

Я — ОК

Недавно я пережила профессиональный провал. Я вела корпоративный тренинг про психологические ресурсы для сотрудников одной компании. Внутреннее ощущение от мероприятия (что все идет плохо) совпало с реальностью — один из участников спросил: «А скоро это закончится?» После трех часов тщетных попыток установить контакт с группой я вышла с ощущением, что по мне проехался каток.

В первый раз подобные чувства я переживала 12 лет назад, когда только начала работать тренером по написанию текстов и презентовала тестовой группе свой первый курс. За эти годы я стала психологом, накопила огромный опыт работы с группами, получила тысячи хороших отзывов, запаслась приличным жирком профессиональной уверенности в себе. И тут такое... Меня ждали как сильного профессионала, знаменитого спикера, но то, что я предлагала, трагически не совпало с потребностями участников встречи.

Первое, что я сказала себе тогда: «Моя ты хорошая, как же тебе пришлось тяжело». Через несколько дней, когда я пережила ужас провала и обрела способность к анализу, я задала себе вопросы: «Почему это произошло? Где я ошиблась? Как такого избежать в будущем?» Я созвонилась с заказчиком, мы обсудили результаты и поделились выводами.

Знаете, что было самое ценное в этой ситуации?

Что я снова, сама, остро ощутила то, на чем строится вся моя работа психолога. Это наша главная и отправная точка внутренней опоры: Я — ок.

«Я — ок» — это базовое самоощущение человека. К нему нужно стремиться, чтобы быть в ладу с собой. Чтобы воспринимать жизнь как увлекательное путешествие, а не изматывающую войну с миром. Чтобы в любой момент можно было сказать себе: «Как здорово, что я — это я».

«Я — ок» означает: что бы ни произошло, со мной в целом, как с личностью, все в порядке.

«Я — ок» — это фундамент здоровой самооценки.

Однажды я представила, что человек — это океан. На поверхности, на уровне эмоций и поведения, происходит разное. Сегодня — штиль, и на душе тихо и спокойно. А завтра налетает ветер, эмоциональные волны захлестывают так, что тяжело дышать, океан штормит. Но это все на поверхности, на уровне поведения. А на глубине все стабильно, все хорошо. Это и есть фундаментальное ощущение «Я — ок».

Мой провал на тренинге — это лишь волны на поверхности. Единичный случай, когда я потерпела неудачу. Но как личность и как профессионал я в порядке. Одно поражение не отменяет моего 12-летнего опыта. Я — ок. Звучит как-то

просто, правда? Да и на кого ни посмотри, у всех все ок, все такие уверенные в себе и довольные жизнью. Но это только фасад, наша красивая сторона, которую мы показываем окружающим. И мы изо всех сил держим его, чтобы ни в коем случае не рухнул. Потому что никто не должен видеть, что на самом деле фасад этот висит в воздухе без всякой опоры. В том месте, где должен быть фундамент «Я — ок, со мной все в порядке», — брешь. И клубок ощущений: неуверенность в себе, страх, что все увидят наше несовершенство, злость на себя за это и огромная усталость от необходимости держать хвост пистолетом. Я психолог, я вижу это каждый день. Я и сама всего 10 лет назад перестала быть такой и занялась собственным «Я — ок».

Когда я прорабатываю эту точку опоры с клиентами, то неизменно сталкиваюсь с тревогой: «Если я признаю себя достаточно хорошим человеком, я же немедленно начну деградировать? Нельзя расслабляться, надо держать себя в узде и постоянно подстегивать! Нет-нет, никакого “Я — ок”, оно меня расслабит!» И я отвечаю: «Доверяйте себе. Часть вашей личности всегда хочет развиваться! Ставить цели, осваивать новое в профессии, работать над отношениями с партнером и детьми, искать себя в творчестве. Стремление к совершенству есть в каждом, оно неистребимо, это человеческая природа. Но согласитесь, есть большая разница — идти вперед из страха и угроз («А ну, не ленись, а то с голоду умрешь!») или с радостью, любопытством, куражом и азартом («Я уже молодец, а что будет, если я еще и до вон той цели доберусь?»).

Давайте найдем и зафиксируем основные пазлы, из которых складывается это прекрасное состояние «Я — ок».

Держите чек-лист, и пусть он всегда будет под рукой. Как только вы ощутили, что потеряли один или несколько пазлов, сверяйтесь со списком и возвращайте его на место!

- Я — ок, когда не достигаю успеха.
- Я — ок, даже если другой человек мной недоволен.
- Я — ок, когда ко мне относятся хорошо и уважительно. Я не удивляюсь, не смущаюсь, не чувствую себя в долгу, потому что знаю: я действительно этого заслуживаю.
- Я — ок, даже если не совершаю ничего полезного.
- Я — ок, когда нуждаюсь в отдыхе.
- Я — ок, когда мне грустно и нужна поддержка.
- Я — ок, когда ошибаюсь.
- Я — ок, когда испытываю любые чувства, даже те, которых принято стыдиться (гнев, зависть, грусть).
- Я — ок, когда совершаю «нехорошие» поступки, потому что моя личность больше ситуации.
- Я — ок не только когда мне хорошо и я в ресурсе. Я — ок, когда мне плохо и нет сил. Любое мое состояние нормально.

У вас возникли вопросы? А не стану ли я эгоистичным человеком? А не отвернутся ли от меня окружающие с этим «Я — ок»? В следующих главах вы найдете на них ответы.

Разберетесь, чем «Я — ок» (состояние психологической зрелости) отличается от эгоцентризма (инфантильности и незрелости). Укрепите это базовое самоощущение, на котором держится личность. Сможете легче переживать неудачи и делать из них правильные конструктивные выводы, а не зависеть в самоуничтожении. Обретете готовность ставить глобальные, грандиозные цели. А еще «Я — ок» — гарант здоровых, приносящих счастье отношений с людьми, потому что нам приятно быть с другими только тогда, когда хорошо с собой.

