ХВАТИТ СЕБЯ СТЕСНЯТЬСЯ

ЛАЙФХАКИ ПРОТИВ СТРАХОВ И КОМПЛЕКСОВ

Евгения Алова

Евгения Алова

Хватит себя стесняться. Лайфхаки против страхов и комплексов

https://litres.ru/74818688
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы знаете, чего хотите, но молчите, улыбаетесь и соглашаетесь, чтобы никого не задеть? Эта книга для тех, кто устал стесняться себя, своих желаний и своего голоса.

Автор собрала простые лайфхаки, которые помогли ей самой, её подругам и знакомым. Вы узнаете, откуда берутся страхи и комплексы, почему внутренний критик говорит чужими словами и почему на самом деле окружающие замечают наши промахи куда реже, чем нам кажется. Каждая глава начинается с жизненной истории и опирается на настоящие исследования психологов. В конце каждой главы есть упражнение на неделю.

Внутри вас ждут марафон «30 дней смелых маленьких шагов», шпаргалка «Когда страшно прямо сейчас» и чек-лист «Я себя больше не стесняюсь». Шаг за шагом, без насилия над собой.

Евгения Алова
Хватит себя стесняться. Лайфхаки против страхов и комплексов

Вступление. Сметана, которую я не заказывала

Я не ем сметану. Не люблю её с детства, вот и всё. Сейчас во многих кафе её приносят отдельно, в маленькой пиале. А раньше клали во всё подряд: в борщ, в солянку, в пельмени, даже в грибной жюльен. Поэтому, заказывая, я каждый раз просила официанта: «Только, пожалуйста, без сметаны». Однажды официантка посмотрела на меня с искренним недоумением и сказала: «Ну так же вкусней». Сказала без злобы, почти по-доброму. А я покраснела так, будто попросила что-то неприличное. Просить я не перестала, только теперь говорила тише и как будто извинялась. Мне, несмотря на мои просьбы, всё равно приносили пельмени под белой шапкой. А я молча проглатывала и не возмущалась. Ни разу не вернула тарелку и ни разу не позвала официанта. Хорошо хоть, что аллергии у меня нет, иначе было бы уже не до шуток.

Теперь я вспоминаю это с улыбкой. А тогда краснела всерьёз. Такой «сметаны» в моей жизни набралось много: несказанное «нет», вопрос, который я так и не задала на собрании, общие фотографии, с которых я вовремя уходила «за салфетками». Я долго считала, что у меня такой характер. Застенчивая, что тут поделаешь.

Потом я узнала, что этот «характер» устроен вполне понятно. Страхи и комплексы работают по своим правилам, и

психологи изучают их не первое десятилетие. Их можно разглядеть, назвать и потихоньку ослабить. Без чудес и без переделки себя в другого человека. Маленькими шагами, которые по силам в самый обычный будний день, между работой и ужином.

Мне помогли три опоры, и на них держится вся книга. Сначала узнавание: стоило заговорить о своей «сметане» вслух, как выяснилось, что подруги прекрасно знают это чувство. Потом объяснение: когда понимаешь, зачем мозг включает тревогу, она перестаёт казаться личным позором. И наконец, маленький шаг. Сначала один, совсем крошечный, потом следующий. Однажды я заметила, что спокойно сказала официанту «без сметаны, пожалуйста» и даже не репетировала эту фразу заранее.

В этой книге собрано то, что помогло мне и многим женщинам, из чьих историй сложились героини книги. Здесь нет призывов срочно стать смелой. Есть объяснения, почему мозг так себя ведёт, и приёмы, которые можно попробовать уже сегодня.

Для кого эта книга

Она для вас, если вы узнаёте себя хотя бы в одной из этих сцен. Вы репетируете фразу в голове и часто так и не произносите её вслух. Вы отказываетесь от приглашения, а потом жалеете весь вечер. Вы перебираете перед сном чужое замечание и свой неловкий ответ на него. Вы сравниваете себя с коллегой, подругой, незнакомкой из ленты, и сравнение каждый раз не в вашу пользу. Вам кажется, что на работе вас вот-вот «раскусят».

Возраст, профессия и семейное положение здесь мало что решают. Стеснение одинаково приходит к студентке на первом семинаре и к главному бухгалтеру с двадцатилетним стажем. Я писала книгу прежде всего для женщин: это чувство я знаю по себе, и о нём мне чаще рассказывали подруги и знакомые. Но приёмы в ней подойдут любому человеку, которому знакомо слово «неловко».

Как устроена книга

В книге четыре части. Первая объясняет, откуда берутся страхи и комплексы, кто такой внутренний критик и почему нам кажется, что все вокруг на нас смотрят. Без этого понимания лайфхаки работают хуже: трудно чинить механизм, которого не видишь. Во второй части собраны приёмы против страхов, от самых лёгких до тех, что требуют немного смелости. Третья посвящена комплексам: из-за внешности и тела, из-за ощущения, что вы заняли чужое место, из-за сравнения с другими. Четвёртая помогает закрепить новое, чтобы смелость стала привычкой.

Все главы построены одинаково, так в них легче ориентироваться. Глава начинается с истории героини. Дальше идёт раздел «Почему так происходит»: в нём я рассказываю, что известно об этом из исследований, и обязательно называю, кто их провёл. Потом три-пять лайфхаков с примерами и одно упражнение на неделю.

По ходу вам встретятся врезки. В «Совете» вы найдёте одно простое действие. «Осторожно» подсказывает, где стоит притормозить. «Попробуйте сами» даёт короткую инструкцию по шагам. В конце каждой главы есть блок «Что запомнить». Его удобно перечитать через месяц, когда подробности забудутся.

После последней главы вас ждёт марафон «30 дней сме-

лых маленьких шагов». Каждый день в нём занимает от пяти до пятнадцати минут. Шаги растут постепенно, как ступеньки, и ни один из них не требует денег, выступлений перед публикой или выяснения отношений. В самом конце лежат два бонуса: шпаргалка «Когда страшно прямо сейчас» с приёмами на одну-две минуты и чек-лист «Я себя больше не стесняюсь». Шпаргалку можно сфотографировать и носить в телефоне.

Как читать

Лучше всего читать по порядку. Первая часть закладывает фундамент, и приёмы из следующих частей на неё опираются. Но если вам сейчас тяжело с чем-то конкретным, например с завтрашним собеседованием, откройте сразу нужную главу. Потом вернитесь к началу, и картина сложится полнее.

Торопиться некуда. Одна глава в неделю вполне хороший темп. Упражнения лучше делать письменно. Записанная мысль выглядит совсем иначе, чем та же мысль в голове в три часа ночи. Марафон можно начать сразу после книги или в любой удобный для вас день.

