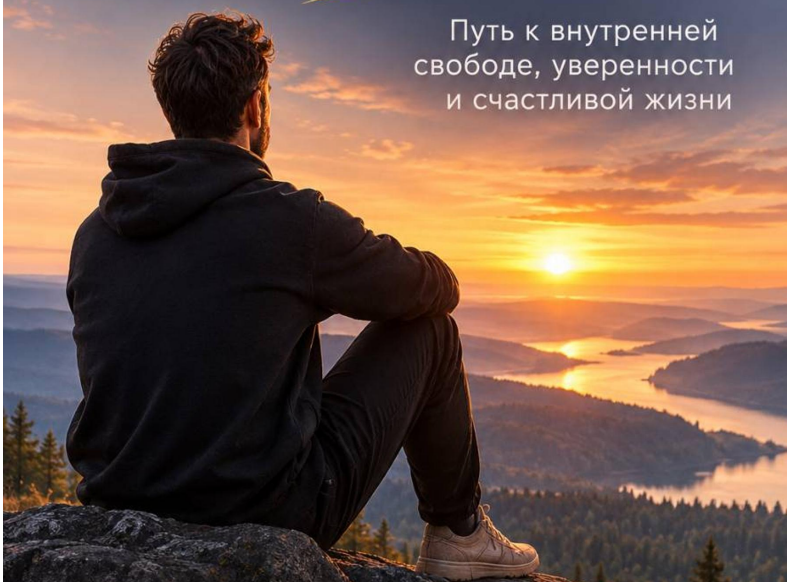
Виталий Васильев

Право быть собой

Путь к внутренней свободе, уверенности и счастливой жизни



Осознанность | Личностный рост | Гармония с собой | Большие цели

Виталий Васильев
Право быть собой

https://litres.ru/74836859
SelfPub; 2026

Аннотация

Знакомо ли вам чувство, будто все вокруг давно получили секретную инструкцию к жизни, а вам ее выдать забыли? Мы привыкли думать, что уверенность — это броня супергероев, которые никогда не боятся и не ошибаются. Из-за этого мифа миллионы талантливых людей годами откладывают перемены, боясь осуждения и провала.

Книга Виталия Васильева «Право быть собой» — это честный и теплый разговор без лекций с пьедестала. Опираясь на доказательную психологию (КПТ, АСТ, транзактный анализ) и живой практический опыт, автор шаг за шагом помогает:

— приручить Внутреннего Критика и синдром самозванца;

— выйти из ловушки угодничества и выстроить личные границы без агрессии;

— сменить хрупкую «самооценку» на безусловную самоценность;

— действовать в условиях неопределенности и достойно заявлять о себе и своих амбициях.

Внутри вас ждут 30 глубоких письменных практик, которые превратят идеи в вашу личную внутреннюю опору. Вам не нужно становиться кем-то другим. Вы уже достаточны.

Содержание

Часть 1. Анатомия неуверенности: откуда берутся настройки по умолчанию 7
Часть 2. Фундамент: пересборка самооценки 8
Часть 3. Практика: уверенность в действии 9
1.1. Синдром «потерянного путника»: как мы оказываемся в точке, где не понимаем, кто мы 16
1.2. Настройки по умолчанию: почему наш мозг запрограммирован сомневаться 23
1.3. Зеркала детства: как чужие слова стали нашим внутренним голосом 29
1.4. Ловушка витрин: век сравнения и кража уникальности 35
1.5. Практикум возвращения к себе: три первые точки опоры 42
Практика 1. Ревизия багажа: «Чьи камни я несу?» 44
Практика 2. Дневник «Живой отклик»: возвращаем контакт со своими «хочу» 46
Практика 3. Информационная гигиена и техника «Остановка у витрины» 48
Резюме Главы 1: что важно забрать с собой дальше 50
2.1. Анатомия Внутреннего Критика: почему он 52

так жесток и чего на самом деле боится
2.2. Феномен самозванца: почему умные и глубокие люди считают себя обманщиками 57
Конец ознакомительного фрагмента. 61

Виталий Васильев
Право быть собой

Право быть собой: как найти внутреннюю опору и перестать сомневаться в собственной ценности

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог. Почему я решил написать эту книгу (и почему вам не нужен гуру на пьедестале)

Введение. Ты уже достаточен

Часть 1. Анатомия неуверенности: откуда берутся настройки по умолчанию

Иллюзия дефектности: как эволюция, воспитание и соцсети приучили нас сомневаться в себе.

Внутренний критик и синдром самозванца: почему мозг обесценивает достижения и как устроены когнитивные искажения.

Ловушка одобрения: цена стремления быть удобным для всех и страх отвержения.

Часть 2. Фундамент: пересборка самооценки

Самоценность против самооценки: как перестать оценивать себя как биржевой актив и найти безусловную опору.

Право на ошибку и уязвимость: парадокс уверенных людей — почему сила в признании слабостей, а не в идеальном фасаде.

Личные границы без агрессии: как говорить «нет», защищать свои интересы и выдерживать чужое недовольство.

Часть 3. Практика: уверенность в действии

Психология решительности: как действовать в условиях неопределенности, когда страшно и нет гарантий.

Коммуникация и статус: голос, язык тела, работа с конфликтами, манипуляциями и пассивной агрессией.

Деньги, карьера и амбиции: как заявлять о себе, просить большего и не сливаться перед авторитетами.

Антихрупкость: как сохранять внутренний стержень во время кризисов, провалов и жесткой критики.

Послесловие от автора. Как я разрешил себе написать эту книгу — и как вам разрешить себе жить свою жизнь

ПРОЛОГ. Почему я решил написать эту книгу (и почему вам не нужен гуру на пьедестале)

Прежде чем вы погрузитесь в первую главу, я хочу честно ответить на один вопрос. Возможно, он уже мелькнул в вашей голове, когда вы открыли эту книгу, а точно такой же вопрос долгое время звучал и в моей собственной: *«Кто я такой, чтобы писать книгу об уверенности и поиске себя?»*

Мы привыкли к тому, что книги по психологии и саморазвитию пишут либо маститые академики с тридцатилетним

стажем и стеной дипломов, либо глянцевые «гуру успеха», которые вещают с вершин своего безупречного пьедестала о том, как они познали жизнь и никогда ни в чем не сомневаются.

Скажу сразу и начистоту: я не отношу себя ни к первым, ни ко вторым. И более того — я глубоко убежден, что человек в «белом пальто», стоящий на недосягаемом пьедестале, вообще не способен по-настоящему помочь живому человеку, который ищет себя. Потому что с пьедестала очень плохо видно реальную землю, по которой мы ходим каждый день.

Я написал эту книгу не потому, что родившийся во мне сверхчеловек никогда не знал страха, растерянности или сомнений. Наоборот: я написал ее именно потому, что знаю анатомию неуверенности и поиска своего пути изнутри — на собственном опыте, на собственных шишках, переговорах, взлетах, кризисах и сотнях живых разговоров с людьми.

