

ВВЕДЕНИЕ

Проявление — это ведь про Я? Слово уже, конечно, надоело. Сколько курсов под таким названием создано, сколько видео и текстов записано. Призыв «Проявляйся!» продает сладкую мечту, обычно его используют в контексте блогов. Это как альтернативная реальность: сейчас начнешь проявляться в соцсетях — и заработаешь миллионы, найдешь свою аудиторию, уйдешь с нелюбимой работы, переедешь на Бали или в любую другую точку мира, наконец. Стоит только проявиться, показать себя как личность, рассказать захватывающие истории из жизни, и... «Проявись, проявись, проявись» — отзывается эхом в ушах. «Проявись, а то не успеешь...»

Мы покупаем тонну обучений и курсов, чтобы наконец «проявиться», нам привозят доставкой блогерское освещение, стилист говорит, как лучше одеться... а точно ли это про проявление?

Ведь проявленность не ограничивается цифровым пространством. Проявленность — это когда не только твой блог про тебя. Это когда твои отношения про тебя. Работа про тебя. Дом про тебя. Это когда твоя жизнь именно про тебя. А чтобы она была про тебя, себя нужно очень хорошо знать.

Проявленность — это не только публичность: выйти и говорить перед большой аудиторией. Проявленность — это сказать важное близким, коллегам, себе, открыть что-то перед другими, внести ясность.

Как это делать, что нам мешает и почему курсы по технике речи не решат сложностей вашего проявления, я расскажу в этой книге.

Кому будет полезна книга-практикум «Открой рот»?

- Тем, кто хочет говорить и быть услышанным в любой сфере жизни.
- Тем, кто давно хотел начать говорить в отношениях с домашними, коллегами, родственниками и друзьями.
- Спикерам, которые выступают перед аудиторией и хотят увереннее чувствовать себя на сцене, перед камерой, на видеоконференциях.
- Спикерам, которые хотят получать больше удовольствия от своих выступлений и лучше запоминаться аудитории.
- Тем, кто хочет быть не просто «говорящей головой», а личным брендом.
- Экспертам, которые хотят расширять аудиторию, рассказывать о своем опыте и становиться видимыми в онлайне.
- Начинающим блогерам, которые ищут «свой голос» в медиапространстве.
- Опытным блогерам, которые выгорают и не понимают почему.
- Тем, кто боится высказывать свое мнение в отношениях, на работе.

На какие вопросы книга помогает ответить?

- Почему я боюсь публичных выступлений как огня и что с этим делать?
- Что делать, если ораторские курсы и техника речи не добавили мне уверенности?
- От чего зависит, запоминают спикера или нет?
- Почему я выступаю, но не получаю ничего, кроме напряжения?
- Как начать вести свой блог и не бросить?
- Как найти свою стратегию проявления?

ОТКРОЙ РОТ

- Как вести свой блог с удовольствием и зарабатывать на этом?
- Почему получилось выйти в эфир и найти аудиторию у Кати, Маши, Оли, но не получается у меня?
- Как сделать свои выступления долгоиграющим инструментом в карьере?

ЧАСТЬ 1

Кто научил нас
закрывать рот?
Основные родительские
сценарии

Мама говорила мне: «Сейчас вырву твой поганый язык!» Или: «Рот перерву!» Боже, почему именно «перерву»? Как рот можно перервать? Он что, будет как у Джокера, что ли? Это я сейчас иронично и весело рассуждаю, а лет в 14 было вообще не смешно. Нет, у меня была очень хорошая мама, но когда-то и она становилась бессильна в своих чувствах и не знала, как с ними справиться. Она не могла справиться с тем, что я взрослею, что я злюсь, что я рву связь с ней, как рвут связь с родителями подростки. Я становилась свободнее, у меня появлялось свое мнение, у меня появлялась моя собственная жизнь, я ускользала, уходила песком сквозь пальцы, и это причиняло боль моей маме. Рот мне, к счастью, никто не перервал, но «благодаря» этим словам вывод я сделала однозначный: взрослеть страшно, злиться страшно — это опасно. Делать это нужно по-тихому, втайне.

