало одним пропущенным словом.

Но если плохой факт способен разрастись до характеристики личности, возникает следующий вопрос. Что происходит с хорошими фактами — похвалой, удачной работой, признанием? Почему они порой, наоборот, удивительно быстро уменьшаются в размерах?

Глава 4. Почему похвала не задерживается

Когда Марине написали, что её проект утвердили без правок, она перечитала сообщение три раза. Потом переслала мужу. Потом открыла снова — уже просто чтобы убедиться, что фраза «отличная работа» действительно там есть. Первые минут десять было приятно. Очень. А потом внутри словно включился бухгалтер. Проект был не такой уж сложный. Сроки в этот раз были удобные. Коллега помог с таблицей. Руководитель вообще сегодня в хорошем настроении. И, если уж совсем честно, «отличная работа» — это, наверное, обычная вежливость. Не станет же человек писать сотруднику: «Ну, терпимо, жить можно». К обеду похвала почти перестала считаться.

Вечером Марина рассказала подруге о хорошем отзыве, но рассказ построила любопытно: сначала сообщила сам факт, а затем сама же представила все аргументы против него. Подруге оставалось только возразить:

— Марин, тебе просто трудно признать, что ты хорошо сделала.

— Да нет, я признаю. Просто там правда ничего особенного.

Подруга вздохнула. Разговор на минуту затих. Марина почувствовала лёгкое раздражение: хотелось, чтобы её убедили лучше. Пожалуй, это одно из самых странных переживаний неуверенного человека. Похвала нужна ему сильнее, чем многим другим, но иногда держится внутри меньше, чем хотелось бы. Получил подтверждение — стало легче. Прошло немного времени — снова требуется проверка. Однако здесь важно не торопиться с объяснением. Не всякий вопрос «как тебе?» означает зависимость от чужого мнения. Людям вообще нужна обратная связь. Мы спрашиваем, вкусный ли суп, понятно ли написан текст, идёт ли нам пальто, не слишком ли резко прозвучала фраза. Без реакции других невозможно ни учиться, ни строить отношения, ни понимать, как наши поступки выглядят со стороны.

Проблема становится интереснее, когда человек просит у другого не информацию о конкретной вещи, а нечто гораздо более крупное. Не «понятен ли мой доклад?», а почти «скажи, что я не глупый». Не «тебе понравился вечер?», а «подтверди, что со мной приятно быть». Не «удачно ли я выгляжу на этой фотографии?», а «скажи, что со мной всё в порядке».

Внешне вопросы могут звучать одинаково. Разница обнаруживается после ответа. Если требовалась информация, её можно использовать: поправить слайд, пересолить следующий суп чуть меньше, выбрать другую фотографию. Если же на ответ была поставлена собственная ценность, облегчение может оказаться непрочным. Ведь другому человеку приходится подтверждать уже не качество фотографии или доклада, а гораздо более тяжёлое утверждение: «Ты достаточно хорош».

В психологии существует понятие условной самооценности: у разных людей ощущение собственной ценности может особенно зависеть от успехов и неудач в значимых для них областях. Для одного такой областью становятся достижения, для другого — внешность, для третьего — одобрение окружающих. Это не означает, что любое желание нравиться или добиваться успеха является проблемой. Скорее, важно, насколько сильно результат в конкретной области начинает отвечать на вопрос о человеке целиком.

Отдельно изучалось и чрезмерное, повторяющееся выпрашивание заверений в собственной ценности и любви окружающих. Оно связано прежде всего с исследованиями депрессивной симптоматики и межличностных трудностей, поэтому было бы неправильно приклеивать эту модель ко всякому человеку, который часто спрашивает мнение близких. Но сама граница полезна: поддержка и обратная связь — нормальная часть отношений; бесконечная необходимость снова получить уже полученное подтверждение — другой процесс. Представим, что Марине нужно было узнать, хорошо ли сделан проект. Ответ у неё уже есть: проект принят без

правок, руководитель отдельно отметил работу. Можно обсуждать качество критериев, вклад коллеги, сложность задачи — всё это содержательные вопросы.

