

Александр ~~и~~ Юлия
Свияш

Улыбнись,

пока



Н

поздно

Позитивная
психология
для повседневной
жизни

астрель

**Юлия Свияш
Александр Григорьевич Свияш
Улыбнись, пока не поздно. Позитивная
психология для повседневной жизни**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10885724

*Улыбнись, пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни: Астрель, АСТ;
Москва; 2012*

ISBN 978-5-271-45163-8, 978-5-17-050897-6, 5-17-024379-2, 5-271-09143-0

Аннотация

Написанная в популярной форме книга известных психологов и эзотериков представляет интерес для читателей, занимающихся вопросами самосовершенствования. Книга поможет каждому изменить свою жизнь к лучшему.

Содержание

Введение	5
• Мы не учим тому, чего не умеем сами	7
• Эта книга – пособие	8
• Позитивная психология для повседневной жизни	9
• Психология не совсем обычная	10
• Книга для мужчин и женщин	11
• Что будем делать?	12
• О чем наша книга?	13
• Не будем ждать понедельника!	14
• Как работать с этой книгой?	15
• Подводный камень. Один, но большой	16
Глава 1	17
• Куда идем?	18
• Готовы ли вы к изменениям?	19
• Учимся самостоятельности	22
Это страшное слово «идеализация»	23
• Будем наблюдать за собой	23
• Дискомфорт есть у всех	23
• Главный источник проблем	24
• Так в чем же дело?	24
• Отчего возникает недовольство?	26
• Что делать?	27
• Идеализация: рассмотрим с разных сторон	27
• Сделать себя несчастным легко	28
• Жизнь разрушает наши идеализации	29
• В действительности все не так плохо	30
• Подведем итоги	31
• Первое, что нужно сделать	31
Начинаем вести Дневник самонаблюдений	33
• Знакомьтесь: Дневник самонаблюдений	33
• Не пропадет ваш скорбный труд!	35
• Как правильно заполнять Дневник	35
• Работайте только с текущими событиями	36
• Перечитывайте свои заметки несколько раз!	36
• Примеры ведения Дневника самонаблюдений	37
Когда переживания накапливаются	43
• Переживать – невыгодно!	43
• «Накопитель переживаний»	43
• Уровни заполнения «накопителя переживаний»	45
• Представьте, что вы – внутри сосуда	46
• Как очищается «Накопитель переживаний»	49
• Труба «Осознанные поступки»	49
• Труба «Положительные качества личности»	49
• Труба «Сторонние воздействия»	50
• Труба «Выполнение предназначения»	50
О, я не гений!	52

• Идеализация собственного совершенства	52
• Что это такое – идеализация своего несовершенства?	52
• Формы и сферы проявления	54
• Характерные установки	55
• Как разрушается эта идеализация	56
• Откуда берется идеализация собственного несовершенства?	57
• Взаимосвязь с другими идеализациями	58
• Примеры из практики	58
• Примеры заполнения Дневника самонаблюдений	60
Когда все под контролем	63
• Идеализация контроля окружающего мира	63
• Я знаю, как нужно!	63
• Боюсь, как бы чего не вышло	65
• Я же о них забочусь!	66
• Тотальный самоконтроль	66
• Что характерно для «контролеров»	66
• Как воспитывают «контролеров»	67
• Это не значит, что нужно все бросить	68
• С какими идеализациями пересекается контроль	70
• Случай из жизни	70
• Примеры заполнения Дневника самонаблюдений	72
Давайте жить дружно!	75
• Идеализация отношений между людьми	75
• Идеи об отношениях вместо самих отношений	75
• Как это бывает?	76
• Что характерно	77
• Как воспитывают эту идеализацию	77
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Александр Свияш, Юлия Свияш

