сам себе
психолог
Сью БИШОП
КАК ДЕЛАТЬ
ВСЕ ПО-СВОЕМУ
Развитие вашей ассертивности
ПИТЕР

Сью Бишоп

Как делать все по-своему

OCR and Spellcheck: Любитель Истории
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=126573
Бишоп Сью. Как делать все по-своему: Питер; СПб.; 2003
ISBN 5-94723-061-5, 0-7494-3257-8
Оригинал: SueBishop, “Develop Your Assertiveness”
Перевод:
О. Чумичева

Аннотация

Легко ли вам ответить собеседнику «нет»?.. Или попросить об одолжении?.. Всегда ли вы отстаиваете свою точку зрения уверенно и твердо, не впадая в агрессию и не позволяя другим людям манипулировать собой?

Если хотя бы на один из заданных вопросов вы ответили отрицательно, – значит, вам не хватает ассертивности, или чувства самоуважения, уверенности в себе.

Развитие ассертивности давно находится в центре внимания психологов. Не пора ли и нам научиться отстаивать свое мнение выражать чувства, заявлять о желаниях?

Прочтите эту книгу – и вы овладеете навыками ассертивного поведения, и тогда вас больше никто и никогда не сможет унизить, подавив или заставить делать то, что вам делать не хочется.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Быть или не быть? 5
Адаптивность 5
Выбор приемлемого поведения 7
Упражнение 8
Комментарии 9
Глава 2. Подготовка к самоутверждению 10
Упражнение 11
Контроль напряжения 12
Упражнение 13
Внутренний покой 14
Глава 3. Позитивное мышление 15
Самосознание и чувство собственного достоинства 16
Упражнение 17
Позитивный внутренний образ 19
Упражнение 20
Позитивный язык 21
Упражнение 22
Позитивные утверждения 24
Упражнение 26
Позитивные результаты 27
Упражнение 28
Глава 4. Правое и неправое 30
Упражнение 31
Глава 5. Сейчас и потом 33
Насколько высока ваша самооценка? 33
Упражнение 34
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Сью Бишоп
Как делать все по-своему

Введение

Итак, что такое ассертивность? Что мы приобретаем, когда самоутверждаемся?

Ассертивность означает утверждение себя, своей личности, когда мы умеем выражать свою позицию уверенно и твердо, не впадая в агрессию и не позволяя другим людям манипулировать собою. Это предполагает рост самосознания, умение знать, любить и понимать свое истинное "я". Для этого необходимо научиться слушать окружающих и откликаться на их потребности, не пренебрегая собственными интересами и не поступаясь принципами.

Для этого нужны навыки общения, контроль за проявлением стрессов и умелый выход из конфликтных ситуаций и налаживание контактов с трудными собеседниками. Речь идет о том, чтобы научиться делать сознательный выбор – обрести способность формулировать свои мнения, чувства и потребности, обрести уверенность, что вас больше не будут подавлять, эксплуатировать или принуждать.

Самоутверждение связано с эффективным общением, и это означает не только правильный выбор слов, подходящих к ситуации. Громкость голоса, интонация, объем высказывания, мимика, жесты и весь язык тела – все это играет свою роль в построении послания, которое вы направляете другому человеку, и, до тех пор пока все составные части этого послания не будут находиться в соответствии, вы будете искажать сообщение.

В целом, если вы унижаете себя или другого человека, такой стиль общения никогда не будет позитивным. Несмотря на то что бывают ситуации, когда вы выберете пассивное поведение, а порой продемонстрируете агрессивные «мускулы», практически всегда готовность достойно ответить на любой вызов будет наилучшим и приведет вас к двойной победе: выигрывают обе стороны, и в итоге все чувствуют себя хорошо. Навыкам самоутверждения и уверенного поведения можно научиться; в этой книге представлены различные подходы и методы, которые вы сможете применить на практике.

Глава 1. Быть или не быть?

Адаптивность

Когда ребенок только вступает в этот мир, от рождения и примерно до шести месяцев он знает и проявляет только две формы поведения: пассивное, зависимое и агрессивное, требовательное поведение. Когда вы становитесь старше, одним из первых слов, которое вы осваиваете, будет слово «нет». Оно – один из способов сказать: «Теперь я могу самостоятельно думать и принимать решения». Это первый шаг к независимости и позиционированию себя как уникальной личности.

Для малышей, едва начинающих ходить, совершенно естественно быть то пассивными, то агрессивным по отношению к окружающим, свободно выражать свои чувства и говорить «нет» без ощущения вины или смущения. В детстве вас наказывали или ругали за то, что вы сказали «нет»? Что это невежливо… может задеть чувства других людей… из-за этого вас перестанут любить? Может быть, именно п ээтому нам так трудно сказать «нет» сегодня и твердо стоять на своем?

Ребенком управляют другие люди и события, и он быстро учится адаптироваться и доставлять удовольствие родителям и остальным взрослым, которые несут ответственность за его воспитание и социальное обучение. Ему говорят, что хорошо и что плохо, что делать и чего не делать. Зачастую в интересах самого ребенка доставить удовольствие взрослому или подчиниться – ведь хорошее поведение вознаграждается улыбками и доставляющими удовольствие прикосновениями, нужными для ребенка действиями взрослого.

Иногда, впрочем, и плохое поведение приносит свои награды – подумайте… «Если я не могу привлечь ее внимание никаким другим способом, то буду кричать и плакать, жаловаться и разбрасывать вещи, любое внимание – даже приказание уйти – лучше, чем полное безразличие». Вы можете наблюдать, как формируются пассивные и агрессивные модели поведения, как мы сами в качестве взрослых склоняемся к тому, чтобы адаптировать свое поведение с целью достичь желаемых результатов, сохранить мир или удовлетворенность потребности окружающих – зачастую рискуя при этом собственным благополучием или безопасностью.

Пассивное и агрессивное поведение складывается естественным образом и часто кажется нам наиболее легким (хотя редко наиболее эффективным) вариантом, в то время как осмысленные решения требуют сознательного размышления, а не инстинктивной реакции. Этому учатся – никто не рождается с умением отстаивать свою значимость как личности. В зависимости от настроения, ситуации, состава окружающих нас людей и т. п. мы обычно реагируем спонтанно, проявляя один из типов пассивного либо агрессивного поведения, не принимая в расчет возможность утверждения, которое может быть выстроено лишь на основе осознания потребностей, чувств и мнений как наших собственных, так и другой стороны в общении.