Но если настоящий вопрос звучит «достаточно ли я компетентна вообще?», одного проекта оказывается мало. И двух мало. И десяти может не хватить, потому что каждый новый успех должен решить задачу, которая гораздо больше его размеров. Это похоже на попытку обогреть квартиру, держа окно открытым. Тепло действительно поступает. Просто ему трудно задержаться. В такой ситуации полезно не запрещать себе спрашивать мнение и не изображать человека, которому никто не нужен. Можно сделать гораздо менее героическую вещь: после очередного «ну как тебе?» на секунду уточнить, какой ответ вы на самом деле хотите получить.

Информацию?

Поддержку в трудный момент?

Помощь с решением?

Или подтверждение того, что с вами как с человеком всё в порядке?

Последний вариант не делает вас слабым и не означает, что нужно немедленно перестать обращаться к близким. Он лишь показывает размер вопроса, который вы незаметно передали другому человеку. Марина вечером снова открыла письмо руководителя. На этот раз она не стала заставлять себя «поверить в похвалу». Проект был принят — это факт. Ей было приятно получить хороший отзыв — тоже факт. А мысль «это ничего не доказывает» могла пока остаться рядом. Потому что, строго говоря, она была права: один успешный проект действительно не доказывает, что Марина прекрасный специалист навсегда.

Но и обратного он не доказывает.

Возможно, трудность начинается именно тогда, когда каждый успех и каждая неудача получают дополнительную работу — снова и снова отвечать на вопрос, достаточно ли мы хороши.

Глава 5. На чём держится право быть хорошим

У Сергея был хороший день. Утром он закончил сложный отчёт раньше срока, днём получил сообщение от дочери с фотографией пятёрки по математике, а вечером наконец дошёл до бассейна, куда собирался уже третью неделю. Домой он вернулся довольным. Ровно до того момента, когда увидел фотографию бывшего однокурсника. Тот стоял возле нового офиса своей компании — улыбающийся, в пальто, которое сидело подозрительно хорошо, рядом с табличкой на стеклянной двери. Сергей машинально прочитал подпись, посмотрел количество поздравлений и почувствовал, как его собственный удачный день за несколько секунд потерял вес. Отчёт? Обычная работа. Бассейн? Велика заслуга. Дочь получила пятёрку — вообще не его достижение.

А вот у человека компания.

Сергей положил телефон экраном вниз и пошёл ставить чайник с ощущением, будто сегодня что-то проиграл. Хотя ещё минуту назад даже не знал, что участвует в соревновании. Мы уже видели, как похвала может быстро терять силу, если от неё требуется подтвердить не качество конкретной работы, а ценность человека целиком. Но есть ещё один вопрос: почему одни события попадают точно в болезненную точку, а другие проходят почти незамеченными?

Один человек тяжело переживает замечание начальника, но совершенно спокойно относится к тому, что набрал пять килограммов. Другой может не получить повышение и пожалеть плечами, зато случайная неудачная фотография испортит ему вечер. Третий способен проиграть спортивный турнир без особых мучений, но будет неделю прокручивать в голове фразу приятеля: «Что-то ты сегодня скучный». У каждого словно есть несколько внутренних площадок, где ставки особенно высоки.

Психологи, изучавшие условную самооценку, предложили смотреть не только на то, насколько высоко или низко человек себя оценивает, но и на то, от чего эта оценка особенно зависит. В исследованиях студентов выделялись разные области: успехи в учёбе, внешность, одобрение окружающих, соревнование с другими, поддержка семьи, соответствие собственным моральным принципам и религиозные убеждения. Этот перечень не стоит превращать в универсальный каталог человеческой души: исходные данные получены на студенческих выборках, а жизнь, разумеется, богаче любой анкеты. Важнее сам принцип — события имеют разный вес в зависимости от того, насколько тесно человек связал с этой областью представление о собственной ценности.