Улыбнись, пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни

Введение

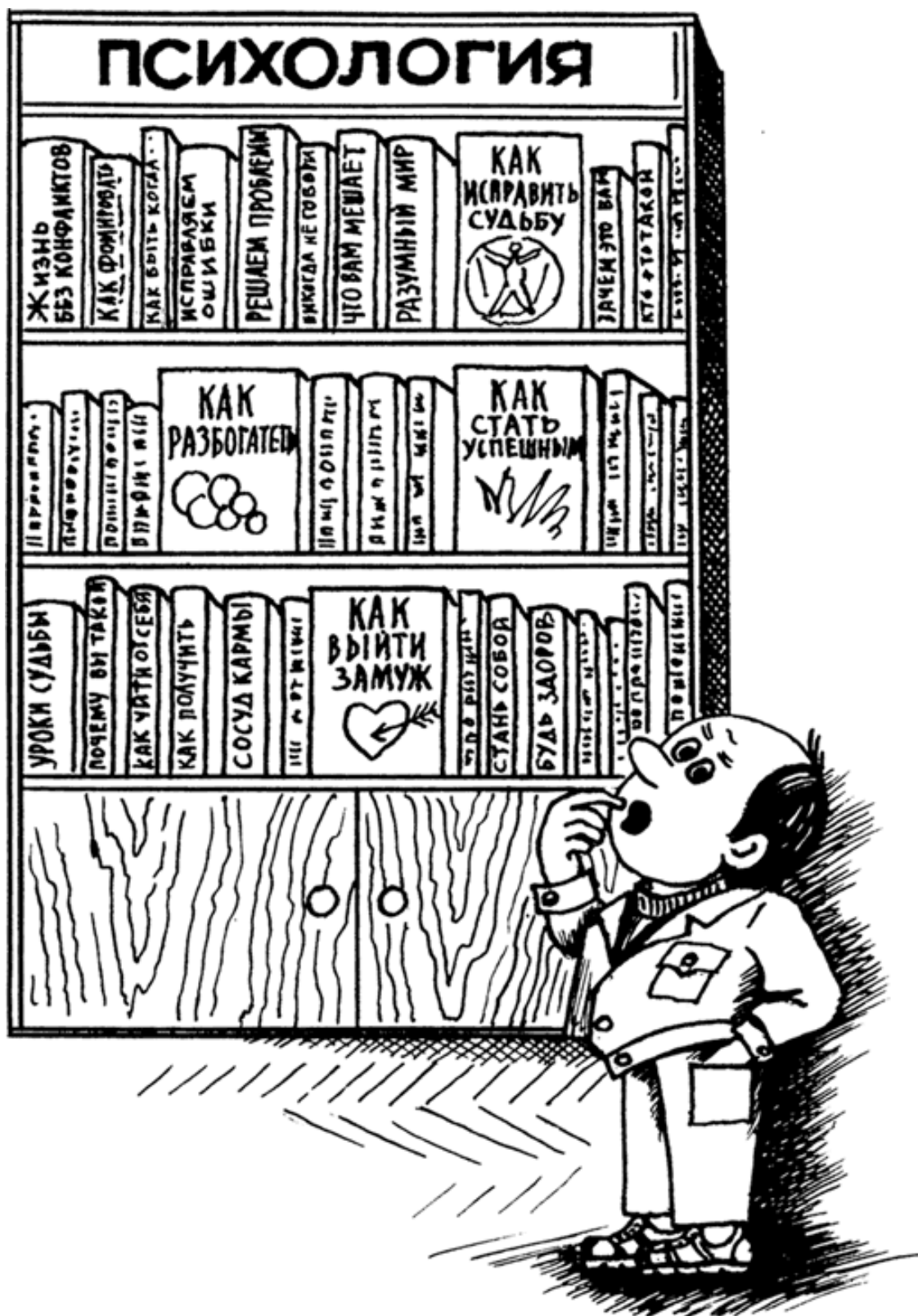
*Книга книгой, а мозгами двигай.
Русская пословица*

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Если вы держите в руках нашу книгу – это уже не случайно. Она пришла к вам в нужное время.

Просматривая «Введение», вы наверняка захотите получить ответ на пару простых вопросов. О чем эта книга? Нужна ли она вам? Вопросы вполне резонны: книг сегодня развелось такое количество, что прочитать их все вам не грозит. По крайней мере, в этой жизни. Хочешь – не хочешь, приходится выбирать. Не будем мучить вас долгими разъяснениями, ответим сразу.

