Автор: admin
24.10.2011 13:47 -

Как поддержать уверенность в себе?

Давайте поговорим о том, как нам себя можно поддерживать в трудных ситуациях контакта. А именно тогда, когда мы чувствуем себя вдруг – или привычно – растерянными в значимых для нас областях жизни. Например, когда мы сомневаемся, получится ли у нас убедить шефа, что мы – хороши для порученной нам работы, справимся ли мы с публичным выступлением, добьемся ли положительных результатов в переговорах.

Сразу хочу оговориться, что волноваться «до» и «в» важных жизненных ситуациях – абсолютно нормальная реакция психики. Здоровое волнение помогает нам «собраться», мобилизовать свои актуальные для ситуации ресурсы, стать более внимательными к «здесь и сейчас». Но если вместо проживания острого волнения мы «вязнем» в тревоге, попадаем в ступор и наши ресурсы блокируются – здесь есть над чем подумать…

По моим ощущениям, мы переполняемся тревогой тогда, когда весь фокус своих ожиданий, тревог и внимания переносим на Другого. И бессознательно присваиваем ему (ей) статус такого… «строгого» оценщика. Да, например, при устройстве на работу нас и правда оценивают. Насколько наши знания и умения подходят для работы, за которую работодатель предполагает платить нам деньги. Но, думаю, все согласятся, что мои качества, как работника – малая, в основном, функциональная часть моей Личности. Мы приходим на собеседование и говорим: «Я – бухгалтер. Я – официант. Я – менеджер» И в такой момент, на волне тревоги, сочтут ли нас достаточно «качественными» по этой функции, можем просто забыть, что при этом «здесь и сейчас» мы остаемся при всех своих телесных, личностных и общечеловеческих ресурсах. На которые можем опираться всегда, в любой жизненной ситуации.

Итак, **телесный ресурс**. Тело – это то, что всегда с нами, пока мы живы. Все психические процессы начинаются с ощущений в теле. Чувствительность к своему телу у всех разная. Чем лучше я свое тело опознаю и ощущаю – его нужды, потребности, аппетиты и желания, – тем проще мне ориентироваться в окружающей среде. Искать именно то, что в данный момент мне нужно.

Каждый момент жизни мое тело старается меня поддерживать и защищать. Это аксиома. Есть такая «крылатая фраза»: почва уходит из под ног. Моменты страха, волнения, тревоги иногда «переводят» нас в такое… «подвешенное» состояние. В такой

ситуации помогает очень простая штука – **вспомнить, что у тебя есть ноги**. Которые тебя держат, опираясь на землю. Если в тревожной ситуации – хотя бы секунд на 15-20 – «уйти в ноги» и ощутить их надежность, почувствовать, как устойчиво и крепко ты стоишь на земле – волнение станет чуть меньше. Если ты сидишь – расположись на стуле «прочно», обопрись бедрами на сиденье, а спиной – на спинку, и устойчивости к ситуации станет чуть больше. Тело получит реальную поддержку и это телесное ощущение стабилизирует твой эмоциональный фон.

Если ситуация сильно напрягает – попробуй сделать полшага «из» и **понаблюдай за своим дыханием** .
Часто в состоянии тревоги мы просто перестаем дышать или дышим поверхностно, чуть слышно… Да, это на какое-то время «притупляет» сильные эмоции, но и истощает наш энергетический ресурс. При недостатке воздуха мы однозначно хуже соображаем. Наше внимание рассеивается. 3-5 нормальных, внимательных вдохов-выдохов могут напомнить нам, что наше тело по-прежнему «при нас». И что итог тревожной ситуации вряд ли критичен для нашей жизнедеятельности… И что при любом «раскладе» мы остаемся при своих сегодняшних ресурсах… А сейчас мы – по большому счету – проживаем один из миллиона возможных вариантов жизненных – общечеловеческих – процессов…