Работая с предпринимателями, проектами и людьми, которые создают свое дело и ищут свое место в жизни, я снова и снова видел одну и ту же картину. Талантливые, умные, порядочные и глубокие люди буксуют не потому, что им не хватает знаний или инструкций. Инструкций вокруг миллион! Они останавливаются потому, что внутри них живет невидимый тормоз — привычка обесценивать себя, страх чужо-

го осуждения, ожидание «идеального момента» и ощущение, что право на смелый шаг нужно сначала у кого-то заслужить.

В какой-то момент я понял, что собрал систему знаний, наблюдений и проверенных психологических инструментов, которые помогли мне самому и людям вокруг меня перестать ждать чужого разрешения на жизнь. Я свел воедино лучшие наработки доказательной психологии, перевел их со сложного академического языка на язык теплого, честного человеческого разговора и убрал оттуда всю эзотерическую шелуху и токсичный «успешный успех».

Эта книга — не лекция учителя для ученика. Это разговор двух взрослых попутчиков у костра. Я иду по этой дороге рядом с вами — на полшага впереди в тех вопросах, которые уже успел разобрать и прожить на практике, и с огромным уважением к вашему собственному пути.

О том, как именно мой собственный Внутренний Критик пытался отговорить меня от написания этой книги и какой главный секрет уверенности открылся мне в процессе работы над рукописью, я расскажу вам в самом конце — в **Послесловии от автора**. А сейчас давайте сделаем глубокий вдох и начнем наше путешествие.

ВВЕДЕНИЕ. Ты уже достаточен

Знакомо ли вам чувство, будто все вокруг давно получили какую-то секретную инструкцию к этой жизни, а вам ее выдать забыли?

Кажется, что другие точно знают, чего хотят. Они уверенно выбирают профессию, легко заявляют о себе, не боятся менять города, запускать проекты или говорить твердое «нет», когда им что-то не подходит. А вы стоите на перепутье, всматриваетесь в десятки чужих успешных сценариев и чувствуете внутри лишь легкую растерянность. «Кто я на самом деле? Туда ли я иду? Достаточно ли я хорош, чтобы хотя бы попробовать?»

Если эти вопросы звучат в вашей голове чаще, чем хотелось бы — выдохните. С вами все в полном порядке. Более того, само наличие этих вопросов говорит о том, что вы живой, думающий и глубокий человек, который больше не согласен жить на автопилоте.

Мы привыкли думать, что уверенность в себе — это такое бронебойное качество супергероев. Что уверенный человек никогда не боится, не сомневается, заходит в любую комнату с ноги и знает ответы на все вопросы. Из-за этого мифа миллионы прекрасных, талантливых и чутких людей годами сидят на скамейке запасных собственной жизни. Они ждут: «Вот сначала я стану уверенным, избавлюсь от страха, най-

ду свое истинное предназначение, наберусь опыта — и тогда начну жить по-настоящему».

Но правда в том, что уверенность — это не стартовый капитал. Это то, что рождается в пути, когда вы начинаете бережно знакомиться с собой настоящим.

Большую часть жизни мы проводим, пытаясь соответствовать чужим ожиданиям. В детстве мы учимся быть удобными, чтобы заслужить похвалу. Во взрослом возрасте — гонимся за чужими целями, потому что они выглядят престижно и безопасно. По дороге мы так тщательно подрезаем свои собственные желания под общепринятые рамки, что в какой-то момент просто перестаем слышать внутренний голос. Неудивительно, что внутри поселяется неуверенность: невозможно твердо стоять на ногах, если вы пытаетесь идти в чужой обуви по чужому маршруту.

Поиск себя — это не попытка изобрести какую-то новую, «улучшенную» и идеальную версию своей личности. Это археологическая экспедиция к самому себе. Это постепенное, слой за слоем, снятие чужих оценок, старых обид, навязанных страхов и строгих ярлыков, под которыми все это время бережно хранилась ваша настоящая суть.

Эта книга написана не для того, чтобы дать вам очередно-

го «волшебного пинка» или заставить ломать себя через колено. Здесь не будет призывов стать жестче, заглушить свои слабости или соревноваться со всем миром. Мы пойдем другим путем — путем тепла, честности и глубокого уважения к вашей природе.

Страница за страницей мы вместе:

- разберемся, откуда в вашей голове взялся тот самый строгий голос, который вечно шепчет «у тебя не получится», и научимся заменять его голосом мудрого друга;
- отделим ваши истинные желания от того, чего от вас ждут окружающие;
- поймем, как опираться на свою внутреннюю ценность даже в те дни, когда все валится из рук;
- научимся делать выбор, ошибаться без чувства вины и шаг за шагом выстраивать жизнь, в которой вам по-настоящему уютно и свободно.

Вам не нужно становиться кем-то другим, чтобы обрести уверенность. Все, что вам нужно для счастливой и осмысленной жизни, внутри вас уже есть. Возможно, оно просто

немного запылилось или ждет вашего разрешения проявиться.

Переверните страницу. Давайте наконец познакомимся с человеком, который заслуживает вашей безусловной любви и поддержки больше всего на свете — с вами.

ГЛАВА 1. Иллюзия дефектности: почему мы разучились слышать и ценить себя

1.1. Синдром «потерянного путника»: как мы оказываемся в точке, где не понимаем, кто мы

Представьте, что вы долго-долго ехали по скоростному шоссе. Вокруг мелькали указатели, поток машин плотно держал вас в полосе, навигатор бодро диктовал повороты, и вам некогда было даже задуматься, куда именно ведет эта трасса. Главное — не сбавлять скорость, вовремя переключать передачи и не отставать от других. А потом в какой-то момент дорога резко оборвалась тихой лесной опушкой. Двигатель заглох, гул голосов стих, и в наступившей тишине вы вдруг обнаружили, что совершенно не знаете, зачем сюда приехали. И что еще важнее — не помните, куда на самом деле хотели попасть с самого начала.

Примерно так чувствует себя человек, столкнувшийся с синдромом «потерянного путника». Внешне в его жизни все может выглядеть вполне благополучно — или, по крайней мере, «нормально» по общепринятым меркам. Есть какая-то работа, привычный круг общения, обязательства, расписание на неделю вперед, бытовые ритуалы. Но внутри — странная, звенящая пустота и тихий туман. Будто вы играете роль в спектакле, декорации которого строили не вы, по сцена-

рию, который утвердили без вашего участия.

Почему так происходит? Как получается, что мы, будучи самыми близкими людьми самим себе, проводим с собой двадцать четыре часа в сутки, но в какой-то момент обнаруживаем, что совершенно себя не знаем?

Ответ кроется в механизме, который психологи называют **жизнью из внешней референции** — или, говоря проще, привычкой сверять свои внутренние часы с чужим циферблатом.

Потеря контакта с собой никогда не случается в один день. Никто не просыпается утром с решением: «Пожалуй, сегодня я предам свои мечты и начну жить чужой жизнью». Нет, этот процесс идет незаметно, по миллиметру, и начинается с самых благих намерений — с нашего естественного желания быть принятыми, любимыми и защищенными.