Адаптивность играет большую роль в том, как вы действуете и реагируете, став взрослым человеком. Некоторое значение имеют и ролевые ожидания. Например, мы можем считать, что настоящая леди не станет открыто демонстрировать свой гнев или что пла– кать на публике – это признак слабости, или что мужчина должен быть агрессивен PI честолюбив, должен увлекаться спортом и т. п. Слабость адаптивности сказывается в том, как мы воспринимаем самих себя и окружающих, но приятно то, что адаптивность не формирует вашу личность раз и навсегда. Вы постоянно развиваетесь и меняетесь. Тому, чему вы научились,

можно «разучиться», вполне реально опробовать и освоить на практике новый способ поведения, не похожий на прежний, и сделать его своей второй натурой.

Выбор приемлемого поведения

Прежде чем переходить к рассмотрению тренинга ассертивности, следует подчеркнуть, что пассивное и агрессивное поведение не обязательно является чем-то негативным. В определенных ситуациях и то и другое поведение может быть приемлемым – возьмем, к примеру, праведный гнев по поводу социальной несправедливости. Установка на утверждение себя не всегда будет наилучшим выбором. Чтобы проверить, насколько эффективно ваше личное поведение, сделайте следующее упражнение.

Упражнение

Выберите вариант, который соответствует вашей обычной реакции на описанную ситуацию (а не тот, что вы считаете правильным); затем прочитайте комментарии.

1. Вы работаете в организации, которая настойчиво проводит политику равных возможностей. Один из ваших сотрудников уже получал замечания в связи с откровенно расистскими или националистическими высказываниями. Вы слышите, как он рассказывает коллеге явно националистический анекдот.

а) «Я уже объяснял вам, почему шутки подобного рода оскорбительны. Политика компании заключается в том, чтобы не допускать националистических и расистских выпадов на рабочем месте. У вас есть такие проблемы и вы хотели бы их обсудить?»

б) «Я знаю, вы считаете националистические шутки всего лишь невинной забавой. Если бы все зависело только от меня… но вы сами знаете – правила есть правила, и если подобное услышит босс, мне не поздоровится».

в) «Вам уже делали замечания по поводу националистических высказываний. Это последнее предупреждение. Если вы еще раз нарушите правила компании, вы будете немедленно уволены».

2. Вы получили жалобы на вызывающие манеры одной из сотрудниц и приглашаете ее в свой кабинет, чтобы обсудить проблему. Прежде чем начинаете говорить, она в слезах заявляет: «Я знаю, о чем вы собираетесь говорить, я действительно очень вспыльчива – даже груба – по отношению к некоторым клиентам, но сейчас я так волнуюсь за своего мужа: он проходит серьезное медицинское обследование».

а) «Это все совершенно понятно, но наш бизнес страдает из-за вашего поведения. Вы должны научиться оставлять свои личные проблемы дома и в рабочее время на 100 процентов отдаваться работе».

б) «Мне очень жаль, я понятия не имел, что ваш муж серьезно болен. Можем ли мы как-нибудь помочь вам? Возможно, стоит переговорить с нашим социальным отделом…»

в) «Я и думал, что этому должны быть какие-то объяснения. Мне очень жаль, что у вас возникли проблемы дома. Однако мы ожидаем от нашего персонала соответствия определенным стандартам, и, я надеюсь, новые жалобы на вас поступать не будут».

3. Один из ваших сотрудников допустил небольшую ошибку, которую вы не заметили, но на нее обратил внимание ваш босс, он в крайнем возмущении ворвался в ваш кабинет и заявил: «Это сделано абсолютно неправильно. Вы совершенно безответственны – и вы еще называете себя руководителем?»

а) «Вы правы, мне очень жаль… Я должен был все сам проверить. Этого больше не случится. В дальнейшем лично буду следить, как выполняется работа».

б) «Вы что, сегодня не с той ноги встали? Я не собираюсь принимать во внимание ваше замечание – вы просто в отвратительном настроении!»

в) «Мне жаль, что мы здесь допустили ошибку. Однако вы не правы, когда говорите о моей безответственности, и не могу принять ваше замечание относительно моих навыков как руководителя. Мои личные стандарты, как и уровень работы всей команды, достаточно высоки. Но ошибки могут иногда случаться».

Комментарии

1. Вариант (а) – утверждающий, но этот сотрудник отлично знает правила и уже получал предупреждения.

Гораздо эффективнее в данном случае будет более агрессивный подход.

Вариант (б) не просто пассивный, он демонстрирует тот скверный управленческий стиль, который совершенно не учитывает необходимость отстаивать политику компании.

Вариант (в), несмотря на агрессивность позиции, имеет право на существование, поскольку «демонстрация мускулов» в этом случае может быть эффективной, так как человек, допускающий оскорбительные высказывания, поймет недопустимость этого.

2. Вариант (а) не только агрессивный, но бесчувственный и не может считаться приемлемым ни при каких обстоятельствах.

Вариант (б), хотя и пассивен, может быть наиболее эффективным в возникшей ситуации.

Вариант (в) – утверждающий, но достаточно ли только утверждать стандарты поведения в подобных обстоятельствах? Скорее здесь более эффективным окажется именно пассивный вариант.

3. Вариант (а) слишком пассивен. Если вы смолчите, когда оскорбляют вас и вашу команду, в дальнейшем будете подвергаться еще более агрессивным нападкам.

Вариант (б) мог бы быть приемлем, если вы очень хорошо знаете своего босса и уверены, что шутка снимет его плохое настроение. Однако такая реакция скорее всего может быть воспринята как грубость и агрессия, и, что еще более важно, такой ответ уже не будет рассматриваться только в связи с нападками на вас или вашу работу.

Вариант (в) одновременно является и утверждающим, и наиболее приемлемым ответом на нападки босса. Он включает в себя признание допущенной ошибки и принесенные за это извинения, но не допускает чрезмерной и несправедливой критики в адрес вашей команды и вас лично.