«Закрой свой рот!» — обычно эта фраза звучит криком, в иступлении, на пике скандала. Рот нужно закрыть, потому что тот, другой, просто не может выдержать твоей ярости, злости, твоей правды. Тот, другой, в нашем детстве — это мама или папа, бабушка или учитель. Тот, другой, когда мы взрослые, — это муж, жена, начальник или те же родители, только уже пожилые. Они не могут слушать, не выносят эмоций и мечтают, чтобы это — то, что между вами происходит, — просто прекратилось. Родители, произнося эту фразу, хотят «развидеть» то, что дети им показывают, а показывают они всегда важное, даже через, казалось бы, дурацкие фразы и поступки. А бывает, родители просто смертельно устали и поэтому кричат: «Замолчи!» Неважно почему, важно, что после мы действительно замолкаем — иногда на пять минут, а иногда на долгие годы.

Мы закрываем рот, когда нам делают больно в отношениях, бесконечно обесценивают на работе, просят уступить нижнюю полку в купе, комментируют нашу внешность, говорят: «Ну ты должна понять...» Закрываем рот, когда злимся, когда, наоборот, хотим сказать очень многое. Мы молчим, потому что «слова тебе не давали», «а ты кто такой, чтобы свое мнение высказывать?», «ты еще сопля на палочке, чтобы вякать».

Нет ничего страшнее, чем рот, закрытый навсегда, и голос, который вы затолкали куда-то внутрь себя.

Жизнь проходит в ожидании разрешения говорить, наконец-то высказать, что думаешь, сказать так, как нравится именно тебе. А если вы разрешение все-таки заслужили, наступает следующий этап — еще опаснее. Вы откроете рот — и что станет потом с вами и с тем, другим? А вдруг он не сможет это слушать или нападет на вас в ответ? А если он уничтожит одним только словом? Хейтеры в Сети с этой ролью отлично справляются. Стоит написать им, что «профессионал вы никакой», как тело скукоживается, вы словно физически уменьшаетесь и думаете, что зря рискнули: цена за открытый рот слишком высока.

Мама и ее искаженное от злости лицо проступает сквозь строчку комментария. Да, мы боимся не просто открыть рот, мы боимся того, что с нами сделает после этого партнер, друг, начальник, клиент, подписчик. Мы боимся с этим не справиться.

Но если не открыть рот, слишком велика вероятность так и не справиться с собственной жизнью, а это гораздо хуже. Сейчас я расскажу о самых частых семейных сценариях, в которых мы привыкаем молчать. Выполнив предложенные упражнения, вы сможете определить свой и, самое главное, понять, что с ним делать дальше. Начну же я со своей истории.

Моя мама смертельно боялась камеры

Мы с мамой смотрели телевизор, мне было лет шесть, и мама сказала: «Я всегда мечтала, что буду женой президента и меня покажут по телевизору, как я спускаюсь по трапу самолета, и я всем буду махать, и тут в селе все увидят и скажут: “О, Пахомка наша!”» (Девичья фамилия матери — Пахомова.)

Мы сидели в деревенском доме на железной кровати с периной. Нет, на слово «деревенский» мама бы обиделась. Она всегда подчеркивала, что родилась не где-нибудь, а на хуторе в Ростовской области. На кроватях там действительно всегда лежали

ОТКРОЙ РОТ

пуховые перины, спать на которых было невыносимо: тебя засасывало в какую-то теплую мягкую бездну — там внутри было душно и почему-то очень неудобно. И запах! Запах настоящих утиных перьев. В доме, где выросла мама, все сильно отличалось от города, где росла уже я: слишком много запахов — утки, гуси, цыплята, коровы; слишком много вкусов — шелковица, абрикосы, вишня; слишком много цвета.

Маму, кстати, по телевизору так ни разу и не показали. Мечту за нее осуществила я. Почти 10 лет я веду программу «Квартирный вопрос» на федеральном канале НТВ, до этого был еще и «Дачный ответ», другие проекты — в общей сложности уже 20 лет на экране. Обучение психологии добавило новых красок в мою работу перед камерой. Я не только открыла свою частную практику, но и начала участвовать в разных передачах, где поднимаются вопросы семейных отношений, личных кризисов, проблемы отцов и детей. На эту же тему веду видеоблог, выступаю в качестве спикера на мероприятиях.