Вспомните, как устроено взросление большинства из нас. В детстве наш внутренний компас работает безупречно. Ребенок точно знает, чего он хочет: вот эту кашу он не любит, вот с этим мальчиком ему весело играть в песочнице, от громкой музыки ему страшно, а рисовать пальцами на обоях — невероятно увлекательно. Его чувства, желания и телесные импульсы сплетены в единое целое. Но постепенно ма-

ленький человек сталкивается с системой координат взрослого мира.

Ему говорят: «Мало ли чего ты хочешь, есть слово "надо"», «Не плачь, сейчас же ничего страшного не произошло», «Посмотри на других детей, они сидят спокойно, а ты вечно крутишься», «Доешь до конца, иначе маме будет грустно». По отдельности эти фразы кажутся обычной частью воспитания — взрослые спешат на работу, устают, тревожатся за будущее ребенка и стараются как можно быстрее встроить его в социум. Но для детской психики каждое такое послание несет скрытый урок: *«Тому, что ты чувствуешь внутри, доверять нельзя. Твои желания неправильные, неудобные или опасные. Чтобы тебя любили и хвалили, нужно угадывать, чего ждут другие»*.

Так рождается первая трещина между нашим подлинным «Я» и нашим социальным фасадом. Мы берем свой живой, чуткий внутренний компас и убираем его в дальний ящик стола, а вместо него начинаем ориентироваться по лицам окружающих: довольны ли родители? Одобрит ли учитель? Примут ли сверстники?

Годы идут, декорации меняются, но сам принцип остается прежним. Мы выбираем вуз, потому что «эта профессия надежная и перспективная». Мы соглашаемся на работу, по-

тому что «туда сложно попасть, все говорят, что это отличный старт». Мы перенимаем чужие представления об успехе, отдыхе, отношениях, даже о том, как мы должны выглядеть и какие книги читать. Мы становимся блестящими экспертами по части того, как соответствовать ожиданиям мира, и совершенно беспомощными новичками в вопросе: *«А что делает живым и счастливым лично меня?»*

Какое-то время эта стратегия даже работает. Пока мы бежим за очередным внешним призом — дипломом, должностью, одобрением близких, красивой картинкой — мозг получает небольшие порции дофамина от самого факта выполнения задачи. Мы ставим галочки в невидимом списке «правильной жизни» и ждем, что вот сейчас, за следующим поворотом, наконец наступит то самое чувство глубокого удовлетворения, уверенности и покоя.

Но оно не наступает. Вместо него приходит усталость.

В психологии есть точное наблюдение: можно очень долго обманывать свой разум логическими доводами о том, что «у меня все хорошо, грех жаловаться», но невозможно обмануть свою психику и тело. Когда мы годами игнорируем собственные ценности и потребности, внутренняя система безопасности включает режим энергосбережения.

Сначала гаснет любопытство — то, что раньше хотя бы немного радовало, становится пресным. Затем появляется хроническое сомнение в себе: любое решение, от выбора новой куртки до смены проекта, дается с мучительным трудом, потому что внутри просто нет критерия «мое — не мое». А следом приходит фоновая тревога и ощущение, что жизнь проходит где-то за толстым стеклом, пока вы лишь наблюдаете за ней со стороны.

Именно в этой точке многие люди начинают ругать себя еще сильнее. Они говорят себе: «Соберись! Что ты раскис? Другие вон горы сворачивают, а ты в тридцать (или двадцать пять, или сорок) лет все еще ищешь себя! Наверное, со мной что-то не так, у меня просто нет силы воли или таланта».

Но давайте посмотрим на это состояние совершенно другими глазами.

Ваша растерянность, ваша усталость от старых целей и ваше ощущение потерянности — это **не поломка и не признак слабости**. Это здоровая, мудрая и очень смелая реакция вашей психики. Это ваш внутренний голос, который долго молчал, но наконец набрался сил и нажал на стоп-кран, чтобы вы перестали тратить единственную жизнь на обслуживание чужих сценариев.

Кризис поиска себя случается не тогда, когда вы деградируете. Он случается тогда, когда вы **перерастаете** старую, тесную кожу навязанных ролей. То, что раньше помогало вам выживать и получать одобрение — привычка терпеть, подстраиваться, гнаться за чужими стандартами, — больше не вмещает вашу настоящую личность.

Тот факт, что вы сейчас чувствуете себя потерянным путником на лесной опушке, означает лишь одно: закончилась чужая асфальтированная трасса. И прямо перед вами начинается ваша собственная тропа.

Да, на этой опушке поначалу непривычно тихо и немного тревожно. Здесь нет дорожных знаков и никто не кричит в мегафон, куда сворачивать дальше. Но именно в этой тишине происходит самое важное чудо: когда затихает шум чужих голосов, вы наконец получаете шанс услышать свой собственный шепот.

Чтобы сделать первый шаг по своей дороге, не нужно сразу видеть весь маршрут на десять лет вперед. Не нужно за один вечер придумывать глобальную миссию жизни или кардинально сжигать мосты. Уверенность в себе начинается с малого — с признания того, что вы имеете полное право остановиться, отдышаться и сказать себе: *«Я больше не обязан быть удобной копией чужих ожиданий. Мне можно не*

знать всех ответов прямо сейчас. Но я точно хочу узнать, какой я на самом деле».

И прежде чем мы начнем заново настраивать ваш внутренний компас, нам важно разобраться с главным препятствием на этом пути — с тем устройством нашего мозга, которое каждый раз при попытке сделать шаг в неизвестность включает сирену тревоги и шепчет, что мы недостаточно хороши.

1.2. Настройки по умолчанию: почему наш мозг запрограммирован сомневаться

Бывало ли у вас так: вы загораетесь какой-то идеей — сменить сферу деятельности, запустить свой проект, завести блог, пойти учиться рисованию или просто честно поговорить с близким человеком о том, что вас давно не устраивает? В первые минуты внутри разливается приятное тепло и воодушевление. Но проходит совсем немного времени — иногда час, а иногда всего несколько секунд, — и в голове включается холодный, отрезвляющий голос: «Куда ты лезешь? У тебя недостаточно опыта. Посмотри, сколько вокруг талантливых специалистов, ты просто опозоришься. Сиди тихо, не высовывайся, целее будешь».

В этот момент нам обычно кажется, что мы столкнулись с собственной трусостью или слабохарактерностью. Мы смотрим на свою тревогу как на досадный дефект личности, который мешает нам жить смело и ярко. Но что, если я скажу вам, что в эту секунду ваш мозг вовсе не пытается вас унизить или разрушить ваше будущее? На самом деле он изо всех сил старается спасти вам жизнь. Просто делает он это по инструкциям, которые были написаны сто тысяч лет назад.

Чтобы перестать воевать с собой, важно понять одну фундаментальную вещь: **человеческий мозг эволюционировал не для того, чтобы делать нас счастливыми, реализованными или уверенными в себе. Его единственная базовая задача — сделать так, чтобы мы выжили.**

Давайте перенесемся на несколько десятков тысячелетий назад, в бескрайнюю саванну, где жили наши далекие предки. Человек с биологической точки зрения — существо довольно уязвимое. У нас нет острых клыков, прочного панциря, когтей или способности бегать со скоростью гепарда. В одиночку древний человек в дикой природе был обречен: любая травма, встреча с хищником или неурожай означали неминуемую гибель.