Для Сергея особенно чувствительными оказались достижения. Хорошо работать было приятно, но быть успешнее других — гораздо важнее. Поэтому фотография однокурсника оказалась не просто новостью о чужой компании. Она попала на ту площадку, где Сергей привык вести собственный счёт. У другого человека такой площадкой может стать внешность. Тогда комплимент причёске способен поднять настроение сильнее удачно завершённого проекта, а замечание о возрасте — выбить почву из-под ног на весь день. У третьего главным мерилom становится одобрение: пока близкие довольны, внутри спокойно; чьё-то недовольство мгновенно вызывает ощущение, что совершено нечто почти непоправимое.

Само по себе значение достижений, внешности, отношений или нравственных принципов не делает человека психологически неблагополучным. Было бы довольно странно предлагать людям перестать радоваться профессиональному успеху, дорожить семьёй или хотеть нравиться любимому человеку. Вопрос не в том, важна ли область. Вопрос — какую работу мы ей поручили. Есть разница между «для меня важно хорошо работать» и «только когда я хорошо работаю, я имею право уважать себя». Между «мне хочется нравиться» и «если я не нравлюсь, со мной что-то не так». Между «мне важно быть хорошим родителем» и «любая ошибка с ребёнком доказывает, что я плохой человек».

Вторая формулировка делает ставку гораздо выше. Теперь неудача сообщает не только о результате. Она грозит изменить ответ на вопрос «чего я стою?» И здесь появляется парадокс. То, что особенно дорого человеку, способно одновременно стать источником энергии и местом уязвимости. Если профессиональные достижения важны, человек может много учиться, работать, ставить сложные цели. Но когда на каждом результате держится право уважать себя, обычный рабочий день становится похож на биржу: удача поднимает внутренний курс, ошибка обрушивает его, а утром торги начинаются заново.

Не нужно после этого срочно избавляться от всех «условий» и стремиться к состоянию, в котором вам одинаково безразличны успех, любовь, внешность и мнение окружающих. Такая невозмутимость больше напоминала бы мебель, чем психологическое здоровье.

Полезнее увидеть собственные ставки.

Можно взять несколько областей — работа, внешность, отношения, деньги, родительство, знания, творчество, одобрение — и задать себе не вопрос «что для меня важно?», а более точный: «Где неудача особенно быстро заставляет меня хуже относиться к себе целиком?» Ответы могут удивить. Иногда человек много говорит о карьере, но спокойно переносит профессиональные промахи, зато мучительно реагирует на ощущение, что кому-то не понравился. Иногда он уверен, что давно перестал зависеть от внешности, пока случайная фотография не меняет настроение на весь вечер.

Это не тест и не диагноз. Здесь нет правильного количества областей и не требуется вычислять процент внутренней независимости. Задача скромнее: заметить, где событие получает право определять слишком многое. Сергей позже снова взял телефон. Компания однокурсника никуда не исчезла. И его собственные достижения не стали крупнее от того, что он понял механизм сравнения. Но теперь можно было задать более содержательный вопрос: почему чужой офис так легко отменил его хороший день? Не потому ли, что Сергей оценивал не два разных жизненных пути, а собственное право считать себя успешным?

Ответ пока не нужен. Важно другое: правила, по которым мы выдаём себе право быть достаточно хорошими, откуда-то берутся. Они не появляются на внутренней стене готовым списком. И дальше нам предстоит разобраться, как вообще складывается эта история о себе — не назначая заранее виноватых и не сводя целую человеческую жизнь к одному детскому эпизоду.

ЧАСТЬ

II

. КАК СОБИРАЕТСЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

Глава 6. Откуда берётся история о себе

У Лены на верхней полке шкафа стояла коробка, которую она не открывала несколько лет. Там лежали школьные фотографии, открытки, старый студенческий билет, записки подруг и несколько тетрадей. Однажды, разбирая вещи перед переездом, она села на пол и начала всё это перелистывать. На обороте фотографии из девятого класса кто-то написал: «Ленка, ты самая смелая из нас». Лена усмехнулась. Смелой она себя не считала никогда. В другой тетради нашлось замечание учительницы: «Способная, но слишком робкая у доски». Эта фраза показалась гораздо более знакомой. Лена прочитала её дважды и почти сразу подумала: «Ну вот. Я всегда была такой».