Глава 2. Подготовка к самоутверждению

Невозможно утвердить себя как личность, просто читая книгу о самоутверждении, – вы должны практиковаться в навыках, но также невозможно ожидать успеха, если ваши мышцы напряжены, а сердце колотится, как при сильном стрессе. Вас выдаст язык тела. Какие бы слова вы ни произносили, насколько бы побудительными они ни были, если вы говорите их неверным тоном, слишком громко или слишком тихо, если при этом у вас неприемлемое выражение лица и поза, ваши старания окажутся неэффективными. Вы будете выглядеть встревоженным, чересчур взволнованным и покажетесь враждебно настроенным по отношению к окружающим или просто агрессивным.

Давайте признаем тот факт, что, если многие из нас будут вести себя уверенно в большинстве ситуаций, труднее всего станет именно тогда, когда мы испытываем наиболее острую потребность в самоутверждении. Существуют также особые ситуации, когда мы испытываем наибольшее напряжение. Представим себе следующий сценарий.

Упражнение

1. Вас пригласили в кабинет начальника. По выражению его лица вы понимаете, что предстоит разговор вовсе не о повышении вашей зарплаты или продвижении по службе.

2. Кто-то из ваших родителей или пожилых родственников рассчитывает провести у вас Рождество. Вы и ваш партнер хотите остаться на Рождество вдвоем. Вам сейчас надо отправиться к этому родственнику и сообщить, что вы не сможете забрать его на Рождество к себе.

3. Вы решили, что сейчас подходящее время, чтобы обсудить с партнером вопрос, относительно которого у вас заведомо существуют серьезные разногласия.

4. Несмотря на то что вы объяснили причины задержки, ваш клиент продолжает требовать объяснений, причем говорит в крайне неприятном и агрессивном тоне.

5. Вам придется сейчас разговаривать с одним из сотрудников о проблемах, связанных с его личной гигиеной.

Комментарии

Возможно, именно в таких обстоятельствах вы не оказывались, но вполне можете вообразить их и даже попробовать прочувствовать на практике некоторые физические проявления раздражения и подавленности: сухость во рту, увлажнение ладоней, напряжение мышц тела, ускоряющийся ритм сердца, тяжесть в желудке, и, наконец, появятся сомнения в себе и своей способности справиться с возникшей ситуацией.

Даже само по себе посещение курсов по тренингу самоутверждения может стать для многих источником стресса. Участие в ролевой игре поначалу может быть весьма травмирующим, однако чем больше мы осознаем и принимаем базовые принципы, тем лучше нам удается применять новые навыки на практике и создавать для себя безопасную среду обитания.

Контроль напряжения

Этот короткий раздел можно рассматривать как важное вступление к основному тренингу по контролю за напряжением. Как бы хорошо вы ни владели навыками ассертивного поведения, если раздражение и волнение давят на вас, это обязательно почувствует другой человек, даже на подсознательном уровне, и в итоге пострадает общение.

Существует ряд стратегий по преодолению напряжения. Например, вы можете выпить рюмочку перед встречей с важным партнером или клиентом, немного помедитировать или сделать несколько упражнений, основанных на глубоком дыхании. Однако, пока вы не усвоите главные принципы, вам едва ли поможет рюмка перед встречей (скорее всего она просто станет еще одной привычкой, вредной для вашего здоровья). В офисе, где работает множество людей, или в торговом зале трудно медитировать, а глубокое дыхание попросту невозможно, когда вы испытываете тяжесть в желудке! Вот почему я предлагаю вам иные методы. Их прелесть в том, что их можно использовать в любой момент, где угодно и весьма быстро.

Они нетрудны и эффективно снимают нервозность, ослабляют негативные эмоции, такие, как гнев и чувство стресса.

Упражнение

1. Как можно сильнее сожмите, напрягите все части тела: пальцы ног и ступни, ягодицы, мышцы ног и рук, кулаки и, если никто на вас не смотрит, максимально напрягите мышцы лица. Удержите все в таком положении одну или две секунды, а затем быстро сбросьте напряжение. Станьте настолько расслабленным и аморфным, насколько это удастся вам физически и насколько позволяет окружающая обстановка! Если возможно, повторите упражнение. Теперь сделайте пару глубоких вдохов и после этого будете готовы к контакту с миром.

2. Этот метод разработан Дороти Сарнов и подробно описан в ее книге «Никогда больше не нервничайте» (Лондон, 1988). Он предполагает последовательное напряжение и расслабление мышц всего тела.

Сожмите вместе ладони, направив пальцы вверх, а сами руки – вперед горизонтально. Сжимайте ладони, пока не почувствуете напряжение в запястьях и во всех мышцах рук вплоть до подмышек. Сделайте вдох, а затем медленно и мягко выдохните через слегка приоткрытый рот. Во время выдоха максимально напрягайте мускулы в солнечном сплетении. В самом конце выдоха расслабьте мускулы. Сделайте спокойный вдох. Если можете, повторите все с самого начала.

Это упражнение имеет дополнительное преимущество, поскольку позволяет еще и контролировать голос – вы сможете разговаривать без нервной дрожи, а также избавитесь от опасности говорить слишком тихо или чересчур громко.

Комментарии

Не забывайте, что не менее важно прийти в себя после того, как вы справитесь со стрессовой ситуацией. Многие люди считают, что это отличный момент, чтобы попрактиковаться в привычном для них методе релаксации.

Внутренний покой

Будьте добры к себе и давайте возможность своему телу каждый день несколько минут расслабляться с помощью любого удобного для вас метода. Послушайте успокаивающую музыку, займитесь медитацией, примите горячую ванну – или сделайте все это одновременно! Когда ваше тело освободится от напряжения, представьте себе, что вы находитесь в красивом и спокойном месте, где вы чувствуете, что пребываете в мире с окружающим. Для меня это морское побережье. Возможно, вы предпочитаете воображать, как лежите под жарким солнцем на золотом пляже и слушаете шелест волн или наслаждаетесь прогулкой по лесу, полному весенних цветов и пения птиц. Вы можете чувствовать себя наиболее счастливыми на концерте или в балете, когда погружаетесь в цвет, звук, фантастические образы.

Используйте свое воображение и сосредоточьтесь на своих переживаниях. Какие звуки вы слышите? Что видите? Какие физические ощущения у вас возникают? Таким образом вы тренируете свой разум позитивно, освобождая его от бесполезных разочарований и неприятных эмоций, учитесь достигать внутреннего спокойствия и развиваете свою способность действовать уверенно, чем бы вы ни занимались.