Мама же всю свою жизнь до смерти боялась любой публичности. Даже на моем выпускном, когда ее позвали на сцену сказать несколько слов, мама не вышла. Я знала: это не из злости или вредности, просто она очень испугалась. Зато мои программы никогда не пропускала и страшно гордилась. Впрочем, критиковала она тоже с особым упоением: «Доченька, ну почему такая прическа? Ой, а это что на тебя нацепили?» — в общем, зритель был из нее очень равнодушный. Но именно зритель.

Я все время спрашивала: «Мам, ну как так? А трап самолета? А жена президента?» Мама только улыбалась. Когда на нее обращали внимание и что-то нужно было сказать, мама пожимала плечами и впадала в ступор, просто цепенела. Ей всегда казалось, что она как-то не так выглядит, может сморозить глупость, что все только посмеются и ей станет неловко.

На то, чтобы быть собой, заниматься собой и своей самооценкой, у детей, рожденных в 1950-е где-нибудь в глубинке Советского Союза, времени особо не было: посевная, огромные огороды (особенно на юге), хозяйство — то гусей пасти, то коров гнать. Мама рассказывала, что для того, чтобы книгу

почитать, нужно было спрятаться ото всех, и то потом могло влететь от родителей. Тяжелый труд на первом месте, книги — ненужное баловство. Нужно было помогать всем и быть такой, чтобы перед людьми не стыдно. В деревне или на хуторе все как на ладони. В какой-то мере мне кажется, что сегодняшние комментарии в соцсетях — это та же самая деревня, где все друг про друга всё знают, а если не знают — додумают, дадут непрошенных советов обязательно, перемоют все кости. И нужно иметь очень крепкую опору внутри, чтобы во всем этом отстоять свое право быть самим собой.

Чтобы быть видимым другим, сначала нужно быть видимым в своей собственной семье.

Мамина роль называлась «старшая сестра», и это было про заботу о младших, умение справиться, знать, когда другие не знают, но точно не про собственные интересы и не про внимание к себе.

Камера — это глаз родителя

Наши самые первые зрители — это родители. Все начинается даже не с рождения, а с ожидания и того места, которое нам в семье отведено. Ведь ждут каждого из нас по-разному. Кого-то как самых лучших артистов — покупая дорогие билеты в партер и принося цветы. Кого-то — с ужасом и тревогой. А кого-то совсем не ждут и очень злятся на то, что мы приходим. Или ужасно боятся этой встречи. Или сожалеют о том, что эта встреча должна состояться. Или замещают нами кого-то: неродившегося или умершего. Приходим мы, а ждут на самом деле кого-то другого, и нас поэтому не видят.

Понимаете, вы еще говорить не научились, не то что на сцену выходить, а у вас уже есть сценарий взаимодействия с миром, зрителем и публикой. Уже есть! И курсы ораторского мастерства тут бессильны. С точки зрения системной семейной

психологии все начинается с того места, которое отведено будущему ребенку. Какой он? Долгожданный, желанный, случайный, ненавистный, обуза? В каждом из вариантов уже заложены путь и история. Это уже послание.

Я чувствовала, что мама меня очень ждала. Когда я была маленькой, я обожала рассматривать свой детский фотоальбом. Во времена советского дефицита у меня был свой, персональный! И я уже в 4–5 лет это понимала. Серо-голубого цвета, с литографией на обложке: олененок и малыш в шубке и шапке, изпод которой только глаза видно. А внутри на форзаце — детское лицо: я тогда думала, что оно мое, а это было просто обозначение, что фотоальбом детский, а снизу еще и надпись имелась: «Сыктывкарский завод, 7 рублей».

