



МАЙКЛ ЖЕРВЕ

А ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ?

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ЧУЖОГО
МНЕНИЯ И НАКОНЕЦ
СТАТЬ СОБОЙ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ж59

The First Rule of Mastery: Stop Worrying
about What People Think of You by
Michael Gervais

© 2023 Michael Gervais
All rights reserved.

Жерве, Майкл.

Ж59 А что скажут люди? Как преодолеть страх чужого мнения и наконец стать собой / Майкл Жерве ; (перевод с английского А. В. Симагиной). — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Тренировка разума).

ISBN 978-5-04-197638-5

Как часто мы отказывались от желания поменять что-то во внешности, дать отпор обидчику, заявить о себе как о настоящем профессионале из-за вечного вопроса: «А ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ?»

Эта разрушительная установка заставляет нас гнаться за мечтами других, совершенно забыв о том, чего мы хотим на самом деле.

В этой книге Майкл Жерве, доктор психологии, рассказывает, что ключ к счастливой жизни — это переключение внимания с внешнего мира на внутренний. Он раскрывает ментальные навыки и практики, необходимые для преодоления страха перед чужим мнением.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Борнтик В. О., иллюстрация на обложке, 2024
© Симагина А.В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-197638-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Проклятие FOPO.....	12
Где-то между.....	16
На передовой.....	18
Погружение в FOPO.....	21
1. Секрет Бетховена.....	24
Проблемы с отцом.....	27
Убежище	29
Взгляд страху в лицо.....	30
Путь к мастерству	32
От слов к делу.....	34
2. Механизм работы FOPO	39
Внутреннее мерило	41
Характеристики FOPO.....	44
Цикл FOPO	46
Фаза предвосхищения.....	47
Фаза проверки.....	49
Фаза реагирования	51
Дороги к FOPO	54
От слов к делу.....	55

3. Факторы страха	58
Запрограммирован защищаться	61
Рефлексы существуют не просто так.	62
Как мы учимся бояться	64
Звонок в колокольчик.	65
Никаких волшебных пилюль.	67
От слов к делу.	77
4. Идентичность: рассадник FOPO	78
Что такое идентичность?	82
Источники идентичности	83
Старое доброе прошлое.	84
Определение идентичности через наши успехи	86
Самооценка, основанная на результатах деятельности ..	88
Дом, построенный на песке	92
Преждевременная идентичность	92
Самозащита	95
Дом, построенный на камне.	97
Мышление ученика	97
Цель превыше одобрения	101
От слов к делу.	103
5. Самоценность, основанная на внешних источниках.	105
Самоценность	107
Цена, которую мы платим за условную самооценку ..	111
Как мы до такого дошли?	115
Самостоятельная ценность	117
От слов к делу.	118
6. Нейробиология FOPO.	120
Наедине со своими мыслями	120
Там целая вечеринка.	122

Не такой уж и праздный ум	124
Пожалуйста, минуточку внимания	126
От слов к делу	129
7. Барри Манилоу и «эффект прожектора»	133
Почему?	135
Такие же, как я	136
Зацепились за якорь	137
Когда вы действительно в свете софитов	138
От слов к делу	140
8. Реально ли мы знаем, что думают другие?	142
Перемена	147
Защищаться или исследовать?	150
Отличительное свойство, но не суперспособность	151
Лучше спросить, чем додумывать	155
От слов к делу	157
9. Мы видим вещи через призму собственного «я»	160
Восприятие не пассивно	161
Фильтры	163
Предвзятость подтверждения	165
За пределами убеждений	169
Предвзятость присуща всем нам	170
От слов к делу	171
10. Социальные существа, маскирующиеся под отдельные личности	173
Тоска по связи	177
Отдельное «я»	178
Культура, нацеленная на собственное «я»	179
Миф о независимости	183
Принадлежность	184

Взаимосвязаны	185
Нечто большее, чем мы сами.....	187
От слов к делу.....	188
11. Вызов укоренившимся убеждениям	195
Для мозга наши личные убеждения и идентичность неразличимы	196
Мозг защищает нас от мнений, угрожающих нашей идентичности.....	197
От слов к делу	201
12. Уж кто бы говорил!.....	202
Круглый стол	205
От слов к делу.....	206
13. Лакмусовая бумажка	208
Главное сожаление умирающего	208
Мы не преследуем те цели, которые ценим превыше всего	209
Жизнь без таймера	210
Смерть и зубная боль.....	215
О чем вы будете жалеть перед смертью?	216
От слов к делу.....	217
Примечания	219
Об авторах	237

ВВЕДЕНИЕ

Все, что раздражает в других, может вести к пониманию себя.