Единственным способом выжить для нашего вида стала **стая** — племя, община, группа сородичей. Пока ты внутри племени, у тебя есть огонь, еда, защита и помощь в воспитании потомства. Но если племя по какой-то причине решит, что ты странный, опасный, слишком требовательный или неудобный, и изгонит тебя прочь — ты погибнешь за считанные дни.

Для древнего мозга уравнение было предельно простым и жестким: **Отвержение группой = Смерть.**

Именно поэтому эволюция встроила в нашу нервную систему сверхчувствительный радар социального одобрения. Те наши предки, которым было плевать на мнение соплеменников, которые легко шли на конфликт с вождем или без оглядки нарушали правила общины, просто не выживали и не оставляли потомства. А вот мы с вами — прямые потомки тех осторожных, тревожных и чутких людей, которые постоянно задавали себе вопросы: *«Все ли я делаю правильно? Не злятся ли на меня окружающие? Не выделяюсь ли я слишком сильно? Достаточно ли я полезен своему племени?»*

Нейробиологи доказали поразительный факт: когда мы сталкиваемся с социальным отвержением, насмешкой или критикой, в нашем мозге активируются ровно те же зоны (в частности, передняя поясная кора), что и при **физической боли**. Для нашей древней лимбической системы косой взгляд начальника, отказ клиента или холодное молчание близкого человека ощущаются почти так же опасно, как удар камнем или ожог от костра.

Более того, наш мозг обладает так называемым **негативным уклоном** (negativity bias). Представьте древнего охотника, который слышит шорох в кустах. Если он подумает, что это просто ветер, а там окажется саблезубый тигр — охотник погибнет. А если он решит, что там тигр, в панике

убежит, а это был всего лишь ветер — он потратит немного лишней энергии, но останется жив. Поэтому мозг всегда, по умолчанию, выбирает худший сценарий. Он запоминает одну неудачу ярче, чем десять побед. Он фиксируется на одном едком комментарии и совершенно пропускает мимо ушей двадцать искренних комплиментов.

А теперь посмотрите, в какой парадоксальной ситуации мы оказались сегодня.

Декорации вокруг нас изменились до неузнаваемости. Мы больше не живем в пещерах. Если вы смените профессию и у вас не сразу получится, вас не съедят волки. Если вы выскажете свое честное мнение на совещании или откажетесь ехать на скучную встречу, вас не изгонят в зимний лес без огня и пищи. Если какой-то незнакомец в интернете напишет вам неприятный комментарий, вашей жизни ничто не угрожает.

Но ваша **амигдала** — миндалевидное тело, древний центр страха и тревоги в глубине мозга — об этом не знает! Для нее любая попытка «выйти из строя», заявить о себе, выбрать нестандартный путь или рискнуть выглядит как безумная попытка уйти из безопасной пещеры прямо в лапы хищников.

И как только вы задумываетесь о поиске себя и переменах, древний страж внутри вашей головы бьет в набат. Он выбрасывает в кровь кортизол и адреналин, заставляет сердце биться чаще и подсовывает вам самые убедительные мысли о вашей несостоятельности: *«Не меняй ничего! Ты недостаточно умный, недостаточно талантливый, уже слишком поздно, у других все равно получается лучше! Оставайся там, где все понятно и привычно!»*

Понимаете, какое огромное облегчение приносит это знание?

Ваши сомнения в себе — это **не объективная правда о ваших способностях**. Тот факт, что вам страшно начинать новое, не означает, что вы бездарны или слабы. Это всего лишь работа вашей древней системы безопасности, которая слишком сильно вас любит и по старой памяти пытается уберечь от риска.

Когда вы перестаете воспринимать тревогу и неуверенность как приговор («я боюсь, значит, это не мое, значит, я не справлюсь») и начинаете видеть в них просто шум старого эволюционного механизма, правила игры меняются. Вам больше не нужно ждать дня, когда страх полностью исчезнет. Вы можете мягко улыбнуться своему внутреннему стражу, положить руку на грудь и сказать: *«Спасибо, что бережешь*

меня. Я вижу, как ты волнуешься. Но сейчас нам ничего не угрожает. Мы больше не в саванне, мы во взрослой жизни, и я справлюсь».

Однако эволюционный механизм — это лишь фундамент, почва, на которую падают семена нашего личного опыта. А вот какие именно слова произносит наш страх, каким тоном он с нами разговаривает и за что именно нас стыдит — зависит от тех зеркал, в которые мы смотрелись в самом начале нашей жизни.

1.3. Зеркала детства: как чужие слова стали нашим внутренним голосом

Ни один ребенок не рождается на свет с мыслью: «Пожалуй, я недостаточно хорош, мне нужно срочно заслужить право на существование». Понаблюдайте за годовалым малышом. Когда он учится ходить и падает в двадцатый раз подряд, он не садится на пол с тяжким вздохом: «Ну вот, ходьба — это явно не мое, у соседского мальчика ноги ровнее, не буду даже позориться». Он просто встает и идет дальше. Когда он поет во весь голос или рисует каляку-маляку, он искренне восхищен собой и ждет, что весь мир разделит его восторг.

Откуда же тогда во взрослом возрасте берется это вязкое, фоновое чувство собственной «недоделанности»? Как живой, спонтанный ребенок превращается во взрослого, который десять раз переписывает одно сообщение в рабочем чате, боится назвать достойную цену за свой труд и замирает от ужаса при мысли о том, что кто-то увидит его неидеальным?

Психология развития дает на это очень точный ответ: **ребенок узнает о том, какой он, исключительно через от-**

ражение в глазах значимых взрослых.

В первые годы жизни у нас еще нет собственного критического мышления. Мы не можем посмотреть на уставшую, раздраженную маму или отстраненного, погруженного в свои проблемы папу и подумать: «О, у родителей сегодня тяжелый день на работе, у них финансовый кризис и нехватка эмоционального ресурса, поэтому они на меня накричали. Ко мне как к личности это не имеет никакого отношения».

Детское мышление абсолютно эгоцентрично — в том смысле, что ребенок ставит себя в центр любой ситуации. Если родители холодны, недовольны или ругаются, детская психика делает единственный возможный для себя вывод: **«Это со мной что-то не так. Я плохой. Если я исправлюсь и стану другим, меня снова будут любить»**.

Это гениальный защитный механизм. Ведь признать, что твои родители — всемогущие гиганты, от которых зависит твоя жизнь, — могут ошибаться, быть несправедливыми или просто не уметь справляться со своими чувствами, для маленького ребенка невыносимо страшно. Гораздо безопаснее взять вину на себя: ведь если причина во мне, значит, у меня есть шанс все контролировать. Стоит только стать очень-очень хорошим, удобным, тихим или самым успешным.

Давайте честно и без обвинений посмотрим на то, какими посланиями были наполнены наши детские годы. Большинство наших родителей и учителей вовсе не были злодеями — они любили нас так, как умели, и сами несли на плечах груз собственных травм, страхов и дефицитов. Но инструменты воспитания, которые считались нормой на протяжении поколений, часто калечили саму основу детской самоценности.