Книга будет полезна всем читателям, периодически задумывающимся о своей жизни и о жизни вообще. И тем, кто полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. Если вы считаете, что все предопределено судьбой, звездами, Богом или еще чем-то, а вы всего лишь жалкий винтик (жертва, мученик) в этом огромном вселенском механизме, то вам вряд ли стоит тратить усилия на работу с этой книгой.



Книга – не панацея. Она не будет за вас исполнять ваши желания. Она не сделает из вас миллионера. Она не предскажет будущего. Она не вылечит вас от болезней – мы полагаем, наш читатель не настолько наивен и прост, чтобы рассчитывать на это.

Наша книга – о другом.

• Мы не учим тому, чего не умеем сами

Каждый хочет иметь что-то, чего не имеет сейчас. В этой книге – **опыт людей, которые УЖЕ получили то, что хотели.**

Вы обратили внимание на оптимистичное название книги? В нем содержится не вопрос и не рассуждение. Это призыв к действию. **Наша книга научит вас ДЕЙСТВОВАТЬ.**

Мы исходим из простого факта, что **любой человек (ЛЮБОЙ!) может кардинально изменить, улучшить свою жизнь так, как он этого хочет.** А значит, и вы тоже, уважаемый читатель.

Чтобы понять и применить эту книгу в своей жизни, достаточно двух вещей: элементарного здравого смысла (надеюсь, у вас это есть) и желания (с этим сложнее, но тоже поправимо).

Желательно еще, чтобы у читателя присутствовало здоровое чувство юмора, хотя бы в зачаточном состоянии. Впрочем, если вы взяли в руки книгу с таким названием, то считайте, что юмором вы, скорее всего, не обделены).

Почему это важно? Потому что мы, взрослые и умные дяди и тети, воспринимаем мир слишком серьезно. А это вредная привычка. Даже более вредная, чем курение и любовь к спиртному (от них человек хоть удовольствие получает). Поэтому анекдоты, шутки, стихи и афоризмы замечательных авторов и просто веселых людей будут периодически снимать «умняк» с наших серьезных физиономий.

Стих в тему

*Поскольку жизнь, верша полет,
Чуть воспарит – опять в навозе,
Всерьез разумен только тот,
Кто не избыточно серьезен.*

И. Губерман

• Эта книга – пособие

К чему бы человек ни стремился (а он, мятежный, все время чего-то ищет и хочет) – он, в конечном итоге, стремится к счастью. Так вот, наша книга – ПОСОБИЕ ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ ПРОСТО МЕЧТАЕТ О СЧАСТЬЕ, А УЖЕ ОСОЗНАЛ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ (В ЕГО ПОНИМАНИИ) И ГОТОВ СДЕЛАТЬ ШАГИ ДЛЯ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ.

Вероятно, вы уже знакомы с книгами Александра Свияша и изложенными в них идеями Разумного мира. Эта книга родилась как необходимое дополнение к написанному ранее. Для читателя это возможность реально понять причины и способы решения самых различных жизненных ситуаций.

Благодаря этой книге вы, уважаемый читатель, не столкнетесь больше с безразличием Жизни, а Жизнь не увидит вашего унылого выражения лица.

Это «заочная школа на дому», маленький семинар, где вы сами себе будете и учеником, и учителем. Это сборник упражнений и заданий по методике, позволяющей любому человеку разобраться в собственном прошлом и настоящем и расчистить себе дорогу к тому, чего больше всего хочется. Предыдущие книги отвечали в основном на вопрос: ПОЧЕМУ так сложилось, что ваша жизнь не устраивает вас? Настоящая книга отвечает на вопрос: **КАК сделать так, чтобы вы были счастливы?**

Мы знаем, что, используя нашу методику, многие тысячи людей уже изменили свою жизнь к лучшему. Однако любая книга – это учебник, теория, и для многих читателей этого оказывается недостаточно. Поэтому настоящая работа родилась как дополнение к теории, как инструмент для того, чтобы не просто прочитать о методике, но и начать жить в соответствии с ней.