Глава 3. Позитивное мышление

Тренинг ассертивности может принести огромную пользу как средство саморазвития. Люди с хорошо развитыми навыками самоутверждения всегда обладают также прекрасным самосознанием, большой уверенностью в себе и чувством собственного достоинства, они честны, влиятельны и умеют эффективно общаться. Они уважают себя и окружающих.

Важнейшим фундаментом этого является позитивное мышление. Люди, верящие в себя, имеют положительный внутренний настрой, они адекватно оценивают себя, используют оптимистические формулировки, во взаимодействии с другими стремятся к позитивным результатам, они готовы работать в команде, чтобы совместно вырабатывать оптимальные решения, строят работу так, чтобы в выигрыше остались обе стороны, они сохраняют положительный настрой, поскольку уважают взгляды и мнения других людей, независимо от того, разделяют их сами или нет.

Давайте рассмотрим каждый из этих аспектов, чтобы понять, как можно их развивать.

Самосознание и чувство собственного достоинства

Люди хотят развить в себе ассертивность по многим причинам: чтобы обрести уверенность в себе, чтобы улучшить навыки общения, чтобы сменить агрессию в поведении на более спокойное и рациональное взаимодействие, чтобы не так часто проявлять слабость, чувствительность, не быть «тряпкой» дома или на работе, чтобы научиться отстаивать свои права и т. п.

Согласимся с тем, что общение с окружающими в соответствии с моделью агрессивного или пассивного поведения является приемлемым в определенных ситуациях, и не забудем при этом, что самоутверждение – это всегда выбор поведения. Теперь необходимо понять, что если вы постоянно действуете агрессивно или пассивно, то этим наносите ущерб своему здоровью и не сможете приобретать друзей или оказывать влияние на других. Обычно агрессивное или пассивное поведение зависит от низкой самооценки и утраты чувства собственного достоинства.

Так каким образом научиться любить и ценить себя хоть чуть-чуть больше? Для начала вы должны понять себя – видеть себя таким, какой вы есть. В этЪм поможет следующее упражнение.

Упражнение

1. Возьмите листок бумаги (возможно, вам понадобится очень большой листок!) и запишите все, что вам не нравится в самом себе. Вы можете включить в этот список негативные качества, на которые вам указывают другие люди, – то есть таким видят вас окружающие. Дайте себе на это как минимум десять минут. Будьте предельно честным – этот список не увидит никто, кроме вас.

Теперь тщательно обдумайте каждый пункт, подчеркните все негативные качества, с которыми вы, на ваш взгляд, ничего не можете поделать. Например, вы можете ненавидеть свой маленький рост, но таким вас создала природа, так что нет никакого смысла постоянно думать об этом и снова и снова «перемалывать» этот факт – с этим в любом случае придется жить. У вас в жизни могут быть проблемы, которые почти не поддаются вашему контролю, такие, как потеря близкого человека или болезнь. Эти факты вам нужно принять – и научиться любить себя, несмотря на все это.

Мы вернемся к этому позже.

2. Теперь поставьте «галочку» возле тех негативных качеств, которые вы готовы принять. Например, друзья могут обвинять вас в том, что вы слишком эмоционально реагируете на некоторые ситуации, но вы знаете, что в каком-то смысле повышенная чувствительность вас сильно мотивирует и вы не хотите здесь ничего менять. Подумайте, как такие качества могут пойти вам на пользу, и отметьте это особо. Однако там, где ваша личная черта вызывает раздражение и подавленность, которые мешают действиям и развитию вашей личности, вы должны найти способ что-то исправить.

3. И это подводит нас к третьей части упражнения. Обведите рамкой те ошибки, недостатки, негативные черты характера, которые вы хотите изменить. Например, вы знаете, что очень вспыльчивы, вам ничего не стоит «взорваться» от гнева, навредив себе и окружающим; вам трудно критиковать других или, наоборот, принимать критику в свой адрес. Ниже будут описаны методы тренинга по самоутверждению, которые помогут вам с этим справиться. Сохраните список, а когда закончите чтение этой книги, посмотрите, какие методы могут помочь вам в преодолении негативных качеств.

Прежде чем идти дальше, давайте обратим немного внимания на те ваши черты, ошибки и неудачи, которые вам особенно не нравятся, но с чем вы ничего не можете поделать. Так ли это? Обязаны ли вы просто принять все это как свой жребий? Вы, конечно, можете так поступить, но… нет ли способа обратить эти негативные аспекты себе на пользу?

Давайте еще раз вернемся к пунктам, которые вы подчеркнули. Что хорошего можно из этого извлечь? Можете ли вы разглядеть хотя бы в некоторых из них перспективу для развития и личного роста? Например, если «старение» тоже вам не нравится – надо смотреть правде в глаза, старение неизбежно, это происходит со всеми, но лишь немногие умеют радоваться этому, – в таком случае, что позитивного вы можете найти в этом? Смелее, отбросьте в сторону негативный настрой – морщины, постоянная борьба, направленная на то, чтобы сделать седину незаметной и поддерживать тело в форме. Примите все это и взгляните на светлую сторону.

Одна моя подруга, страдающая серьезной хронической болезнью, уже несколько лет не может работать, она вынуждена жить на государственную пенсию и скудные накопления. Действительно, она большую часть времени испытывает сильные боли; факт – ей постоянно не хватает денег на жизнь; факт – она ненавидит брать и ничего не давать взамен; от всего этого она могла бы испытывать тяжелейшую депрессию и превратиться в одно из бесконечно стонущих и жалующихся несчастных созданий и говорить в оправдание, что в ее ситуации нет ничего позитивного.

Однако она сохраняет чувство собственного достоинства (и уважает своих друзей), отдавая то, что сама имеет, – свое время, свою заботу, свой талант, свое умение слушать, свою жизнерадостность, свое дружелюбие, а именно это по-настоящему бесценно.

Рассмотрите еще раз свой список и подумайте, что есть позитивного в том, что вы не можете изменить, какие возможности есть у вас, какие задачи вы можете перед собой поставить. Станьте активным в построении своего положительного внутреннего образа.

Позитивный внутренний образ

Вам когда-нибудь приходилось оказаться на вечеринке единственным человеком, одетым в джинсы? Или во время важного совещания вы вдруг обнаруживали кофейное пятно на самом видном месте блузки или рубашки? Подобные вещи подрывают уверенность в себе, поскольку вы осознаете, что не можете произвести наилучшее впечатление на окружающих. Заниженная самооценка и потеря уверенности ведут к ослаблению чувства собственного достоинства, что, в свою очередь, может вызвать поведение, не способствующее утверждению вашей личности.

