

Герасимов И.В.

Теория уверенности и уверенного поведения

Уверенность...

Уверенность – это свойство человека, связанное с ощущением внутренней силы, веры в себя, в свою способность двигаться вперед, решать задачи, преодолевать трудности, совершать поступки... (и при этом, не боясь совершить ошибки).

Более того, состояние уверенности обеспечивает свободное движение внутренней энергии, когда все психические процессы работают на полную...:

- **сознание** ясное- все просчитывает, анализирует, синтезирует...
- **самооценка** на высоте...
- **креативный ум**- думает и придумывает...
- **в душе**- гармония и покой...
- **мотивация добиваться**, идти вперед, преодолевать, достигать... - зашкаливает...

Уверенность в себе- основополагающий показатель сильной личности, эффективного в жизни человека, который ставит цели и добивается своего...

И, главное, это чувствуется во всем, это чувствуете вы..., это чувствуют все...

- надо покорить "Эверест"- он покоряется...
- надо решить проблемы- они решаются...
- надо толкнуть речь - она толкается (причем легко, красиво, интересно...)
- надо с кем-то разобраться...- в общем, надо, значит надо...

Как выглядит, уверенность, уверенное поведение, уверенный в себе человек?

- взгляд: открытый, прямой, доброжелательный, если надо, твердый...
- поза: свободная, все действия уместны и функциональны; движения спокойны, точны и размеренны...
- речь: темп, интонация, тембр, громкость- все в норме...

Неуверенность в свою очередь... это

- когда в потенциале вы большой, а ощущаете себя маленьким ...
- когда голова вместо того, чтобы думать о хорошем, занята переработкой негативных и противоречивых переживаний... ("*что делать? что я наделал? что обо мне подумают? а что, если не получится или получится, но не так?*")
- когда надо двигаться вперед, а вы тормозите, потому что напрягаетесь, и боитесь... (ответственности, последствий, ошибок...)
- когда надо познакомиться с понравившимся человеком, вы проходите мимо...
- когда надо сказать "нет" - вы говорите "да" (и наоборот...)
- когда надо постоять за близких, за себя... - вы разворачиваетесь, и пытаетесь побыстрее уйти...

Причем, внутренняя тревожность, страх крайне **сковывают** не только мышцы, внутренние органы, тело, но и затормаживают психические процессы, а комплексы, в свою очередь, **тянут дух, волю, уверенность, вниз...** и все это в целом мучительно тревожное эмоционально-когнитивное, психическое напряжение.

Внешне- это тревожный, бегающий взгляд, слезливые, грустные глаза, подрагивающий голос, потрясывающиеся руки, неуверенная, напряженная (или наоборот, развязная) походка, запинаяся (или наоборот, торопливая) речь...

Есть еще и другие понятия в контексте уверенности- неуверенности..., такие как агрессия, самоуверенность...

К примеру, если человек пришел в незнакомый дом и уложил там на стол свои ноги, то трудно назвать такое поведение не уверенным, но и уверенным его тоже не назовешь, скорее наглым, беспардонным, бескультурным..., поскольку ущемляет достоинство, принижая значимость хозяев дома, рядом находящихся людей...

Во многом для таких случаев психологи ввели понятие **ассертивность**, как способность действовать смело в духе «выиграл-выиграл», не ущемляя целей, достоинства, интересов других людей...

И еще один не маловажный момент...- если в одних ситуациях человек может быть очень уверенным, то в других показать себя совсем обратной стороной...

Поэтому, **разделим уверенность человека на 4 основных направления:**

- 1) [уверенность, как способность идти на риск...](#)
- 2) [уверенность, как способность противостоять давлению со стороны других людей](#)
- 3) [социально-адаптивная уверенность](#)
- 4) [профессиональная или навыковая уверенность](#), как техническое мастерство в какой-либо определенной сфере жизнедеятельности

Для различных людей и различных ситуаций эти уверенности могут быть как взаимовключаемы, так и взаимоисключаемы.

Каждое из направлений имеет свои психологические основы, но выделим основные, общие...

Из чего складывается уверенность человека?

Именно за настоящей уверенностью в себе, а не за уверенным поведением, которое может быть просто поведением, ширмой, когда очень надо быть уверенным (не малое, впрочем, умение)

1. Сила духа, внутренний стержень человека..

