Содержание

Предисловие.
Чем вам поможет эта книга 9

Часть первая
СТРОИТЕЛЬСТВО ФУНДАМЕНТА 19

Глава 1. Зона комфорта 20

Глава 2. Что такое страх 39

Глава 3. Почему мы боимся неудачи 55

Глава 4. Осмысление уверенности 66

Глава 5. Самооценка и успех 77

Глава 6. Перфекционизм 99

Глава 7. Синдром самозванца
и как он проявляется у мужчин
и женщин 116

Часть вторая
ИНСТРУМЕНТАРИЙ 131

Глава 8. Инструмент № 1.
Что такое стоицизм и почему
овладеть им проще простого 132

Глава 9. Инструмент № 2.
Важность целеполагания 147

Глава 10. Инструмент № 3.
Использование страха как сигнала
к действию 155

Глава 11. Инструмент № 4.
Примите свои страхи, чтобы победить их 159

Глава 12. Инструмент № 5.
«К едрене фене» и искусство
принимать решения 164

Глава 13. Инструмент № 6.
Секрет сочетания приятного с полезным 177

Глава 14. Инструмент № 7.
Обойдите страх 182

Глава 15. Инструмент № 8.
Как взломать страх 186

Глава 16. Инструмент № 9.
Позитивная визуализация 192

Глава 17. Инструмент № 10.
Подготовка, опыт, повторение 197

Глава 18. Инструмент № 11.
Искусство притворяться 202

Глава 19. Инструмент № 12.
Как победить ночных гремлинов 208

Часть третья
ПОДВОДИМ ИТОГИ 213

Глава 20. Что делать в случае неудачи 214

Глава 21. Что делать в случае успеха 225

Глава 22. И главное.
Знайте предел своих возможностей 236

Библиография 241

Благодарности 243

Отрывок из книги Кэролайн Форен
«Как обуздать тревогу. Небредовые советы» 247

Медведю,
который составляет мне компанию,
когда я пишу, и обнимает,
когда мне страшно

Предисловие

Чем вам поможет эта книга

Предварительное замечание. Эту книгу следует читать не для того, чтобы обрести полное «бесстрашие». К сожалению, я не владею особым секретом, который навсегда избавит вас от фобий, внушит уверенность льва, гордо расхаживающего по африканской саванне, и научит бесцеремонности Канье Уэста*.

Безбоязненность — не самоцель.

Бороться со способностью испытывать страх так же бессмысленно, как и ожидать, что проживешь жизнь без стрессов. Если вы стремитесь к этому, желаю удачи, но ничем помочь не могу. Но я могу помочь вам научиться управлять страхом и вырабатывать уверенность в себе. Я знаю, как применить особые методики, позволяющие обратить тревоги нам на пользу, а не во вред. А глупости оставим в стороне.

ЕЩЕ ОДНО ЗАМЕЧАНИЕ. Открывая книгу под названием «Уверенность», вы, вероятно, полагаете, что у автора самоуверенность хлещет через край, что этот человек выпрыгивает из самолета с той же легкостью, с какой вы заказываете американо по утрам. Верно? А вот и нет. Но погодите. Не спешите захлопывать книгу.

Позвольте внести ясность: в данном случае я сфокусировала внимание не на реальном страхе, который человек испытывает в минуту опасности, если за ним гонится убийца

* Американский рэпер и исполнитель хип-хопа. — *Прим. пер.*

с топором, — никому и в голову не придет избавляться от такого страха, — а на надуманных тревогах вроде боязни неудачи, удерживающих нас от осуществления цели и не позволяющих обрести уверенность в себе.

Так вот, давайте проясним ситуацию: я ощущаю страх — если точнее, то воображаемый страх неудачи — с безумной силой. Во многих случаях у меня душа уходит в пятки, чем, по-видимому, объясняются мои вечные отеки на лодыжках.

