

ИЗАБЕЛЬ
ФИЛЛЬОЗА



ИЗАБЕЛЬ
ФИЛЛЬОЗА

NEW
PSY
CHO
LOGY



ДОВЕРЬСЯ
СЕБЕ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.27

ББК 88.52

Ф51

Isabelle Filiozat

Fais-toi confiance

Ou comment être à l'aise en toutes circonstances

Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates

Публикуется с разрешения Editions JC Lattès

и агентства SAS Lester Literary Agency & Associates

Фильоза, Изабель.

Ф51 Доверся себе или как сохранять спокойствие и уверенность в любых обстоятельствах. / Изабель Фильоза; пер. с франц. О. Яриковой. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (*New Psychology*)

ISBN 978-5-17-154739-4 («Издательство АСТ»)

Неспособность самоутвердиться, трудности в поиске работы или второй половинки, боязнь настоящего и страх за будущее, сомнения в своих знаниях или популярности — вот некоторые из последствий, связанных с отсутствием уверенности в себе. Многим людям знакомо это чувство. Как же избавиться от неуверенности и чувствовать себя комфортно в любых обстоятельствах? Опираясь на опыты, проведенные в лабораториях экспериментальной психологии, и на свою клиническую практику, автор ломает некоторые общепринятые идеи и направляет к лучшему пониманию наших реакций и поиску гармонии.

УДК 159.923.27

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-154739-4 («Издательство АСТ»)

© 2005 by Editions JC Lattès Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency & Associates

Публикуется с разрешения Editions JC Lattès

и агентства SAS Lester Literary Agency & Associates

© ООО «Издательство АСТ», перевод

*Винсенту, Жан-Дени и Карэн, ныне Карине, —
моим братьям и сестре. Наши отношения то подрывали,
то упрочивали мою уверенность в себе.
С ними я многому в этом смысле научилась.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10
I. О Чем мы Говорим?	15
1. Так ли мы в этом уверены?	16
2. Что мы имеем в виду, говоря об отсутствии уверенности в себе?	20
3. О пользе сомнения	31
4. Ступор и деревянные ноги	36
II. Откуда это берется?	45
1. Реакция на страдание	46
2. Приобретенный автоматизм	50
3. Изоляция	54
4. Притеснения и издевательства	61
5. Непонимание пределов понимания	63
6. Неудачи	69
7. Скорбь	72
8. Запрет на взаимность	74
9. Подчинение и зависимость	77
10. Дефиниции и унижения	82
11. Невысказанное, тайны и ложь	85
12. Эффект контраста	87
13. Бессознательное, мы в твоей власти!	89

III. Исцелиться	97
1. Внутренняя безопасность, или базовая уверенность	100
2. Кто я?	109
3. «У меня нет навыков»	117
4. Доверие в отношениях	125
5. Как они это делают?	132
IV. Хватит рассуждать, перейдем к делу	141
1. Оценка	142
2. Я отмечаю мои зоны уверенности	145
3. Я перечисляю свои достоинства	147
4. Я составляю список моих трудностей	149
5. Я изучаю свои потенциальные преимущества	151
6. Я пересматриваю свои установки	153
7. Я уточняю, откуда взялись мои предубеждения	157
8. Я меняю мои установки	162
9. Я перестаю себя обесценивать	168
10. Я восстанавливаю внутреннюю безопасность	169
11. Краткое упражнение для внутренней безопасности.	170
12. Я принимаю себя таким, какой я есть.	171
13. Я контролирую свои страхи	173
14. Безопасность позволяет осмелиться на большее	175
15. Я выражаю свой гнев	176
16. Я справляюсь с неопределенностью жизни	177
17. Я выявляю свои травмы	181
18. Я отвечаю на изоляцию	183
19. Я лечусь от домогательств.	185