Вспомните эти классические ловушки воспитания:

●

Любовь по условию («Ты хорош, только когда даешь результат»).

Четверка в дневнике встречалась вопросом: «А почему не пятерка?», а пятерка воспринималась как должное. Радость и гордость в глазах родителей появлялись тогда, когда ребенок выигрывал олимпиаду, читал стишок на табуретке или убирал комнату без напоминаний. Так в подсознании отпечатывалось правило:

просто быть собой недостаточно; ценность имеют только мои функции и победы

.

●

Воспитание через сравнение («Сын маминой подруги»).

«Посмотри на Машу, какая она аккуратная, а у тебя вечно

бардак», «Другие дети уже знают, кем хотят стать, а ты все в облаках витаешь». Сравнение задумывалось взрослыми как мотивация, но на деле оно приучало нас смотреть на других не как на друзей или единомышленников, а как на конкурентов и живое доказательство нашей неполноценности.

●

Запрет на «неудобные» чувства и проявленность.

«Не злись, девочки так себя не ведут», «Мальчики не плачут», «Не хвастайся», «Много хочешь — мало получишь», «Я — последняя буква в алфавите». Каждая такая фраза отсекала от нашей целостной личности по кусочку: нельзя злиться (а значит — защищать свои границы), нельзя грустить и бояться (а значит — быть уязвимым и просить о помощи), нельзя гордиться собой и громко заявлять о своих желаниях.

●

Тревожная гиперопека («Мир опасен, а ты не справишься»).

Иногда неуверенность вырастает не из строгости, а из чрезмерной родительской тревоги. «Не лезь туда, упадешь!», «Давай я сама сделаю, у тебя все равно криво выйдет», «Куда ты поедешь в другой город, ты же там пропадешь без нас». Скрытое послание такой заботы звучит разрушительно:

ты слабый и беспомощный, доверять себе и миру нельзя

.

В психологии процесс проглатывания чужих установок без обдумывания называется **интроекцией**. Представьте, что в детстве вам в карманы насыпали горсть чужих тяжелых камней. Вы выросли, давно съехали от родителей, окончили школу, изменились внешне, но продолжаете носить эти камни с собой, искренне считая их частью собственного тела.

Тот внутренний голос, который сегодня тормозит вас на пути к себе и говорит: «У тебя ничего не выйдет, не смеши людей, сиди на стабильной работе и не выдумывай», — это **не ваш голос**. Если вы внимательно к нему прислушаетесь, вы с удивлением узнаете в нем интонации тревожной бабушки, уставшей мамы, строгого отца или школьной учительницы математики, которая когда-то при всем классе вздохнула у доски.

Например, тридцатидвухлетний талантливый инженер Артем годами мечтал открыть собственную небольшую столярную мастерскую и делать авторскую мебель из дерева. Всякий раз, когда он садился считать бизнес-план или присматривал помещение, его охватывал ледяной ступор и мысль: «Я не создан для своего дела, я не умею пробивать стены, я прогорю и останусь ни с чем». Когда мы стали разбирать, откуда взялась эта абсолютная уверенность в будущем провале, Артем вспомнил эпизод из детства: в две-

надцать лет он смастерил скворечник, который получился немного кособоким, и папа в сердцах бросил: «Да уж, руки у тебя не из того места растут, ремесленника из тебя не выйдет, учи лучше уроки». Папа забыл об этой фразе через пять минут. А внутри мальчика она превратилась в бетонный потолок на двадцать лет вперед.

Мы не выбирали то, какие зеркала окружали нас в детстве. Если в комнате кривых зеркал ваше отражение казалось нелепым, маленьким или искаженным — дело было не в вашем лице, а в кривизне стекла.

И взросление, настоящее психологическое взросление и обретение уверенности начинаются ровно в тот момент, когда мы снимаем с родителей и прошлого ответственность за наше будущее. Да, в детстве нам вложили в голову определенные программы. Но сегодня пульт управления от нашей жизни находится в наших собственных руках. Мы больше не маленькие дети, которым нужно предавать себя, чтобы выжить и заслужить тарелку супа или добрый взгляд. Мы можем провести бережную ревизию своего внутреннего дома, рассмотреть каждую старую установку при свете дня и решить: вот эту благодарно оставляю, а вот эта мне больше не служит — я возвращаю ее прошлому.

1.4. Ловушка витрин: век сравнения и кража уникальности

Если эволюция дала нам древний страх отвержения, а детство — привычку оглядываться на оценки старших, то современный мир добавил в этот коктейль третий, пожалуй, самый коварный ингредиент. Имя ему — **круглосуточная витрина чужих достижений**.

Давайте задумаемся вот о чем. На протяжении почти всей истории человечества круг сравнения любого человека был очень маленьким и понятным. Житель деревни или небольшого городка знал своих соседей, родственников и десяток коллег по ремеслу. Если ты печешь вкусный хлеб, шьешь добротные сапоги или просто порядочно ведешь хозяйство, ты видел реальных людей вокруг со всеми их радостями, болезнями, бытовыми неурядицами и странностями. Ты понимал свое место в мире, и твоя психика не перегружалась.

Что происходит с нами сегодня, стоит нам только проснуться, протянуть руку к тумбочке и открыть экран смартфона?

Еще до того, как мы успели умыться и выпить первый гло-

ток воды, на нас обрушивается лавина тщательно отфильтрованных образов со всего земного шара. Мы видим двадцатидвухлетнего парня, который рассказывает о миллионных оборотах своего стартапа на фоне океана. Видим многодетную маму с идеальной укладкой, которая в шесть утра уже испекла безглютеновые панкейки, помедитировала и запускает авторский курс. Видим ровесников, которые получают международные премии, пробегают марафоны, покупают квартиры, выглядят как модели с обложки и, кажется, каждую секунду своей жизни точно знают, чего хотят и куда идут.

В психологии этот феномен изучается в рамках **теории социального сравнения** Леона Фестингера, но в цифровую эпоху он приобрел масштабы настоящей эпидемии. Наш мозг, который, как мы помним, тысячи лет привык сверять свой статус с племенем из ста человек, внезапно оказался в «племени» из миллиардов людей — причем видит он только самые яркие, парадные, отретушированные пики их жизней.

В этом и кроется главная оптическая иллюзия нашего времени, которая крадет уверенность даже у самых способных и глубоких людей: **мы сравниваем свое честное, живое «закулисье» с чужим выставочным «фасадом».**

Свое закулисье мы знаем до мельчайших подробностей.

Мы чувствуем свою утреннюю разбитость, помним свои вчерашние ошибки, ощущаем тревогу перед неоплаченными счетами, слышим собственные сомнения и видим растерянность в зеркале. А у другого человека на экране мы видим только одну минуту триумфа — красиво смонтированный ролик, удачный ракурс и бодрый текст о том, как легко все получилось.

Мы не видим за этим кадром чужих бессонных ночей, панических атак, кредитов, кризисов в отношениях, лет упорного труда, помощи родителей или банального везения. Мозг просто считывает картинку и выносит безжалостный вердикт: *«Посмотри, все вокруг уже нашли себя, все успешны и счастливы, один ты топчешься на месте и ничего из себя не представляешь»*.