Эта книга — путеводитель по нашему внутреннему миру, где главная точка опоры — устойчивое состояние «Я — ок». Каждая глава — кирпичик прочного фундамента. Со временем это ощущение станет привычным и естественным, как смена времен года или кружка горячего кофе на завтрак. Мы не только будем открывать новые точки внутренней опоры, но и продолжать укреплять главную — «Я — ок». И поверьте, это доступно не только избранным счастливицам. «Я — ок» — это навык, которому научилась я, научились мои клиенты и вы тоже научитесь.

Практика

В течение дня, что бы ни происходило, помните: вы — ок. Фиксируйте разные свои состояния, будь то радость, волнение, грусть. Не отрицайте их, не гоните, проживайте как умеете и повторяйте: и сейчас со мной тоже все в порядке. Я — ок.

Хотеть можно!

Когда мне было 11 лет, мы с мамой и ее музыкальным оркестром поехали в Германию. Я тогда испытала настоящий потребительский шок! Только представьте: девочка из России образца 1993 года с пустыми полками в магазинах и карточками на продукты вдруг попала в страну, где было все: красивая одежда, игрушки, сыры, колбасы, фрукты, конфеты, шоколад. Через несколько дней моя тетя, которая давно жила в Германии, сказала маме: «Слушай, это потрясающе, какая у тебя Анютка воспитанная: на все смотрит, но ни разу ничего не попросила!» Я вспоминаю эту историю не с гордостью, а с грустью. И сейчас совсем не разделяю восхищение моей тети. Знаете почему? У меня даже мысли не было чего-то захотеть. В голове уже сложилась типичная для советского ребенка установка: денег нет, будь скромной, ничего не проси. Иначе мама расстроится или даже начнет ругаться. А если просить нельзя, то и хотеть тоже.

Мои клиентки часто жалуются: «Ань, давно мечтаю обновить гардероб, да и деньги есть. Но я не могу разрешить себе потратить их на такую глупость, как шмотки». Или: «Я бы хотела жить в большом доме, но даже представить не могу, что у меня может быть свой дом. Наверное, глупо об этом думать. Надо жить в реальном мире». А вот еще одно убеждение: «Я не должна хотеть более высокую зарплату и уж тем более намекать руководству, что мне это необходимо». Представляете? Желание не может развернуться, мечта — расправить крылья, потому что железными прутьями их ограничивает установка «хотеть нельзя». Откуда она?

Однажды я предложила подписчикам блога написать, что они слышали в детстве, когда просили купить новую игрушку или велосипед. Вариантов ответов оказалось великое множество: «Много хочешь — мало получишь», «А губозакаточную машинку тебе не подарить?», «А может, тебе еще и ключи от квартиры, где деньги лежат?», «А бананов в шоколаде ты не хочешь?», «А луну с неба тебе не достать?». И все они транслировали одну и ту же мысль: хотеть нескромно, довольствуйся малым. Этот паттерн формируется стремительно, вызывая соответствующую реакцию (мне нельзя) и поведение (значит, я и не буду пытаться). И переносится во взрослую жизнь. Но пришло время от него отказаться: хотеть можно!

Знаете почему? Да потому что право на потребности и их удовлетворение — одно из базовых прав, которые человек получает просто потому, что родился. И можно не только хотеть, но еще и реализовывать свои желания. Это нормальное проявление заботы и любви к себе.

А как же быть с программой, которая досталась в наследство от родителей? Отпустить. Ориентироваться на установку «Хотеть нельзя» — их право. Ваша задача — прожить свою жизнь, разрешить себе хотеть.

Хорошо, скажете вы, хотеть можно. Что дальше? Я давно не умею хотеть и в голове только: «А я не знаю, чего хочу. Я знаю только, что мне надо сделать». Задайте себе вопрос: что принесет мне радость прямо сейчас? Это и есть то, чего вы действительно хотите. Чувство радости — главный маркер истинного желания. Живая вода для души, самая целительная эмоция. Она работает с момента рождения, просто из-за «надо» и «должен» мы об этом чувстве забываем.

- Охотьтесь за радостью, исследуйте себя: что вас наполняет, дает энергию? Жить в радости можно. Даже если сейчас вам непросто, радость имеет право занимать свое место в жизни. Она и даст силы пережить сложный период.
- Не задавайте себе глобальных вопросов вроде «Чего я хочу от жизни?» или «Что мне нужно для счастья?». Начните с более простых и понятных вещей.
- Спрашивайте себя: «Что я сегодня хочу на завтрак?», «Что хочу надеть?», «Как провести свободный час?» и пр. Это не про то, что быстрее и дешевле приготовить, какой костюм оценят коллеги и еще одно важное дело, которое нужно срочно проверить. Это про то, какой вкус хочет ощутить мой язык, в какой одежде я буду себе нравиться, какое занятие даст ощущение хорошо проведенного времени.

Так, шаг за шагом, вы начнете входить в контакт со своими желаниями. И сможете взяться за решение серьезных задач. Главное — захотеть хотеть.

Практика

Каждый день спрашивайте себя: «Чего я хочу сейчас?» (из того, что вы можете себе дать). И договаривайтесь с собой о сроках реализации желания. Например, вы устали на работе и чувствуете, что вам необходимо принять ванну. Договоритесь с собой, когда вы это сделаете.

Ведите «Дневник радости». Фиксируйте, записывайте моменты, когда вы испытали удовольствие. Очень скоро у вас получится солидный список. Обращайтесь к нему в моменты, когда нужна поддержка.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