Образ, который вы предъявляете окружающим посредством вашего физического облика, одежды и прически, которые выбраны вами, язык тела, который вы используете, становятся основанием восприятия вас окружающими. Вы можете выбрать нужные слова и произнести их с продуманной интонацией, правильной громкостью голоса, но если язык вашего тела не соответствует словесной форме выражения, направленное вами послание будет деформировано. Получатель сообщения больше опирается на зрение, чем на слух, – это статистически доказанный факт, нравится это вам или нет.

Упражнение

Сядте перед зеркалом и вообразите себя в следующих ситуациях. Постарайтесь по-настоящему пережить соответствующие состояния! Следите при этом за выражением лица, жестами, положением тела, учитывайте даже малейшие перемены.

1. Вы оказались в пробке на дороге. Никто не может сдвинуться с места, но водитель машины, стоящей позади вас, постоянно сигналит.

2. Ваш босс устроил вам настоящую «выволочку» за то, что вы точно не делали. Вы начинаете спорить с ним, защищая себя, и вдруг вас словно громом поражает: вы понимаете, что он совершенно прав, а вы совершили страшную ошибку.

3. Вы прекрасно одеты для очень важного собеседования. Вы идете по дороге, и вдруг вас окатывает грязью проехавший мимо мальчик-велосипедист, который при этом не просто уезжает дальше, а оглядывается на вас с ухмылкой.

Комментарии

Стиснутые кулаки, руки, прижатые к груди или заложенные за спину, сжатые челюсти, нахмуренные брови и зафиксированный взгляд – эти жесты и мимика всегда сопровождают агрессивные чувства и поведение. Гнев или раздражение могут порождать подобную нервную реакцию, а напряженный, прямой и вызывающий взгляд в глаза другому человеку всегда говорит о затаенной агрессии.

Спокойное и расслабленное состояние человека подтверждается языком тела: открытый взгляд, свободная поза, руки расслабленно опущены по бокам. Мышцы лица не напряжены, вы не прячете глаза и не сверлите собеседника взглядом.

Важно. Понимание и развитие навыков невербальной коммуникации – типичный пример того, как можно тренироваться в общении с коллегами, приобретать опыт, наблюдая за другими людьми, использовать телепрограммы как обучающий материал и т. д. Я, кроме того, настойчиво посоветовала бы вам пройти специальный курс по тренингу самоутверждения.

Позитивный язык

Ясная, сознательно подобранная, конструктивная лексика – это важный аспект самоутверждения. Такое же значение имеет и способность формулировать мысли позитивным, а не негативным образом; это пойдет на пользу вашему делу, и окружающие не будут ощущать угрозы с вашей стороны, а потому охотнее станут откликаться на ваши слова. Например, есть разница во фразах, сказанных ребенку: «Не играй с этим предметом здесь, в доме» и «Поиграй, пожалуйста, с этим предметом на улице» или «Почему бы тебе не убрать за собой после игры?» и «Ты не забудешь убрать корм после того, как покормишь кошку?».

Позитивное выражение мыслей помогает поддерживать беседу на основе «взрослый-взрослый», существенно уменьшает риск нарастания конфликта из простого расхождения мнений. Положительное мышление также требует конструктивного языка, чтобы перейти от пожеланий «если бы только» к плодотворным действиям.

Упражнение

Подумайте в разговоре с собой о следующих фразах, которые не являются ни позитивными, ни утвердительными. Перепишите их так, чтобы они стали положительными утверждениями.

1. Мне и в самом деле придется сегодня поработать.
2. Если бы я сегодня не вышел из себя в разговоре с Джоном…
3. Я не могу пойти на эту вечеринку, это для меня чересчур.
4. Зачем только я согласился провести эту презентацию? Я точно не справлюсь.

Комментарии

Большинство из нас тратят много сил в поиске самооправданий за то, что мы не можем утвердить себя как личность, размышляя примерно так: «Если бы я лучше контролировал ситуацию, я бы с ним об этом поговорил» или «Я бы поговорила с ней об этом, но она только расстроится». Мы сами создаем множество глупых и ненужных барьеров на пути к уверенности в себе, думая: «Что, если она мне откажет?» или «Если я скажу им, что я чувствую, они могут меня больше не попросить об этом». С помощью практических упражнений такого рода негативный разговор с собой можно заменить позитивной беседой. Давайте рассмотрим приведенные примеры.

1. Придется – слово, которое вызывает в данном случае чувство вины. Себя можно довести до смерти всеми этими «должен» и «придется». Суть высказывания в том, что вы должны выполнить работу, но не хотите этого делать. Такого рода нерешительность и оттягивание момента начала работы только .усиливают состояние стресса. У вас есть выбор – работать или не работать, учиться или не учиться. Гораздо более позитивно сказать себе: «Я мог бы сегодня поработать, но предпочитаю расслабиться и посмотреть видеофильм» или «Срок окончания работ совсем близко, так что сегодня я сосредоточусь на работе». Как только решение принято, стресс отступает.

В другом случае такое высказывание может быть реакцией на требование сделать что-то или пойти куда-то. Тогда едва ли стоит подвергать себя риску из-за чужих запросов и откладывать собственные дела в сторону. Но другой человек может продолжать настаивать на своем. Человек, вполне уверенный в себе, обдумает это и скажет себе: «Я, пожалуй, соглашусь на предложение, а работу сделаю попозже» и скажет «да» или решит: «Моя работа более важна для меня в данный момент» и скажет: «Нет, я не смогу принять ваше предложение».

2. Жалость к себе и сожаления никуда вас не приведут. Что сделано или сказано, то уже стало историей. Вы несете ответственность за то, что вышли из себя, и за все результаты этого поступка. Научитесь на горьком опыте и сделайте позитивное утверждение: «Сегодня я научился, так что в следующий раз я буду…»

3. Кроме некоторых фактических утверждений вроде «я не могу есть креветки – я себя после этого плохо чувствую» или «я не умею плавать», исключите слова «не могу» и «не умею» из своих мыслей. Вы будете или не будете что-то делать. «Не могу» означает «я бы сделал, если бы я смог, но…» и открывает вам путь ко множеству причин, почему вы могли бы, если бы на самом деле этого захотели! Примите настоящее решение и придерживайтесь его, например: «Я бы с удовольствием пошел на вечеринку, но мне нужно сделать доклад, который завтра представлю руководству, так что не пойду».