Заведите для книги отдельную тетрадь или папку в заметках. Туда пойдут упражнения, дневник из первой главы и отметки марафона. Через пару месяцев её интересно перелистать: будет видно, как менялись ваши записи и какие мысли звучат уже тише.

Если какой-то приём вам не подошёл, пропустите его. Приёмы в книге разные, потому что люди разные: одной легче писать, другой двигаться, третьей говорить вслух. Выберите свои два-три и пользуйтесь ими чаще остальных. Возвращаться к пройденному, бросать и начинать заново тоже можно. Смелость растёт неровно, и шаг назад не отменяет того, что вы уже прошли.

Несколько честных слов

Все героини книги собирательные. Каждую я составила из нескольких историй, имена и подробности изменены. Если вы узнали в героине себя или знакомую, это не случайность: стеснение у всех устроено похоже.

Эта книга не заменяет психолога или психотерапевта. Она помогает справиться с обычным стеснением, которое мешает жить спокойно и свободно, но не лечит. Иногда страх разрастается и заслоняет собой всё. Если тревога не отпускает неделями, если вы перестали выходить из дома или видеться с людьми, если пропали сон или аппетит, обратитесь к специалисту. Это такой же разумный шаг, как пойти к стоматологу, когда болит зуб. Если появились мысли навредить себе, звоните сразу по единому номеру экстренных служб 112.

Приёмы из книги хорошо дополняют работу с психологом. Их можно показать ему и обсудить, какие подходят именно вам.

С чего начать

Начать можно сегодня. Вспомните один случай за последний месяц, когда вы промолчали, отказались или ушли, хотя хотелось поступить иначе. Ничего не анализируйте и не ругайте себя. Запишите этот случай одной строкой. Это ваш первый шаг, и в первой главе он пригодится.

Я рада, что вы открыли эту книгу. Дальше будет интересно и совсем не страшно.

Часть 1. Откуда всё берётся Глава 1. Страх и комплекс: в чём разница и как они держат друг друга

Хозяйка салона заглянула в кабинет Ларисы между двумя клиентками. «Запишешь завтра ролик для нашей страницы? Минута, не больше. Покажешь свой френч, у тебя он лучший в городе». Лариса как раз протирала лампу и замерла с салфеткой в руке.

Ей сорок три года, восемнадцать из них она делает маникюр. К ней записываются за три недели, а одна клиентка ездит через весь город с двумя пересадками. Руки у Ларисы не дрожат никогда. Задрожали они только сейчас, от одного слова «ролик».

Лариса ответила быстрее, чем успела подумать: «Ой, пусть лучше Настя. Она молодая, у неё это лучше выйдет». Хозяйка пожала плечами и ушла. Ларисе стало так легко, будто ей отменили экзамен.

Вечером она открыла страницу салона. Настя на видео смеялась, путала слова и один раз уронила кисточку. Ролик собрал три сотни отметок «нравится» и два десятка новых записей. Лариса пересмотрела его раз пять подряд. И каждый раз думала одно и то же: «У меня бы так не вышло. Я невнятно говорю».

Эта мысль сидела в ней с седьмого класса. Учительница литературы после каждого ответа у доски вздыхала: «Лариса, у тебя опять каша во рту». Класс смеялся, а учительница, кажется, даже не замечала, что повторяет это из урока в урок. С тех пор Лариса говорила мало и только с теми, кого хорошо знала. С клиентками ей было легко: там можно молчать, а руки скажут сами.

Через месяц хозяйка снова попросила о видео. Лариса снова отказалась и сослалась на то, что фирменный фартук ей мал. Облегчение в этот раз оказалось слабее. Зато мысль «я невнятно говорю» звучала громче.

В истории Ларисы сплелись страх перед камерой и старое убеждение, что с её речью что-то не так. В этой главе мы разберём, чем страх отличается от комплекса и как они вдвоём не дают нам сдвинуться с места. А потом вы найдёте такие пары у себя и попробуете ослабить хотя бы одну.

Почему так происходит

Страх смотрит вперёд

Страхом психологи называют реакцию на угрозу. Сердце стучит чаще, ладони потеют, мысли сужаются до одной: как бы отсюда выбраться. Эта система досталась нам от предков, которым нужно было вовремя заметить хищника в траве. Для неё нет большой разницы между медведем и камерой телефона. Она видит опасность и включает тревогу на полную громкость.

У страха есть две приметы. Он привязан к ситуации: к ролику, звонку, выступлению на собрании. И он смотрит в будущее: «сейчас случится что-то плохое». Когда ситуация заканчивается, страх обычно отступает. Лариса отказалась от съёмки, и через минуту ей полегчало.

Комплекс говорит о вас

Комплекс устроен по-другому. В обычной речи так называют устойчивое убеждение о себе: «со мной что-то не так». В когнитивной психологии почти то же самое называют глубинным убеждением, то есть мыслью о себе, которая кажется очевидной и потому не проверяется.

Комплекс не привязан к ситуации. Он с вами и на работе, и дома, и в отпуске. Он говорит в настоящем времени и о человеке целиком: «я косноязычная», «я некрасивая», «я скучная». Обычно он родом из прошлого: из чужой насмешки, сравнения с сестрой, фразы взрослого, которую повторяли так часто, что она стала казаться правдой.

Различить их помогает один вопрос. Страх отвечает на вопрос «что сейчас случится?». Комплекс отвечает на вопрос «какая я?». Страх Ларисы звучал так: «Я собьюсь перед камерой, и это увидят все». Комплекс звучал так: «Я невнятно говорю, и это не исправить».

Как они держат друг друга

Страх и комплекс редко ходят поодиночке. Комплекс подсказывает страху, чего бояться. Если вы уверены, что говорите невнятно, опасной станет любая ситуация, где нужно говорить. Без убеждения «я невнятно говорю» ролик был бы для Ларисы обычной рабочей задачей, разве что чуть волнующей.

А страх, в свою очередь, подкармливает комплекс. Делает он это просто: заставляет избегать. Этот механизм хорошо знаком специалистам по КПТ, когнитивно-поведенческой терапии. Так называют подход, который работает со связью между мыслями, чувствами и поступками. Его основы заложил в 1960-х годах американский психиатр Аарон Бек, и сегодня это один из самых проверенных методов работы с тревогой.

В КПТ это называют циклом избегания. Появляется ситуация, которая пугает. Вы её избегаете, и сразу становится легче. Комплекс получает новое доказательство: «Видишь, ты даже не попробовала, значит, правда не можешь». В следующий раз страх приходит сильнее, потому что опыта «я сделала, и ничего ужасного не случилось» так и не появилось.

