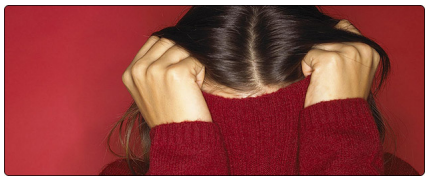
Автор: Катерина Миронова
10.12.2008 15:25 - Обновлено 10.12.2008 15:26



Сидя напротив красавицы директора одного из самых известных дизайн-бюро, Юля нервничала так, что едва не свалилась с краешка предложенного ей кресла. "Господи! – думала она, но почему Я не ТАКАЯ?!". Директорша, судя по всему, была не только красавица, но и умница, раз добилась таких высот. "Сейчас она спросит, владею ли я "Adobe Illustrator" – лихорадочно соображала Юля, - а я только "Corel drow" знаю. Честно признаться или соврать, что работала? А вдруг задание сразу даст?" И, задание, конечно же, было тут же дано.

- Сможете сделать к завтрашнему дню? – чуть улыбнувшись, спросила умница-красавица.
- Попробую сделать, - пискнула Юля.

Собеседование она не прошла…

Что же такое неуверенность и откуда она берется? Уверенными рождаются или становятся? И с чем связана неуверенность? Попробуем разобраться.

Настоящую уверенность в себе необходимо развивать, как и любой другой навык – будь то письмо, чтение или езда на велосипеде.

Хотя первоначально любой человек уверен в себе. Понаблюдайте за малышами – все они смело совершают что-то, от чего у взрослых порой мурашки по коже бегут! 2-3-летний карапуз смело и не сомневаясь хватает, например, за хвост бродячую собаку.

Неуверенными в себе нас делает социум, наше окружение. Ведь нерешительным, слабым, пугливым человеком гораздо легче управлять! Без особых усилий можно заставить делать что угодно…

Очень важную роль играет семья. Если родители авторитарны, подвергают детей сильной критике по любому поводу, постоянно указывают им на недостатки, иными словами, не принимают их такими, какие они есть, то разве получатся из чад уверенные в себе личности? Скорее всего, ребенок "приспособится", скрывая свое никому ненужное Я, и будет стремиться соответствовать мнению родителей. Позже роль "осуждающих родителей" будет исполнять общество, диктуя свои требования. По-настоящему уверенный в себя человек может быть воспитан только любящими и уважающими его родителями.

Вспомните, что вы делаете уверенно, а что – нет? Правильно, хорошо знакомые вещи не заставляют вас сомневаться в ответе или действии. Вы ведь не раздумываете, отвечая первоклашке на вопрос: "Сколько будет дважды два"? А как вы машину водить учились, помните? Сначала осторожно, медленно и никакого радио! А теперь как себя ощущаете, спустя лет десять? Значит, наша уверенность (или неуверенность) связана с

твердостью наших знаний, прошлым опытом.

Ещё один момент: зачастую мы становимся неуверенными (а иногда и просто трусим), представляя себе последствия действий, которые хотим осуществить. Например, поссорилась пара. В принципе, Она уже готова попросить прощения, но думает:
- А если Он меня не простит? Да я же буду смешно выглядеть!

Или другой пример:
- Мне надо выполнить этот заказ обязательно! Пока не знаю как, но если я этого не сделаю, меня точно выгонят с работы!

И вот, пожалуйста, страх перед неизбежным (заметьте, заранее собой же спланированным) результатом парализует и рождает ту самую неуверенность в своих силах.

Да-а-а… То ли дело преуспевающие бизнесмены, деятели шоу-биза и политики! Они-то уж во всем уверены, ни в чем не сомневаются и ничего не боятся!

А вот и парадокс: именно эти личности и обращаются к психотерапевтам "лечить" … неуверенность. Хотя, как раз на отсутствие уверенности в себе они и не жалуются, а приходят на консультации по поводу неустроенности жизни, её бесцветности, повышенных тревожности и агрессивности.