Его жизненная сила, стойкость, вера в себя... С ним рождаются и по жизни укрепляют успехом, способностью преодолевать трудности, достигать поставленные цели...

2. Сила ума, разума, сознания...

"Знание- сила" (Френсис Бэкон). "Нет такого знания, которое не обладало бы силой..." (Ралф Эмерсон). Человек, который знает «**почему?, что? и как делать?**» уверен, потому что имеет особое преимущество... он знает...

3. Высокая самооценка

Все, что касается нашего отношения к себе, мыслей о себе, нашего Я...

4. Социальная самодостаточность...

Это когда ты не просто умный и сильный, но еще и успешный, обеспеченный, при своем деле... - такая самодостаточность придает не только внешнего, социального веса, но и, не мало силы, достоинства, уверенности...

5. Сила особой мотивации достигать, изменять, созидать, преодолевать...

Подробнее...

Сила духа, внутренний стержень человека...

"Сократ, преследуя достижение понятийного знания, спрашивает двух афинских полководцев, что такое мужество (диалог «Лахес»; цит. по: Платон, 1998. С. 223–225). На вопрос Сократа один из военачальников Лахес отвечает, не задумавшись:

- "Это, клянусь Зевсом, не трудно сказать. Кто решился удерживать свое место в строю, отражать неприятеля и не бежать, тот, верно, мужественен"...

- "А разве скифы в войнах, спартанцы в битве при Платее не проявили мужества? А ведь скифы бросаются в притворное бегство, чтобы разрушить строй преследующих, а затем останавливаются и поражают врагов. Аналогично поступили и спартанцы..."

Сократ тем самым, уточнял постановку вопроса. "У меня была мысль, - говорил он, - спросить о мужественных не только в пехоте, но и в коннице, и вообще во всяком роде войны, да и не о воинах только говорю я, но и о тех, которые мужественно подвергаются опасностям на море, мужественны против болезней, бедности".

Итак, "**что такое мужество, как одно и то же и во всем?**". Иначе говоря, что есть мужество как таковое, каково понятие мужества, которое выражало бы существенные признаки всевозможных случаев мужества?

Опустив вопросы мотивации, долга, морали и нравственности (как составляющие определенного отважного, мужественного поступка), мы ответим в целом на вопрос Сократа "**что такое мужество, как одно и то же и во всем?**", разобрав понятие "человеческого духа", точнее, его стойкости, крепости, непреклонности...

Человеческий дух выполняет 2 основные функции:

- 1) является поставщиком, **каналом жизненной, психической энергии**- силы, которая побуждает жить, стремиться, достигать и не унывать...
- 2) является **стержнем человека, мерилom его внутренней силы**, стойкости, когда приходится влиять и противостоять, терпеть и преодолевать...

Именно на этом «стержне» держится вся человеческая психика, в том числе, и душа...

У кого-то он потолще, у кого-то потоньше (кто-то посильнее, кто-то послабее), у кого-то он пожестче, у кого-то он погибче (прямолинейность-несгибаемость или способность меняться, варьировать по ситуации). Это образно.

Научно, согласно учению И.П. Павлова, **внутренняя, психическая сила** является одной из характеристик ВНД (высшей нервной деятельности), динамики протекания психических процессов, которые характеризуется такими показателями, как уравновешенность-неуравновешенность, подвижность-инертность, и соответственно, сила-слабость...

Есть люди, которые от рождения сильные, стойкие.. они ничего не боятся... про таких говорят "со стержнем, с характером...". В жизни мне не раз приходилось встречать таких людей- физически не особо сильные... но каков взгляд, какова твердость, стойкость, несгибаемость... А как они двигаются по жизни... никого и нечего не боятся... "железные", несгибаемые люди... "дубы"... ("они не гнутся, их можно только срубить", и при этом придется не мало постараться...)

Кстати, про Сократа... В диалоге Платона «Пир» Алкивиад рассказывает о воинской доблести, проявленной Сократом в битве при Потидее (432 г. до н.э.). Сократ – участник и других

сражений Пелопоннесской войны. В сражении при Делии (424 г. до н.э.) он спас жизнь Ксенофону, с большим самообладанием, воодушевляя воинов, пробивался из окружения. В битве при Амфиполе (422 г. до н.э.) Сократ ещё раз доказал своё презрение к смерти и свою любовь к Афинам.

Прекрасные примеры подобной силы, стойкости продемонстрированы во многих художественных произведениях, кинофильмах, в том числе и в увлекательном фильме Мела Гибсона "Апокалипто" (2006).