Карл Юнг

Когда мы придаем чужому мнению большее значение, чем собственному, мы живем на их условиях, а не на своих. Звезда софтбола Лорен Регула столкнулась с этой дилеммой в преддверии Олимпийских игр 2020 года. В 2008 году, за 11 лет до этого, она ушла из спорта, подобравшись так мучительно близко и заняв четвертое место после душераздирающего поражения в матче за бронзовые медали в Пекине.

Но получила шанс всей жизни — снова выступить за сборную Канады на самой большой спортивной сцене и завоевать олимпийскую медаль. На тот момент ей уже стукнуло 39 лет, у нее было трое детей и совместный с мужем бизнес. Канадский тренер позвонил Регуле и попытался выманить ее с «пенсии», чтобы предпринять последнюю попытку завоевать олимпийскую медаль.

В киноверсии этой истории Лорен, должно быть, скачет от радости. Ее реакция воплощает пик эмоций — лучший момент, чтобы задеть струны зрительской души.

В реальной жизни она сомневалась.

В глубине души она понимала, что хочет попробовать, но терзали сомнения.

Побывав до этого на двух Олимпиадах, она понимала, что у нее не получится потренироваться пару недель и уехать домой¹. Исполнить мечту означало провести много времени вдали от детей, которым было 11, 10 и 8 лет. Все осложнялось тем, что спортсмены могли покинуть карантинный «пузырь» только один раз за шесть месяцев, предшествующих играм.

«Поскольку я мама, мне было нелегко согласиться, — сказала она мне. — Не говоря уже о том, что за последние 12 лет я провела на поле едва ли несколько месяцев. А кроме того, у нас был совместный бизнес с мужем».

Но в итоге ни возраст, ни длительное отсутствие практики, ни годы, проведенные в борьбе с послеродовой депрессией, не угрожали сбить ее с пути в Токио, а гнетущее беспокойство о том, что думают другие люди.

Вот слова самой Лорен: «Когда я делилась своей историей о тренировках, путешествиях и преданности этой мечте, я слышала комментарии:

“О боже, я бы на такое никогда не решилась... Я бы никогда не смогла оставить свою семью на такой долгий срок”.

(Вставьте осуждение от матери.)

“Ты думаешь, что все еще способна на это? Я имею в виду, не боишься ли ты, что никогда не будешь так же хороша, как раньше?”

(Вставьте осуждение вроде “Да кем ты себя возомнила?”)

“Разве ты не будешь вроде как самым старым игроком в истории?”

(Вставьте осуждение из-за возраста.)

“Дэйв не против, что ты играешь и уезжаешь от них?”

(Вставьте суждение о роли жены и оставлении семьи.)

Я переживала из-за этих негативных разговоров. Я переживала из-за того, что другие люди думают обо мне и моем решении. Что я плохая мать и плохая жена. Что я слишком стара. Что я никогда не смогу этого сделать. Это заставило меня задуматься. Мой мир вращался вокруг того, что другие думают о моем решении.

Положительных мнений было больше, чем отрицательных, однако отрицательные казались куда более важными. В то время для меня они имели больший вес. Сейчас я вижу, что зацикленность на этих негативных словах напоминает одну из моих любимых цитат: “Из одного дерева можно сделать 1000 спичек. А одна спичка может сжечь 1000 деревьев”».

Лорен металась между оценкой, которую она давала себе сама, и оценкой, которую ей давали другие люди. Ее дилемма — это вызов, с которым мы все

сталкиваемся в разных формах. Следуем ли мы своим внутренним установкам или подчиняемся общественным нормам и ожиданиям?

Говоря иначе, Лорен страдала от FOPO (fear of people's opinions) — страха перед чужим мнением, и это чуть не стоило ей последнего шанса на осуществление мечты.

ПРОКЛЯТИЕ FOPO

Страх перед чужим мнением (FOPO) — это скрытая эпидемия, которая, возможно, выступает самым сильным ограничителем человеческого потенциала². Наша озабоченность тем, что думают о нас другие люди, в современном мире превратилась в иррациональную, непродуктивную и нездоровую навязчивую идею. И ее негативные последствия распространяются на все аспекты нашей жизни.

Когда мы испытываем FOPO, мы теряем веру в себя, и от этого страдает наша продуктивность. Такова человеческая натура.