Почему избегание такое прилипчивое, одним из первых объяснил американский психолог Орвал Хобарт Маурер. В

1947 году он предложил двухфакторную теорию. По ней облегчение после побега служит наградой. Мозг запоминает короткое правило: «ушла, и стало легче». Каждое такое облегчение закрепляет привычку уходить. Позже теорию Маурера уточняли и спорили о деталях. Но мысль, что облегчение подкрепляет избегание, легла в основу многих современных методов работы со страхом.

Отсюда и та странность, которую заметила Лариса. Каждый новый отказ приносил всё меньше облегчения, а мысль «я не могу» звучала всё увереннее. Сама Лариса слабее не становилась. Круг делал очередной оборот.

Подстраховки, которые мешают

Бывает, что человек вроде бы идёт в пугающую ситуацию, но и там находит, где спрятаться. Такие маленькие хитрости психологи называют защитным поведением. Вы идёте на праздник и весь вечер держитесь рядом с подругой. Выступаете на собрании и читаете с листа, не поднимая глаз. Говорите тост скороговоркой, лишь бы поскорее сесть.

Я сама много лет приходила на дни рождения с одной тайной целью: найти занятие на кухне. Резать хлеб, мыть бокалы, раскладывать салат, что угодно, лишь бы не стоять в комнате и не придумывать, о чём говорить. Хозяйки меня обожали. Новых друзей у меня от этого не прибавлялось.

В 1995 году британские психологи Адриан Уэллс, Дэвид Кларк и Пол Салковскис провели небольшой, но показательный эксперимент. Они пригласили восемь пациентов с сильным страхом общения. Каждый дважды ненадолго, обычно минут на пять, оказывался в своей пугающей ситуации. В первый раз человек вёл себя как обычно и пользовался привычными подстраховками. Во второй раз психологи просили его сознательно от них отказаться. До и после каждой попытки участники отмечали по шкале от 0 до 100, насколько им тревожно и насколько они верят, что случится катастрофа.

Когда люди обходились без подстраховок, тревога снижалась заметно сильнее. Вера в катастрофу падала тоже. Так

вышло у семерых из восьми. Исследование маленькое, но его вывод потом не раз подтверждался в других работах о социальной тревоге.

Авторы объяснили это так: подстраховка не даёт проверить страх. Если вы весь вечер держались за подругу и ничего плохого не случилось, мозг делает вывод «спасла подруга». Вывод «я бы и сама справилась» ему сделать не из чего. Комплекс остаётся нетронутым.

Но круг можно разорвать в любом месте. Можно поймать страх. Можно разглядеть комплекс. А можно один раз не убежать. Об этом и пойдёт речь дальше.

Лайфхаки

1. Задайте вопрос-разделитель

Когда вам не по себе, спросите себя: «Я боюсь, что что-то случится? Или я думаю, что со мной что-то не так?» Если ответ про событие, перед вами страх. Если про вас саму, это голос комплекса.

Например, перед родительским собранием вы думаете: «Меня спросят, а я не найду, что ответить». Это страх, он про собрание. Мысль «я всегда выгляжу глупо, когда говорю» уже комплекс: она про вас и про «всегда». Слова «всегда», «никогда» и «я такая» чаще всего выдают комплекс.

Различать их полезно, потому что работают с ними поразному. Страх уменьшается от действия и нового опыта. Комплекс нужно сначала увидеть, а потом проверить на правдивость. Этим двум задачам посвящены вторая и третья части книги.

2. Составьте карту обходных путей

Избегание хитрое, его не всегда замечаешь. Оно прячется за вкусами, занятостью и заботой о других: «я не люблю караоке», «мне некогда», «пусть лучше Настя». Возьмите лист и за пять минут запишите всё, что вы обходите стороной из-за неловкости. Мелочи тоже записывайте: вы пишете в чат доставки, лишь бы не звонить, не просите продавца принести другой размер, садитесь в последний ряд.

Одна моя знакомая так обнаружила, что четвёртый год покупает невкусный хлеб в супермаркете. В хорошей пекарне у дома сорт нужно называть вслух, а названия там длинные и французские.

Рядом с каждым пунктом отметьте, чего вам стоит этот обход: упущенная возможность, лишние деньги, потерянное время, вечерняя досада. Ничего менять пока не нужно. Карта нужна, чтобы увидеть, где именно страх кормит комплекс.

Совет

Заведите в телефоне заметку «Обходные пути». Каждый раз, когда ловите себя на отказе из-за неловкости, добавляйте туда одну строку. Без оценок и выводов. Через неделю в заметке будет больше правды о вас, чем в любом тесте из интернета.

3. Найдите свою подстраховку

Вспомните последнюю ситуацию, где вам было неловко, но вы всё-таки пошли. Что вы делали, чтобы стало легче? Держали телефон в руках, говорили быстрее, заранее извинялись: «Я не очень в этом разбираюсь, но…» Всё это ваши подстраховки.

Отказываться сразу от всех не нужно. Выберите одну, самую мелкую, и в следующий раз попробуйте обойтись без неё. Например, задайте вопрос на собрании без вступительного «извините, может, это глупо». Как показал эксперимент Уэллса и коллег, страх проверяется, только когда встречается с реальностью без защитного экрана.

4. Один раз не убегайте

Это главный приём главы. Когда вам захочется уйти, отказаться или свернуть разговор, задержитесь ещё на две минуты. Ровно на две, по часам. Ничего геройского делать не нужно: побудьте в ситуации чуть дольше, чем подсказывает страх.

Тревога обычно поднимается волной и через какое-то время начинает спадать сама. Если вы уходите на гребне, мозг запоминает: «спаслась бегством». Если остаётесь, он запоминает другое: «было страшно, я осталась, и мир устоял». Даже один такой случай уже ослабляет круг избегания.

Лариса начала с малого. Когда хозяйка в третий раз заговорила о ролике, она не отказалась сразу. Она предложила: «Давай я сниму только руки, без голоса». Ролик вышел на сорок секунд. Под ним написали: «Какая аккуратность». Комплекс про речь от этого не исчез. Но страх перед камерой опустился на ступеньку, и впервые за много лет Лариса могла сказать себе «я сделала». Строго говоря, ролик без голоса тоже подстраховка: речь она спрятала. Но впервые она не отказалась, а следующий ролик решила начать с одной фразы.

Осторожно

• Приём «один раз не убегайте» рассчитан на обычную неловкость: разговор, звонок, вечеринку, вопрос продавцу. Если страх такой сильный, что вам трудно дышать, случают-

ся приступы паники или вы неделями не выходите из дома, не испытывайте себя в одиночку. С сильным страхом надёжнее работать вместе с психологом, который проведёт вас по ступенькам постепенно.