Наши читатели часто задают один и тот же вопрос. Звучит он примерно так: «Я прочитал и понял, что почти все сказано про меня. Да, в моей жизни есть проблемы. Теперь скажите, что с этим делать?» Книга отвечает на подобные вопросы.

На ее страницах вы найдете немало историй, случаев из практики наших консультаций и тренингов. Здесь нет ничего придуманного, за исключением имен и фамилий героев, естественно, измененных нами. Не исключено, что в этих историях вы будете находить что-то общее с собой, похожее на вашу собственную жизнь.

• Позитивная психология для повседневной жизни

Эта книга – своеобразный учебник по позитивной психологии, но написанной не для студентов-психологов, а для вполне обычных людей, живущих повседневной жизнью. В жизни практически любого человека рано или поздно возникают ситуации, требующие психологической поддержки. Обращаться к специалисту-психологу у нас в стране пока что не очень-то принято, в отличие от стран Запада, где каждый более-менее обеспеченный человек имеет своего психолога-консультанта. У нас люди выкарабкиваются из проблем сами, опираясь на помощь родных и знакомых, а к специалистам обращаются, когда сами уже ничего сделать не могут. Эта книга представляет собой мощный инструмент для самостоятельной работы, для самопомощи в сложных психологических ситуациях. Изложенные здесь идеи уже помогли многим тысячам людей во всем мире. Поэтому, если вы не будете лениться и станете выполнять приведенные в книге задания, то, скорее всего, профессиональная помощь психолога может потребоваться вам только в самых сложных случаях.

Умная мысль

Возможность самому загубить свою жизнь – неотъемлемое право каждого человека.

А. Пулен

• Психология не совсем обычная

Сразу обращаем ваше внимание, что предлагаем не совсем обычную материалистическую психологию. В классической психологии человек рассматривается как отдельный самодостаточный объект и внутри него происходят какие-то сбои, которые нужно исправить. Иногда изучаются взаимосвязи человека с его ближайшим окружением – семьей, сотрудниками, знакомыми, поскольку именно здесь могут лежать причины появления искажений в психике. Мы тоже учитываем эти факторы, поэтому смело относим наши рассуждения к психологии. Но мы рассматриваем человека и его взаимосвязи с окружающим миром значительно шире, чем это сегодня принято в психологии. Мы исходим из идеи многократности прихода души каждого в этот мир – отсюда и возникают объяснения причин рождения человека в той или иной обстановке, с определенным здоровьем, чертами характера и т. д. Мы исходим из того, что человек должен не просто прожить свою жизнь, как растение, но эволюционировать. И в этом ему помогают и направляют его какие-то силы, чье существование современная наука еще не признала, но чьи проявления несложно обнаружить при непредвзятом взгляде на собственную жизнь. То есть мы допускаем, что в мире существует нечто, что мы еще не познали, но с чем можно взаимодействовать и понимать его обращения к себе. Это непознанное мы будем обозначать словами Жизнь, Творец, Высшие силы, предполагая, что рано или поздно человечество окончательно определится с пониманием того, кто это такие и что им от нас нужно. Точнее, что им от нас нужно, мы уже примерно знаем и учитываем в своих рассуждениях, которые вы найдете на страницах книги. В общем, мы предлагаем вам ознакомиться с нетрадиционной, альтернативной позитивной психологией для повседневного применения.

• Книга для мужчин и женщин

Сразу обратим внимание на один чисто технический вопрос. Материалы этой книги с успехом могут использовать как мужчины, так и женщины. Но иногда фразы строятся так, что нет возможности обратиться сразу к представителям обоих полов, нужно выбирать. Повторение фраз с измененными окончаниями (мужского и женского рода) – напрасное увеличение объема книги. Приставление в конце глаголов бесконечных (а) также не украшает текст. Поэтому мы решили ограничиться построением фраз, обращенных к представителям одного пола, в надежде, что представители второго пола спокойно примут сказанное и на свой счет, мысленно изменив окончания некоторых слов.