Через несколько минут обнаружилась записка от школьной подружки: «Спасибо, что ты тогда первая подошла к ним разговаривать». Она плохо помнила сам случай. Коробка вдруг перестала рассказывать одну понятную историю. Когда человек пытается объяснить свою неуверенность, очень хочется найти начало. Был ли момент, после которого всё изменилось? Кто первым дал понять, что с тобой что-то не так? Откуда взялся голос, который теперь комментирует каждую ошибку?

Самые доступные ответы обычно лежат в детстве. Родители много критиковали. Учитель высмеял перед классом. Одноклассники не приняли. Старшего брата постоянно ставили в пример. Такие события действительно могут быть важными, иногда очень болезненными. Но из того, что мы нашли яркий эпизод прошлого, ещё не следует, что перед нами единственная причина сегодняшнего отношения к себе.

Исследования развития самооценки скорее заставляют отказаться от истории с одним виновником. Связи обнаруживаются и с семейной средой, и с качеством отношений, и с тем, насколько человек чувствует принятие со стороны значимых людей. При этом сами отношения и самооценка могут влиять друг на друга со временем. Ребёнок или взрослый не просто пассивно получает оценки окружающих: то, как он видит себя, тоже связано с тем, как он входит в отношения, чего ожидает от них и как их переживает.

Даже там, где связь кажется интуитивно очевидной, полезна осторожность. Например, безопасность привязанности к родителям в исследованиях связана с более высокой самооценкой, а продольные данные позволяют говорить о том, что исходное качество такой связи может предсказывать последующие изменения самооценки. Но это не превращает детство в формулу. Большая часть исследований в этой области проведена на подростках и молодых взрослых, а строгий причинный вывод потребовал бы экспериментальных данных, которые в подобных вопросах часто невозможны или этически немыслимы.

Семейная среда тоже не сводится к одной ручке настройки под названием «похвала». В продольных исследованиях рассматривают тепло и враждебность, участие родителей, контроль, экономические трудности, психологическое состояние взрослых, отношения между членами семьи. Результаты зависят от того, как именно устроено исследование и какие факторы учитываются. Иногда связь, заметная в одной статистической модели, становится гораздо слабее в другой.

Есть ещё сверстники. Для подростка мнение компании, дружба, принятие и отвержение способны иметь огромный вес. Исследования находят связь между качеством отношений со сверстниками и самооценкой. Но и здесь нельзя честно сказать: «Если вас не принимали в школе, поэтому теперь вы не уверены в себе». У двух людей похожий школьный опыт может оставить разный след, а один человек способен заметно измениться на протяжении жизни.

Это вообще важная часть картины: самооценка не застывает после выпускного вечера. Большой метаанализ продольных исследований, охватывавший возраст от четырёх до девяти лет, показал изменения её среднего уровня на разных этапах жизни. Это не озна-

чает, что каждый отдельный человек движется по одной и той же траектории. Но сама идея «характер сформировался, дальше ничего не меняется» плохо соответствует данным.

Есть данные и о наследственных различиях. Исследования близнецов показывают вклад как генетических, так и средовых факторов в индивидуальные различия самооценки. Это особенно хорошо отрезвляет от простых объяснений: нельзя взять сегодняшнее чувство собственной ценности, провести от него одну стрелку назад и уверенно подписать фамилию виновного. Разумеется, многопричинность не отменяет ответственности взрослых за жестокость, унижение или постоянное обесценивание ребёнка. Фраза «всё сложно» не должна превращаться в способ сделать болезненный опыт несущественным. Если человека годами унижали, не нужно убеждать его, что он просто неправильно интерпретировал события. Но понимание прошлого и судебный процесс над прошлым — разные задачи.

