Игорь Паламонов

Формула уверенности

От достижения целей к свободе выбора



18+

Игорь Паламонов

Формула уверенности

«Автор»
2026

Паламонов И. Ю.

Формула уверенности / И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Что делает человека уверенным? Успехи, достижения, признание окружающих? А что происходит с уверенностью, когда планы рушатся и привычные способы действия перестают работать?Игорь Паламонов предлагает взглянуть на уверенность иначе: не как на убеждённость в обязательной победе, а как на способность разбираться в обстоятельствах, находить новые возможности и самостоятельно выбирать свои действия.В книге вы познакомитесь с шестью шагами развития уверенности, научитесь по-новому относиться к целям, препятствиям и неудачам, узнаете, почему настойчивость не всегда помогает и как изменение привычных представлений открывает новые пути.Это обновлённое издание книги десятилетней давности, дополненное размышлениями автора о преднамерении, предготовности и ценности собственной жизни.Настоящая уверенность — не в том, что всё обязательно получится. А в том, что даже при неожиданном результате вы сможете продолжать исследовать, выбирать и действовать.

© Паламонов И. Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора к новому изданию 5
Введение. 6
Глава 1 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Игорь Паламонов
Формула уверенности

От автора к новому изданию

Эта книга появилась около десяти лет назад. Тогда меня интересовал практический вопрос: почему одни люди решаются действовать в неопределённых обстоятельствах, а другие заранее отказываются от возможности попробовать? Ответ я искал в постановке целей, достижениях, преодолении препятствий и опыте успешных людей.

Спустя годы я обнаружил в первоначальном тексте и то, что сохранило значение, и то, что нуждается в уточнении. Я по-прежнему считаю, что уверенность можно развивать. Но теперь для меня очевиднее различие между уверенностью в обязательном успехе и уверенностью в собственной способности исследовать действительность, выбирать и действовать.

Первую нередко приходится защищать: если результат не достигнут, человек ощущает угрозу своей ценности. Вторая способна сохраняться даже тогда, когда мы ошибаемся. В этом случае ошибка сообщает не о нашей неполноценности, а о недостаточности прежних знаний, способов действия или условий.

Поэтому перед вами новая редакция прежней книги. Сохранены её семь глав, примеры движения к цели, идея обучения на неудачах и главная тема — возможность стать увереннее. Переработаны категоричные обещания, упрощённые рассуждения о работе мозга и советы, заставляющие добиваться желаемого любой ценой. Некоторые положения здесь представлены как мои авторские исследовательские представления, а не как универсальные законы психологии.

Новая формула уверенности будет разворачиваться постепенно. Не как математическое равенство, которому следует безоговорочно верить, а как практический способ проверить: на что я опираюсь, когда выбираю своё следующее действие?

Введение.

Для чего человеку уверенность

Попробуйте вспомнить случай, когда вы не знали, получится ли задуманное, но всё же приступили к делу. Возможно, вы впервые выступали перед людьми, учились пользоваться новой техникой или начинали непростой разговор. Отсутствие готового ответа не помешало вам действовать. На что же вы опирались?

В обыденной речи уверенность часто понимают как отсутствие сомнений. Однако сомнения могут быть полезными: они показывают, что информация неполна, последствия неочевидны, а прежнего опыта недостаточно. Если ради уверенности полностью запретить себе сомневаться, можно добиться решительности, но потерять способность замечать собственные ошибки.

Мне ближе другое определение. Уверенность — это обоснованное представление о собственной способности разбираться в обстоятельствах, находить необходимые условия и выбирать возможные действия. Она не требует обещания, что всё получится именно так, как задумано.

Такое представление развивается. Человек учится, пробует, получает поддержку, наблюдает за другими и постепенно различает: что он уже умеет, чему ещё предстоит научиться, где нужна помощь и что не зависит от него. Уверенность не одинакова во всех областях. Можно легко вести профессиональные переговоры и теряться перед незнакомым бытовым устройством. Здесь нет противоречия: ситуации требуют разных навыков.

Важно отличать уверенность от самоценности. Результаты деятельности дают информацию о способностях в определённых обстоятельствах. Но ценность собственной жизни не должна ежедневно подтверждаться очередной победой. Когда человек считает себя достойным уважения только после успеха, любая ошибка становится опасной. Когда ценность жизни служит исходной опорой, ошибку можно исследовать без необходимости разрушать представление о себе.

Эта книга состоит из семи глав. Мы начнём с целей и опыта, затем рассмотрим шесть шагов деятельности, выбор трудности, отношение к препятствиям, сотрудничество, изменение привычных представлений и использование ошибок. По ходу чтения предлагаю не соглашаться автоматически, а проверять каждую мысль на собственных примерах.

Главный вопрос звучит так: могу ли я продолжать осмысленно действовать, когда результат ещё неизвестен?

Глава 1

Как цели и опыт действий создают уверенность



Не всякая цель становится опорой

Человек ставит цели постоянно. Иногда он отчётливо формулирует их: подготовить доклад, встретиться с другом, научиться плавать. Иногда цель почти не осознаётся: сохранить удобную позу, избежать неприятного разговора, не забыть поручение. Цель помогает направить внимание и организовать поведение, но сама по себе не гарантирует ни уверенности, ни удовлетворения.Представим двух людей, которые решили выучить иностранный язык. Один рассматривает это как возможность понимать новые книги и общаться с людьми. Другой убеждён, что без свободного владения языком он не заслуживает уважения. Внешне задача одинакова. Но первая позиция допускает исследование, постепенное продвижение и изменение плана; вторая превращает каждую ошибку в угрозу самооценке.Следовательно, важно не только «чего я хочу», но и «зачем мне это».

Что дают достижения

Успешное действие позволяет уточнить представления о собственных возможностях. Человек не просто радуется достигнутому; он узнаёт, какие условия помогли, какие навыки сработали и какие усилия потребовались. В психологии близкое понятие — самоэффектив-

ность: убеждённость в возможности выполнить конкретные действия в определённых условиях. Опыт успешных попыток является одним из её источников.Однако уверенность не сводится к количеству побед. Если человек случайно добился хорошего результата, но не понимает, как это произошло, повторить успех трудно. И напротив, неудачная попытка может укрепить способность действовать в будущем, если стала источником ясного знания.Здесь полезно различать результат и опыт. Результат отвечает на вопрос «что получилось?». Опыт — «что я узнал о действительности и собственных возможностях?». Второй вопрос делает даже незавершённое дело полезным.

Мозг не выдаёт универсальных наград

Мы нередко объясняем уверенность «химией успеха». В работе мотивации, внимания, обучения и эмоциональных реакций действительно участвуют нейромедиаторы и гормоны. Но нельзя представить их разделёнными на хорошие и плохие или утверждать, что достижение любой цели автоматически уменьшает стресс. Одна и та же победа может принести радость, усталость, тревогу перед следующим испытанием или почти ничего не изменить.Гораздо полезнее наблюдать, что именно происходит с нами. Как мы оцениваем результат? Чего ожидаем дальше? Не превратилось ли достижение в требование немедленно поставить новую, ещё более трудную цель?

Формула как рабочая гипотеза

В прежней редакции я предложил:

«Уверенность = Упущенные цели + Достигнутые цели».

Формула была парадоксальной: если успехи понятны, зачем прибавлять упущенные цели? Теперь ответ выглядит точнее. Значение имеют не цели как числовые единицы, а то, что мы извлекли из действий.Я предлагаю рабочую формулу в словах:уверенность растёт, когда человек понимает доступные возможности, приобретает опыт действий и сохраняет готовность уточнять свои представления.Ни один из этих компонентов не является неизменной величиной.

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.