Как вы думаете, кто уступил право прямого обращения к себе? Конечно, мужчины как существа изначально благородные и готовые на многое ради женщин. Так что в этой книге прямая речь будет обращена преимущественно к женщинам. А мужчин при чтении книги просим понимать, что все написанное в полной мере относится и к ним.

• Что будем делать?

Чтобы понять, нужна ли вам эта книга, прямо сейчас ответьте на один простой (даже банальный) вопрос:

**ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
в какой-то конкретной области или в целом?**

Предвидим, что у вас возникло легкое раздражение от вопроса. Очень уж часто он звучит в последнее время (так обычно начинается реклама средств для похудения, а также многих других товаров и услуг, иногда весьма дорогостоящих).

Если в вашей голове прозвучало четкое и однозначное «НЕТ», можете без колебаний отложить книгу в сторону. Мы уважаем ваш выбор.

Возможно, вы уже достигли состояния Будды – когда нет желаний. Или же вам настолько хорошо, что хотеть просто нечего! Тогда можно полагать, что у вас уже все есть и книга вам тоже не очень-то нужна.

Если у вас родились другие ответы типа:

- «Хочу!»,
- «Хочу, но осторожно...»,
- «Хочу, но не всю...»,
- «Хочу, но не верю, что смогу...»,
- «Да кто же этого не хочет?..»,
- «Да я-то хочу изменить, но...»,
- «Конечно, хочу! Меня уже достало то, что...» и т. д.,

можете считать, что нам с вами по пути.

Мало довольных своей жизнью на 100 %. Такие люди, наверное, существуют, но они обычно не читают подобных книг. Поэтому совершенно неважно, мужчина вы или женщина, сколько вам лет, какое у вас образование и состояние здоровья, есть ли у вас семья, кем вы работаете (и работаете ли вообще) и т. д. Важно другое: в вашей жизни есть то, что вы хотели бы улучшить. А может быть, она нуждается в кардинальном пересмотре и изменении. Что это будет за изменение – пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь.

Какими бы ни были причины, побудившие вас взяться за эту книгу, мы не сомневаемся, что вместе с ней позитивные перемены войдут в вашу жизнь. Почему? Потому что обычные книги нужно просто читать, а с этой книгой нужно действовать. То есть работать.

Между просто чтением и действием большая разница. Эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

• О чем наша книга?

Наша книга не претендует на всеобъемлющий учебник жизни. Но она поможет вам ответить на три вопроса:

1. Почему я имею то, что имею (проблемы, недовольство и т. д.)?
2. Как разобраться с возникающими проблемами? Как устранить из моей жизни то, что мне не нравится?
3. Как не создавать себе новых проблем?

Поэтому наша книга – об изменении себя и своей жизни. Обратите внимание: об изменении *себя*...

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни – это изменение себя, точнее, той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что знаете о себе все (или почти все), работая с нашей книгой, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Все, что происходит с нами в жизни, мы привыкли объяснять внешними причинами. Например, нехватка денег объясняется неудачным образованием, местом работы или экономическим положением в стране. Крах семейной или личной жизни объясняется, как правило, поведением партнера (или его родственников) и т. д. Согласитесь, совсем нетрудно найти внешнее объяснение! И, к сожалению, столь же малоэффективно. В нашей книге будет предложен другой подход. Изучая свою повседневную жизнь, мы сосредоточим внимание на внутренних, во многом скрытых причинах, делающих нашу жизнь такой, какую мы имеем. Другими словами, посмотрим внимательно, что именно внутри нас послужило созданию той или иной ситуации.

• Не будем ждать понедельника!

Сколько раз вы решали: начинаю новую жизнь... с понедельника. Да, именно с понедельника. Потому что сейчас нет времени, одолевает усталость, невозможно сосредоточиться и т. д. Все! С понедельника я...

- начинаю бегать по утрам
- стану ходить в тренажерный зал
- сяду на диету
- буду искать новую работу
- не буду больше ни с кем спорить
- начну учить английский
- _____ подставьте _____ собственный _____ вариант:

Умная мысль

Желание начать новую жизнь – не от хорошей жизни.
Б. Крутиер

К сожалению, обычно этот знаменательный понедельник так и не наступал или откладывался до лучших времен.