Для первой полезно собирать не обвинительное заключение, а историю. Кто и что говорил о вас? Где вас принимали, а где приходилось заслуживать место? В каких ситуациях вы чувствовали себя способным? Какие неудачи оказались особенно памятными? Какие успехи почему-то забылись? Что изменилось позже — с новыми друзьями, работой, отношениями, возрастом? Попробуйте однажды записать несколько возможных источников своего представления о себе, оставляя после каждого знак вопроса. Не «мама сделала меня неуверенной», а «мамины реакции могли повлиять на то, как я относилась к ошибкам?». Не «меня испортила школа», а «какие школьные эпизоды я до сих пор использую как доказательства о себе?».

Знак вопроса здесь нужен не из вежливости к прошлому. Он защищает от слишком быстрого объяснения. Лена сложила находки обратно в коробку. Фраза учительницы никуда не исчезла. Возможно, она действительно многое для неё значила. Но рядом теперь лежала записка подруги о девочке, которая когда-то первой подошла к кому-то разговаривать. Обе были частью прошлого. Ни одна не была его полным переводом. История о себе складывается из множества материалов — отношений, событий, собственных интерпретаций, особенностей человека и дальнейшего опыта. И если она складывалась, а не была однажды высечена целиком, значит, её можно рассматривать внимательнее: не переписывая прошлое, а проверяя, какие старые выводы мы до сих пор носим с собой.

Глава 7. Чужие голоса и собственные выводы

В четверг Олег принёс руководителю почти готовую презентацию. Он просидел над ней два вечера и особенно гордился началом: первые три слайда казались ему ясными, спокойными и наконец-то не похожими на отчёт районной администрации.

Руководитель пролистал файл, задержался на одном графике и сказал:

— Здесь я бы упростил. Слишком много деталей.

Разговор продолжился. Обсудили сроки, цифры, ещё пару слайдов. Руководитель дважды сказал, что в целом всё хорошо, но по дороге к своему столу Олег помнил только одну фразу: «Слишком много деталей».

Через полчаса она уже звучала иначе.

«Я опять всё усложняю».

Потом: «Я не умею объяснять просто».

А ближе к вечеру: «Наверное, поэтому мне и не дают более серьёзные проекты».

Руководитель ничего такого не говорил.

Обратная связь приходит к нам не в стерильном виде. Между чужими словами и тем, что мы в итоге о себе понимаем, почти всегда есть промежуточная работа. Мы слышим фразу, замечаем тон, вспоминаем прежний опыт, догадываемся о намерениях другого человека и достраиваем смысл. Иногда достраиваем совершенно справедливо. Если начальник в третий раз говорит, что отчёт непонятен клиентам, возможно, отчёт действительно стоит научиться писать яснее. Если несколько близких людей независимо замечают, что вы перебиваете собеседников, это информация, которую разумно хотя бы рассмотреть. Но информация о поведении и вывод о личности — не одно и то же.

«На этом слайде слишком много деталей» содержит указание на конкретный слайд. Даже фраза «ты часто перегружаешь презентации» всё ещё описывает повторяющийся способ работы. До утверждения «я человек, который ничего не умеет объяснять» нужно сделать дополнительный шаг. Обычно именно он остаётся незаметным.

Похвала проходит через тот же механизм. Один сотрудник слышит: «Ты отлично провёл встречу» — и принимает это как хорошую новость о конкретной работе. Другой решает, что начальник просто поддерживает команду. Третий ощущает облегчение: сегодня его не разоблачили. Четвёртый начинает тревожиться ещё сильнее, потому что теперь следующий результат должен соответствовать поднятой планке.

Поэтому сама по себе похвала не обладает одинаковым психологическим действием для всех людей и во всех обстоятельствах. Исследования обратной связи показывают довольно сложную картину: реакция зависит от содержания сообщения, ситуации, предыдущих ожиданий и особенностей самого человека. Даже привычный совет хвалить «правильно» нельзя механически переносить из одной возрастной группы и одной задачи в другую.