• И помните разницу между неловкостью и опасностью. Если рядом человек, который вас пугает или унижает, задерживаться не нужно. Этот приём для неловких ситуаций.

5. Запишите убеждение дословно

Комплекс любит жить в тумане. В голове он звучит как общее тяжёлое чувство, а на бумаге превращается в обычную фразу. Запишите её слово в слово, так, как она звучит у вас внутри: «Я скучная, со мной неинтересно». Рядом поставьте число от 0 до 100: насколько вы верите в это сегодня. Строчкой ниже ответьте, откуда эта фраза. Чей это голос, какой год, какая ситуация.

Спорить с убеждением пока не нужно. Вы его поймали и рассмотрели, на сегодня этого достаточно. Через неделю посмотрите на число ещё раз. Бывает, что оно немного сдвигается само, оттого что мысль перестала прятаться и стала видна целиком.

Упражнение на неделю: дневник пар

Семь вечеров подряд записывайте одну ситуацию, где вам было неловко. На каждую хватит четырёх строк. Если день прошёл спокойно, так и запишите, это тоже стоит отметить.

1. Ситуация: что произошло.
2. Страх: чего я боялась, что случится.
3. Что я сделала: осталась, ушла или подстраховалась.
4. Что сказал комплекс: какой вывод о себе прозвучал.

Пример записи: «Коллега позвала обедать с отделом. Боялась, что не найду, о чём говорить, и повиснет пауза. Сказала, что принесла еду из дома. Комплекс: „Я скучная, со мной неинтересно“».

В конце недели перечитайте записи и подчеркните фразы комплекса, которые повторяются. Чаще всего их одна или две. Это и есть ваши главные пары страха и комплекса, с ними мы будем работать дальше. Отдельно отметьте дни, когда вы не убежали. Даже если такой день был всего один, он тоже идёт в зачёт.

Попробуйте сами

1. Вспомните случай, который вы записали одной строкой во вступлении.
2. Задайте ему вопрос-разделитель: где здесь страх, а где комплекс?
3. Запишите страх в форме «я боюсь, что…», а комплекс

в форме «я такая…».

4. Оцените, насколько вы верите в комплекс, от 0 до 100.

5. Придумайте, как в похожей ситуации задержаться на две минуты дольше.

Пять минут с тетрадью, и туман превращается в две понятные строчки.

Что запомнить

Страх привязан к ситуации и предсказывает, что сейчас случится плохое. Комплекс живёт в вас постоянно и утверждает, что с вами что-то не так. Комплекс подсказывает страху, чего бояться, а страх, заставляя избегать, приносит комплексу новые доказательства. Облегчение после побега закрепляет привычку убегать, а подстраховки мешают проверить страх. Разорвать круг можно в любом месте, и для начала достаточно один раз задержаться в неловкой ситуации на две минуты.

Пока вы ведёте дневник, прислушайтесь к тону, которым говорит комплекс. Нейтральным он бывает редко. Чаще это строгий или насмешливый голос, иногда до смешного похожий на голос знакомого человека. В следующей главе мы познакомимся с ним поближе: выясним, кто такой внутренний критик, откуда у него столько уверенности и чей голос он повторяет.

Глава 2. Внутренний критик: чьим голосом он говорит и как ему ответить

Покупательница поставила на прилавок баночку витамина D и улыбнулась: «Девушка, на полке написано триста восемьдесят, а вы пробиваете пятьсот сорок». Ирина посмотрела на ценник. Так и есть: вчера она сама перепутала его с соседним. Ирина извинилась, пробила по цене с полки и тут же поменяла ценник. Вся история заняла меньше минуты. Покупательница ушла довольная и даже поблагодарила.

Ирине тридцать один год, она фармацевт и шестой год работает в аптеке у метро. Постоянные покупатели ждут именно её смену: она помнит, кому что подошло, и умеет рассказать о таблетках простыми словами. Новенькая Даша бегает к ней с вопросами чаще, чем к заведующей.

Но в тот вечер Ирина долго не могла уснуть. В голове крутилось одно и то же: «Ну ты и невнимательная. Вечно у тебя всё через пень-колоду. Хорошо ещё, что не с лекарством перепутала. А в следующий раз перепутаешь». Голос звучал строго и до странности знакомо.

Утром заведующая позвала её в подсобку. «Ира, я хочу поставить тебя старшей смены. Ты тут всё знаешь лучше всех». Ирина сразу замотала головой: «Ой, нет, я не потя-

ну. Я же вчера с ценником напутала». Заведующая удивлённо подняла брови: «С каким ценником?» Она о нём даже не слышала.

Откуда этот голос, Ирина поняла только через неделю, когда помогала племяннице с прописями. Так говорил папа. Каждый вечер он проверял её тетради и, найдя помарку, вздыхал: «Опять невнимательная. Всё через пень-колоду. Переписывай». И она переписывала страницу заново, иногда до одиннадцати вечера. Папа не был злым, он хотел, чтобы дочь выросла аккуратной. Аккуратной она и выросла. Только вместе с аккуратностью в ней поселился папин голос, причём строже, чем был сам папа.

Похожий голос есть почти у каждой из нас. В этой главе вы узнаете, откуда берётся внутренний критик, почему он говорит так уверенно и чьи слова повторяет. А потом попробуете ответить ему тем тоном, каким говорите с подругой.

Почему так происходит

Сначала мы слышим его снаружи

Внутренним критиком называют голос, которым мы мысленно ругаем себя за ошибки, промахи и даже за обычные человеческие слабости. Говорит он, как правило, короткими готовыми фразами. И фразы эти чаще всего не новые.

Понаблюдайте за трёхлетним ребёнком, который играет один. Он тянется к кастрюле и строго говорит сам себе: «Нельзя, горячо». Слова эти он взял у мамы, бабушки или воспитательницы, только теперь произносит их сам.

Советский психолог Лев Выготский заметил эту особенность ещё в 1930-х годах. В книге «Мышление и речь» он описал, как разговор ребёнка с самим собой вслух постепенно уходит внутрь и становится внутренней речью. А начинается этот разговор с того, что ребёнку говорят взрослые. Сначала нами руководят чужие голоса, потом мы руководим собой сами, теми же словами и с той же интонацией.

Поэтому внутренний критик так часто говорит голосом конкретного человека. У Ирины это папа над тетрадкой. У кого-то тренер, старшая сестра или учительница музыки. А иногда он складывается из многих голосов: из фраз, которые мы слышали в детстве, из чужих замечаний и наших соб-

ственных выводов после неудач.