Вместе с нашей книгой мы предлагаем вам сделать шаг в «новую жизнь», не дожидаясь понедельника. Потому что ее прочтение потребует от вас не только времени, но и активных действий. Однако они не настолько сложны, чтобы сломать привычный образ жизни и оторвать вас от насущных дел.

Мы готовы многое отдать за решение своих проблем: время, деньги и т. д. Но только не свои собственные усилия и привычные стереотипы мышления. Это очень напоминает ситуацию, когда человек, страдающий перееданием, вместо того чтобы правильно питаться, глотает таблетки, облегчающие усвоение тяжелой пищи. Мы же предлагаем вам путь чуть более трудоемкий, но гораздо более интересный и эффективный.

Попробуйте его, прежде чем разочарованно вздыхать: ничто мне не поможет...

Умная мысль

Ничто не дается нам так дешево, как нам хочется.
А. Кнышев

• Как работать с этой книгой?

То, что вы держите в руках, по сути своей книгой не является. И построено оно не совсем обычным образом. Поэтому нам меньше всего хотелось бы, чтобы вы прочитали ее, как обычную книгу, затем поставили на полку или отдали знакомым.

Можно сказать, что это не книга для прочтения. Это **Дневник для самостоятельной работы** или **Рабочая тетрадь для изменения самого себя**. Так к этому и отнеситесь.

Почти каждый человек когда-нибудь, в разные годы своей жизни, мечтал завести дневник. Ведь в жизни столько всего интересного – почему бы это не записывать? Теперь у вас появилась подобная возможность. Только это не совсем обычный дневник. Вести его нужно будет по определенным правилам. Это может иногда показаться трудным, но в нашей книге вы найдете все необходимые пояснения и подсказки.

Работать нужно с ручкой или карандашом. Выделите специальное время для этого, пусть его будет немного, но оно должно быть только вашим. Пусть никто и ничто не отвлекает вас. Ведь вы так редко выделяете время на то, чтобы позаботиться о себе!

Возможно, вам придется записать в этот Дневник очень личные вещи и вы не захотите, чтобы кто-то прочел их. Тогда позаботьтесь заранее, чтобы этот Дневник был доступен только вам. Найдите место, где его не смогут прочитать ваши знакомые или родные. Главное, чтобы вы сами его потом нашли.

В ходе ведения Дневника постоянно возвращайтесь к написанному и прочитанному. Книга построена таким образом, что можно работать параллельно с несколькими разделами и параграфами.

Мы будем только рады, если в результате этой работы вся книга будет исписана вами и зачитана «до дыр». Пишите в табличках, пустых колонках, в специально отведенных для этого местах. Пишите между строк, на полях. Здесь возможно ВСЕ! Пусть книга станет вашим другом и собеседником.

• Подводный камень. Один, но большой

Предупреждаем сразу: у нашей методики есть один серьезный недостаток. А именно: от одного только прочтения книги ни вы, ни ваша жизнь не изменятся!

Для того чтобы эта книга не пролетела мимо вас как осенний лист, гонимый ветром, нужно как минимум **выполнять упражнения и задания, данные в каждом разделе**. И не забывайте, что во всех заданиях желательно не обманывать самого (саму) себя. Иначе мы, авторы, сразу готовы выкинуть белый флаг. Так что вооружайтесь ручкой или карандашом – и вперед!

И еще одно маленькое дополнение. Если вы не знакомы с книгами Александра Свияша, рекомендуем почитать, например, такие книги: «Как быть, когда все не так, как хочется», «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний». В трех первых главах мы кратко пересказываем основные идеи методики Разумного пути, но для полного ознакомления с нею неплохо иметь одну из этих книг у себя дома, если вы хотите работать с Дневником. Однако и без предварительного прочтения упомянутых книг здесь вы найдете все необходимое.

Счастливого и, конечно же, Разумного пути! (Заметим: одно другому не противоречит).