Но давайте поразмыслим: предположим, вы взяли в руки это пособие, потому что хотите стать более уверенным и смелым человеком. Вам до смерти надоели фобии, которые препятствуют вашему развитию. Ну и как же вы можете ожидать, что человек, не обладающий ни малейшей самоуверенностью, обучит вас управлять страхами — личными, социальными или профессиональными? Это все равно что учиться водить самолет у того, кто прочитал инструкцию, но никогда не поднимал машину в воздух. Однако не волнуйтесь: я сижу рядом с вами в кабине. Знакомство со страхом — это первый шаг на пути к достижению уверенности.

И еще вам стоит узнать, что это моя вторая книга. Возможно, первая, «Как обуздать тревогу. Небредовые советы» (Owning It: Your Bullsh*t-Free Guide To Living With Anxiety), стала для вас настольной. А может быть, вы никогда о ней даже не слышали — так же как и обо мне, — а в данное сочинение решили заглянуть, потому что вам понравился цвет обложки. (И я вас не виню. Кто сказал, что нельзя судить о содержании по обложке?) Как бы вы ни пришли к этому изданию, позвольте мне еще немного побродить вокруг да около, чтобы убедиться, что мы с вами смотрим в книгу и видим не то, что в поговорке.

Моя первая вылазка в качестве автора была адресована напрямую тем, кто борется с тревогой во всех ее проявлениях — от мягкой формы, когда человек подвержен приступам необъяснимого беспокойства, до острой стадии, когда он временно выпадет из жизни. Когда-то я сама перенесла серьезное

тревожное расстройство, и именно способ преодоления этого недуга лег в основу первой книги. Отражая подход (который является для меня величайшим источником вдохновения), выдвинутый мотивационным оратором Зигом Зигларом в книге «До встречи на вершине»*, «Как обуздать тревогу» ведет летопись моего пути от выживания к стабильности — или, если точнее, от жалкого существования между приступами паники к ежедневному хорошему самочувствию.

Эта книга — следующий естественный шаг, опять же основанный на собственном опыте. Достигнув стабильности — твердой почвы для моей зоны комфорта, я знала, что истинный успех, который может проявиться в различных формах, находится на достаточно зыбкой почве и далеко за границами этой самой зоны. Хотя я научилась крепко держать в узде острую тревогу, которая так долго владела мной, но над достижением уверенности в себе как личности, свободно контактирующей с миром и желающей добиться большего, еще требовалось работать.

Развиваясь, как и я, мое пособие раскинуло свои сети немного шире и вышло за рамки темы, связанной с тревожным состоянием. Оно обращено к людям, столкнувшимся лицом к лицу с таким малоприятным переживанием, как страх. И если только кому-то не удалили из мозга миндалевидное тело, то это касается всех и каждого.

Я расскажу читателям, как добиться процветания, невзирая на страх, потому что страх и тревога — неотъемлемые части нашей жизни, такова уж человеческая природа. Однако вам предстоит узнать, что страх и уверенность — две стороны одной медали и лишь от вас зависит, какое из этих состояний возьмет верх.

Путь от выживания к процветанию невероятно тернист и у многих сопровождается нерешительностью, неверием

* Зиглар З. До встречи на вершине. — Мн.: Попурри, 2008.

в собственные силы и страхом. В соответствии с учением Зиглара этот путь ведет нас от стабильности к успеху.

А что же насчет прыжка от успеха к обретению смысла?

Позвольте мне вернуться к этому позже.

Прежде всего следует сказать, что для чтения данной книги вам необязательно ни знакомиться с предыдущей — это не второй том эпопеи, — ни страдать тревожным расстройством. Ну а если вы уже читали «Как обуздать тревогу», овладели искусством изо дня в день сдерживать беспокойство и уютно чувствуете себя в состоянии стабильности, то в «Уверенности» вы найдете возможности расширить зону комфорта и улучшить свои навыки, так чтобы вашу жизнь определяло не отсутствие тревоги или других удручающих переживаний, а способность преуспевать и наслаждаться успехом. Точно так же хорошее здоровье обусловлено не отсутствием хворей и немощи, а высоким жизненным тонусом и полнейшим психическим, физическим и социальным благополучием: необходимо хорошо есть и заниматься физкультурой, питая тело и ум, чтобы жить в полную силу. Той же самой логике я следую и в вопросах личностного роста.