Я держу в руках не просто хранилище снимков, а маленькую летопись жизни маленького человека. В этом альбоме приклеены бирка из роддома (забавно, что там написан не рост, а длина — длина младенца), телеграмма с поздравлениями, уже такая пожелтевшая. Там есть фото, где я в смешной шапочке лежу в кровати, а на другом — катаюсь на качелях с недовольным видом. Вот мама держит меня на руках, на моей голове огромный бант, и папины руки в кадре. Головы нет, не поместилась, но есть его руки, которые не дают упасть. Но для меня самое драгоценное даже не это, а смешные слова и фразы, записанные маминой рукой с другой стороны обложки, которые я говорила ребенком. Причем с переводом. Я даже представить не могу, как она это делала! То есть я говорила какую-нибудь абракадабру (например, слово «температура» я произносила как «телемпература»), а мама вечером садилась, бережно открывала альбом и записывала? Я хорошо помню это стойкое ощущение из детства: ко мне внимательны, я говорю что-то интересное, и у меня даже свой фотоальбом есть! Я — отдельная, со своей историей — существую! Причем, будучи ребенком, я обожала рассматривать именно свой альбом — считайте, свою первую социальную сеть. К слову, у моих детей нет никаких альбомов. И где, кстати, бирки из роддома моих детей? По-моему, я вообще их не сохранила. Упс, спишем на то, что в цифровую эпоху контента так много,

что альбом как будто и не нужен, хотя все чаще думаю о том, что все-таки нужен. Но с другой стороны, всегда ли наличие детского красивого альбома говорит о подлинном внимании к ребенку? Или это собрание очень красивых картинок? Ведь бывает все и вместе, а бывает одно без другого.

С моим рождением началась и игра в куколки. Мамы девочек такое очень любят. Мама обожала шить для меня, выбирать одежду, и она долго была в этом непримирима, ей постоянно хотелось нарядить меня так, как хочет именно она, поэтому я любила оставаться с папой и ходить лохматой и в том платье, которое я сама выбрала, а не быть маминой игрушкой. И это тоже часть сценария, который на меня повлиял в будущем.

С одной стороны, я желанный ребенок. С другой — есть и еще одна встроенная функция: от меня всегда очень многого ждут. А еще я знаю о том ребенке, который не родился после меня, но он был, и мама говорила о нем всю жизнь. И в какой-то момент я вдруг увидела, что в моей жизни всего по два: две профессии, два брака, два ребенка, даже две ипотеки, то есть два дома. И усилий я всегда прикладываю выше нормы. В семейных сценариях не бывает случайностей: все влияют друг на друга, и каждый в отдельности влияет на всех вместе.

Все эти факты не гарантируют какой-то конкретной судьбы и сценария, но это как слово «Дано» в условии школьной задачки, старт, с которого начинается наша пьеса. Или как в пьесах — перед диалогом героев мелким шрифтом описывается мизансцена, чтобы вы успели представить место и обстоятельства, в которых произойдет действие. Позже, по ходу пьесы, происходит еще много событий, реакций на сказанные слова, и все это складывается в наше восприятие себя в этом мире, отношения с людьми. Но вернемся к началу пьесы. Каким оно было у вас?

Давайте рассмотрим несколько вариантов сценариев появления детей в семье и отношений с мамой в младенчестве. Сразу оговорюсь: в этой книге будет много описаний сценариев, типов личностей, но важно понимать, что это всегда большое обобщение, каждый конкретный случай все равно будет индивидуальнее любого сценария.

Сценарии отношения родителей к появлению детей

Сценарий 1: «Я тебя жду, для тебя есть место,
я дам тебе любовь и безопасность»

Если ребенка ждали и очень хотели, то он бессознательно чувствует: «Мы рады тебе, мы ждем тебя, для тебя есть место!» Велик шанс (особенно если и после рождения посыл сохранится), что эта проекция сработает и с другими сообществами. В детском саду, школе, среди друзей и коллег человек будет чувствовать себя желанным, нужным.