Откуда у него столько уверенности

Первая причина в повторении. Ирина слышала «через пень-колоду» сотни раз, почти каждый вечер, много лет подряд. Фраза, которую повторяли так часто, перестаёт казаться чьим-то мнением. Она начинает звучать как факт.

Вторая причина в том, что критик говорит изнутри. Замечание постороннего человека можно взвесить: «Он просто не в духе». А голос в собственной голове кажется нашим, и проверять его мы не догадываемся.

Третья причина самая неожиданная. Внутренний критик уверен в себе, потому что считает, что защищает нас. Британский психолог Пол Гилберт, создатель терапии, сфокусированной на сострадании, описывает самокритику как одну из стратегий безопасности. Она связана с той же древней системой защиты от угроз, которая запускает страх. Логика у неё простая: если я первой отругаю себя, другие уже не успеют. Если всё время буду начеку, то не ошибусь и меня не отвергнут.

Эта система живёт по правилу «лучше перебдеть, чем недобдеть». Поэтому критик не стесняется в выражениях и срабатывает даже на ценник с витаминами. Беда в том, что такая охрана, как пишет Гилберт, держит человека в постоянной тревоге и стыде, а научить чему-то новому не может. Ругань объясняет, кто виноват, но молчит о том, что делать.

Строгость не прибавляет старания

Многие боятся остаться без критика: «Если я перестану себя ругать, то совсем распущусь». Это опасение проверяли в лаборатории.

В 2012 году психологи Калифорнийского университета в Беркли Джулиана Брайнс и Серена Чен дали студентам трудный тест на знание слов. В среднем участники ответили правильно на четыре вопроса из десяти. Потом им сообщили, что будет второй тест, и выдали список слов: готовьтесь, сколько хотите.

Перед подготовкой одна группа прочитала короткую добрую фразу: если тест показался трудным, так бывает у многих студентов, и не стоит быть к себе слишком строгими. Вторую группу подбодрили по-другому: раз вы поступили в Беркли, значит, вы умные. Третьей ничего не сказали. Дольше всех готовились те, кому предложили не ругать себя, в среднем около пяти минут. Остальные тратили на подготовку меньше четырёх.

Оценки за второй тест у групп различались мало, и авторы честно это признают. Зато чем дольше человек готовился, тем лучше он обычно справлялся. Доброе слово студентов не расслабило. Скорее оно дало силы вернуться к трудному делу. Заметьте ещё одно: похвала «вы же умные» подействовала слабее.

Такое отношение к себе психологи называют самосостраданием. Слово звучит непривычно, но смысл у него понятный: умение обходиться с собой по-доброму, когда больно или стыдно. Американский психолог Кристин Нефф в 2003 году описала три его составляющие и создала шкалу, по которой самосострадание измеряют до сих пор. Первая составляющая: доброта к себе вместо осуждения. Вторая: понимание, что ошибаются все люди, а не вы одна. Третья: умение заметить свою боль и не утонуть в ней.

Однажды я уронила у кассы в магазине пакет с яйцами. Первым делом я сказала себе: «Ну конечно. Кто бы сомневался». А женщина за мной в очереди наклонилась помочь и сказала: «Ой, да у всех бывает». Тут я и поняла, что незнакомый человек говорит со мной добрее, чем я сама.

Лайфхаки

1. Узнайте, чей это голос

Когда критик снова заговорит, запишите его фразу слово в слово, с его интонацией и любимыми словечками. Потом спросите себя: кто так говорил? Чей это тон, из каких лет? Иногда ответ приходит неожиданно, как к Ирине над прописями племянницы. Иногда голос ни на кого не похож. Тогда просто отметьте, в каких случаях он звучит громче всего.

Искать голос стоит не для того, чтобы найти виноватого. Папа Ирины хотел ей добра и, наверное, сам вырос под такие же вздохи. Когда понимаешь, откуда фраза, она перестаёт звучать как приговор. Это просто старая запись, которая включается сама.

Некоторым помогает дать критику прозвище: «Ворчунья», «Тётя Строгость», «Ну-конечно». Ирина назвала своего критика Пень-Колодой. Прозвище напоминает, что говорит привычка, и с ней можно не соглашаться.

2. Обращайтесь к себе по имени

В 2014 году американский психолог Итан Кросс с коллегами из Мичиганского университета провёл серию опытов, чтобы понять, как мы разговариваем сами с собой. В одном из них участникам дали пять минут, чтобы подготовить речь о том, почему их стоит взять на работу мечты. Выступать предстояло перед двумя экспертами, под запись на камеру и без шпаргалки. Одних попросили думать о своём волнении от первого лица: «Почему я так нервничаю?» Другим предложили обращаться к себе по имени и на «ты»: «Почему Аня нервничает? Ты уже выступала».

Те, кто говорил с собой по имени, выступили лучше, по оценке посторонних наблюдателей. После речи они меньше стыдились и реже прокручивали её в голове. Кросс объясняет это так: обращаясь к себе по имени, человек на минуту смотрит на себя чуть со стороны, как на знакомую, которой хочется помочь.

Критик Ирины тоже говорил ей «ты», но всё решает тон. Критик отчитывает, как строгий взрослый над тетрадкой. А по имени к себе обращаются спокойно, как к подруге перед трудным разговором. Попробуйте сказать про себя: «Оля, ты волнуешься, потому что для тебя это важно. Ты знаешь, что сказать». Можно мысленно, можно шёпотом в лифте.

Совет

Поставьте в телефоне напоминание с вашим именем и одной доброй фразой, например: «Лена, ты делаешь всё, что можешь, и этого достаточно». Пусть оно приходит в то время, когда критик обычно громче всего: перед планёркой, по дороге с работы или вечером перед сном. Через неделю вы, возможно, заметите, что вспоминаете эту фразу и без напоминания.

3. Скажите себе то, что сказали бы подруге

Вспомните, что вы говорите подруге, когда она ошибается. Вряд ли «ну ты и невнимательная, вечно у тебя всё через пень-колоду». Скорее «бывает, поправь и забудь». Кристин Нефф предлагает задать себе один вопрос: как бы я отнеслась к близкому человеку в такой же ситуации? И почему к себе я отношусь иначе?

Ирина проверила это на себе. За неделю до истории с ценником Даша разложила новую поставку зубных паст не на ту полку, и Ирина сказала ей: «Ничего, все путают, я в первый год тоже путала». Себе она таких слов не говорила ни разу. Когда она записала обе фразы рядом, ей стало и смешно, и немного грустно.