«Не могу», «не умею» – это еще и способ высказать сомнения в самом себе, означающие, что вы не контролируете собственную жизнь. Чем чаще вы повторяете себе, что вы не можете и не умеете, тем ниже становится ваша самооценка. Запомните, самоутверждение связано с моментом выбора. Либо вы можете и делаете нечто, либо вы принимаете решение этого не делать. Никакого «не могу» не должно существовать в вашем словаре!

4. Высказывания вроде «я не справлюсь» легко могут превратиться в осуществившееся пророчество. Как и «не могу», такие фразы следует заменять позитивными. Вы уже согласились провести презентацию, так что относитесь к этому не как к проблеме, а как к возможности. Не надейтесь, что все пройдет хорошо, а знайте, что вы справитесь со всеми обстоятельствами.

Думайте оптимистично, тренируйтесь в употреблении побудительных слов, и вы сможете управиться с любой ситуацией.

Позитивные утверждения

Негативный разговор с собой рождает сомнения в своих силах и снижает самооценку, и все же большинство из нас склонны вести внутренний диалог в таком тоне – вы сами знаете, как это бывает…

Подумайте…

Я никогда не умел обращаться с техникой.
Я никогда не успевал сделать это вовремя.
Если он снова это сделает, я просто взорвусь!
Она, наверное, думает, что я абсолютно тупой.
Я не могу с этим справиться.
Вероятно, я просто не обладаю нужными качествами.
Как жаль, что Адам собирается быть там. Он всегда заставляет меня испытывать комплекс неполноценности.

Мысли такого рода делают вас счастливым? Они укрепляют вашу веру в себя? Повышают вашу эффективность? Конечно нет. Уничижительные мысли истощают энергию и силы. А поскольку эффективность доступного вам самоутверждения зависит в основном от настроя ваших мыслей, т. е. вашей самооценки и уверенности в себе, – очень важно остановить внутреннюю негативную речь и заменить ее на позитивную. Мы сами создаем свою реальность, и гораздо лучше, если она будет оптимистичной и плодотворной.

К сожалению, гораздо легче в своих мыслях быть негативным, чем позитивным; исследование показало, что в среднем взрослый человек посвящает негативному внутреннему монологу около 80 процентов времени!

Научиться заменять негативные установки мышления на позитивные можно только с течением времени и в результате постоянной практики. Ведь значительная часть наших сомнений в самих себе восходит к прежним нашим мыслям, прежним условиям жизни, когда мы, возможно, многократно адресовали себе негативные послания и подкрепляли их действиями в течение ряда лет. Однако вы способны перенастроить свой мозг на позитивное мышление.

Итак, что же вы можете сделать, чтобы произошли подобные перемены? Во-первых, вы должны выявить негативность в своем внутреннем диалоге и, когда она возникает, замещать ее позитивными, вдохновляющими, стимулирующими вас утверждениями. Это может звучать несколько упрощенно, но такой прием работает. Вам потребуется несколько раз вслух произнести подобные слова, способствующие поднятию духа.

По ряду причин произнесение таких фраз вслух, возможно даже перед зеркалом, поможет вам глубоко внедрить в сознание, освоить позитивные убеждения, это гораздо более действенно, чем выслушивание внутреннего голоса, который подсказывает вам: «Я не могу с этим справиться». В ответ говорите ясно и четко: «Что бы ни случилось, я сумею с этим справиться».

Скажем, если у вас возникли сомнения по поводу участия в полумарафонской дистанции и вы чувствуете, что никогда не сможете удержаться на дистанции, напишите короткие послания самому себе и приколите их в разных местах, так, чтобы постоянно можно было их видеть: на холодильнике, возле компьютера, рядом с телевизором и т. д. Послания должны быть такого рода:

С каждым днем я становлюсь все сильнее.
Мне нечего бояться.
Я буду соревноваться и использую свой шанс.

Я готов к этому.

Когда только возможно, повторяйте эти фразы, как мантру, несколько раз подряд, вслух. Как ни странно, вам не нужно даже верить в эти утверждения. Когда вы произносите их вслух, ваше внутреннее "я" реагирует на этот медленный, повторяющийся процесс и вы действительно становитесь сильнее и увереннее в себе.

Упражнение

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу – тому самому, что снабжает вас негативными мыслями. Запишите пять или шесть высказываний и расположите их по степени важности. Какое из негативных высказываний в ходе «разговора с собой» оказывает наибольшее влияние на вашу уверенность в себе или эффективность? Для начала поработайте с одним или двумя из них, перепишите эти фразы так, чтобы они превратились в позитивные утверждения, как это было описано выше. Убедитесь, что все они написаны в настоящем времени, – это случится не завтра и не в будущем, все существует сейчас, например:

Я являюсь полезным членом команды.

Я анализирую свои ошибки и учусь на них.

Я не позволю, чтобы сравнение с другими людьми оказало влияние на мою самооценку.

Я не нахожусь в состоянии провала, если мне не удается добиться успеха. Я преуспеваю, потому что пытаюсь что-то сделать.

А теперь сделайте одну из двух вещей (или обе). Напишите свои позитивные утверждения на карточках или наговорите их на аудиокассету. Разместите карточки там, где вы сможете увидеть их несколько раз в день, или носите их с собой в кармане или сумке, так. чтобы в любой момент они были у вас под рукой. Произносите свои позитивные утверждения – вслух – несколько раз подряд.

Комментарии

Очень важно, чтобы вы слышали, как произносите эти фразы. Вы начинаете перенастройку своего мозга на позитивное мышление. Если вы наговорили свои утверждения на аудиокассету, сделайте ее прослушивание перед сном или с утра постоянной привычкой, в идеале настройте аппаратуру так, чтобы эта запись звучала утром вместо будильника. Имейте веру. И это сработает!

Позитивные результаты

Если вам угрожает межличностный конфликт, избегаете ли вы конфронтации? Придерживаетесь ли вы установки «все что угодно, лишь бы сохранить мир и покой»? Настроены ли вы на «победу любой ценой»? Стремитесь ли вы к компромиссу? Пытаетесь ли вы найти решение, при котором обе стороны остаются в выигрыше? Представьте себе следующую сцену.