Этот сценарий удачно развивается, когда мама знает себя и умеет радоваться жизни, у нее есть свои мечты и желания, не связанные с малышом. При этом она рада и ребенку, есть силы отдавать ему любовь, заботу, тепло и ласку. Но самое главное — в этих отношениях никто не «сливается» друг с другом в одно целое на долгие годы. По мере взросления ребенка мама понимает, что он может от нее отличаться всем: темпераментом, ритмом, характером, в дальнейшем — интересами, увлечениями. В этих отношениях можно злиться друг на друга, быть разными, но при этом не переставать любить и в какие-то моменты испытывать радость и удовольствие. Отношения не превращаются в ад только потому, что кто-то не соответствует ожиданиям другого.

Перенесем на отношения с аудиторией? Это будет внутреннее ощущение спикера, что его априори ждут, понимание, что то, что он делает, важно и интересно и есть люди, для которых его мысли будут созвучны. При этом есть уважение к зрителям, подписчикам, внимание к их точке зрения и желаниям. Это уровень довольно глубоких отношений, которые могут быть долгими, живыми, они не перестанут развиваться. В них есть пространство и для конфликтов: можно выражать несогласие, недовольство — причем с обеих сторон.

Согласитесь, классно думать, что ваша связь с аудиторией именно такая? Увы, таких примеров очень и очень немного, но все же они есть.

Этот сценарий действует как волшебные ворота: вы точно знаете, что вас приглашают и открывают перед вами двери, главное — не подкачать дальше, в процессе. Хотя и потом наследники этого счастливого сценария будут рассчитывать на поддержку, просить помощи, если понадобится, и искренне верить, что все необходимое обязательно найдется. Мы рассматриваем самый благоприятный исход событий. На практике же даже долгожданный ребенок может столкнуться с тем, что родители не справляются с эмоциями, критикуют, повторяют свои собственные травмы и ошибки своих же родителей. И таких, боюсь, будет большинство.

И тем не менее я часто внутри себя играю в эту игру, когда вижу незнакомых людей. Игра называется «Так кого из вас очень любила мама?». И практически всегда определяю этих счастливых. Они отличаются какой-то особенной расслабленностью тела и эмоций, в них мало напряжения, суеты, и как будто есть врожденное чувство, что они уместны в любом виде и любом настроении. В них нет этого зудящего внутреннего запроса обязательно кому-нибудь понравиться, быть не хуже других. У них уже как будто все есть. Всего достаточно. И это состояние не поддается никакому сомнению.

Сценарий 2: «Я тебя жду, чтобы наконец в моей жизни появился смысл!»

Бывает так, что ребенка ждут и ему рады, вот только весь смысл жизни как будто смещается в его сторону. Мама из-за перегруженности, усталости, отсутствия привычки замечать саму себя переносит все чувства, желания и мечты на долгожданного младенца. В этих отношениях ребенка видно плохо, а иногда его вообще трудно заметить. Внутренняя задача мамы — подогнать жизнь маленького человека под ту картинку, которая сложилась у нее в голове. Она может очень стараться, отдавать все силы и время этому процессу и жестко пресекать любое проявление ребенка, которое не подходит под заданный сценарий. Ребенок растет в постоянном страхе вызвать мамино неодобрение,

привыкает предугадывать ее настроение, желания, намерения, и только когда это получается, он успокаивается и понимает, что в его маленьком мире все в порядке.

На языке психологии это называется «нарциссическое расширение»: по сути, ребенок становится естественным продолжением матери и в него вкладывается все, что маме не удалось реализовать для себя. И это не всегда про достижения и цели. Мама может, сама того не осознавая, вкладывать в дочь свои представления о настоящей женщине, например (из серии «у меня все это не вышло, разочарование от этого непереносимо, поэтому я попробую всего этого достичь через тебя, моя милая доченька, ради тебя постараюсь»). С мальчиками может быть такая же история, естественно.

Какими вырастают эти дети? Какие отношения их ждут? Это будут, скорее всего, очень трудолюбивые взрослые и идеальные сотрудники компаний. Ведь у них будет сверхспособность: в считанные секунды оправдывать ожидания, принимать заданную форму. Им можно будет ставить любую задачу, не сомневаясь: выполнят. Такие спикеры отлично сделают презентацию и выступят в интересах компании, но будут больше всего на свете бояться говорить и даже думать от своего лица. Им будет очень страшно. Во-первых, из-за того, что они на самом деле себя не знают. За годы жизни под гнетом чужих ожиданий постепенно начинает формироваться стокгольмский синдром. Делать и думать как хочешь, говорить как хочешь будет обжигающе стыдно и страшно, потому что еще в детстве выработался рефлекс: за это накажут, не одобрят, осудят. Зато стратегия все делать правильно и так, как от тебя ждут, всегда срабатывает и приносит облегчение.