Когда мы попадаем в ловушку витрин, с нашим поиском себя происходят две разрушительные вещи:

Происходит инфляция собственных маленьких шагов. Чтобы найти свой путь, человеку нужно пробовать новое — а значит, какое-то время быть новичком, делать что-то неидеально, учиться с нуля. Но когда перед глазами маячат тысячи безупречных экспертов, любая собственная попытка кажется жалкой и бессмысленной. «Зачем мне начинать фотографировать, писать тексты, изучать психологию

или открывать свое дело, если в сети уже миллион людей, которые делают это гениально?» И мы бросаем затею еще до того, как дали своему интересу хотя бы шанс прорасти.

Подменяются сами мечты (эффект миметического желания). Философ и антрополог Рене Жирар открыл удивительный закон человеческой психики: мы очень часто хотим какую-то вещь или цель не потому, что она нужна нам самим, а просто потому, что видим, как ею страстно обладают другие. Насмотревшись чужих витрин, мы начинаем мечтать о чужом образе жизни. Интроверт, которому для счастья нужен тихий дом у леса и спокойная вдумчивая работа, вдруг начинает терзать себя за то, что он не выступает на огромных конференциях и не строит публичный личный бренд. А человек с талантом чуткого организатора и наставника страдает, что не стал модным айтишником или блогером.

Погоня за чужими витринами — это гонка, в которой технически невозможно победить. Даже если вы выжмете из себя все соки, перекроите свой характер и достигнете какой-то глянцевой цели, уже через минуту лента покажет вам кого-то, кто моложе, богаче, продуктивнее и успешнее.

Как же выбраться из этого зеркального лабиринта и вернуть себе право на собственную уникальность?

Первое и самое важное — осознать, что **у каждого человека в этой жизни свой уникальный тайминг и своя система координат**. Невозможно сравнивать скорость цветения подснежника и созревания осеннего яблока. Если яблоня в апреле посмотрит на подснежник и решит, что она безнадежно отстала от жизни, потому что на ней еще нет плодов, это будет абсурдом. Но с собой мы поступаем именно так каждый день!

Кто-то находит свое призвание в восемнадцать лет и всю жизнь счастливо идет по одной колее. А кому-то нужно сначала попробовать пять разных профессий, пережить кризис, накопить жизненный объем, глубину и эмпатию, чтобы в тридцать пять или сорок пять лет создать то, чего он никогда бы не смог сделать в двадцать. Ваш прошлый опыт — даже тот, который кажется вам «потерянным временем» или чередой ошибок, — на самом деле никуда не пропал. Он стал вашей почвой, вашей мудростью и вашей уникальной оптикой.

Второе — вернуть себе **взгляд исследователя вместо взгляда судьи**. В следующий раз, когда вы поймаете себя на уколе зависти или ощущении собственной ничтожности при взгляде на чей-то успех, не ругайте себя и не пытайтесь просто захлопнуть крышку ноутбука. Задайте себе теплый, любопытный вопрос: *«О чем на самом деле говорит мне это*

чувство? Какая моя собственная нереализованная потребность сейчас подает голос?»

Ведь мы никогда не завидуем тому, что нам глубоко безразлично. Если вас задевает чей-то смелый переезд или творческий проект, возможно, дело вовсе не в том, что вам нужна точно такая же картинка. Возможно, ваша душа просто скучает по свободе, по смелости проявляться, по живому творчеству или праву самостоятельно распоряжаться своим временем. И тогда чужая витрина перестает быть поводом для самобичевания — она становится подсказкой, фонариком, который подсвечивает ваше собственное спрятанное желание.

И наконец, помните: миру не нужна еще одна идеальная, отшлифованная копия чьего-то чужого успеха. Людей никогда по-настоящему не согревает чужой пластиковый перфекционизм — им можно только холодно восхищаться издалека. Настоящее притяжение, настоящее доверие и подлинная реализация рождаются там, где человек решается быть живым, настоящим и верным своей собственной природе.

Мы разобрали три мощных источника тумана, которые мешали вам видеть и ценить себя: древние страхи мозга, кривые зеркала детства и шум современных витрин. Теперь, когда вы понимаете, откуда берутся эти голоса в вашей го-

лове, пришло время перейти от понимания к первым бережным действиям. В следующей части этой главы мы сделаем три простые, но очень глубокие практики, которые помогут вам впервые за долгое время выключить внешний шум и нащупать твердую почву под собственными ногами.

1.5. Практикум возвращения к себе: три первые точки опоры

Понимание того, как устроены наши страхи и откуда в голове взялись чужие требовательные голоса, — это уже половина пути. Когда в темной комнате включается свет, пугающие тени на стенах перестают казаться монстрами и снова становятся просто вешалкой с пальто или стопкой книг. Но чтобы уверенность из красивой идеи превратилась в ваше новое телесное ощущение, с ней важно соприкоснуться на практике.

В конце каждой главы этой книги вас ждут практические упражнения. У меня к вам одна большая, теплая просьба: не пробегайте их глазами с мыслью «о, понятно, хорошая техника, как-нибудь потом сделаю». Наш мозг устроен так, что простое чтение создает лишь иллюзию перемен, а новые нейронные связи формируются только тогда, когда мы начинаем действовать — писать от руки, наблюдать за дыханием, пробовать новое поведение в реальности.

Заведите для работы с этой книгой отдельный красивый блокнот или тетрадь, которую приятно держать в руках. Пусть это будет ваше личное, абсолютно безопасное про-

странство, куда нет входа критикам, учителям с красной ручкой и чужим ожиданиям. Здесь нельзя написать «неправильно» или «некрасиво». Здесь можно быть настоящим.

Ниже — три практики, которые завершают нашу первую главу и помогают расчистить место для вашего собственного голоса.

Практика 1. Ревизия багажа: «Чьи камни я несу?»

Эта письменная техника поможет вам отделить ваши подлинные убеждения от интроектов — тех самых чужих фраз и правил, которые вы когда-то проглотили не разжевывая.

Выделите двадцать минут тишины, когда вас никто не отвлекает. Откройте блокнот и разделите разворот или страницу на три колонки.

В **первой колонке** выпишите от 5 до 10 ограничивающих мыслей, которые чаще всего тормозят вас в поиске себя, работе, деньгах или отношениях. Пишите именно так, как они звучат в вашей голове. Например: *«В моем возрасте поздно начинать с нуля», «Творчеством и любимым делом нормальных денег не заработаешь», «Нельзя отказываться, если люди просят о помощи, иначе от тебя все отвернутся», «Чтобы заявлять о себе, нужно сначала стать идеальным экспертом»*.

Во **второй колонке** напротив каждой фразы попробуйте честно ответить на вопрос: **«Чей это голос и когда я впервые в это поверил?»** Вспомните, кто в вашей семье или окружении говорил похожие слова или жил по такому правилу. Например: *«Это слова моей мамы, которая всю жизнь боялась потерять работу на заводе»* или *«Это страх моего*

бывшего руководителя, который сам всего боялся».