И именно при такой врожденной силе ребенок или слабая физически женщина могут психологически "нагнуть" физически сильного, но более слабого духом мужчину, или стойко противостоять любому другому активному физическому или психическому давлению...

Однако, не каждый обладает подобного рода внутренней силой, есть люди послабее (обычные по стойкости люди), есть и вовсе слабые, боязливые, тревожные...

Но, тем не менее, сила духа есть у всех, другое дело, как эта сила развивается и чем по жизни подкрепляется? Сверхностями и победами или неудачами, отступлениями и поражениями?

Страх, тревожность...- обратная сторона такого рода силы, уверенности...

Страх, если ему поддаться, как зараза может вползти в душу, для начала смутив покой, а затем, если его не победить, оставить..., может перерасти в затяжную (а то и вовсе пожизненную) "болезнь", которая подавит и дух, и волю... и лишит жизненных сил...

Итак...

Чем больше в человеке, в его жизни успешного, способного решать, противостоять, постоять...- тем крепче дух...

Чем больше страхов, тревожного, неуспешного- тем слабее дух...

Врожденная внутренняя сила у всех разная, но, в принципе, у большинства людей она находится на среднем уровне (закон средних величин), и в потенциале, все может крепнуть, развиваться, "закаляться"...

В процессе социализации, взросления, развития, дух ребенка укрепляется позитивным жизненным опытом, поддержкой со стороны близких и родных... Если ребенок этой поддержки не получает, а получает наоборот, всякого рода унижения и принижения, то в нем легко посеять описанную выше тревожность, боязливость, страх (тем более, если "стержень", дух в потенциале не отличается особой силой).

Итак, дух человека, основной параметр уверенности, стойкости, мужественности, но не единственный, и Сократ это четко продемонстрировал в диалоге С Лакесом, поэтому продолжим...

Далее...

Сила ума, разума, сознания...

Не редко мы не уверены только потому, что не понимаем, что происходит, не знаем, что делать, как себя вести...

Если человек развит как **личность**, если он не просто целеустремлен, но еще и умный, гибкий, креативный..., то у него есть все для того, чтобы успешно двигаться по жизненному пути, достигать цели, налаживать отношения, преодолевать трудности...

Если сознание слабое, то волей не волей происходит ощущение собственной несостоятельности, и как следствие- не способность адекватно оценивать происходящее и делать эффективные шаги...

Отсюда- разной степени беспомощность, зависимость от других- более умных, социально адаптированных, сильных...

(про то, что есть человеческое сознание, как развивается, какое бывает, поговорим в отдельной статье)

Сила социального статуса и социальной самодостаточности...

Социальная самодостаточность, это когда вы не только умный и сильный, но и обеспеченный, успешный, со статусом, при своем деле... И это придает не малой силы, основательности, личностной высоты, уверенности...

С другой стороны, социальная несостоятельность не только не прибавляет внешнего веса, но и отнимает внутренний- порождая ощущение ущербности, неполноценности, пустоты...

Итак, что жизненного, социального придает внутренний силы, уверенности?

- **Цели, миссии, смыслы...** Целеустремленность, развитие, движение вперед... придают драйва, интереса, энергии жизни, а значит и уверенности... С другой стороны- бессмысленность отнимает силу, вгоняя в состояние депрессии, апатии, потерянности...

- **Высокий профессионализм...** Занимаясь своим делом, делом, которое нравится..., и достигая в этом деле определенного мастерства, успеха, человек приобретает особую ценность, высоту: он профессионал, он востребован, его уважают люди, он уважает себя... - он уверен... С обратной стороны, профессиональная несостоятельность, неопределенность, когда человек не может себя найти, или когда занимается не своим делом, создает ощущение бессмысленности, потерянности, пустоты...

- **Материальная обеспеченность, деньги...** Деньги придают уверенности...(об этом можно не говорить)... Их отсутствие, в свою очередь, не редко ставит в зависимость, морально подавляет, угнетает (даже самая цельная натура порой может испытывать неудобство, неуверенность просто потому, что хочет..., но не может...)

- **Социальный статус...** Социальный статус, положение в обществе может сильно возвысить даже очень слабого (пусть и верткого) человека, придать ему (само)уверенности, сил... Но чем будет такого рода уверенность в поступках, общении, в делах?, особенно по отношению к тем, кто ниже по статусу, или более того, материально, финансово зависим...?

