**Лекция: «Как перестать стесняться? Как побороть зажатость и тревожность?»**

**Лектор: Джордан Питерсон — канадский клинический психолог, философ, профессор психологии в Университете Торонто, писатель.**

Итак, допустим, вы – тревожный человек. Хорошо, и как же это в вас проявляется? Вы идёте на вечеринку, вы волнуетесь. Почему? Почему вечеринка такая страшная? Потому что вас там осуждают и своими осуждениями вас понижают в социальной иерархии. Так вот работает осуждение, и своими осуждениями понижают вашу самооценку до 0, а впоследствии это и уменьшает вашу природную привлекательность.

Итак, значит, вы противостоите этой неловкой ситуации, когда попадаете в общество. И что вы делаете? В этот момент вы зажимаетесь, вы не доминируйте над ситуацией. Это, конечно, не конец света, но вам это и не поможет, и это вполне естественно при столкновении с угнетателем. Вы скукоживаетесь, боитесь посмотреть в глаза хищнику, вы закрываетесь в себе и смотрите в пол. А в голове в этот момент: «Что обо мне подумают люди? Все ли делаю правильно? Я что, выгляжу глупо? Какой я нелепый. Я хочу оттуда свалить. Пот течет рекой». Это все о вас. Вы думаете только о себе, ваши мысли путаются, глаза ничего не видят.

Что мы скажем такому человеку? Не говорите ему: «Не концентрируйся на себе», потому что он не сможет. Это как сказать: «Не думай о белом слоне», а в голову лезет только белый слон. Вы не сможете запретить этому человеку думать. Так не получится. А сказать тревожному человеку надо: «Смотри на других людей, наблюдай за ними». Да, ведь если смотреть на них, можно понять, о чем они думают, если только вы не совсем оторваны от общества, а такое бывает. У некоторых людей нет социальных навыков, они не ходят на вечеринки, потому что даже представиться не смогут. Их никогда не учили, как себя вести, и это отличные кандидаты для поведенческой психотерапии. Ведь именно таким образом вы помогаете этим людям осознать важность адаптации в социальном мире. Но большинство людей не такие. У них есть навыки. Даже если они очень нервные интроверты, они все равно неплохо общаются с кем-то одним. Почему? Потому что смотрят на него, как я смотрю на вас.

Вот вам, кстати, лайфхак, как общаться с группой людей: никогда не разговаривайте с целой группой, потому что это обобщенность, концентрируйтесь на ком-то одном, и он олицетворит для вас всю группу. Ведь они все увлечены. Вы смотрите на одного человека, это представитель всей группы, а говорить с одним человеком вы умеете. Это просто. Поэтому, как только вы сосредоточитесь на собеседнике, а не на себе, вы переносите центр внимания с себя, используя свое зрение. И когда вы начинаете наблюдать, все ваши автоматические механизмы включаются, и вы больше не зажаты. Ведь если я смотрю в пол, я не знаю, что происходит с вами, и создаю препятствия в нашем общении, как будто играя на музыкальном инструменте, я промахиваюсь мимо нот, потому что я невнимателен. Поэтому всевидящее око находится на вершине пирамиды. Ключ, позволяющий вам побеждать во всех типах доминирования, — это зрение. Будьте внимательны, это очень важно, это суть всего.

Вот почему египтяне поклонялись богу Гору. И причина, почему Гор спас Осириса из глубин, — это умение быть внимательным. На что вы обращаете больше всего внимания? На то, что ваше правое полушарие считает необычным. Оно привлекает ваше внимание, говорит: «Тут что-то не так», а вы отводите взгляд. Неверно! На это нужно смотреть! Посмотрите туда. Вы не должны бояться чего-то неправильного, потому что хоть оно и может напугать, именно оттуда вы получаете всю нужную информацию. Вот почему полезно вести дискуссии со своими оппонентами, потому что они дают вам информацию, о которой вы не знаете. И это классная вещь, потому что таким образом вы развиваетесь.

И кто знает, может быть, когда-то вам понадобятся эти знания, и, возможно, ваш оппонент укажет вам на ваши ошибки, сказав при этом тоже кучу неправдивой ерунды. Но хотя бы одна правда – и вы скажете: «Да, спасибо большое, я поработаю над этим, я постараюсь не наступать на те же грабли». И вот вам еще одна причина считать, почему страх и ужас могут нести за собой нечто хорошее, как вестник, который может принести вам плохие известия. Я согласен, это сложно, ну и плевать на это. Жизнь трудна.