Каким бы ни был ваш опыт, единственные условия — относительная стабильность и жадное стремление двигаться к успеху, в чем бы он для вас ни выражался, — может быть, вы мечтаете выступить с речью на свадьбе друзей, а может, хотите получить давно желанное повышение по службе. Всем нам не хватает уверенности в себе, чтобы гнаться за успехом в нашем понимании, а на дороге у нас стоят страхи и показывают средний палец. Вот ведь погань!

Я бы хотела, чтобы, прежде чем окунуться в полезные рекомендации, которые дает эта книга, вы прочли описание краткого экскурса в историю — как я дошла до жизни такой.

В 2014 г., когда я начинала писать «Как обуздать тревогу», несмотря на то что у меня было «все, что душе угодно», меня

свалило с ног (в прямом и переносном смысле) тревожное состояние. У меня случился ощутимый срыв, вызванный незначительными событиями и продолжавшийся несколько томительных месяцев, — он оказал колоссальное влияние на мой образ жизни и навсегда оставил шрамы, среди которых склонность к почти постоянным ужасающим мыслям (что плохо) и желание написать бестселлер (что не так уж и плохо). Моей задачей в то время было выкарабкаться из депрессии, начать жить как «нормальный» человек, выполнять побольше будничных действий, например выходить из дома без всепоглощающего страха перед очередным приступом паники. Я хотела изменить свои отношения с тревогой, чтобы она больше не руководила моей жизнью. Цель была проста: начать с основ, умерить физические и эмоциональные проявления тревоги, непрестанно мучившие меня, снова обрести сон, привыкнуть общаться с людьми, не испытывая побуждения сбежать, и в конце концов научиться не бояться, а понимать реакцию своего организма на стресс.

Когда я достигла стабильности и могла уже с относительной легкостью вернуться к нормальной повседневной жизни — одна крупная помеха была преодолена, — мне сделали судьбоносное предложение: заключить договор на книгу. Меня поманил прыжок от стабильности к успеху. Поначалу я не верила своему счастью и порхала от радости, отмечая удачу большим количеством шампанского, но, когда возбуждение и хмель выветрились, мне пришлось столкнуться с очередными тревогами, включая следующие:

- О, черт! Во что я ввязалась? Проклятье, проклятье, проклятье! С чего это я взяла, что способна написать книгу?
- Могу ли я вообще внятно излагать свои мысли?
- Как я сумею написать такую книгу, если иногда все еще испытываю тревогу?

- Я не профессиональный психолог, с какой стати я буду рассказывать людям, как справиться с тревогой?
- Не лучше ли просто жить и не ворошить прошлое?
- Не стану ли я снова зависеть от тревоги?
- Что из этого выйдет?
- А вдруг получится полное дерьмо? (Ну да, скорее всего, так оно и будет.)
- Что обо мне люди подумают?
- Как быть, если тревога снова возьмет верх?

И это еще далеко не все.

Подобные внутренние терзания продолжались снова и снова, завладевая моим вниманием чаще всего между двумя и четырьмя часами ночи, когда мое здравомыслие и блестящий ум отдыхали, а иррациональность и инфантильность расцветали буйным цветом.

Если коротко, я решила рискнуть и написала книгу. Мне пришлось тяжело, меня одолевали сомнения в собственных силах, но я это сделала. Готовая книга стала ни с чем не сравнимой наградой. Тем не менее я осталась собой, и мои тревоги на этом не закончились. Я осознала, что мне нужно еще многое изучить и отточить новые навыки, и это плавно привело меня ко второй книге.

Вместе с успехом «Небредовых советов» пришли и новые ожидания, опять вызвавшие во мне беспокойство. Мне предстояло выступать по телевидению и радио в прямом эфире, произносить речи перед сотнями людей, а в моем взволнованном мозгу гремело: «Но ведь я страдаю от тревоги. Разве вы не читали мою книгу? Я скорее сгрызу свою руку, чем соглашусь выйти на публику!»