20. Я избавляюсь от зависимости	187
21. Я «переобучаюсь».	190
22. Я освобождаюсь от социального унижения . . .	193
23. Я сравниваю в свою пользу.	195
24. Я соблюдаю траур	196
25. Я могу потерпеть неудачу, но не упасть	197
26. Я выхожу из зоны безопасности. Я меняю свои привычки	199
27. Мне это нравится или не нравится?	200
28. Я дышу!	202
29. Я восстанавливаю уверенность в себе, свои желания и потребности	203
30. Я отличаюсь от других	206
31. Я меняю свое мнение	207
32. Я восстанавливаю уверенность в себе и в своих навыках	209
33. Я обретаю навыки, которых мне не хватает . .	211
34. Я практикую технику «как будто»	215
35. Я требовательный и креативный.	217
36. Я рискую, я смею	218
Заключение	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что такое уверенность в себе? Многие люди заявляют о ее отсутствии и при этом держатся непринужденно. Вы из тех, кто внутренне трепещет, не выказывая своего волнения, или, напротив, из тех, кто теряется и краснеет? Вы мгновенно принимаете решение или долго колеблетесь, прежде чем выбрать одну из двух пар обуви? Вы относитесь к тем, кто знает, как заставить себя уважать, к тем, у кого нет собственных потребностей, или к тем, кто не осмеливается проявлять свои желания из страха кому-то не понравиться? Вы принадлежите к тем, кто в себе уверен, или к тем, кто сомневается во всем, а особенно в собственной компетентности?

Проявляется ли неуверенность в виде страха перед будущим или перед другими людьми, принимает ли форму сомнений в ваших способностях или популярности? Можно ли назвать вашу неуверенность полной, затрагивающей все сферы бытия, или, напротив, частичной, мешающей только в профессиональной сфере или в личной жизни? Похожи ли вы на Мартину, которая чувствует себя комфортно со своим супругом, в своей семье, но панически боится провала в профессии и воздерживается от любых амбициозных проектов? А может, вы похожи на Настурцию, успешную в своей профессии, но избегающую интимных отношений из убеждения, что ее невоз-

можно полюбить? Обе говорят, что им не хватает уверенности в себе, однако они почти ни в чем не схожи. Так же, как Шарль и Кевин: первый преуспевает во всем, за что берется, а второй — заведомый неудачник. Тем не менее оба признают, что им не хватает уверенности в себе. Но, быть может, существуют разные формы уверенности в себе, и к тому же у нее имеются несколько составляющих?

В течение многих лет — в детстве, в подростковом возрасте — если какое-то описание и казалось мне характеризующим мое существование, то как раз «отсутствие уверенности в себе». Однако, несмотря на средние оценки в школе, я не помню, чтобы когда-либо сомневалась в своих интеллектуальных способностях. Я тогда много размышляла и не сталкивалась с особыми трудностями в процессе обучения (кроме скуки, которую испытывают многие школьники, однако это тема для отдельной книги). Все зависело от того, кто и как на меня смотрел. Если некоторые одноклассники справедливо находили меня неприметной, то другим я представлялась основательной и уверенной в себе. И даже мамы моих одноклассниц мне вполне доверяли! В глазах родителей заторможенность легко сходит за рассудительность. Одна подруга по лицу недавно сказала: «Ты так много знала, тебе всегда было что сказать». Между тем, что мы переживаем внутри себя, и тем, как нас воспринимают другие, часто обнаруживается заметное различие. Но как бы я удивилась, если бы она произнесла эти слова тогда! Я с трудом запоминала названия пластинок, песен и фильмов, путала имена актеров и певцов и жила с ощущением, что мне совсем нечего сказать и я не в состоянии поддержать разговор, что

я неинтересна. У меня не было уверенности ни в своих навыках, ни в знаниях, ни в способности заслужить высокую оценку, быть кому-то интересной. Поскольку мои братья открыто ненавидели меня, называли «бульдозером» и другими оскорбительными прозвищами, мне представлялось, что такой меня видят все. А потому я совершенно терялась при общении с другими людьми на праздниках, вечеринках и других неформальных встречах. И однако никому не пришло бы в голову, что мне не хватает уверенности в себе, когда я в четырнадцать лет улетела с братом (которому было двенадцать) на два месяца на Шри-Ланку и в Индию. Правда, нас там принимали семейства, с которыми поддерживала связь одна из моих теток, но все поездки мы совершали самостоятельно и, соответственно, без взрослых перемещались на самолетах, автобусах, поездах, такси, рикшах... И единственной трудностью для меня в той поездке стала встреча с сингальским мальчиком моего возраста, которому я явно очень нравилась!

