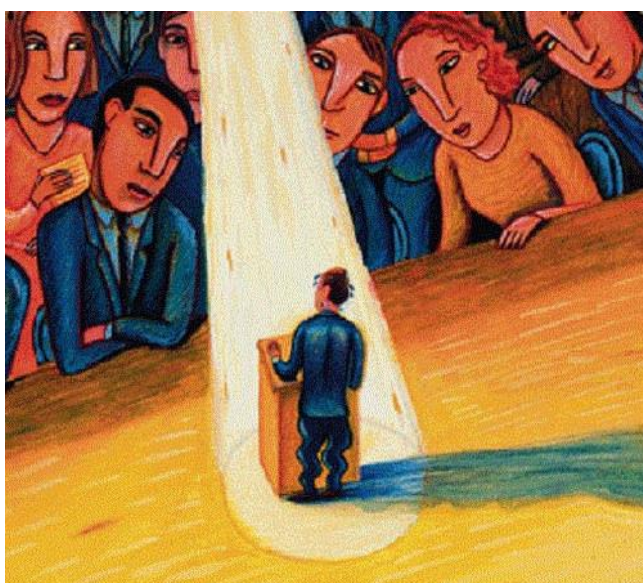


ЭФФЕКТ ПРОЖЕКТОРА

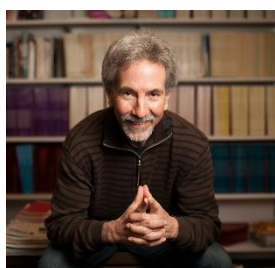
Эффект прожектора в психологии – это переоценка внимания окружающих к нашей персоне. По-простому: «О, нет! Что люди подумают?»..

ЗАБЛУЖДЕНИЕ: Когда вы окружены другими людьми, вам кажется, что все они замечают каждый аспект вашего внешнего вида или поведения. В других случаях вы думаете, что другие думают о вас столько же, сколько вы сами думаете о себе. Вы думаете, что знаете, о чём думают другие.



ИСТИНА: Люди мало вас замечают, за исключением случаев, когда специально обращают внимание, а если и замечают, то, скорее всего, не обращают на вас внимания или забывают о вас спустя несколько секунд. Скорее всего, другие люди вообще ничего о вас не думают.

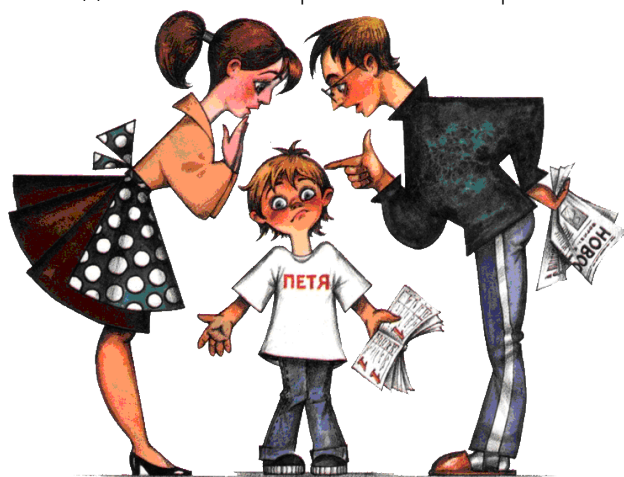
ЭФФЕКТ ПРОЖЕКТОРА – это попытка смоделировать чужое сознание, основываясь на модели собственного.



Термин для описания эффекта придумал профессор психологии Корнелльского университета Томас Гилович в 1996 году.

В своих экспериментах он пытался определить, в какой мере, по мнению человека, другие люди обращают внимание на его внешность и поступки. Проведенный психологами эксперимент, показал, что даже на оживленной улице Нью-Йорка люди в толпе ощущали себя так, как будто они были освещены лучами мощного прожектора и находились под пристальными взглядами других прохожих. Надо отметить, что данное явление не является психическим отклонением и в той или иной степени присуще всем людям без исключения.

СУТЬ: Как и большая часть наших подсознательных реакций, эффект прожектора берет начало из детства. Большинство взрослых, мамы и папы, бабушки и дедушки, учителя и друзья, ругают ребенка за каждую мелочь: «Не болтай!», «Не чавкай!», «Выпрями спину!», «Не щурься!», «Не бегай!»... В общем, можно составить целый словарь упреков, которыми взрослые потчуют детей. Они уверены, что так воспитывают в наследниках хорошие привычки.



На деле – закладывают низкую самооценку и неуверенность в себе. Хорошие черты почему-то никто не замечает – предполагается, что их наличие является чем-то обязательным. Вырастая, нам кажется, что все на нас смотрят, и видят только наши плохие стороны.

На самом деле нет никакого смысла быть идеальным – это ловушка. Отрицать тот факт, что осознание своего «Я» в любом из нас формируется через реакции окружающих – бессмысленно, но большинству окружающих абсолютно безразличны наши «изъяны». Самоощущение человека складывается из двух компонентов: его собственного мнения о себе и мнения других о нем. Вот здесь и находится корень проблемы. Те, у кого нет собственного мнения о себе или оно незначительно, основываются лишь на

том, что подумают о них люди. Они зависимы от внешней оценки. Когда к ним относятся хорошо – они сами к себе относятся хорошо, и наоборот. Человек, который старается выглядеть идеально, выматывает себя, постоянно нервничает, у него развиваются чувство беспокойства и страхи.

Поэтому важно выработать независимое мнение о себе и придерживаться его в любой ситуации. Быть хорошим для всех невозможно. Акцентируйте внимание на своих достижениях. Критично оценивайте свои достоинства и недостатки, успехи и ошибки. Конечно, вы не сможете полностью избавиться от смущения, когда чувствуете, что совершаете ошибку. Но вы можете осознать, насколько вы преувеличиваете её влияние.

Позвольте себе быть не идеальным,
а просто – живым!

