

Формирование уверенности в себе. Работа с «неудачей».



Неудача, провал, позор... Состояние, мягко скажем, неприятное. Зачастую грозящее стрессом. Ведь полетели все надежды на успех, признание, пошатнулась уверенность в себе. Как быть? Прежде всего сформулируйте, что же произошло? «Крах» — «трагедия» — «провал» — «кошмар» — «ужас» — «неудача» — «неприятность» — «ошибка» — «неувязка»? От такой дифференциации зависит многое. Вы определяете, скажем, свое состояние как «ужас»? Возможно, вы правы. Но помните, люди нередко склонны сгущать краски, преувеличивать свои неудачи.

Отсюда слишком сильные и резкие слова самоосуждения. Не случилось ли этого и с вами? Посмотрите на соседние справа слова. Подумайте. А может, та ситуация, в которую вы попали, вовсе не «ужас», а просто «неудача»? Или «неприятность»?

Не спешите вынести себе приговор. Проанализируйте ситуацию как бы со стороны. Будто это произошло с другим человеком. И постарайтесь перенести акцент с уязвленного самолюбия, которое склонно к преувеличениям или преуменьшениям. Самолюбие кричит: «Какой ужас». Оно же нашептывает: «Ничего страшного». И все неверно. Потому что один вариант обостряет боль ущемленного самолюбия, а второй утешает. Постарайтесь оценить ситуацию объективно. Если неудача может быть исправлена или компенсирована в каком-либо другом деле, особенно важно знать ее причины. И использовать этот опыт для достижения успеха в новом начинании. А если исправить уже ничего невозможно? Все равно признание ошибки — первый разумный шаг. Ибо, отмахнувшись, вытеснив неудачу из сознания, от нее не убежишь. Она будет продолжать напоминать о себе чувством тревоги. Кстати, судьба вытесненных мыслей, желаний, чувств наглядно показана австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом. По его мнению, неудачу нужно не вытеснять, а признать и затем размыть, размыслить, снять с нее давящий на психику энергетический заряд, чтобы она не стала маленькой бомбой замедленного действия. Попробуйте на время забыть о неудаче, переключить внимание на что-то другое. На время, но не насовсем. Периодически вспоминайте и размышляйте о том, что случилось. Если ваше самолюбие при этом закипает, значит, забывать еще рано. Только тогда, когда воспоминание о данном эпизоде будет спокойным, размывание обиды можно считать законченным, о ней можно забыть.

А как «размывать обиды»? -спросите вы. Постарайтесь объективно оценить ситуацию и признайте: «Да, я проиграл, да, я ошибся». Это позволит в следующий раз учесть ошибки «прошлого» и не повторять их вновь. Самозащита, самооправдание должны идти по другой оси координат — оси

ценностей. Спросите себя честно: «А насколько важна для меня эта ошибка, насколько она принципиальна и непоправима? Так ли уж она задевает мое самолюбие?» Да, ошибся. Ну и что? Ничего страшного ведь не случилось. А если ощущение потери остается? Не энергетизируйте прошлое. Отнеситесь к ситуации неудачи как к интеллектуальной задаче, проиграйте ее, отбросив принципы — они слишком задевают самолюбие. Как правило, особенно ранит наше самолюбие, когда мы смотрим на проблему одновременно с двух точек зрения. Точка зрения «из прошлого» подсказывает: «Ах, зачем я так сделал! Нужно было...» И, мысленно воспарив, пытаешься все переиначить, но... вдруг всплывает настоящее. Сделать уже ничего невозможно, воешь от бессилия что-то исправить. Конфликт этих точек зрения и создает [стресс](#), который не дает покоя. Выход один: принять поражение как данность, как неизбежность, для которой нет альтернативы: «Что упало, то пропало». Горько, печально. Но горькие лекарства тоже нужно уметь принимать. Что должно отболеть, пусть отболит. Успокоение наступает, когда помотришь на ситуацию с еще более отдаленной позиции — «из будущего». И прошлая неудача покажется еще меньше: не более как игрой ума, игрой воображения. Говорят, что время лечит. Чем меньше неудача, тем короче во времени ее последствия. Чем значительнее, тем дольше отдается эхом на жизненном пути. Но и этому есть предел.

Одной из причин наших неудач могут быть действия других людей. Возникает гнев или обида: «Он сделал так специально, чтобы навредить, унижить меня!» А так ли это? Не преувеличиваете ли вы злонамеренность доставившего вам неприятность человека? Кроме того, подобные мысли придают энергию уязвленному самолюбию, обостряют его. А разгоряченное самолюбие до добра не доводит. Задумайтесь, а что если этот «другой» преследовал свои собственные цели, у него были свои причины поступить именно так. Вам он досадил нечаянно, без злого умысла, вовсе не желая обидеть, И ваше самолюбие остынет. «А если с умыслом?!» — настаивает неуспокаивающееся самолюбие. Возможно. Не исключено и целенаправленное стремление навредить, унижить вас. Но и тогда нет оснований сыпать соль на раны самолюбия. Ну хотел. Ну получилось. Зачем устраивать трагедию? После драки кулаками не машут. Не пытайтесь мстить — вы можете доставить себе больше неприятностей, чем сумеете досадить обидчику. Мечь питается разгоряченным самолюбием и служит только ему. Она не содержит позитивного начала, посвящать ей время и силы не стоит. Конечно, реализуя свои конструктивные замыслы, вы можете ущемить обидчика. Но это должно быть следствием, а не целью ваших действий.

Вспомните басню И. Крылова; «Завистники, на что ни взглянут, Подымут вечно лай. А ты себе своей дорогою ступай: Полают, да отстанут». Жизнь слишком коротка, чтобы транжирить ее на мелочи. Завистники, клеветники, злопыхатели в ней всегда находятся. И если вы будете пытаться мстить, если постоянно будете доказывать, что вы «не верблюд», на это уйдет нерационально много сил.

Есть большие ценности, чем наше самолюбив. Обратитесь к ты, повторите великие слова Иисуса: «Прости им, Господи, они не ведают что творят!» Будьте выше суеты мирской, Вам станет спокойнее. Но не расслабляйтесь, а вновь принимайтесь за дела, Пусть наэлектризованное прошлое отдаст свою энергию будущему. Найти путь для такой разрядки и есть психотерапия неудачи. Но об этом мы поговорим в другой раз.

Составитель: Свиридова Е.В. педагог-психолог, по материалам : журнал "Здоровье", №2, 1993, В.Кондрандашев.