Еще недавно я страдала от приступов паники сидя на диване и страшилась выйти из дома, а теперь вынуждена была решиться на то, чего, подобно многим, боялась больше

смерти: публичные выступления. Способна ли я была на это? Хороший вопрос. Я не говорю уже о страхах и сомнениях, сопровождавших написание следующей книги — той, что вы читаете сейчас, — в процессе которого я убедилась, что так называемый синдром второго альбома — явление совсем не вымышленное. (Для вашего сведения, жуткий страх перед написанием книги о страхе меня тоже не миновал. Вот ведь ирония!)

Но по мере того, как я справлялась с каждым из этих вызовов, я изобретала и развивала методики и приемы, которые помогли мне невероятно. Чем больше я давала интервью, участвовала в презентациях и произносила речи, тем больше съеживались мои воображаемые страхи. Не поймите меня неправильно: в определенных ситуациях меня еще иногда тошнит от мысли об интервью на радио или телевидении или о выходе на трибуну, но теперь у меня сформировалось к этому определенное отношение, понимание того, почему мой организм реагирует таким образом, и, самое главное, появился опыт.

В этой книге я поделюсь с вами теми приемами, которые использую сама, чтобы не бояться смело встречать трудности; иногда они чрезвычайно помогают мне обрести уверенность. В то же время бывает, что я не боюсь и отвернуться от испытаний, что тоже немаловажно. Здесь следует заметить, что лично для меня огромную сложность представляют публичные выступления, хотя другие, разумеется, могут испытывать затруднения в чем угодно — от посещения вечеринки до приглашения на свидание. Дело в том, что все относительно. Надеюсь, что эта книга даст вам знания, которые позволят расширить границы вашей зоны комфорта и выйти к успеху.

До публикации первой книги я сформировала навыки, необходимые, чтобы обуздать тревогу, но над навыками, нужными для процветания за пределами моей зоны комфорта и приобретения уверенности во многих областях, требовалось

еще работать. В любой ситуации у меня был выбор. Я могла поддаться страху и уютно нежиться в коконе стабильности, отвечая отказом на предложение написать вторую книгу и на приглашения на презентации и передачи. Это было бы просто и безболезненно. А могла собраться с силами, взять себя в руки и изобрести практическую методику преодоления страха, которая позволила бы мне приблизиться к успеху. Я могла спасовать перед ментальными блоками или сразиться с ними. Я выбрала последнее и подозреваю, что вы тоже так поступите.

Этот выбор привел к выработке инструментария, который продолжает верно служить мне, и весь он собран в этой книге. «Уверенность» превращает ментальные блоки, знакомые многим из нас, в кирпичики, с помощью которых можно выстраивать дорогу к успеху, как вы его понимаете (все зависит от ваших критериев, ценностей и убеждений).

Дело в том, что страх, хотим мы того или нет, естественная реакция человеческой психики. Некоторые никак не могут управлять им, просто хоть караул кричи, но, дочитав книгу до конца, вы убедитесь, что это лишь этап на пути к успеху, — так что очень важно распознать страх, оседлать его и направить в нужное русло.

По этой причине я прошу вас лишь об одном: бросьте попытки стать бесстрашными. Поиски бесстрашия — ложный маршрут. Вместо этого воспринимайте страх как составную часть уверенности. В противоположность расхожему мнению и физическому воздействию, которое оказывает сам страх, его наличие не исключает смелости. Так же как и уверенности в себе. Наоборот, он привлекает эти качества. Вопрос в том, позволите ли вы страху парализовать вашу волю или обратите его себе на пользу? Сможете ли взнуздать его?

А теперь несколько слов о структуре этой книги. «Уверенность» разделена на три части.

Первая часть посвящена изучению вопроса, что есть страх. Например, показана разница между надуманным страхом и испугом в опасной ситуации, объясняется, почему мы боимся неудачи и что при этом происходит у нас в мозгу. Наши фобии никуда от нас не денутся, поэтому, чтобы выработать уверенность в себе, нужно принять их и научиться ими управлять.