Говорить себе добрые слова поначалу неловко, будто примеряешь чужое пальто. Начните с простых и спокойных: «Это была ошибка. Её можно исправить». Доброта к себе не отменяет ошибки. Она лишь напоминает, что ошибка не делает вас плохим человеком.

4. Спросите критика, чего он боится

Раз критик считает себя охранником, за его руганью обычно стоит страх. Переведите её на простой язык. «Ну ты и невнимательная» означает: «Я боюсь, что ошибка повторится и меня будут стыдить». «Ты не потянешь» означает: «Я боюсь опозориться на новом месте».

Со страхом уже можно договориться. Спросите себя: что можно разумно сделать, чтобы этого не случилось? Ирине хватило одного правила: расставив ценники, она один раз сверяет их со списком, как и положено. Без второй и третьей проверки на ночь глядя. Если же разумное действие превращается в бесконечные перепроверки, это уже подстраховка из первой главы, и критик снова взялся за своё.

С должностью Ирина поступила так же. Соглашаться сразу она не стала, но и отказываться тоже. Сказала заведующей: «Расскажи, что входит в обязанности старшей, я подумаю до пятницы». Это ещё не «да», но уже и не «нет». Для человека, который совсем недавно отказался не раздумывая, это большой шаг.

Осторожно

Внутренний критик бывает почти у всех, но иногда он не замолкает ни на час. Если вы ругаете себя почти постоянно, если из-за этого пропали сон или аппетит, если в голове звучит «я никому не нужна» или «лучше бы меня не было», од-

них приёмов из книги недостаточно. Обратитесь к психологу или психотерапевту. Если появились мысли навредить себе, звоните сразу по единому номеру экстренных служб 112. И ещё одно: если строгий голос принадлежит человеку, который и сейчас унижает вас дома или на работе, дело уже не во внутреннем критике. Обсудите это со специалистом или с человеком, которому доверяете.

Упражнение на неделю: переводчик критика

Всю неделю, каждый вечер, выбирайте одну фразу критика за день и разбирайте её в тетради. На каждую хватит четырёх строк.

1. Что сказал критик: слово в слово.

2. Чей это голос: кто так говорил раньше, если вы это знаете.

3. Чего он боится: та же фраза, переведённая на простой язык.

4. Что сказала бы подруга: одна фраза, лучше с вашим именем.

Пример записи: «Критик: „Опять влезла со своим мнением, все подумали, что ты выскочка“. Голос: похоже на старшую сестру. Боится: что меня перестанут звать на встречи. Подруга: „Света, ты сказала по делу, и тебя поблагодарили“».

Если критик за день ни разу не заговорил, так и запишите: тихие дни тоже в счёт. В конце недели перечитайте записи. Посмотрите, чей голос звучит чаще остальных и какой страх за ним стоит. Эти записи ещё пригодятся дальше в книге.

Попробуйте сами

1. Вспомните последнюю ошибку, за которую вы себя ругали, пусть даже совсем мелкую.

2. Запишите, что сказал вам критик, дословно.

3. Рядом напишите, что вы сказали бы подруге после такой же ошибки.

4. Прочитайте вторую фразу вслух, обращаясь к себе по имени.

5. Оцените от 0 до 10, насколько неловко было её произносить, и запишите число: через неделю будет с чем сравнить.

Две строчки рядом, и сразу видно, какой из двух голосов справедливее.

Что запомнить

Внутренний критик чаще всего повторяет слова, которые мы когда-то слышали от взрослых, и с годами начинает звучать как наша собственная мысль. Уверенность ему дают повторение и желание уберечь нас от стыда и отвержения. Строгость не заставляет стараться больше: доброе отношение к себе после неудачи скорее даёт силы попробовать снова. Внутреннему критику можно отвечать: узнать его голос, обратиться к себе по имени, сказать себе то, что сказали бы подруге, и спросить, чего он боится.

Пока вы ведёте записи, обратите внимание, как часто критик ссылается на других: «все заметили», «все подумали», «все смотрели». Помните заведующую, которая даже не слышала про ценник? В следующей главе мы выясним, почему нам так часто кажется, что все вокруг на нас смотрят, и сколько людей в действительности замечает наши промахи.

Глава 3. Эффект прожектора: почему кажется, что все на нас смотрят

Тамара постучала вилкой по бокалу, и в кафе на втором этаже стало тихо. Даже официантка с подносом замерла в дверях. «А теперь слово Марине. Она с Владимиром Павловичем работает дольше всех». Марина встала. Листок с тостом она с утра носила в сумке, а последние полчаса сжимала в кулаке, и бумага стала тёплой и мягкой. А руки у неё вдруг заледенели.

Марине пятьдесят два года, двадцать пять из них она составляет сметы в проектном институте. Лишний ноль в чужом расчёте она находит раньше, чем автор успевает сказать «да там всё правильно». Молодые инженеры то и дело заглядывают к ней с ноутбуком: «Марина Сергеевна, гляньте одним глазком». Владимир Павлович когда-то сам взял её на работу и первые полгода проверял каждую её смету с карандашом в руке. Теперь ему исполнилось шестьдесят. Тост Марина писала три вечера.

Первую фразу она сказала ровно. А во второй вышло: «Дорогой Владимир Петрович». Марина тут же поправилась, но слово уже прозвучало. Справа звякнула вилка, и ей послышалось, что кто-то хмыкнул. Дальше она читала по листку и глаз не поднимала. Щёки горели. Голос, как ей казалось, дрожал на каждом слове. Последние строчки Мари-

на проговорила скороговоркой и села, не дождавшись, пока все выпьют.

Остаток вечера она просидела, глядя в тарелку. Тамара говорила сразу после неё, но Марина пропустила её тост мимо ушей. Она была уверена, что за каждым столиком шепчутся про «Петровича». В голове крутилось одно: «Все слышали. Все заметили». Ночью она раз двадцать прокрутила ту секунду. Наутро сказала в отделе, что взяла обед с собой. Так прошла неделя: контейнер с гречкой за рабочим столом и быстрые шаги мимо кабинета начальника.

В пятницу Владимир Павлович сам заглянул к ней с коробкой конфет. «Спасибо за тост. Как ты про наш первый объект вспомнила, я чуть не прослезился». Марина покраснела до ушей и начала извиняться за отчество. Он искренне удивился: «Разве ты перепутала? Не помню такого».

Вечером Марина позвонила Тамаре и осторожно спросила, что ей запомнилось из тоста. Та стала перечислять: первый объект, тёплые слова, салфетку, которой именинник промокнул глаза. «А то, что я дрожала?» «Ты дрожала?» Тамара рассмеялась. «Да ты говорила спокойнее всех. Я после тебя вставать боялась».