Если мы не будем осторожны, FOPO может укрепиться в нашем сознании, медленно отравляя нас. Вместо того чтобы сосредоточиться на собственных мыслях и чувствах, мы начинаем заикливаться на мыслях и мнениях других людей, произнесенных вслух или лишь предполагаемых, и эта одержимость порой влияет на наши решения и действия.

И на нашу жизнь.

Подумайте о Лорен. Если бы она позволила своим негативным мыслям — страху перед чужим мнением — взять верх, то упустила бы последний шанс сделать то, к чему готовилась всю свою жизнь.

ФОРО — это часть человеческой природы, поскольку у нас есть древний рептильный мозг. Жажда социального одобрения заставляла наших предков быть осторожными и смекалистыми тысячи лет назад. Если ответственность за неудачную охоту ложилась на ваши плечи, ваше место в племени могло оказаться под угрозой.

Но сегодня, с распространением социальных сетей, культа неперменного достижения успеха, особенно в раннем возрасте, и нашей чрезмерной зависимостью от внешних вознаграждений, показателей и подтверждений, ФОРО приобретает необузданный характер.

Вы наблюдаете ФОРО в действии, когда лидеры не высказываются и не принимают сложных решений или когда руководители компаний отдают предпочтение краткосрочной выгоде акционеров, а не долгосрочной стабильности своих компаний. И когда политики голосуют в соответствии с линией своей партии, а не по совести.

Чем скорее вы измените свое отношение к чужому мнению, тем быстрее вы освободитесь. Вы получите полную свободу быть в ладах с собой, что бы ни происходило.

Страх перед чужим мнением проявляется во всех сферах нашей жизни и имеет серьезные последствия.

Мы выбираем безопасные варианты и предпочитаем не рисковать, потому что боимся критики в случае неудачи. Когда нам бросают вызов, мы превращаемся в дикобраза, защищая свое эго с помощью острых игл, или же отказываемся от своей точки зрения. Мы меняем искренность на одобрение. Мы не поднимаем руку, когда не можем контролировать результат. Мы пытаемся считывать настроение в комнате не из благожелательности, а для того, чтобы стать частью группы. Мы смеемся, когда не смешно. Мы прикусываем язык, когда кто-то говорит что-то обидное. Мы формулируем свой ответ, пока слушаем. Мы стремимся к власти, а не к предназначению. Мы угождаем, а не провоцируем. Мы гонимся за чужими мечтами, а не за собственными.

Мы позволяем внешним факторам влиять на нашу самооценку, наше чувство ценности. Мы видим себя глазами других. Мы смотрим на себя со стороны, чтобы определить, что мы думаем о себе.

Если другие одобряют нас или наш выбор, мы чувствуем себя прекрасно. Если другие не одобряют нас или наш выбор, мы чувствуем себя ужасно.

Мы мечемся по миру, пытаюсь угодить другим, и становимся теми, кем, по нашему мнению, нас хотят видеть, а не теми, кто мы есть. Мы не осознаем своих потребностей или игнорируем их, пытаюсь укрепить чувство собственной ценности.

Мы тратим свое короткое время на этой невероятной планете на то, чтобы играть какую-то роль, жить в какой-то идентичности, соответствовать ожиданиям

других. Мы никогда не узнаем, кем мы действительно способны стать.

Теперь подумайте о своих решениях. Вы выбрали свою профессию, потому что горели этим делом или потому что так было надо? Или давайте так: у вас когда-то было желание изменить что-то в жизни или смело взяться за что-нибудь новое или трудное, но вы не стали из-за того, что подумают люди?

Это случалось со всеми нами.

Но вот в чем фишка: если вы будете уделять все меньше внимания тому, что делает вас *вами*, — вашим талантам, убеждениям и ценностям, — и начнете подстраиваться под то, что могут подумать или *не подумать* другие, вы резко ограничите свой потенциал и стремление к мастерству.

У каждого из нас есть уникальные качества и сильные стороны, и наша задача — использовать их по максимуму. Мы всегда находимся в состоянии становления, и это состояние — это стремление стать тем, кем мы хотим быть, — непрочно и легко теряется во внутреннем и внешнем давлении повседневной жизни. Чтобы пойти до конца, требуются внутренняя решимость и видение³.

Если на вас слишком сильно влияют внешние силы, такие как мнение других людей или давление общества, они могут загонять вас в рамки и ограничивать возможности⁴. Вместо того чтобы сделать следующий шаг, вы говорите себе: «У меня нет шансов» или «Я недостаточно умен». Вместо того чтобы сменить профессию, вы говорите: «Я слишком стар». Если не исследовать