Есть любопытный эксперимент со взрослыми, в котором сравнивали разные виды похвалы перед последующей неудачей. Участникам говорили либо о высоком интеллекте, либо называли их «трудолюбивыми», либо отмечали конкретное усилие — что они хорошо поработали. После неудачи вариант с ярлыком «трудолюбивый» оказался не лучше конкретной похвалы усилию по ряду показателей, а некоторые результаты были хуже. Авторы отдельно заметили, что известные выводы из исследований детей не удалось просто воспроизвести у взрослых. Это хороший повод не искать идеальную магическую формулу похвалы. Куда полезнее научиться видеть, что происходит после чужих слов.

Представьте, что коллега говорит: «Ты сегодня был какой-то тихий». В этой фразе уже достаточно пространства для десятка историй. Можно услышать заботу. Можно — раздражение. Можно решить, что вы скучный. Можно предположить, что коллега просто заметил

необычное поведение. А можно спросить: «Тебе показалось, что я расстроен?» — и неожиданно выяснить, что речь вообще шла о другом. Мы часто живём не только среди чужих оценок, но и среди собственных переводов этих оценок.

Это не означает, что любую неприятную обратную связь следует объявлять «всего лишь моей интерпретацией». Иногда нас действительно критикуют. Иногда несправедливо. Иногда очень точно. Бывает и так, что человек говорит одно, а интонацией, повторением или поведением довольно ясно сообщает другое. Задача не в том, чтобы обезвредить чужое мнение философией. Задача — не добавлять к нему лишнее незаметно для себя. Для этого можно разложить один недавний эпизод на три части. Сначала вспомните максимально близко к тексту, что было сказано или сделано. Не «она дала понять, что я бездарность», а конкретную фразу, паузу, письмо, отказ или замечание.

Затем запишите свой перевод: что, по-вашему, это означало?

И только после этого — вывод о себе, который возник вслед за переводом. Иногда все три строки окажутся почти одинаковыми. Если редактор написал: «В тексте много фактических ошибок», а проверка действительно обнаружила много ошибок, нет смысла изображать загадку. Есть проблема с конкретным текстом.

Но иногда расстояние поражает.

«Нужно переделать введение».

«Ему не понравилась моя работа».

«Я не тяну эту должность».

Три предложения, а между первым и третьим успела возникнуть целая биография. У Олега к вечеру появилась возможность проверить собственный перевод. Он вернулся к руководителю и спросил, что именно тот хотел бы убрать из первых слайдов. Оказалось, речь шла главным образом о подписях к одному графику: для устного выступления они были избыточны. Это не означает, что нужно бегать за каждым человеком и уточнять каждую интонацию. И не означает, что Олег внезапно научился принимать критику без малейшего неприятного чувства. Замечание всё равно его задело. Просто теперь у него было две разные вещи: чужая фраза и собственная история, которую он успел вокруг неё построить. Между ними иногда помещается гораздо больше свободы, чем кажется в первую секунду.

Глава 8. Линейка, которая всегда рядом

В воскресенье утром Вера открыла телефон, пока варился кофе. Никаких особых планов у неё не было: лениво посмотреть сообщения, узнать погоду, ответить сестре. Через семь минут она уже знала, что бывшая коллега пробежала полумарафон, однокурсница купила квартиру, соседка по даче отдыхает в Италии, а женщина, с которой Вера когда-то ходила на курсы английского, теперь свободно выступает на конференции в Лондоне. Кофе был всё тот же. Кухня тоже. За окном сентябрьский дождь совершенно не интересовался чужими достижениями.

Изменилось только настроение.

Вера посмотрела на свои тапочки, на недокрашенную стену в коридоре и вдруг почувствовала, что живёт как-то не так. Хотя ещё десять минут назад никакой претензии к воскресенью у неё не было. Сравнение с другими возникает не только в телефоне. Оно существовало задолго до социальных сетей и прекрасно обходилось соседским двором, семейными застольями, школьными встречами и фразой тёти: «А вот у Светочки сын уже...» Человек замечает, кто быстрее, красивее, богаче, увереннее, любимее, успешнее. Иногда это помогает понять собственные возможности или цели. Иногда вызывает зависть, досаду или чувство отставания.

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.