Чувство, что весь зал видит наш промах или наше волнение, знакомо многим. В этой главе мы разберёмся, откуда оно берётся и что вышло, когда его проверили на опыте. А потом вы сами посчитаете, сколько зрителей на самом деле было у ваших промахов.

Почему так происходит

Футболка, которую заметили немногие

Американские психологи Томас Гилович, Виктория Медвек и Кеннет Савицкий решили выяснить, так ли пристально на нас смотрят, как нам кажется. В 2000 году они опубликовали серию опытов. Самый известный из них похож на розыгрыш.

Студенту Корнеллского университета выдавали футболку с огромным портретом певца Барри Манилоу. У студентов тех лет певец был не в моде, и, судя по предварительным опросам, большинство постеснялось бы показаться в такой футболке на людях. В ней студент заходил в комнату, где несколько ровесников заполняли анкеты, сидя лицом к двери. Не успевал он сесть, как экспериментатор спохватывался: группа уже далеко ушла вперёд, подождите, пожалуйста, в коридоре.

В коридоре и звучал главный вопрос: как вы думаете, сколько человек в комнате смогут сказать, кто у вас на футболке? В среднем студенты называли 46 процентов, то есть почти половину. На самом деле Барри Манилоу узнали 23 процента, меньше четверти. Ровно вдвое меньше, чем ожидалось.

Потом другим студентам показали видеозапись той же сцены и задали тот же вопрос. Со стороны они называли гораздо меньшие цифры. Значит, люди вполне трезво представляют себе, насколько внимательны окружающие. Сбивается только тот, кто сам стоит в этой футболке.

Такой перекос авторы назвали эффектом прожектора. Нам кажется, будто мы стоим на сцене в круге света и весь зал смотрит только на нас. А свет в зале ровный, и каждый зритель думает о своём.

Во втором опыте студенты выбирали футболку сами, такую, в которой приятно показаться: с Бобом Марли, Мартином Лютером Кингом или комиком Джерри Сайнфелдом. Ожидания остались прежними, 48 процентов. А портрет узнали всего 8 процентов наблюдателей. Авторы честно оговаривают, что анкета в этот раз была увлекательнее и сильнее отвлекала. Но вывод от этого не меняется: прожектор светит ярко не только тогда, когда нам неловко, но и тогда, когда нам хочется, чтобы нас заметили.

Волнение видно хуже, чем кажется

Двумя годами раньше, в 1998 году, те же психологи проверили, насколько видны со стороны наши чувства. Студенты играли в «Найди лжеца». В группе пять человек, каждый по очереди получает карточку с вопросом о себе и отвечает вслух перед всеми. В каждом раунде одному игроку достаётся карточка с заданием соврать. Остальные гадают, кто это.

После раунда «лжеца» спрашивали, сколько игроков его раскусят. В среднем лжецы называли 48,8 процента, около половины. Угадали их 25,6 процента игроков, примерно как при случайном выборе. Лжец был уверен, что всё написано у него на лице. А остальные видели обычное лицо.

Это явление называют иллюзией прозрачности. Нам кажется, что волнение, смущение или растерянность видны всем вокруг. Изнутри они и правда ощущаются сильно. Снаружи их видно гораздо меньше. Марине казалось, что голос у неё дрожит, а Тамара слышала спокойную речь.

Почему прожектор светит так ярко

Гилович и его коллеги объясняют это просто. Чтобы представить, как мы выглядим со стороны, мы отталкиваемся от собственных ощущений. А они оглушают: футболка нелепая, отчество перепутано, щёки горят. Мы, конечно, делаем поправку на то, что другие знают о нас гораздо меньше. Только поправка обычно выходит слишком скромной.

К тому же у каждого в зале свой прожектор, и направлен он на него самого. В том же исследовании 2000 года студенты обсуждали в группах трудную тему, а потом угадывали, как группа оценит каждого: от кого было больше пользы, кто чаще оговаривался, чьи слова могли кого-то задеть. Участники переоценили, насколько остальным запомнились их оговорки и неудачные фразы. Похоже, каждый в это время больше прислушивался к себе.

При этом прожектор не выдумывает всё с нуля. В опыте с футболкой те, чей портрет узнавали чаще, и сами называли числа побольше. В главном чутьё нас не обманывает. Оно просто сгущает краски: увидеть могут, но гораздо меньше людей, чем кажется.

Однажды я целый день проходила в разных серёжках: в левом ухе скромная жемчужинка, в правом зелёный камешек размером с горошину. Обнаружила я это только вечером, дома у зеркала. За день я успела побывать на работе,

в банке и в гостях у мамы. Мама, между прочим, сидела напротив и полчаса рассказывала мне про рассаду. И никто ни слова. Зато я точно знаю, что было бы, найди я эту разницу в обед. До вечера я ходила бы, прикрывая ухо ладонью, и все решили бы, что у меня болит зуб. Это было бы куда заметнее любых серёжек.

Лайфхаки

1. Вспомните, что вы заметили у других

Когда кажется, что все видели ваш промах, устройте себе маленькую проверку. Вспомните последний праздник или собрание. Кто там оговорился? У кого топорщился воротник? Кто покраснел, когда к нему обратились? Скорее всего, в памяти всплывёт немного, хотя вы сидели в том же зале.

Марина попробовала. Тост Тамары шёл следующим, это она помнила точно. А вот что именно Тамара сказала и не сбилась ли, вспомнить так и не смогла. Выходило, что и её саму слушали так же: вполуха, между оливье и горячим.

Это не значит, что мы никому не интересны. Просто у каждого в голове идёт своё кино: собственный тост, тесные туфли, завтрашний отчёт. Чужие промахи мелькают в нём на заднем плане и быстро забываются.

2. Дайте себе четверть часа

В последнем опыте той же серии футболку с Барри Манилоу достали снова. Одни студенты сразу шли в комнату, где сидели наблюдатели. Другие сначала пятнадцать минут сидели в футболке одни и заполняли анкету на другую тему. Первые потом решили, что футболку заметил 51 процент присутствующих. Те, кто успел к ней привыкнуть, называли 37 процентов. Футболка была та же, а ощущение прожектора за четверть часа заметно ослабло.

Отсюда простое правило: не выносите себе приговор с ходу. В первые минуты после неловкости ощущение самое острое. Дайте ему пятнадцать минут: займитесь делом, заговорите с соседкой о погоде, выпейте воды. Марина в тот вечер всё решила в первую же минуту и до конца праздника почти не разговаривала. А дай она себе четверть часа, может быть, к горячему уже смеялась бы вместе со всеми.