Кроме того, помимо прочего я рассматриваю такие важные вопросы, как что такое уверенность — а также смелость — и почему перфекционизм может стать главным препятствием на пути достижения уверенности. Я разбираюсь в нюансах понятия «зона комфорта» и других состояний, которые помогают или мешают нам. Я обнажаю суть научных и психологических теорий, облекая их по возможности в наиболее удобоваримые выражения, и для пущей ясности добавляю мнения некоторых авторитетных специалистов в данной области. Понимание основополагающих принципов обязательно и почти так же важно, как специальные инструменты для выработки уверенности. Почему? Потому что четкое осознание того, как возникает явление, с которым мы будем бороться, и почему оно представляет собой естественную часть человеческой натуры, избавит нас от многих факторов страха. Лично мне всегда труднее разобраться с проблемой, когда я не понимаю ее происхождения. Эти знания позволят вам контролировать ситуацию; они наделят вас силой и дадут в руки полезные инструменты.

Во второй части мы перейдем непосредственно к работе с методиками, которые я использую, когда мне необходимо овладеть и управлять страхом. Здесь я рассматриваю такие инструменты, как «взлом страха», «обход страха», и другие, известные нам по учению стоиков и иных мыслителей. Я построила эту часть таким образом, чтобы инструменты перечислялись последовательно. Можете использовать их в том же самом порядке — начиная с «целеполагания»,

продолжая «повторением» и сопротивлением «ночным гремлинам», — но когда вы уясните суть, то будете применять методики так, как это больше подходит лично вам. Никаких правил здесь нет, и вам никогда не придется прибегать ко всему арсеналу инструментов сразу. Тем не менее я настоятельно советую сначала тщательно изучить «что и почему» из первой части, прежде чем браться за набор приемов, изложенных во второй.

Приготовьте для работы бумагу и ручку (выскочите в магазин прямо сейчас и купите себе новомодный блокнот) и настройтесь предпринимать необходимые действия, чтобы усилить уверенность в себе в определенных сферах жизни. Можно прочитать сколько угодно книг, но, пока вы не повернетесь к страху лицом, ничего не изменится.

Часть третья подводит итог всему сказанному и по структуре своей напоминает ключевые положения для дальнейшей работы над собой. А вдруг вас постигнет неудача? Что делать в таком случае? Как вырулить из подобной ситуации? А если вы, наоборот, преуспеете? Успех — конечная цель, но, достигнув его, многие из нас плохо представляют, как быть дальше.

Взгляните на содержание книги — оно может показаться безразмерным. Однако не волнуйтесь: все эти задачи вполне осуществимы.

Ну что, готовы приступить к делу?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО ФУНДАМЕНТА

ГЛАВА 1

Зона комфорта

Ох уж эта зона комфорта — выражение, знакомое каждому из нас. Говорят, она не может меняться. Ничего подобного. Однако многие, к сожалению, придерживаются этого распространенного заблуждения. А вообще зона комфорта — это хорошо или плохо? Да ни то ни другое.

Ничего нового в этом понятии нет, но его необходимо осмыслить, если вы хотите разработать план, как из нее выйти или даже ее обойти. Термин «зона комфорта» предложили в 1908 г. психологи Роберт Йеркс и Джон Додсон после эксперимента, во время которого они наблюдали, как состояние относительного комфорта может создавать устойчивый уровень результативности действий.

Понятие было определено как психологическое и поведенческое состояние, при котором человек испытывает эмоциональную защищенность и спокойствие. В зоне комфорта мы не ощущаем тревоги, там нет страха, риска, стресса, там все знакомо.

Разумеется, все это не относится к любителям острых ощущений, но могу смело предположить, что они не станут читать эту книгу. Остальные из нас по большей части ведут довольно мирное существование в своей зоне комфорта, и легко понять почему: внутри нее живешь как у Христа за пазухой.

