



Невпевненість в собі, проблема древня, як людська цивілізація, привернула увагу медиків і психологів порівняно недавно – в середині ХХ століття. Саме тоді стало зрозуміле: прогресуюча невпевненість в собі може спричинити масу неприємностей – аж до психосоматичних захворювань, таких як астма, головний біль і гастрит.

Одні пояснюють невпевненість в собі тим, що в корі головного мозку невпевненої в собі людини процеси гальмування переважають над процесами збудження.

Невпевненість в собі дає початок підлітковому цинізму, із-за неї виникають шлюбні союзи пузатих сорокалітніх чоловіків з юними вісімнадцятирічними дівами і так далі Але головне – вона як би блокує людину, заважає йому самовиражатися і навіть дає можливість проявити себе в негативному ключі.

Невеселі картинки

Ось всього лише декілька прикладів. Те, як невпевненість в собі може послужити причиною сильної залежності від чужої думки, пояснювати не треба. Хіба що сказати про те, як незручно відчуває себе залежний: чужі інтереси і оцінки видаються йому набагато значимішими, ніж власні; кожен свій вчинок і навіть задум він оцінює перш за все очима тих, що оточують, а головне – йому хочеться схвалення від всіх: починаючи з близьких і закінчуючи пасажирами в трамваї.

Або візьмемо ревнивців: людина, що з'їдається ревнощами фактично «переживає» один-єдиний страх, – що він виявиться гіршим за суперника, якому нададуть перевагу.

Не факт, що невпевнена в собі людина має неодмінно бути тихонею. Наприклад, агресивна поведінка по відношенню до свідомо слабкішого – теж прояв невпевненості в собі (а заразом і бажання її компенсувати).

Невпевненість в собі може виявлятися на різних стадіях поведінки. Наприклад, якщо думка про те, чи не попросити на вечірці подругу представити вас тому красеневі, змінилася побоюванням, що навряд чи він сприйме серйозно так жахливо одягнену дівчину – це невпевненість в собі на стадії постановки мети. Коли хтось готується вступати до престижного ВУЗУ, але раптово вирішує, що це дуже круто для людини без зв'язків, і у результаті подає документи в позаштатний інститут – це невпевненість в собі при плануванні дій. А ось коли наш хтось вже написав вступний твір в позаштатний інститут і рве на собі волосся, бо він жахливий, хоча ще кілька годин тому видавався цілком пристойним – це невпевненість в собі при оцінці результатів своїх дій.

Вірю – не вірю

Звідки взагалі береться невпевненість в собі? Як і багато інших напастей, вона часто формується в дитинстві, коли знання про світ і про себе здебільше складаються з чужих оцінок, а не з реальних фактів. «Щось у вас загальмоване дитя», – говорить вихователька дитячого саду мамі. Мама дивиться на мрійливого сина і запитує: «Що ж ти у мене насправді такий?» І ось зерно посіяне.

Але це ще півбіди. Для того, щоб невпевненість в собі пустила коріння, треба потерпіти яку-небудь невдачу. Яка буде бурхливо сприйнята або вами, або що оточують.

Проте і це не вистачає. Кожному з нас доводилося переживати невдачі або чути невисокі оцінки власних здібностей? Чому ж одних не позбавляють сил сплески невпевненості в собі, а інших вони просто паралізують?

Теорій із цього приводу досить – як чисто фізіологічних, так і психологічних. Одні пояснюють невпевненість в собі тим, що в корі головного мозку невпевненої в собі людини процеси гальмування переважають над процесами збудження. Інші зводять справу до уміння адаптуватися до життя і взаємодіяти: якщо людина не здатна правильно ставити цілі, співвідносити їх із зовнішніми обставинами і позитивно оцінювати свої результати – то це і є невпевненість в собі.

Але це знову не дає нам відповіді на питання:

Що робити?

Психологи рекомендують пригадати момент свого життя, коли ви були упевнені в собі, і постаратися виростити це відчуття за допомогою самонавіяння або нейролінгвістичного програмування.

Крім того, можна проаналізувати власні страхи: страх бути не зрозумілим, страх критики, страх привернути загальну увагу, страх власної неповноцінності, страх неможливості відмовити. Більшість тренінгів упевненості в собі базуються саме на цьому.

Один з перших дослідників невпевненості в собі, Андре Сальтер, описав ті здібності і якості, якими володіє упевнена в собі людина.

1. Емоційна мова і здатність відкрито виразити або описати свої відчуття. Здатність називати речі своїми іменами, нічого не пом'якшуючи і не прикрашаючи. Відмова від розмитих формулювань.
2. Відповідність значення мови, людини, яка говорить його невербальній поведінці.
3. Уміння висловлювати власну думку не оглядаючись на думку тих, що тебе оточують.
4. Упевнені люди здатні вислухувати похвалу в свою адресу без ніяковості.
5. Здібність до імпровізації, гри і спонтанного вираження своїх відчуттів.

Якщо хоч би один з вище перелічених пунктів до вас не відноситься – значить, є до чого прагнути.