Упражнение

У вас с женой одна машина на двоих. Так сложилось, потому что вы обычно пользуетесь служебной машиной, но сегодня она оказалась на ремонте. Вы согласились забрать коллегу и подвезти его на вечернюю встречу, подразумевая, что воспользуетесь вашей общей машиной. Вы приезжаете домой, и ваша жена сообщает вам, что она договорилась поехать в клуб и посидеть там с подругой, которая не водит машину, а потому жене потребуется на вечер ваша общая машина.

Предложите решения данной ситуации, соответствующие приведенному ниже списку вариантов:

1) уклонение;
2) победа/поражение;
3) компромисс;
4) победа/победа.

Комментарии

1. Вы можете просто уступить, пожертвовав своими интересами, если опасаетесь последствий конфронтации. На первый взгляд вы – просто проиграли жене, но настоящим результатом будет снижение вашей самооценки и накапливающийся протест против жены.

2. Вы можете спорить и настаивать, убеждая, что ваша ситуация более серьезна и важна, чем у жены, пока не добьетесь своего, или можете просто забрать машину. В такой ситуации всегда будут победитель и проигравший, но в любом случае ваши отношения пострадают.

3. Вы можете предложить вариант, что заберете машину и заплатите за такси для вашей жены и ее подруги, но договоритесь, что после этого заберете общую машину, пока вам не починят служебную. Компромисс может представляться наилучшим решением проблемы. Однако если обе стороны с неохотой идут на компромисс, получается что-то весьма далекое от идеала. В худшем случае обе стороны чувствуют себя неудовлетворенными и пострадавшими.

4. Вы можете предложить решение, при котором обе стороны остаются в выигрыше, никто не теряет ни времени, ни денег, ни энергии. Почему бы вам не отвезти вашу жену и ее подругу в клуб до того, как сами вы отправитесь на встречу, и не забрать их после? В таком случае ваша жена и ее подруга смогут выпить, а вы (гипотетическая ситуация) – присоединиться к ним после деловой встречи. Кроме того, вы сэкономите на такси.

Ситуация, когда в выигрыше остаются обе стороны, не всегда возможна, но всегда следует стремиться к ней, выполняя следующее.

Думайте позитивно; это упражнение по решению проблем не должно представляться как внутриличностный конфликт.

Думайте о другом человеке как о партнере в решении проблемы, а не как об оппоненте.

Определите в точности, чего хочет другая сторона; чего ей нужно добиться в этой ситуации; насколько сильны ее чувства и т. п.

Сравните все это с вашими потребностями, желаниями, чувствами и ожиданиями.

Установите, в чем у вас есть сходство, различия, а где ваши интересы противоречат друг другу.

Рассмотрите варианты, обсуждайте и развивайте гипотетически разные возможности.

Сотрудничайте, работайте вместе над решением, при котором обе стороны останутся в выигрыше.

Всегда признавайте права другого человека и не пренебрегайте своими.

Глава 4. Правое и неправое

Последнее соображение вплотную подводит нас к еще одному важному элементу тренинга ассертивности: признание базовых прав – и ваших, и другого человека. Большинство книг, посвященных тренингу по самоутверждению, перечисляют личные права с некоторыми вариациями, в зависимости от авторской интерпретации темы. Эти права не начертаны на скрижалях, не имеют непреодолимой силы закона, это правила, основанные на здравом смысле, которые помогают в саморазвитии человека и укреплении межличностных взаимоотношений.

Важный момент, который следует помнить: если вы обладаете каким-то правом, другой человек имеет точно такое же право. Например, вы имеете право попросить о том, что вам нужно. Другой человек имеет равное право отказать вам в этом или обратиться со своим запросом. Если вы игнорируете или грубо нарушаете права другого человека, это можно считать агрессивным поведением. Если вы игнорируете свои собственные права, вы не обладаете достаточной степенью уверенности в себе, ваше поведение пассивно. Твердая «система прав» построена на взаимном уважении потребностей, мнений и чувств друг друга.

Основное право, из которого вытекают все остальные личные права, может быть сформулировано очень просто: вы имеете право окончательного решения относительно того, какой вы и что вы делаете.

Ваше решение не зависит от роли, которую вы играете в жизни, чего ожидают от вас окружающие, как вы представляете себе то, каким образом вам следует поступать. Это право применимо к любой области жизни: бизнесу, общественной и личной сферам.

Легко сказать, просто согласиться, что вы имеете право высказывать свои потребности и устанавливать свои собственные приоритеты, чтобы обладать полной ответственностью за каждый аспект своей жизни, но, вероятно, это не так легко осуществить на практике. Подумайте немного о том, что это значит. Скорее всего вначале для этого необходимо изменить вашу концепцию личности. Не менее трудно признать права других людей.

Несмотря на то что существуют широко известные права человека, о которых говорится во многих книгах, в том числе и посвященных самоутверждению, вариантов раскрытия этой темы так же много, как самих книг. Ниже вы найдете список из 40 основных прав; некоторые из них могут показаться вам схожими, но каждое имеет свою сферу приложения. Было бы полезно поделиться вашими соображениями по поводу следующего упражнения с кем-то из ваших друзей или коллег. Это поможет определить те небольшие отличия, о которых я говорю, и установить область применения каждого из прав в вашей индивидуальной ситуации.

Упражнение

Подумайте о перечисленных ниже правах, выделенных на основании работ нескольких авторов. Проанализируйте отдельно каждый пункт; сделайте пометки возле тех, с которыми вы испытываете трудности. Поразмышляйте также в контексте. Например, вам показалось легким попросить о том, что вам нужно, в большинстве ситуаций – идет ли речь о вашем начальнике, подчиненном или друге, – но это же вам трудно сделать с вашим партнером, родителями или детьми. Или, может быть, вы находите перемены скорее пугающими, чем вдохновляющими на действия. И хотя каждый человек имеет право меняться и развиваться, существуют такие элементы вашей личности, которые тянут вас назад, – или вы позволяете другим людям тормозить ваш личностный рост.

Основные права каждого человека

1. Быть принятым как равный, независимо от пола, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.
5. Спрашивать мнение о своих производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.
26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.
34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.

36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.
38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.

Надеюсь, вы уже начали присматриваться к тем областям жизни, где вы не пользуетесь своими правами или где вами манипулируют или не дают вам развиваться. Следует признать, что это упражнение – долгая и сложная работа над собой, но она поможет вам определить, где надо сосредоточить силы и вырабатывать новые навыки самоутверждения.