История моей жизни показала мне, каким множеством граней может оборачиваться уверенность в себе. Замкнутая, несдержанная, властная, неразговорчивая и наблюдательная, я кидалась из крайности в крайность, познавая пределы застенчивости и неуверенности в себе. Мне не нравилась моя внешность, мое тело, я сомневалась в своей способности быть любимой, в своем будущем и даже в своей способности писать. Да, книга, которую вы держите в руках, уже десятая из написанных мной, но я потратила уйму времени на создание первой, поскольку была убеждена, что писать не умею. Эта убежденность рассеялась в то мгновение, когда я наконец осмелилась вывести первые слова на чистом листе бумаги.

Многие наши представления об уверенности в себе не помогают нам ее обрести. А потому полезно начать с того, чтобы привести в порядок общепринятые представления, то есть уточнить, чем на самом деле является отсутствие уверенности в себе. В первой части книги опровергаются наши установки и рассказывается о том, каким образом мы (бессознательно) постоянно подпитываем свою неуверенность.

Глубочайшая неуверенность, страх оказаться не на высоте, убежденность в невозможности быть любимым или любимой, в неспособности вызвать к себе интерес — наши переживания столь же разнообразны, как и их причины.

Детство, а также некоторые события или ситуации настоящего времени играют свою роль. Мы также рассмотрим, что можем сделать как родители, чтобы помочь нашим детям обрести внутреннюю уверенность, чувство защищенности, веру в свои способности и готовность открыться другим людям.

Не всегда достаточно понимания, чтобы встать на ноги. В зависимости от того, чего вам не хватает — внутренней безопасности, доверия к своим эмоциям, потребностям, мыслям и чувствам или навыкам, — вы найдете различные способы восстановить свою уверенность, улучшить свой имидж и даже получить новые социальные навыки.

В конце этой книги вам будут предложены упражнения, то есть путь исцеления: шаги, которые необходимо предпринять, поступки, которые следует совершить, и установки, чтобы подпитывать вашу внутреннюю речь. Элементы самоанализа чередуются с конкретными инстру-

ментами, помогающими добиться перемен. Люди, испытывающие недоверие к себе, не похожи друг на друга. Одни упражнения будут вам полезны, другие — не очень. Взять на вооружение следует лишь те, которые вызовут у вас отклик. Вы также сможете поделиться некоторыми из них с вашими детьми.

Замкнувшись в своей неуверенности, вы не решаетесь обращаться к другим людям, самореализовываться, требовать и отказывать, танцевать, посещать мероприятия, говорить «я люблю тебя», идти вперед, демонстрировать свои навыки. Порой вы просто не осмеливаетесь быть самими собой.

Цель этой книги — помочь вам решиться на все это и быть готовыми к путешествию длиною в жизнь.

I.

О ЧЕМ МЫ ГОВОРИМ?

Если нас кто-то спросит об уверенности в себе, окажется, что все ответы нам уже известны. Мы знаем, что такое уверенность и что такое отсутствие уверенности в себе. Некоторые из наших представлений верны, они отражают наш жизненный опыт, другие — всего лишь предрассудки, убеждения не просто ошибочные, но подрывающие нашу уверенность. В нашем воображении концепция доверия лежит в основе мира, из которого мы как правило исключены. Идеализируя доверие, мы лишаемся возможности его обрести.

Пытаясь разобраться с тем, что с нами происходит, за неимением других слов мы называем отсутствием уверенности в себе свои вполне естественные реакции. Сталкиваясь с проблемой или переживая неудачу, мы говорим: «Мне не хватает уверенности в себе». При такой констатации, столь просто объясняющей ситуацию, стоит спросить себя, не скрывается ли за этим что-то еще. Эти слова словно служат защитной мантрой... Но приносят ли они хоть какую-то пользу?