- **Успешность в личной жизни.** Если человек востребован среди объектов противоположного пола, если находит свою любовь... - он счастлив, уверен, самодостаточен...

С другой стороны, если не находит, или более того, с любовью связаны неприятные моменты (проигнорировали, бросили, предали, обманули... и он с этим так и живет) – то не любовь, или еще какое недопонимание может лишить последних сил... а это раздражение, агрессия, обида, угнетение... все, но только не уверенность...

И может быть главное...

Самооценка, комплексы и свобода от комплексов...

"Если дух человека по большей части находится в спине, то самооценка в голове..."

Итак, самооценка и все, что касается гармоничности и противоречивости нашей души, нашего внутреннего Я:

- каким вы себя ощущаете- большим, сильным, высоким, или маленьким, ничемным, ничтожным...?

- виноватым, обиженным, сгорающим от стыда или все это было, но этим, в принципе, не заполнена ваша душа? (именно от такого, даже у сильных духом людей, порой опускаются глаза и наворачивается слеза..).

- и т.д.

У каждого из нас хватает в жизни падений и неудач, несправедливости, провинностей, постыдных и порою неоправданных поступков..., и не всегда получается так, что мы довольны собой...- поэтому, **самооценка, как давление, скачет...**

К примеру, вы состоялись в жизни, или точно знаете, что состоитесь. Вы профессионал своего дела, личная жизнь вроде как бы в порядке. Желание достигать есть, ресурсы тоже. Другое дело- удовлетворенности, покоя, счастья какого-то в целом нет... и взгляд порой как-то тускнеет, и глаза от грусти опускаются... Даже очень уверенные, стойкие люди порой пускаются в тяжкие, не сумев справиться с превратностями внезапно навалившейся судьбы...

Но не это в целом главное- главное то, как перерабатывается такой опыт, какие выводы относительно людей, жизни и себя в этой жизни делаются... - застрял и повис на неудачах и полученном от жизни негативе или все правильно понял, осознал, сделал выводы и пошел уверенно дальше?

Именно так вырабатывается самооценка и система отношений, которые, в свою очередь, закрепляется в определенных (уже привычных) эмоциях, ощущениях, состояниях- уверенности, или виноватости, обидчивости, озлобленности, тревожности...?

Свобода от комплексов... от низкого, маленького, неудачного... дает ощущение внутреннего покоя, раскованности, и ощущение той высоты, каким ты в принципе и являешься, а не то низкое, негативное, само...е, о чем волей не волей (время от времени или постоянно) приходится думать...

От того, как вы в принципе, относитесь к себе, во многом зависит и ваша уверенность... Считаете себя неполноценным, не таким, как хотелось бы... вы переполнены чувством вины, стыда? - вы скованы, напряжены, не уверены... Считаете, что вы в порядке, даже если у вас и не совсем все в порядке- вы уверены... и способны менять как себя, так и жизнь, и какую-либо ситуацию...

Именно поэтому, *«главное, не кто ты есть, а как ты к этому относишься...»*- это есть принятие, вера в себя... и "нужно обрести этого "себя", чтобы быть в нём уверенным" (К.Хорни "Невроз и личностный рост").

Высокая самооценка в свою очередь, это:

- удовлетворенность собой, своим внешним видом...

- своими возможностями и личностными качествами (а это вера в себя, в свои силы, способности ставить цели и достигать их, преодолевая встречающиеся на пути трудности...)

- удовлетворенность своей жизнью, своим социальным положением, успехами, достижениями...

- это высокий уровень осознанности, понимания жизни, людей, происходящего...

- это и уважительное отношение со стороны других...

Все это и есть свобода от комплексов, жизненных невзгод, падений и неудач..., а так же внутреннее достоинство человека, его уважение себя, его уважение других, когда у него все в порядке, даже когда не все в порядке...

Да... и еще..., любую личность, ее дух можно укрепить социальными возможностями, высоким профессионализмом, статусом, достижениями..., которые выпрямят, усилят даже не очень сильный дух, но очень сильную (и умную) жизненную силу...

Ну, а когда сила духа подкрепляется силой, духом семьи, друзей, приверженцев общего дела-получается еще большая стойкость, уверенность, сила...

В основе выдвинутых положений лежит теория личности И. В. Герасимова «Психология, приближенная к реальности».