Глава 1

Корень всех бед

Любой человек хочет понять свою жизнь. Пока все хорошо – и думать нечего. А вот когда все плохо... он идет к другу, советчику, психоаналитику, мудрецу. И просит объяснить, как же это так жизнь-то устроена.

М. Веллер

Наше путешествие внутрь себя начинается. А у любого путешествия есть начало, старт. И есть финиш, конечная точка. «Кто не знает, в какую гавань плыть, для того нет попутного ветра», – сказал Сенека еще несколько тысяч лет назад. Наша работа тоже не даст нужного результата, если мы не знаем, с чего начинаем и к чему стремимся в итоге. Мы никогда не придем к нужной цели, если не знаем, куда нам нужно. Поэтому давайте прямо сейчас сделаем маленькое упражнение.

• Куда идем?

Впишите, пожалуйста, в свободные строчки ваши ответы. Пишите то, что сразу приходит в голову, а не то, что потом будет приятно прочесть вам или вашей маме (мужу, жене, теще и т. д.)

Какие области вашей жизни вы хотели бы изменить или улучшить? Это может быть личная жизнь, семья, работа, материальное благополучие, взаимоотношения (с кем?), образ жизни в целом или другое.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*В настоящий момент я удовлетворен(а) своей жизнью на _____ %
(поставьте цифру от 0 до 100 %).*

Работая с этой книгой, я хочу

• ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ИЗМЕНЕНИЯМ?

А теперь ответьте на вопрос: **готовы ли вы сами меняться**, чтобы изменить те сферы вашей жизни, которые вы только что отметили? Это означает, что вам, возможно, придется пересмотреть некоторые милые сердцу принципы и убеждения, что совсем не просто, и вы должны это осознать.

Например, вы могли написать, что хотите получить миллион долларов. Но готовы ли вы принять вытекающие из этого события изменения? Ведь тогда вам, скорее всего, придется поменять место жительства, и в итоге вы наверняка потеряете связь с давно знакомыми людьми, друзьями. Вам придется поменять или совсем бросить работу – а чем вы станете заниматься в новых условиях? У вас вынужденно появятся новые богатые знакомые с их чуждыми вам сегодня интересами – сумеете ли вы адаптироваться к их среде? Вам придется нанять персонал для личного обслуживания – а считаете ли вы себя достойным того, чтобы другие люди заботились о вас? В общем, **прося деньги, вы объективно заказываете себе другую жизнь, а нужна ли она вам?** Или вы попытаетесь захватить в нее своих друзей и родных, подарив им часть своего богатства? Но ведь они не заказывали себе новой жизни и еще больше вас не готовы к ней, так что такого «счастья поневоле» никто из вас, скорее всего, не получит.



Поэтому рекомендуем начать задумываться над неминуемыми последствиями своих желаний.

Анекдот в тему

Один человек долго молил Бога о том, чтобы попасть в рай. И вот пошел он однажды в горы. Идет по узкой горной дороге и вдруг оступился и полетел в пропасть. Схватился руками за кустик и висит над бездной. Кричит, бедолага:

– Есть здесь кто-нибудь?!

Тишина. Человек опять кричит:

– Есть здесь кто-нибудь?!

Вдруг раздается голос с неба:

– Я здесь...

– Ты кто? – кричит человек.

– Бог.

– Так сделай же что-нибудь!

– Ты долго молил меня о том, чтобы попасть в рай. Отпусти руки –
и немедленно будешь там.
– Эй, есть здесь еще кто-нибудь?

Будем надеяться, что вы без труда определите области вашей жизни, нуждающиеся в изменении. Возможно также, что ответы на приведенные выше вопросы потребуют некоторого времени. Не спешите. Вы должны четко представлять, к чему стремитесь, чтобы конечный пункт путешествия не разочаровал вас.

Работая с книгой, вы можете прийти к неожиданным выводам о себе, можете испытать душевное спокойствие и радость или время от времени чувствовать сильный дискомфорт – и это замечательно. Именно **непредвзятое самоисследование** – залог успеха на пути к вашим целям.