Совет

После неловкого момента посмотрите на часы и запомните время. Следующие пятнадцать минут не делайте выводов и, если можно, не уходите. Когда время выйдет, спросите себя ещё раз, насколько вам неловко. Чаще всего ответ окажется мягче, чем в первую минуту.

3. Напомните себе, что волнение почти не видно

В 2003 году Кеннет Савицкий и Томас Гилович проверили, помогает ли само знание об иллюзии прозрачности. Студенты получали пять минут на подготовку, а потом произносили перед камерой трёхминутную речь на непростую тему. Первой группе ничего не объясняли. Вторую успокоили: о том, какое впечатление вы произведёте, можно не беспокоиться. Третьей рассказали об иллюзии прозрачности: снаружи волнение видно гораздо хуже, чем ощущается изнутри, и, скорее всего, о нём будете знать только вы.

Записи потом посмотрели посторонние люди. Тех, кто знал об иллюзии прозрачности, они сочли более спокойными, а их речи оценили выше. Да и сами выступавшие ставили себе оценки повыше. А простое «не волнуйтесь» заметно ничего не изменило: эта группа выступила примерно так же, как те, кому не сказали ни слова.

Выходит, уговоры «не переживай» помогают плохо. Лучше помогает понимание того, как всё устроено. Перед трудным разговором или тостом скажите себе: «Мне кажется, что волнение видно всем. Но снаружи его видно гораздо меньше». Перестать волноваться не обязательно. Достаточно перестать бояться, что волнение заметят.

Через месяц Марину попросили рассказать на планёрке

о новой смете. Перед тем как встать, она повторила про себя: «Мне кажется, голос дрожит. Но снаружи этого почти не слышно». Голос всё равно немного дрожал. Зато в этот раз Марина поднимала глаза от листка, ответила на два вопроса и даже пошутила про лишний ноль. Кто-то засмеялся, и на этот раз ей не послышалось.

4. Спросите одного человека, что ему запомнилось

Самая надёжная проверка проще простого: спросить. Не «все видели, как я опозорилась?», а спокойно и по делу: «Что тебе запомнилось из моего выступления?» Выберите одного человека, которому доверяете, и дослушайте ответ до конца, не перебивая и не споря.

Именно так поступила Марина, когда позвонила Тамаре. Про отчество та даже не вспомнила. Конечно, один ответ ничего не говорит обо всех. Но он хотя бы опирается на то, что было, а не на то, что вам показалось.

Одна моя знакомая полгода переживала, что на свадьбе сестры у неё потекла тушь и теперь это видно на всех фотографиях. Когда она наконец решилась спросить, сестра пролистала альбом от первой страницы до последней и не нашла ни одного такого снимка. Зато нашла три, где сама невеста моргнула.

Бывает и так, что промах действительно увидели. Но и тогда о нас обычно думают мягче, чем мы ждём. В 2001 году Кеннет Савицкий, Николас Эпли и Томас Гилович описали четыре исследования: люди после неловкого промаха ждали, что их осудят строже, чем к ним в итоге отнеслись. Заметить ещё не значит осудить.

Осторожно

Ощущение, что на вас смотрят, знакомо почти всем. Но иногда оно становится таким сильным, что мешает жить: вы неделями избегаете магазинов, транспорта и встреч, отказываетесь от работы или учёбы, а перед выходом из дома вас трясёт. Тогда одних приёмов из книги недостаточно. Стоит обратиться к психологу или психотерапевту: с таким сильным страхом умеют работать, и вместе со специалистом справиться легче.

Упражнение на неделю: «Кто заметил»

Всю неделю записывайте каждый случай, когда вам покажется, что все увидели ваш промах или волнение. Лучше сразу, а если не получается, вечером того же дня.

1. Что случилось: одна фраза.

2. Сколько людей, по-моему, это видели: одно число.

3. Что было на самом деле: кто что-то сказал, посмотрел, переспросил. Только то, что вы видели или слышали сами.

4. Насколько неловко было сразу и через пятнадцать минут: от 0 до 10.

Пример записи: «На встрече выпускников пролила сок на скатерть. Видели, по-моему, все двенадцать человек. На самом деле салфетку подала соседка, остальные продолжали разговор. Неловко сразу на восемь, через пятнадцать минут на три».

В конце недели сравните числа из второй строчки с третьей. Скорее всего, окажется, что вы, как студенты в футболке, сильно преувеличивали. А если в какой-то день вы угадали точно, запишите и это: бывает, что промах и правда увидели. Тогда пригодится четвёртая строчка. Она покажет, как быстро стихает неловкость.

Попробуйте сами

1. Вспомните недавний момент, когда вам казалось, что

все смотрят на вас.

2. Запишите, сколько человек, по-вашему, тогда что-то заметили.

3. Подумайте, что вы сами запомнили в тот раз о других.

4. Если есть такая возможность, спросите одного из участников, что ему запомнилось из той встречи.

5. Сравните число из второго пункта с тем, что узнали, и запишите разницу.

Иногда одна цифра на бумаге успокаивает лучше долгих уговоров.

Что запомнить

Нам кажется, что окружающие видят наши промахи и волнение гораздо чаще, чем это бывает на самом деле. Мы судим о себе по собственным сильным ощущениям и плохо делаем поправку на то, что другие знают о нас меньше и заняты собой. Сразу после неловкого момента прожектор светит ярче всего, а через четверть часа заметно слабее. Знание о том, что волнение снаружи видно гораздо меньше, помогает сильнее, чем уговоры не волноваться. Проверить, что запомнили другие, можно простым вопросом к одному человеку.

Этой главой заканчивается первая часть книги. Мы разобрались, как страх и комплекс поддерживают друг друга, чьим голосом говорит внутренний критик и почему кажется, что все на нас смотрят. Пора переходить от объяснений к делу.

А теперь вспомните сметану из вступления. Мне прино-

сили пельмени под белой шапкой, я смотрела на них и молчала. Позвать официанта и сказать «Простите, я просила без сметаны» было делом десяти секунд. Прожектор тут был ни при чём: в шумном кафе на меня вряд ли кто-то смотрел. Но эти десять секунд пугали меня сильнее, чем тарелка того, что я не люблю.

Знакомо? Чек с лишней строчкой, который вы оплатили, лишь бы не задерживать очередь. Пальто из химчистки с тем самым пятном, которое обещали вывести. Подруга, которой вы третий месяц не решаетесь напомнить про долг. Почему попросить о своём так трудно, даже когда вы совершенно правы? С этого страха и начнётся вторая часть. И начнётся она с той самой фразы, которую я столько лет не решалась сказать официанту.

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.