На самом деле, человек, испытывающий неуверенность, испытывает стыд. Но не тот, "обычный" стыд - за какой-нибудь неблаговидный поступок. Здесь человек чувствует стыд за себя, стыд перед другими людьми.

Он внутренне ощущает, что такой, какой он есть на самом деле, он недостаточно хорош, никому не нужен. Он пытается дотянуться до требований, установленных не им самим, считая, что поднявшись до определенного уровня, будет достойно выглядеть, позволять себе многое из того, что не делает "обычный смертный". Все, чего он добился – успех в бизнесе, богатство, светский статус, выгодный брак, – доказательства того, что "у меня все получилось!", "я смог!", "я лучше многих (а то и всех)".

Причем, заметьте: мнение окружающих значит для человека больше, чем его собственная оценка! Не думая о себе самом, такие люди очень озабочены своей внешней стороной. Готовы "улучшать" себя с помощью пластической хирургии, стремительного карьерного роста, обилия денег, но только не принимать себя такими, какие они есть на самом деле. И хотя другим людям подобный экземпляр кажется пробивной, волевой, жесткой личностью, этаким самоуверенным эгоистом, идущим напролом, по-настоящему он озабочен только тем, какое впечатление он производит на окружающих, как он смотрится среди остальных – не хуже ли? Настоящий же эгоист никогда никому ничего доказывать не станет, он и так все про себя знает!

Несколько рекомендаций, которые должны помочь вам научиться обрести уверенность в себе.

Автор: Катерина Миронова
10.12.2008 15:25 - Обновлено 10.12.2008 15:26

1. Любите и принимайте себя такой, какая вы есть. Вы уникальны и не стоит пытаться дотянуться до "чужой" планки. Можно добиться желаемого, при этом утратив свою индивидуальность и душевное равновесие.
2. Заручитесь поддержкой близких и родных. Если сложно самой проанализировать свое поведение, выявить ситуации, когда вы не уверены в чем-либо, попросите их поделиться своим впечатлением. Только на критику не обижаться, а принимать ее как еще одну ступеньку, приближающую вас к достижению успеха.
3. Неуверенность – свидетельство того, что мы чего-то не умеем или не знаем. Выход: научиться этому или узнать это, но двигаться начинать сразу же и учиться по ходу дела, не дожидаясь момента, когда вы это "точно умеете".
4. Но ведь в чем-то вы уверены! И наверняка в вашей жизни был эпизод (да и не один), когда вы излучали стопроцентную уверенность! Вспомните, когда и как это происходило, какие чувства вы испытывали, что думали, что делали, что говорили? Закрепите это состояние и в "сомнительной" ситуации верните воспоминание. Это – прекрасное упражнение для обретения уверенности.
5. Не забывайте про чувство юмора. Чувствуя себя неуверенно, пошутите над собой! Необязательно, чтобы окружающие слышали вашу шутку, хотя именно это зачастую "разряжает" обстановку. Вам же шутка поможет снять напряжение и скованность.

И вообще, помните, как говорила героиня Ирины Муравьёвой в фильме "Москва слезам не верит", опровергая неуверенность подруги? "А ты ляпай, но ляпай уверенно - тогда это называется точка зрения!"

Теперь, спустя несколько лет, владелица небольшого, но уже стабильно работающего рекламного агентства Юлия вспоминает "то" собеседование со смехом:
- Да я бы такую тоже не взяла!, - говорит она о себе в третьем лице. - Во-первых, мямлила еле-еле, во-вторых, на самый краешек кресла села, а ведь оно её по праву было! И, в-третьих, это слово "попробую". Разве так скажет человек, который приходит устраиваться на работу! "Сделаю" - это дело другое.

Но Юлия не отрицает, что обрела в себе уверенность она благодаря тем самым встречам, после которых со слезами возвращалась домой.

Каждый раз она отмечала пробелы в своих знаниях, ошибки в речи и поведении, более четко представляла, как лучше преподнести себя потенциальным работодателям.

И продолжала так "учиться" до тех пор, пока не почувствовала себя уверенной настолько, что открыла собственное дело!