Такому человеку будет очень сложно вести свой авторский блог, мастер-класс, лекцию, передачу, но зато он отлично представит проект, сделанный коллективом, реализует чей-то чужой замысел.

Хейт и критика для них практически невыносимы, потому что это будет ощущаться так, словно человек сидит рядом и кричит в ухо, как все плохо и неправильно сделано. И при-

чина этого ощущения опять-таки закладывается в детстве. Дистанция в отношениях с матерью, которая вкладывает свои ожидания в ребенка, очень маленькая, иногда ее почти нет, происходит полное слияние, и человеку нужны годы, чтобы привыкнуть к осознанию своей отдельности, к мысли, что у психики тоже есть границы и их важно чувствовать.

Сценарий 3: «Я боюсь тебя и не хочу сближаться!»

Не раз в практике мне встречались люди, чьи матери были страшно напуганы беременностью, материнством и своими новорожденными младенцами, — настолько, что пытались максимально дистанцироваться. Зачастую это были нежеланные беременности. Какие послания могут быть в этих случаях? «Как же ты не вовремя! Для тебя сейчас нет места в моей жизни!», «Я боюсь тебя и сделаю все, чтобы с тобой не сближаться!». Какие ощущения от подобных фраз? Согласитесь, это легко перенести на любые отношения. Во время обсуждения с этими людьми страхов публичности, проявления в блоге зачастую обнаруживалось чувство невероятного одиночества и пустоты: «Все, что я делаю, никому не нужно», «Я как будто вообще один во всей Вселенной, и там, за камерой, никого нет».

Это может быть очень глубоким неосознаваемым ощущением, ведь в утробе матери мы еще не умели распознавать речь, но точно могли чувствовать состояние, настроение мамы. Мамы, которая, возможно, сама не понимала, что с ней происходило, и не знала, что с этим делать. Эти переживания так и остаются в глубине бессознательного и могут управлять не только нашим поведением перед аудиторией, но и всеми отношениями в жизни. До тех пор, пока мы эти чувства не признаем, не озвучим, не проживем.

Мать словно отодвигается, отстраняется от малыша буквально с рождения. Зачастую ребенка «сдают» бабушке на воспитание, и с ней он проводит огромную часть времени, а мама,

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Кому будет полезна книга-практикум «Открой рот»?.....	5
На какие вопросы книга помогает ответить?.....	5
ЧАСТЬ 1	
Кто научил нас закрывать рот? Основные родительские сценарии.....	7
Моя мама смертельно боялась камеры.....	9
Камера — это глаз родителя.....	11
Сценарии отношения родителей к появлению детей.....	14
А как же папа?.....	20
А братья и сестры?.....	22
«Мама, посмотри на меня!».....	25
Нарциссичная мать.....	27
Кто говорил вам «Закрой рот!»?	
Сценарии поведения в семье.....	38
ЧАСТЬ 2	
Проявление — это про Я?.....	59
«Кто я такой?».....	62
Как найти себя и понять свое предназначение?.....	65
Король, королевич, сапожник, портной — скажи, кто ты будешь такой? Акцентуации личности.....	73
Защитные механизмы психики.....	85
Ловушки проявления.....	93

ЧАСТЬ 3

Известный не значит проявленный!99
Моя история на ТВ..... 101
Блог. Личность. Ты..... 121

ЧАСТЬ 4

Как открыть рот в своей жизни? 153
Как открыть рот в паре?..... 154
Как открыть рот в отношениях
с пожилыми родителями?..... 170
Как открыть рот с соседями? 174
Как открыть рот на работе? 176
Ловушки в общении с людьми..... 185
Как открывать рот, называя цену за услуги?..... 192
А стоит ли оно того? 193

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....195

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....197