Эксперимент Йеркса–Додсона

Самый знаменитый эксперимент, изучающий зону комфорта, был поставлен в 1908 г., когда Роберт Йеркс и Джон Додсон исследовали поведение мышей. Мышей помещали в маленький ящик и предоставляли им выбор — войти в белый или черный коридор. Ученые хотели направить подопытных особей по белому коридору, поэтому, если они шли по черному, через их тела пропускали небольшие разряды тока, заставлявшие животных возвращаться и выбирать белый коридор. Йеркс и Додсон заметили, что с помощью слабых разрядов можно добиться лучших результатов — способность мышей делать правильный выбор обострялась. Некоторое усиление разряда повышало эффективность, но только до определенного момента, после которого деятельность ухудшалась. График соотношения силы электрического разряда и эффективности действий имеет форму перевернутой буквы U. Это стало стандартной — и до некоторой степени упрощенной — моделью результативности действий (не только мышей, но и человека) в условиях стресса. В наши дни общепризнано, что в отсутствие стресса (то есть в зоне комфорта) эффективность, вообще говоря, равномерна. При возникновении малейшего стресса результативность растет. Однако, если уровень стресса слишком повышается, данный показатель страдает. Мы еще вернемся к этому*.

Развиваясь с момента нашего рождения — приобретая форму и меняя ее, — расширяясь и даже сокращаясь со

* Подробнее о законе Йеркса–Додсона см.: http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/. — *Прим. авт.*

временем и с опытом, зона комфорта всецело зависит от нас и наших представлений, поведения и образа жизни. В этой области мы действуем в границах навыков и способностей, которые уже приобрели, и делаем это практически без усилий. Иными словами, зону комфорта можно определить как нашу «норму». Для одного человека публичные выступления или серфинг на шестиметровых волнах вполне вписываются в зону комфорта, в то время как для другого даже самое элементарное общение находится за ее пределами (к последним когда-то относилась и я).

Помимо чувства безопасности и знакомой обстановки, одной из ключевых характеристик зоны комфорта является то, что, пребывая в ней, вы уверены, что все контролируете: свои эмоции, стрессовые реакции, поведение организма. Вы не смущаетесь, действуете в медленном равномерном темпе, не утомляющем ум или тело. Если представить зону комфорта как кривую на графике, то ее колебания будут ровными и устойчивыми, а амплитуда — незначительной, без резких всплесков и падений.

Хотя большинство описаний зоны комфорта звучат довольно мило, люди не всегда счастливы в ней, и потому ее иногда называют «зона знакомой обстановки». Когда мы переживаем что-то вновь и вновь, то привыкаем к этому явлению, однако опыт может быть необязательно позитивным. Например, вы можете сжиться с чувством одиночества, разочарования или смириться с тем, что вас недооценивают. Не вызывает сомнения, что вам надо вырваться из этой зоны, чтобы начать дышать полной грудью, но иногда это состояние становится таким привычным — и даже комфортным, что вы и не догадываетесь, как сильно оно подрывает ваше благополучие. Такая проблема часто возникает в затянувшихся романтических отношениях, которые больше нас не радуют, и вот мы смотрим со стороны на друга, который не может порвать уже мучительную связь, и удивляемся, как это он не замечает

очевидного. А сам человек очень часто начинает воспринимать такое положение как норму.

В большинстве своем мы все хотим оставаться в границах собственной зоны комфорта. Кому охота что-либо менять? Ведь там легко и безопасно. Но у этого уютного кокона есть и изнанка. Как отметил в 2007 г. в статье «Краеугольные камни приключенческого образования» (Cornerstones of Adventure Education) Паникуччи, «без нарушения равновесия в мировоззрении или чувствах человека интеллектуального развития и личностного роста не происходит». Другими словами, вам никогда не добиться существенного успеха, если вы проводите жизнь в комфорте под теплым одеялом. Как доказал эксперимент Йеркса и Додсона, при незначительном дискомфорте мы действуем лучше. Вот почему многие программы занятости и приключенческого образования ставят своей целью вытолкнуть вас за пределы зоны комфорта. Я использую слово «вытолкнуть», потому что, как вы увидите, именно это и требуется сделать. Никто не выпадет из зоны комфорта неосознанно; это требует усилий, которые для большинства из нас сопряжены с трудностями. Но если мы живем так, словно наша привычная среда высечена из камня, то ограничиваем свою жизнь, и перейти эти границы никогда не удастся.