Выяснение, с какими личностными правами у вас есть трудности, – это только первая часть задачи. Помните, что другие люди обладают точно такими же правами.

Снова прочитайте список. Какие права других людей вы нарушаете? Как вы манипулируете другими людьми, чтобы убрать их со своего пути?

Например, в качестве начальника вы никогда не заставляли своих подчиненных чувствовать себя неуютно, когда они говорили «я не понимаю» или просили поделиться информацией, которой вы безусловно располагали? Предоставляете ли вы своему партнеру или партнерше место и свободу для развития личности? Ожидаете ли вы от людей чего-то определенного, потому что они играют ту или иную роль в вашей жизни? Даете ли вы другим право отказать вам в просьбе, не требуя от них объяснений или оправданий, не настаивая на извинениях за отказ?

Помните, что у самоутверждения есть две стороны: уважение прав других людей и соблюдение собственных прав.

Глава 5. Сейчас и потом

Насколько высока ваша самооценка?

Я осмелюсь сделать весьма вероятное допущение: если вы взялись читать эту книгу, скорее всего вы чувствуете, что вам следует каким-то образом изменить свое поведение, или вы хотите усовершенствовать навыки межличностного общения с помощью тренинга по самоутверждению. Следовательно, в настоящее время в вашей жизни существуют области, где вы не слишком уверены в себе, во всяком случае не настолько, как вам того хотелось бы.

Мы установили, что самоутверждение – это выбор поведения и что существуют ситуации, когда допустимо не утверждать себя. Мы познакомились с основными правами и таким образом определили направления, в которых следует развивать свою личность. И для того чтобы составить собственную программу личного развития, вам также необходимо проанализировать, в каких сферах жизни в настоящее время вы испытываете трудности с самоутверждением.

Например, возможно, вы всегда плохо реагируете на критику: занимаете оборонительную или агрессивную позицию или переходите в контратаку. Может быть, вы всегда расстраиваетесь или тяжело переживаете критику, проводите долгие часы, перебирая в уме, как могли бы ответить тем, кто вас критикует, вспоминаете их слова. Или, что тоже весьма вероятно, все зависит от конкретной ситуации, того, кто именно вас критикует, ваших отношений с этим человеком, вашего настроения, состояния здоровья и т. п.

Следующее упражнение потребует от вас размышлений о том, насколько вы верите в свои силы – на данный момент – в определенных ситуациях. На основании этого вы сможете составить собственную программу тренинга, выявив области, в которых вам следует обрести уверенность в себе и улучшить навыки самоутверждения.

Упражнение

Насколько вы уверены в себе в следующих ситуациях?

Вы:

А – уклоняетесь или нападаете?

Б – в большинстве случаев находите, что утверждать себя очень трудно?

В – иногда считаете, что это трудно?

Г – считаете, что утверждать себя легко?

Вряд ли у вас есть конкретный опыт в описанных ниже ситуациях, но, несомненно, вы сумеете вспомнить похожие случаи из своей жизни.

На работе:

вы должны высказать честную оценку, которая почти наверняка вызовет негативную реакцию;

вам следует призвать кого-то из подчиненных к соблюдению дисциплины;

возникает личный конфликт между вами и вашим коллегой: он всегда ведет себя агрессивно;

ваш начальник критикует вас (а) справедливо, (б) несправедливо;

вы должны поговорить с подчиненным на щекотливую тему, например о сектантских или националистических высказываниях;

один из ваших подчиненных имеет проблемы с личной гигиеной, другие члены вашей команды попросили вас сказать ему или ей об этом;

ваш начальник просит сделать что-то такое, что вы предпочли бы не делать, – скажем, провести презентацию;

вас обижают слухи, которые касаются вас, они распространились среди коллег;

вам необходимо поговорить с начальником об увеличении зарплаты или улучшения условий работы (а) для себя, (б) для вашего персонала.

В повседневной жизни:

ваши друзья обсуждают тему, в отношении которой у вас с ними совершенно несхожие убеждения, противоречащие их взглядам;

О человек, который сидит перед вами в театре, загораживает обзор;

вы должны вернуть некачественные товары в магазин в присутствии множества покупателей;

ваша машина по-прежнему барахлит, хотя уже дважды вы возвращали ее в мастерскую;

профессионалы «прячутся» за техническими терминами, когда вы пытаетесь «прижать их к стенке» и заставить дать вам прямой ответ на поставленный вопрос;

после обследования врач не в состоянии объяснить вам, что не так с вашим здоровьем, – он просто молча выписывает рецепт;

вы по-настоящему разозлились на кого-то, кто, на ваш взгляд, злоупотребил вашей дружбой;

ваш друг услышал словесное оскорбление, но слишком напуган, чтобы отвечать своему обидчику.

Дома:

вам необходимо сказать «нет» в ответ на предложение посетить родственников;

постоянный обман со стороны вашего партнера, кого-то из родителей или ребенка ущемляет ваше чувство собственного достоинства;

ваши сексуальные потребности не удовлетворяются вашим партнером;

вас раздражает какая-то устойчивая привычка любимого человека;

ваш партнер или кто-то из родителей постоянно стремится принимать за вас решения;

ваш партнер или кто-то из родителей слишком сильно зависит от вас.

Комментарии

Выше приведено более 20 ситуаций; нет сомнений, что вы можете придумать и вспомнить добрый десяток других подобных или несколько изменить предложенные. Зачастую трудно определить те сферы жизни, где вы остаетесь слишком пассивным или склонны чрезмерно остро реагировать на обстоятельства. Надеюсь, с помощью серьезных размышлений в ходе упражнения вы определите: где вы слишком пассивны, по отношению к кому и в каких ситуациях выходите из себя, впадаете в гнев или обижаетесь; где подавляете свои чувства, вместо того чтобы утверждать себя как личность и решать возникающие в вашей жизни проблемы, и т. д.

Составьте собственный список ситуаций, в которых вам следует быть более уверенным в себе. Определите приоритеты. Однако прежде небольшое предостережение: сначала займитесь маленькими проблемами (если что-то пойдет не так, это не нанесет вам большого вреда), пока вы не наберетесь опыта и не освоите навыки самоутверждения. Не думайте, что чтение книги само по себе поможет вам обрести новые качества и изменить свою жизнь!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.