

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

Вчера провела четырехчасовой воркшоп "Хочу изменений", который стал пробой пера к большому тренингу на эту же тему.

Копали мы вчера глубоко. Копали про то, как отличить свои истинные желания от "правильных" и "логичных".

Копали так же про то, как травматический опыт из прошлого фонит, останавливает в здесь и сейчас. И вот эта часть работы заряжена такими глубокими чувствами и процессами, что я сегодня весь день, занимаясь другими делами, чувствую себя обращенной куда-то глубоко во внутрь. Ищу в себе ответы на новые вопросы, появившиеся после вчерашних групповых процессов. Тема изменений настолько богата, что хочется снова и снова разбирать ее, рассматривать, разжевывать по кусочкам. И вот, хочу поделиться еще одним важным кусочком в этой большой теме.

Потянуло на то, что бы переслушать лекцию Миши Дубинского. Тема лекции, вообще-то такая, типа только для специалистов, но вот вштырило меня к ней вернуться. И, прослушав заново, я поняла почему и как она коррелирует с темой изменений.

Тема богатая, мысль будоражащая мой мозг, поэтому я постараюсь кратко описать основную мысль, минуя термины и терапевтические дебри.

Вот у нас есть желания. Какие-то удовлетворяются, какие-то не очень. Очень много внимания уделяется в терапии тому, что бы исследовать как эти желания прерываются и как их таки удовлетворить. И это очень интересная тема для исследования. Но есть во всей этой теме один наиважнейший контекст, в котором все-все эти наши желания зарождаются и живут: желание быть успешным, социально адекватным, принятым значимыми людьми.

Согласитесь, ведь гораздо проще удовлетворить свой голод, если есть руками. Зачем возиться с этими столовыми приборами, это же все усложняет? Нет же - нам важно нравиться другим, чувствовать свою принадлежность к значимому для нас обществу людей.

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

Зачем подбирать в тон одежду, если удобнее натянуть на себя что попало? Да, если я нахожусь наедине с собой, то это может быть не так важно. А если я собираюсь на свидание? Или на важные для меня деловые переговоры?

А вы слышали про такие истории, когда девушка отказывается от встречи с обожаемым ей мужчиной из-за того, что не может подобрать одежду так, что бы чувствовать себя привлекательной на свидании? А мужчина, который отказывается от встречи с желанной женщиной из-за того, что не чувствует себя уверенно, если нет достаточной суммы на кармане?

Я много раз наблюдала такие истории. Да чего уж там, я сама бывала в похожих ситуациях. И не раз. Я даже в школу однажды не пошла из-за того, что челка у меня неправильно ложилась, а я все никак не могла уложить ее правильно. Мне было важно внутри себя получить отклик "с тобой все ок". Ну ладно, со школой и челкой это смешная история, есть в моем опыте нифига не смешные истории, но я вам про них не расскажу. Мне же важно сохранить лицо перед аудиторией. Поэтому просто скажу, что мне есть что вспомнить, от чего внутри до сих пор все замирает.

А вот есть люди, которых такие вещи не парят. Такие люди умеют находить выход почти из любой ситуации. Недостаток денег на ресторан они заменяют харизмой или обаянием. Или придумывают какое-нибудь такое занятие на свидании, которое затмит по впечатлениям поход в ресторан.

Нелепую одежда магическим образом начинает выглядеть на них как часть их уникального образа, как проявление индивидуальности, которая симпатична окружающим.

В чем же разница между первыми и вторыми? Теми, кто готов отказаться от мечты своей жизни из-за сомнений в себе и теми, кто смело идет на встречу неизвестности, рискуя менять свою жизнь, удовлетворяя собственные желания?

Про таких людей часто говорят "он(а) уверен(а) в себе". Но такая формулировка

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

настолько общая, что нифига непонятно. Точнее понятно что это такое, но непонятно откуда же это устойчивое внутреннее "с тобой все ок" берется.

Для каждого из нас важно где-то глубоко внутри знать, что все что есть во мне - важно. Что мир в целом рад мне, что для меня такого, какой я есть, есть место под солнцем. Легальное. Мое. Что я в этом мире имею право быть до конца.