В **третьей колонке** напишите **новое, взрослое разрешение** от своего собственного имени. Сформулируйте его мягко и реалистично — так, чтобы ваша психика не сопротивлялась, а чувствовала облегчение. Вместо жесткого «Я легко заработаю миллионы!» напишите: *«Тогда маме действительно было страшно и этот опыт помогал ей выживать. Я благодарен ей за заботу, но я живу в другое время. Мне можно пробовать новое шаг за шагом, в своем темпе и с подстраховкой»*.

Когда закончите, перечитайте третью колонку вслух спокойным, уверенным голосом. Почувствуйте, как с плеч уходит часть тяжести, которая никогда вам не принадлежала.

Практика 2. Дневник «Живой отклик»: возвращаем контакт со своими «хочу»

Как мы выяснили в самом начале главы, главная беда «потерянного путника» в том, что у него атрофировалась мышца собственных желаний. Когда человек годами живет из слова «надо», он не может с ходу ответить на глобальный вопрос: «В чем мое призвание?» И это абсолютно нормально: нельзя поднять стокилограммовую штангу, если вы давно не тренировались. Начинать нужно с маленьких гантелей — с бытовых, ежедневных выборов.

В течение следующих семи дней поставьте себе простую и приятную задачу — минимум три раза в день ловить момент выбора в мелочах и задавать себе вопрос: **«А как сейчас хочу именно я?»**

●

Утром перед тем, как налить привычный кофе на бегу, остановитесь на три секунды и спросите тело: я сейчас правда хочу кофе, или мне хочется теплого чая с лимоном, или просто стакан чистой воды?

●

Выбирая одежду, фильм на вечер, маршрут прогулки или блюдо на обед, выключайте автопилот («возьму то, что быстрее / то, что берут все») и прислушивайтесь к тонкому телесному отклику. Где внутри становится чуточку теплее и интереснее?

●

Вечером записывайте в блокнот

три момента живого отклика за день

— три ситуации, пусть даже самые крошечные, где вы услышали себя, почувствовали искренний интерес, радость или, наоборот, вовремя заметили свою усталость и разрешили себе отдохнуть.

Не недооценивайте простоту этого упражнения. Именно через такие маленькие шаги ваш мозг получает важнейший сигнал: *«Мои желания снова имеют значение. Меня слышат. Мне безопасно хотеть»*. Через две-три недели такой практики туман в голове начнет рассеиваться, и вы заметите, как вслед за маленькими бытовыми «хочу» начинают проступать контуры ваших больших жизненных целей.

Практика 3. Информационная гигиена и техника «Остановка у витрины»

Чтобы перестать терять силы в бесконечном сравнении себя с окружающими, важно изменить сам способ взаимодействия с чужим успехом.

Шаг первый — уборка цифрового пространства. Прямо сегодня откройте свои подписки в социальных сетях и мессенджерах. Пролистайте список каналов и блогеров, которых вы читаете каждый день, и прислушайтесь к своему состоянию после просмотра их контента. Есть люди, после чтения которых хочется жить, творить, пробовать и улыбаться. А есть страницы, после которых вы неизменно чувствуете себя бедным, глупым, старым, недостаточно продуктивным и безнадежно отставшим от жизни. Безжалостно отпишитесь (или хотя бы скройте из ленты на месяц) от второй категории. Вы не обязаны добровольно приглашать в свою спальню каждое утро людей, рядом с которыми гаснет ваша вера в себя.

Шаг второй — перевод зависти в навигатор. Всякий раз, когда в течение недели вы поймаете себя на болезненном

сравнении с кем-то (с коллегой, знакомым или человеком с экрана), сделайте паузу, положите ладонь на грудь, сделайте глубокий выдох и письменно или мысленно продолжите три фразы:

«Сейчас я сравниваю свое живое закулисье с чужим фасадом, о котором я знаю лишь малую часть правды».

«То, что меня так зацепил этот пример, подсказывает мне, что для меня сейчас очень важно... (свобода / признание / творческая смелость / финансовая безопасность / отдых)».

«Один маленький шаг, который я могу сделать ради этой своей ценности уже на этой неделе в своей реальной жизни, — это...»

Так вы забираете свою энергию с чужой витрины и направляете ее в собственный сад.

Резюме Главы 1: что важно забрать с собой дальше

- Растерянность и ощущение, что вы «потеряли себя», — это не признак вашей слабости или поломки. Это здоровый сигнал психики о том, что вы выросли из чужих навязанных сценариев и готовы искать свой собственный путь.
- Наш мозг эволюционно настроен бояться отвержения и перемен, потому что в древности выход из стаи означал гибель. Тревога перед новым шагом — это не доказательство вашей несостоятельности, а просто старый защитный инстинкт.
- Голос в голове, который ругает вас и предрекает провал, не принадлежит вам по праву рождения — это эхо детских оценок и страхов значимых взрослых, которое во взрослом возрасте можно и нужно пересмотреть.
- Сравнивать свой путь с чужими отфильтрованными витринами — бессмысленно. У каждого дерева свой сезон цветения, а укол зависти — это лишь указатель на вашу собственную спрятанную мечту.

Возвращение уверенности начинается с малого: с разделения своих и чужих установок и с ежедневного внимания к своим маленьким, живым «хочу».

ГЛАВА 2. Внутренний критик и синдром самозванца: почему мозг обесценивает достижения и как устроены когнитивные искажения

2.1. Анатомия Внутреннего Критика: почему он так жесток и чего на самом деле боится

У каждого из нас внутри живет невидимый сосед. Он просыпается раньше будильника, заглядывает через плечо, когда мы пишем важное письмо, оценивающе смотрит на нас в примерочной магазина и обязательно берет слово поздно вечером, когда мы выключаем свет и пытаемся уснуть.

Этот сосед редко выбирает выражения. Если вы ошиблись в отчете или растерялись на переговорах, он тут же припечатывает: «Ну конечно, как всегда! Ты ни на что не способен». Если вы решили попробовать новое дело, он усмехается: «Посмотри на себя, куда ты лезешь с твоими-то данными?». А если у вас что-то получилось блестяще, он пожимает плечами: «Подумаешь, просто повезло, в следующий раз точно провалишься».

В психологии эту субличность называют **Внутренним Критиком**.

Самая удивительная вещь в нашем общении с ним заключается в том, насколько мы к нему терпимы. Проведите мыс-

ленный эксперимент: представьте, что у вас есть знакомый из плоти и крови, который ходит за вами по пятам с утра до вечера и комментирует каждый ваш шаг именно теми словами, которые звучат в вашей голове. Вы роняете чашку — а он шипит: «Безрукий неудачник». Вы делитесь мечтой — а он закатывает глаза: «Да кому ты нужен со своими идеями». Сколько минут вы продержали бы такого человека в своем доме? Скорее всего, вы указали бы ему на дверь и навсегда заблокировали его номер. Но когда точно такие же слова звучат изнутри нашей собственной черепной коробки, мы почему-то киваем, соглашаемся и принимаем их за чистую монету.

Долгое время в популярной литературе советовали с Внутренним Критиком бороться: затыкать ему рот, изгонять, перекрикивать позитивными аффирмациями. Но каждый, кто хоть раз пытался приказать себе «перестань себя ругать и думай позитивно!», знает, чем это заканчивается. Критик становится только громче и злее, добавляя новый упрек: «Мало того что ты ничего не добился, так ты еще и с собственными мыслями справиться не можешь!».

Почему война с Внутренним Критиком не работает? Потому что невозможно победить часть самого себя. И самое главное — потому что за пугающей, жестокой маской этого внутреннего прокурора скрывается парадоксальный мотив.

Современная психотерапия (в частности, терапия внутренних семейных систем Ричарда Шварца и терапия, сфокусированная на сострадании, Пола Гилберта) открыла глубокую истину: **Внутренний Критик нападает на вас не потому, что желает вам зла. Он нападает на вас, чтобы защитить.**

Звучит странно, правда? Как бесконечные упреки и обесценивание могут быть защитой?

Давайте заглянем за кулисы этого механизма. Внутренний Критик — это на самом деле ваш **испуганный внутренний телохранитель**, который застрял в прошлом. Когда-то давно ваша психика усвоила, что самая невыносимая боль на свете — это неожиданное отвержение, стыд, насмешка или разочарование со стороны других людей. И тогда этот защитник придумал простую, хотя и очень болезненную стратегию упреждающего удара:

- *«Если я сам назову тебя бездарным и заставлю сидеть тихо, ты не пойдешь на риск — а значит, никто над тобой не посмеется и ты не испытаешь боль провала».*
- *«Если я буду требовать от тебя невозможного совершен-*

ства и ругать за каждую мелочь, ты будешь стараться из последних сил — и тогда окружающим просто не к чему будет придраться».

●

«Если я заранее скажу тебе, что ничего не получится, то в случае неудачи ты хотя бы не будешь так горько разочарован».

Посмотрите на своего Внутреннего Критика через эту призму. Он похож на чрезмерно тревожного, издерганного родителя, который так боится, что ребенок упадет и расшибет колени, что предпочитает привязать его к стулу и накричать на него за саму попытку подойти к двери. Намерение у него — уберечь вас от боли. Но метод, который он использует, превращает вашу жизнь в тесную клетку.

Более того, исследования показывают, что жесткая самокритика активирует в мозге систему угрозы («бей или беги»). Когда мы ругаем себя, наш организм буквально атакует сам себя: вырабатывается кортизол, падает уровень дофамина, отвечающего за мотивацию и интерес к поиску нового, и наступает паралич воли. Мы думаем, что кнут заставит нас бежать быстрее, но на самом деле от ударов внутреннего кнута у нас просто подкашиваются ноги.

Секрет освобождения в том, чтобы **перестать как под-**

чиняться Критику, так и воевать с ним. Вместо этого важно увидеть за его грозным криком обычный страх. Когда он в очередной раз начинает свою тираду о том, что вы недостаточно хороши для новой профессии, своего дела или смелого шага, попробуйте мысленно повернуться к нему и спокойно сказать: *«Я слышу тебя. Я знаю, что ты сейчас очень боишься, что мне будет больно или стыдно, если что-то пойдет не так. Спасибо, что пытаешься меня подстраховать. Но запугивать меня больше не нужно — это только отнимает у меня силы. Я взрослый, и я смогу позаботиться о себе, даже если совершу ошибку»*.

Когда вы меняете страх и сопротивление на спокойное понимание, Внутренний Критик теряет свою гипнотическую власть над вами. Но у него есть любимый младший брат, который особенно часто просыпается именно тогда, когда вы уже начали действовать и получать первые результаты.

2.2. Феномен самозванца: почему умные и глубокие люди считают себя обманщиками

Представьте человека, который долго искал себя, наконец решился на перемены, освоил новое дело, вложил душу в проект и получил заслуженную награду — благодарность клиентов, повышение, приглашение выступить или просто искреннее признание коллег. Казалось бы, вот он — момент триумфа! Сейчас внутри должна расцвести непоколебимая уверенность в себе.

Но вместо радости этот человек чувствует холодок в груди и странную тревогу: *«Кажется, они все ошиблись на мой счет. Мне просто повезло оказаться в нужном месте. Я просто умею производить хорошее впечатление, но на самом деле я знаю так мало... Вот сейчас мне зададут один неудобный вопрос, и все поймут, что я — пустышка и обманщик»*.

Добро пожаловать в мир **феномена (или синдрома) самозванца**.

Впервые этот термин описали психологи Полина Клэнс и

Сюзанна Аймс в 1978 году, наблюдая за успешными женщинами — учеными, руководителями и талантливыми студентками, которые при наличии блестящих объективных результатов были искренне убеждены, что попали на свое место по ошибке. Позже выяснилось, что этому состоянию подвержены до 70% людей независимо от пола, возраста и профессии. О своем синдроме самозванца открыто признавались писатель Нил Гейман, лауреат Нобелевской премии Альберт Эйнштейн, актрисы Мерил Стрип и Кейт Уинслет, а также тысячи предпринимателей, врачей, дизайнеров и учителей по всему миру.

Обратите внимание на удивительный парадокс: **настоящие обманщики и шарлатаны никогда не страдают синдромом самозванца**. Это явление тесно связано с так называемым **эффектом Даннинга — Крюгера**.

Когда человек ничего не понимает в какой-то теме и прочитал о ней ровно две статьи в интернете, ему кажется, что он знает всё. Его кругозор настолько узок, что он просто не видит всей сложности и глубины предмета — поэтому его самоуверенность бьет через край. Но как только вы начинаете по-настоящему развиваться, учиться, копать вглубь и становиться профессионалом, перед вами открывается бескрайний океан того, чего вы *еще не знаете*.

Представьте, что ваши знания — это круг света от фонарика в темноте. Чем больше становится этот светлый круг, тем больше становится длина его границы с окружающей темнотой! Именно поэтому самые вдумчивые, совестливые, глубокие и ответственные люди чаще всего сомневаются в себе: они видят масштаб океана и сравнивают себя с абсолютным идеалом всезнания.

Как работает внутренний механизм самозванца в повседневной жизни? Он опирается на **искаженное приписывание причин**:

- **Если случилась неудача**

(сорвалась сделка, проект не выстрелил с первого раза, кто-то остался недоволен), человек с синдромом самозванца на 100% приписывает это своим внутренним качествам:

«Это потому, что я глупый, некомпетентный и бездарный»

.

- **Если случился успех**

(все прошло отлично, вас похвалили, вы справились со сложной задачей), внутренний фильтр мгновенно списывает это на внешние случайности:

«Просто задача была легкой», «Просто клиент попался

добрый», «Мне помогли коллеги», «Просто звезды сошлись»

.

Понимаете, какая это жестокая игра в одни ворота? При таких правилах ваша уверенность в себе просто технически не может вырасти! Сколько бы побед вы ни одержали, сколько бы вершин ни взяли, они проваливаются сквозь решето обесценивания, не задерживаясь в вашей самооценке ни на секунду.

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.