Почему нам нравится держать все под контролем

Если спросить у людей, что они предпочтут — контролировать ситуацию или пустить все на самотек, — большинство выберут первое. Почему? Трудно сказать, ведь дело не только в том, что человеку нравится идея личной независимости или такой роскоши, как возможность выбора. В статье «Рожденные выбирать: Происхождение и значимость потребности в контроле» (Born to Choose:

The Origins and Value of the Need for Control) исследователи Леотти, Айенгар и Ошнер приходят к выводу, что наша потребность в контроле, вероятнее всего, представляет собой «биологический императив для выживания». Хотя этот механизм действует на более глубоком, подсознательном уровне, контроль над ситуацией с наибольшей вероятностью обеспечивает выживание. Мы тренируем способность к контролю, принимая решения, и каждый сделанный нами выбор упрочивает ощущение, что все на своих местах, и укрепляет уверенность в себе, а это, как считают авторы статьи, необходимо человеку для благополучия. Имея власть над окружающим — и над собственными эмоциями — и не видя угрозы для своей жизни, я чувствую себя более уверенно. Разумно, не так ли?

Зона обучения

«Толчок» за пределы зоны комфорта приводит нас в область, которую теоретики называют «зона обучения» или иногда «зона успеха», и именно здесь начинается «волшебство». В данной сфере мы развиваем и укрепляем имеющиеся у нас способности, но этот процесс может быть весьма напряженным. Почему?

Потому что здесь существует риск. По большей части мы сталкиваемся с риском эмоциональным или социальным, но, как известно, наши тело и мозг развиваются из-за стрессовых реакций, которые включаются при малейшем намеке на опасность (физическую или эмоциональную). То есть напряжение и тревога — это предупредительные сигналы. Как объясняет доктор Эшлинг Ленард-Кёртин, дипломированный психолог и один из авторов книги «Сила малого» (The Power of Small), вхождение в зону обучения «предполагает

готовность испытывать тревогу», в чем, как вы понимаете, мало кто из нас находит удовольствие. В зоне обучения мы оказываемся на неизведанной территории, где возможны ситуации, выходящие за пределы ежедневной рутины. Мы сомневаемся, что у нас есть необходимый набор навыков, чтобы справиться с ними, и ощущаем утрату контроля (что не по вкусу нашему инстинкту самосохранения). Когда мы находимся в незнакомой обстановке, то из-за надуманных страхов наш организм выделяет адреналин, чтобы помочь нам освоиться и обеспечить выживание. Опять же, мы не обязательно стоим перед лицом настоящей опасности, это может быть любая ситуация, в которой вы чувствуете себя неуютно, — публичное мероприятие, встреча, неожиданный телефонный звонок — любое незнакомое человеку и пугающее событие, когда он не в состоянии контролировать ход вещей.

Почему нас пугает незнакомое

Доктор Шинейд Линч, психолог-консультант и психотерапевт, объяснил мне, что, когда мы беспокоимся о каких-то «незнакомых» вещах, активизируется связь между эмоциональной и когнитивной частями мозга. Неврологи обнаружили, что эта связь сильнее в направлении эмоции–осознание. Это значит, что чувства по самой природе своей обгоняют здравый смысл, в результате чего и возникает волнение. Более того, когда дело касается «неизведанного», на сцену выходят три главные эмоции: одиночество, стыд и страх. Мы боимся неизвестного, когда оно эмоционально ранит нас.

«Мы стараемся избегать таких ситуаций, потому что они эмоционально болезненны, — рассказывает доктор Линч. — Если, например, отправиться на вечеринку означает выйти из зоны комфорта, вас могут одолевать тревожные

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)