Дальше здесь могла бы быть нудная психоаналитическая теория, повествующая о стадиях развития ребенка и о том, как ему важно в первые свои годы получать одобрение всего, что в нем есть (того, что он покакал, того, какую каляку он нарисовал и пр.). Эту часть я немного проеду, что бы не утонуть в ее описании, и перейду от стройной психоаналитической теории в то место, которое чаще всего происходит на практике.

У подавляющего большинства из нас родители ни разу не психоаналитики. Да даже если и психоаналитики, это не отменяет того, что они живые люди со своими травмами, драмами и вытекающими из этого процессами. Поэтому, порой, там, где есть потребность знать, что я буду принят значимыми для меня людьми таким, какой я есть, останусь в их глазах хорошим, я получаю отвержение (отвергают за двойки, плохое поведение, обзывают неталантливым, оскорбляют и обесценивают типа "у тебя руки не оттуда растут" и пр).

Если опыта отвержения было много, то по мере взросления, он как бы перетекает внутрь.

И вот, человек становится взрослым, от родителей/учителей/подставить нужное уже не зависит, уже может делать со своей жизнью все что захочет, а внутри этого взрослого и независимого человека начинают оживать голоса из прошлого "Как? Ты с такой челкой на работу пойдешь как лахудра последняя?", "Как, вот ты как мудака придешь на свидание, женщина в ресторане закажет черную икру с трюфелями, а ты окажешься полным лузером и не сможешь заплатить за ужин?", "Как? Тон твоего нижнего белья не совпадает с оттенком твоих глаз и ты придешь вся такая не стильная и в тебе разочаруется твой принц, разоблачит тебя в твоей неидеальности".

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

Утрирую, конечно, в примерах. Но суть: внутри начинает звучать внутренний критик, который ставит под сомнение собственную хорошенькость. Чем более значимый человек, или общество, или проект, тем громче и весомее начинает звучать этот критик. Иногда он настолько быстро реагирует на внутренние импульсы и желания, что многие из них гибнут так и не родившись, даже не дойдя до осознания:

"Да не очень-то мне и нравится эта лахудра, лучше дома посижу", "Ой, что-то я себя плохо чувствую, напишу смс принцу с отказом, а сама сяду на диету", "Да ну вас всех, жалких людишек, оценивающих мою челку, да вы для меня ваще ничего не значите!"

Нам всем нужен хороший внутренний родитель, который будет с любовью смотреть на нашего внутреннего ребенка, в котором живут все хотелки, а значит огромная мощь жизненной энергии, позволяющая справляться с трудностями, рисковать идти туда, где есть место своим желаниям.

Этим и отличаются люди, которые находят выходы из разных ситуаций, не парятся про то, что о них подумают все на свете люди. У так называемых уверенных в себе людей есть большая внутренняя опора, внутренний адвокат, внутренний хороший родитель, который транслирует им "даже если тебя на свидании отвергнут, я тебя никогда не брошу", "даже если весь класс будет смеяться над твоей челкой, я буду тебя защищать, за тебя стоит биться", "даже если ты провалишься на этих переговорах, ты останешься талантливым переговорщиком, просто мы с тобой будем искать новые стратегии. Ты можешь ошибаться, но ты все равно остаешься хорошим, у тебя все поучится". Это те слова, которых так не хватило в опыте многим из нас. Это даже не слова, это такой опыт - я остаюсь хорошим для тех, кто для меня значим. Даже если я в чем-то сильно ошибаюсь, даже если я далек от идеала.

Я знаю и из своего личного опыта, и из опыта своих клиентов и друзей каково это - когда внутренний критик парализует свои собственные "хочу", ставит под сомнение свою привлекательность и хорошенькость в целом. А, порой, и свое право просто быть. Иногда этот критик разрастается до таких масштабов, что что бы выжить, нужно уйти в депрессию. В депрессии же и апатии вырубается все, это такой аварийный рубильник, который включается для того, что бы остановить разрушение. Такой, своеобразный аварийный режим.