И тут я перехожу к другому ценному ресурсу, а именно – к воспоминанию о том, что **я всегда – часть человечества**
. Я – «один из»… И все мы – по большому счету – братья и сестры… И наши тревоги, проблемы и волнения очень похожи… И я сейчас, в своем остром и трудном переживании, вряд ли одинок – в эту же минуту на Земле то же самое пытаются сделать и похожим образом переживают еще как минимум тысяча человек… Или две тысячи… Или десять тысяч… Нас много… Мы – сила…

От такого «обобщения» предлагаю вернуться к себе в поисках еще одного ресурса в ситуации острой тревоги и неуверенности в себе. Я уже писала выше, что, как правило, в каждой отдельно взятой жизненной ситуации мы присутствуем какой-то своей частью. Например, рабочей функцией: «Я – бухгалтер». Или гендерной: «Я – женщина». Или родительской: «Я – отец». Но при этом часто ли мы помним о том, что наша личная целостность всегда при нас? Что в каждый момент жизни я – личность? Которая включает в себя весь мой жизненный опыт, все, чему я научился, все, что я знаю и умею?

Да, в данной ситуации я тренируюсь – пытаюсь получить что-то для реализации одной

из своих сторон. Но опираться-то я могу на всего себя целиком! Как? Да просто вспомнив, что я точно умею делать хорошо. В чем я устойчив. Что у меня получается. Можно даже выписать свои устойчивые качества на бумажку. Ну и перечитывать время от времени… В моменты уныния или недовольства собой.

Неуверенность в себе часто «загоняет» нас в стыд… В переживание себя как **«отличного» от других**
. Кстати, в категории «отличник» одиночества тоже с избытком. Но там это «вершина победителя». И мы получаем удовольствие от того, как и насколько отличаемся от других. А в стыде мы во «вселенском одиночестве» своего несовершенства. Есть такие «совершенные» они, а напротив я – такой… «плохиш». Менее качественный…

Как поддержать себя в этом? Может, просто вспомнить о том, что человек – часть природы? А у природы «нет плохой погоды». И можно ли сказать, что цветение – это хорошо, а увядание – плохо? Что осеннюю слякоть надо отменить? Природа, как и человек – циклична. День – ночь, жар – холод… И это естественно. Точно также и для нас естественно быть и сильным – и слабым, и удачливым – и нет. В разные моменты нашей жизни… В разных ситуациях… Меня, например, личные неудачи – в числе прочего – учат быть более терпимой и сострадательной к другим. Да и к себе тоже…

Когда вдруг стало отчаянно одиноко – выгляни в окно. Посмотри на зябкую ветку, толстую ворону, попробуй поймать солнечный луч. И через тело ощущай, что ты – часть всего этого большого мира. Кстати, в ситуации экзамена, собеседования, выступления это тоже может поддержать, слегка.

Теперь буквально пару слов про нашу **ранимость и неуверенность в себе в контакте с близкими** . И как можно себя тут поддерживать.

В личных отношениях мы часто боимся негативных эмоций и отвержения. Потому что чаще всего сразу думаем, что если меня ругают или отвергли – значит, я плохой.

А может, каждую такую негативную «оценку» имеет смысл «привязывать» к конкретной ситуации контакта? Что я сейчас такого сделал? Кто меня отталкивает, виноватит и стыдит? Зачем ему (ей) это делать? Из какого контекста «здесь и теперь» мой поступок

(слова, поведение) так оценили? Зачем мне переводить негативное высказывание в свой адрес именно в отвержение? И зачем мне так глубоко и искренне страдать по этому поводу? Ощущать себя целиком таким… негодным и недостойным? Почему отказывать себе в праве на ошибку «здесь и сейчас»? Которую можно попытаться исправить?

И в другой раз, вместо того, чтобы привычно «сваливаться» из контакта в переживание своей неполноценности, «покинутости», «вселенского одиночества», может рискнете позадавать себе – и Другому – эти вопросы? Думаю, ответы смогут вас приятно удивить…

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник