

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Укрепляйте отношения .....	9
<i>Вера в других людей</i>	
Глава 2. Тренируйтесь .....	23
<i>Практика уверенности в себе</i>	
Глава 3. Слушайте себя .....	41
<i>Доверяйте своей интуиции</i>	
Глава 4. Любуйтесь красотой .....	55
<i>Когда красота придает нам уверенности</i>	
Глава 5. Решайте .....	65
<i>Уверенность в сомнениях</i>	
Глава 6. Приложите руки .....	77
<i>Сделай сам свою уверенность</i>	
Глава 7. Переходите к действию .....	87
<i>Действуйте, чтобы чувствовать себя увереннее</i>	
Глава 8. Восхищайтесь .....	97
<i>Вера в пример</i>	

Глава 9. Оставайтесь верны своему желанию .....	109
<i>Противоядие для кризиса веры</i>	
Глава 10. Поверьте в тайну .....	117
<i>Вера в жизнь</i>	
Заключение .....	135
Приложение.	
Литература, на которой основана эта книга .....	139



*Посвящается Виктории,  
Марселю и Джорджи.  
Мне достаточно посмотреть на вас,  
чтобы обрести веру.  
В себя. В жизнь.  
А главное – в вас.*





## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня утром сняли маленькие колесики. Четырехлетняя малышка садится на велосипед и устремляется по залитой солнцем дороге. Отец бежит рядом, придерживая седло. Девочка крутит педали все быстрее и крепко держит руль. Отец подбадривает ее: «Не останавливайся... Смотри вперед... Очень хорошо!» Он отпускает седло, и дочка набирает скорость. Удерживает равновесие, рулит без помощи отца. Приходит в восторг, кричит от радости, увеличивая скорость. Она чувствует свободу и легкость, ощущает уверенность в своих силах.

Во что же она верит на самом деле?

В свои способности? В отца? В этот момент счастья?

Рождение веры в себя – процесс сложный. Это результат комбинации нескольких факторов. Дороги, приводящие к ней, у всех разные. Есть только одна вера в себя, но существует много способов ее достичь.

Мадонна – звезда сцены, артистка, которая сумела перекроить всю свою жизнь. В детстве она была очень застенчивым ребенком. В пятилетнем возрасте потеряла мать и тяжело переживала эту утрату. Где же она нашла силы, чтобы воспрянуть духом?

Патрик Эдлинджер – один из пионеров свободного стиля скалолазания. Когда он в одиночку лез на скалу, его движения были такие плавные, что казалось, будто он танцует над пропастью. Он брал одну вершину за другой с невероятной грациозностью, не зная страха. В чем был его секрет?

Приземляясь ночью на палубу авианосца, пилот на скорости 250 км/ч практически вслепую садится на сверхкороткую полосу. Как у него это получается?

Железнодорожная авария с множеством жертв. Полный хаос. Врач-спасатель должен мгновенно определить, кто пострадал и какие ранения требуют внимания в первую очередь. Как ему удастся избежать ошибок?

А музыканты, импровизирующие перед огромной толпой зрителей? Игроки в теннис, которые не дрожат в минуту матчбола? Студенты, достигающие пика формы в день экзамена? Где черпают уверенность все эти люди, осмелившиеся прислушаться к себе и взять свою жизнь в свои руки? Что их роднит?

Маленькая девочка на велосипеде может указать нам направление. Ее уверенность в себе проистекает из трех источников.

Во-первых, это ее отец. Она отправляется в путь не одна, а вместе с ним и благодаря ему. Вера в себя – это одновременно вера в другого человека.

Во-вторых, у нее есть знания и навыки. Она следует советам своего отца, когда учится крутить педали и держать руль. Приобретает компетентность, без которой ничего не было бы возможно. Вера в себя – это вера в свои способности.

Но есть и еще кое-что. Радость, охватывающая малышку, когда она набирает скорость, затмевает ощущение удовлетворенности собой, умеющей держаться на велосипеде. Это чувство глобальное, более глубокое. Это восторг, который резонирует в душе, словно благодарность всей жизни. Вера в себя – это вера в жизнь.

Мы постоянно будем обнаруживать в разной степени и в разных формах эти три источника веры в себя: веру в других, веру в свои способности и веру в жизнь. Начинается все это, возможно, вот с чего: нужно подходить к делу с непосредственностью ребенка, просто верить, даже не зная во что.

«Уверенность в себе – это способность, присущая детям: двигаться к неизвестному, словно оно известно» – так красиво писал об этом Кристиан Бобен. У нас есть осознание риска и опасности, которого не было, когда мы детьми впервые садились на двухколесный велосипед. Мы трезво мыслим, но это не должно подавлять нашу смелость, способность двигаться вперед. Уверен в себе тот, у кого сердце и душа ребенка, а разум взрослого человека.

Каждому из нас сегодня нужно развивать уверенность в себе. В традиционном обществе у каждого было свое место. Нет нужды работать над собой, когда само твое рождение предопределяет твою жизнь, когда тебе не к чему стремиться. В условиях же современного общества мы свободны и отвечаем за свою судьбу. Только от нас зависит, как будут реализовываться наши планы и проекты. Мы сами должны доказывать свою пригодность и строить свое счастье и свою жизнь. А для этого нужно верить в себя.

Выработать уверенность в себе нелегко. Но это очень важно. Если вы способны самостоятельно починить двигатель автомобиля или построить лестницу, это поддерживает вашу веру в себя. Если вы можете прокормить свою семью овощами, которые вырастили на своем огороде, осознание этого наполняет ваше сердце гордостью. Но если вы львиную долю своего рабочего времени тратите на совещания или переписку, то вряд ли можно сказать, что такая работа способствует поддержанию уверенности в себе. Люди утратили непосредственный контакт с вещами. Наши производственные системы настолько сложны, что мы порой толком не знаем, чем занимаемся. Просто участвуем в производственном процессе, но не всегда можем объяснить, в чем суть нашей профессии. Мы существуем в тесной взаимосвязи с теми, кто нас окружает, но при этом зачастую лишены необходимости делать самые простые

вещи, поэтому нам не хватает конкретных поводов тренировать уверенность в себе. Каждому из нас необходимо найти фундамент, на котором можно будет строить веру в себя.

Примеры Мадонны, Патрика Эдлинджера, Жорж Санд, Джона Леннона, Серены Уильямс и других успешных людей дают нам понять, что уверенными в себе не рождаются, а становятся. Вера в себя – это всегда завоевание, требующее терпения и труда. А иногда это и повод для глубокой радости, когда наше мастерство достигает вершины и мы можем делать свое дело, даже не задумываясь.

Для того чтобы пролить свет на тайну уверенности в себе, нам нужно обратиться к античным мудрецам и современным философам, таким, например, как Эмерсон, Ницше или Бергсон. К мыслителям, которые зачастую обсуждают эту тему окольным путем: думая о свободе, смелости, уникальности каждого человека, они одновременно говорят с нами об уверенности. Не будем забывать также о психологах и психоаналитиках, таких как Борис Цирюльник и Жак Лакан, о трудах ученых и педагогов, об опыте спортсменов, гонщиков и врачей-спасателей, словах поэтов и видениях великих мистиков.

Вера в себя занимает настолько важное место в нашей жизни, что не может быть объектом изучения какой-то одной дисциплины. Чтобы понять движущие механизмы, скрывающиеся за уверенностью в своих силах, нужны не лабораторные исследования, а реальная жизнь. Мы должны смотреть на мир широко открытыми глазами, приспосабливаться к ритму жизни, неожиданным поворотам, бежать бок о бок с ней, как бежит отец рядом с велосипедом, на котором учится кататься его ребенок, пока в конце концов тот не поймает равновесие и не поедет самостоятельно.



## Глава 1

# УКРЕПЛЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

## *Вера в других людей*



*Доброта непобедима.*

Марк Аврелий

Уверенность в себе изначально исходит от окружающих. И ничего удивительного в этом утверждении нет. Новорожденный совершенно беспомощен, зависим от других людей. Он не способен выжить в одиночестве, ему необходима забота. Таким образом, чтобы поверить в него, мы должны сначала поверить в тех, кто находится рядом с ним, вот и выходит, что уверенность в себе является первоначально уверенностью в других.

Мы так остро нуждаемся в других людях, оттого что появляемся на свет раньше времени. По утверждению эмбриологов, клеткам эмбриона нужно около двадцати месяцев, чтобы достичь зрелости. Еще Аристотель заметил: мы рождаемся незавершенными будто бы по причине какого-то сбоя в природе. Не завершив творения, она слишком рано выбрасывает нас в пучину существования, причем более слабыми и беспомощными, чем любое другое млекопитающее. Новорожденный не умеет ходить, ему нужен в среднем год, чтобы научиться этому, тогда как

жеребенку необходимо всего несколько часов, а иногда и минут, чтобы начать резвиться. И откуда тут взять уверенность в себе?

Эту недоработку природы нам помогают исправить семья, образование, помощь других людей. Благодаря искусству межличностного общения нам удастся добиться того, о чем не позаботилась природа, и обрести веру в себя, которой изначально мы были лишены.

Мало-помалу ребенок приобретает уверенность в себе благодаря тесным связям с другими людьми, заботе, которую он получает, вниманию, объектом которого становится, безоговорочной любви, которую ощущает. Малыш чувствует, что эта любовь не обусловлена ни его поведением, ни его успехами: его любят за то, что он есть, а не за его поступки и действия. Это и есть самый прочный фундамент для формирования уверенности в себе, которую ребенок приобретет несколько позже. Когда вас любят, это придает вам сил.

Вера в себя приходит не сразу. Все начинается с преодоления того, что Фрейд называл детской беспомощностью. Если подросток исполнен желания странствовать и открывать мир, если взрослый с уверенностью реализует на практике свои замыслы и проекты, то происходит это благодаря тому, что у них был шанс открыть в самые первые годы своей жизни то, что Борис Цирюльник называет «ранними взаимодействиями». Речь идет о внутреннем чувстве безопасности, которому психологи придают исключительную важность.

В отличие от самоуважения и самооценки, уверенность в себе тесно связана с действием, с нашей способностью преодолевать сомнения, рисковать в этом сложном мире. Чтобы найти в себе

смелость не бояться неожиданностей, нам необходимо это чувство безопасности.

В своем магистральном труде «Стадия зеркала» Жак Лакан описывает первые мгновения появления самосознания у ребенка. В возрасте от шести до восемнадцати месяцев малыш начинает узнавать себя в зеркале. Что же на самом деле происходит в самый первый раз? Ребенок, будучи на руках у взрослого, видит свое отражение. Ему кажется, что он узнает себя. Малыш поворачивается к взрослому и словно спрашивает: «Это я, это действительно я?» Взрослый отвечает ему утвердительно. Это может быть улыбка, ласковый взгляд или всего несколько слов. Философские последствия этого первого раза очень важны. Ребенок начинает верить, что увиденное в зеркале истинно, лишь благодаря тому, что верит другому человеку. Он думает: «Между мной и мной же с самого начала присутствует кто-то. Я осознаю себя лишь через него». В глазах окружающих он ищет чувство внутренней безопасности, а значит, ищет себя.

Тот же опыт был проведен с макаками, обезьянами, генетически очень близкими к нам. И получены доказательства их высокого интеллекта: они очень быстро начинают использовать зеркало, чтобы разглядывать те части своего тела, которые не могут видеть непосредственным образом, в том числе спину или ягодицы. Но когда они смотрят в зеркало, то не поворачиваются к другим макакам, отражение которых тоже видят в зеркале: они не обращают к своим сородичам вопросительный взгляд. Макаки – общественные животные, и они многому учатся друг у друга, но в плане саморазвития не так нуждаются в тесных взаимоотношениях, как люди. В отличие от них, мы не могли бы развиваться без других людей, не сумели бы эволюционировать.

Посмотрите на «диких детей», тех, которые были брошены или потеряны при рождении и подобраны животными (медведями, волками, свиньями), рядом с которыми они росли, а потом много лет спустя были обнаружены. В этом плане показателен фильм «Дикий ребенок» Франсуа Трюффо. Развитие таких детей заторможено вследствие отсутствия связи с людьми. Они пугливы, как животные, не способны говорить и кажутся совершенно потерянными для человечества. За счет огромного терпения и доброты профессионалам в лучшем случае удастся соткать хрупкие связующие нити и дать возможность таким найденным добиться некоторого прогресса. Но они достигают лишь очень ограниченной формы доверия к другим людям, которое исчезает при возникновении малейших проблем. Если говорить языком современной психологии, эти дикие дети страдают от отсутствия привязанности к человеку. Они с младенчества не были привязаны к другим людям, которые бы защищали их, поддерживали, разговаривали с ними, смотрели на них. У них нет этого чувства внутренней безопасности, которое обеспечивается такой привязанностью, поэтому они лишены шанса обрести хотя бы минимальное доверие, благодаря которому окружающий мир и другие люди не казались бы им враждебными. По мнению таких психиатров, как Джон Боулби или Борис Цирюльник, если мальчик двух лет способен поздороваться с незнакомцем, который входит в дом, улыбнуться ему, подойти и поговорить с ним, прикоснуться к нему, это означает, что у него достаточно развито чувство внутренней безопасности, чтобы он мог не бояться такой новизны. Люди, к которым он привязан, наделили его чувством уверенности в такой степени, что он способен удалиться от них и приблизиться к незнакомцу.

Процесс воспитания и обучения можно считать успешным, если ученики больше не нуждаются в своих учителях, если они достаточно уверены в себе, чтобы вынести это отстранение от тех, кто сопровождал и поддерживал их в ранние годы. Делая эти несколько шагов в сторону незнакомого человека, маленький мальчик начинает расправлять крылья, чтобы отправиться в свой собственный полет. Другие люди придали ему уверенности, и теперь его задача – перейти к действию и показать себя заслуживающим уважения. Начиная самостоятельный путь, он черпает уверенность в любви, во внимании, которое получает от своей семьи и от тех, кто его растит и воспитывает.

Таким образом, первые годы жизни являются решающими, но, к счастью, мы в любом возрасте можем опереться на отношения, которые придают нам уверенности. Если нам не представился шанс обрести достаточное чувство безопасности в детстве, чувствуя заботу со стороны окружающих людей, никогда не поздно соткать связи, которых нам недостает. Но для этого нужно хорошо узнать себя, чтобы понять, чего именно нам не хватает, и ощутить потребность компенсировать эту недостачу.

В детстве Мадонна Луиза Чикконе была застенчивым и робким ребенком, которому явно не доставало уверенности в себе. Когда ей было пять лет, ее мать умерла от рака груди. И девочка тяжело переживала то, что отец быстро заводил новых детей с другой женщиной, и едва находила себе место в новой семье. С самого раннего возраста она занималась музыкой и классическим танцем, но считала себя не слишком одаренной, а, скорее, старательной. И вот уже в отрочестве, когда мачеха записала ее в католическую школу в Детройте, на ее пути встретился Кристофер Флинн, преподаватель танца, благодаря которому вся ее

жизнь изменилась. Во время подготовки к выпускному балету он сказал ей то, чего никто никогда не говорил: она красива и талантлива, у нее невероятная харизма. Многие годы спустя Мадонна утверждала, что это изменило ее жизнь. Девушка, которая прежде не верила в себя, увидела себя профессиональной танцовщицей на подмостках Нью-Йорка. Она заново родилась в своих глазах. Во время выпускного спектакля она удивила всех, даже своего преподавателя, танцуя с невероятной энергией и... полуобнаженной! Так родилась Мадонна. До Кристофера Флинна у нее были другие преподаватели фортепиано и танца, они научили ее многим полезным вещам, технике, методам... но никто из них не сумел пробудить в ней чувство уверенности в себе.

Я хорошо помню концерт Мадонны в Ницце. Мне тогда еще не было и восемнадцати лет, и я был потрясен ее сценической мощью, манерой петь и танцевать, а также свободой. Мне навсегда запомнился громадный экран и ее большое лицо на нем, когда она пела Like a Prayer. Пот заливал ей глаза. В ее взгляде, улыбке читалось огромное чувство благодарности. Разумеется, Мадонна – компетентная, опытная артистка. За ее плечами долгие годы концертных выступлений, и сцену она знает как свои пять пальцев. Но харизма не сводится к компетентности. Чтобы быть харизматичным, необходимо нечто большее. Харизматичный человек ищет правду в глазах других, он никогда не перестает совершенствоваться в отношениях с людьми. В то время я не очень понимал то, что видел на этом огромном экране. Сегодня, переосмысливая улыбку Мадонны, я верю, что она находила в публике, в зрителях, в их энергии, а может быть, даже в их любви ту уверенность, которую однажды открыл в ней ее преподаватель танца.