Я знаю так же как внутренний стыд обрубаёт на корню свои заветные желания и

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

стремления. И это очень важная и значимая для меня тема. Потому что я знаю до каких масштабов может разрастись эта история и каково это - быть в таком опыте.

Что делать?

Я, предвидя этот вопрос, обозначила, что здесь могу поделиться лишь теорией. Потому что травмы, полученные в отношениях, могут быть исправлены только в других отношениях. В тех, в которых не фонит вечное обесценивание, пристыживание и отвержение, а есть опыт принятия и поддержки. И вот тот самый любовный взгляд, транслирующий "я вижу тебя разного - ошибающегося, сомневающегося, неидельного, но ты для меня все равно хороший". Этого не хватило от родителей. И исправлять такие травмы возможно так же в отношениях, где есть родительская фигура. В терапии ее берет на себя терапевт, если между клиентом и терапевтом формируется рабочий альянс, т. е. взаимное доверие. Партнер же, или друзья, вряд ли смогут стать такой фигурой. Ибо такие отношения изначально предполагают равенство ролей и обмена.

НО.

Есть одна практика, которая не заменит терапию, но точно позволит сдвинуть дело с мертвой точки. То, что вы сможете сделать при желании в отношениях с самим собой.

Рецепт этот, как обычно, прост в описании, но требует кропотливой внутренней работы: наблюдать за своим внутренним критиком.

Изучать его по параметрам: когда он звучит громче, а когда его нет. Какими интонациями он обычно звучит внутри вас. Какими словами. С какой громкостью. Когда он толкает вас на сомнения в себе, а когда врубается на полную мощность и внутри градом сыпятся самообесценивания и самооскорбления. В общем, изучить эту свою часть максимально подробно.

Эта практика позволяет прервать автоматизм по нескольким параметрам:

1. Во-первых, как только у вас получается нейтрально наблюдать за этим внутренним критиком, вы отделяетесь от него. То есть вы наблюдаете этого критика какой-то другой своей частью. И тогда он перестает полностью овладевать вами, у него появляются границы и он перестает быть поглащающим вас.

Тут самое главное не тормозить его, т. е. не ругать себя за то, что вы себя ругаете, а просто наблюдать. Иначе это возврат все к тому же кругу.

2. Так же про границы этого критика. Чем больше вы его изучаете, тем больше вы узнаете, в каких местах эта ваша часть набирает свою мощь, а в каких ситуациях агрессия, направленная на себя, утихает.

Чем лучше вы распознаете этот механизм, тем менее бессознательным = автоматическим он становится.

И рано или поздно, через десять тысяч раз или через миллион, вы сможете отодвинуть его. Иными словами, у вас появится возможность произвольно выбирать на что в себе опираться. Ибо если я хорошо и ясно осознаю как я что-то с собой делаю, у меня появляется возможность выбирать как мне делать по другому.

Но сразу хочу сказать, что это путь не быстрый. Ибо если этот механизм в вас работал не один десяток лет, то было бы странным, если бы на раз-два вы бы его остановили. Не надо. Резкие и кардинальные внутренние изменения не полезны. Полезно осознавать то, что есть. И чем яснее вы замечаете в себе что-то не подходящее вам, тем острее встает вопрос "а как по другому-то?". И вот пока не появится это "по другому" старое не уйдет (слава богу).

3. Важен баланс, а не истребление.

Внутренний критик становится разрушительным и токсичным лишь тогда, когда он не

Что такое уверенность в себе и откуда она берется?

Автор: Ксения Аляев

сбалансирован поддерживающей частью. Это значит, что в разумных дозах критическая часть очень полезна. Без нее легко опуститься до уровня трехлетнего ребенка, который ждет, что окружающие должны радоваться принесенному горшку с какашками.

В общем, полное истребление внутреннего критика приводит к социальной дезадаптации. Поэтому внутренний критик, вообще-то хороший товарищ, позволяющий и развиваться, и в обществе чувствовать себя хорошо. Важно лишь уравновесить его переживанием своей внутренней хорошести.

Ну вот. На этом, пожалуй, остановлюсь.

Источник:

psy-practice.com