Первый раздел нашей книги посвящен ответам на вопросы:

- *Что делает мою жизнь такой, какова она сегодня? Почему я имею то, что я имею (проблемы, недовольство и т. д.)?*
- *Что мне начать делать, чтобы все это изменилось в лучшую сторону?*

• Учимся самостоятельности

Даже у самого благополучного человека время от времени случаются периоды недовольства и бессилия. Каким бы крутым он ни был, временами он кажется себе бедным и слабым, одиноким и несчастным. Это те самые «черные полосы» нашей жизни, когда мы чувствуем себя в тупике и понимаем, что необходимо что-либо менять. В такие моменты человека посещает мысль о собственной беспомощности. Как часто, пребывая не в лучшем расположении духа, вы задавали себе вопросы: «Почему опять все не так? Сколько это можно терпеть? Когда же это кончится? Кто в этом виноват и что можно сделать?»

Знакомо ли вам это состояние?

Если оно часто посещает вас, то вы могли приобрести устойчивое убеждение в том, что в сложных, запутанных жизненных ситуациях человек не в силах разобраться в происходящем и решить проблемы самостоятельно. Лишь кто-то посторонний способен помочь: врач, психолог, психотерапевт, астролог, ясновидящий, маг, волшебник и т. д. Мы, естественно, не отрицаем, что обращаться за помощью можно, а иногда и необходимо. Однако позвольте нам не согласиться с утверждением, что это – единственный выход.

Мы предложим вам другой путь. И на этом пути вы не будете зависеть от того, кто якобы сильнее и мудрее вас.

Цель первого раздела книги – дать вам в руки инструмент, владея которым, вы сможете **выявить и осознать особенности своего отношения к миру**. Именно оно и создает вокруг вас жизнь, которую вы имеете. Меняя свое отношение к миру, мы меняем отношение жизни к нам.

Работая с данной частью книги, вы сделаете первый шаг из того безумного мира, в котором люди недовольны жизнью, собой и друг другом, в Разумный мир, где вы сами будете создавать то, что хотите. Если у вас что-то не будет складываться, вы будете знать, где находится причина неудачи. Если что-то будет вам нужно, вы будете знать, как достичь этого. Вас ждут интересные открытия и наблюдения. Вы увидите, как будет меняться происходящее с вами изо дня в день. Итак, приступаем.

Это страшное слово «идеализация»

Зачем мне знать, каков мир? Достаточно того, что я знаю, каким он должен быть.

К. Чанек

Наши прежние книги (см. список литературы) были устроены по принципу: сначала теория, размышления об устройстве мироздания, затем следовали практические выводы и советы. Сейчас мы немного изменим этот принцип. Практика и теория будут идти параллельно. Все пояснения, что понадобятся вам в ходе выполнения заданий, вы обязательно найдете, работая с соответствующим разделом книги.

Эта книга служит практическим приложением к идеям Разумного пути, поэтому часть ее материалов будет пересекаться с опубликованными ранее. Это необходимо для того, чтобы вы лучше усвоили и применили на практике изложенные там идеи. Точнее, книга представляет собой практическое руководство к применению изложенных ранее идей.

• Будем наблюдать за собой

С того самого дня, когда вы начали изучать эту главу, и до последнего момента работы с книгой (а желательно – и после) вы будете (или должны!) вести **Дневник самонаблюдений**. Надеемся, что ваше желание изменить свою жизнь к лучшему достаточно сильно, чтобы вы уделите этому занятию по 15–20 минут в день. К тому же ведение Дневника самонаблюдений – необычайно интересная и полезная работа.

Параллельно вы будете работать с другими разделами книги и выполнять разнообразные упражнения, но ведение Дневника – процесс непрерывный. Чуть дальше мы подробно расскажем о том, как это нужно делать.

• Дискомфорт есть у всех

В начале книги вы уже перечислили те области вашей жизни, которые вы хотели бы изменить, улучшить. Значит, именно в них вы чувствуете ощутимую неудовлетворенность или дискомфорт. Вы можете, конечно, сказать, что у вас все хорошо и ничего вас не тревожит, просто хотелось бы лучше, и т. д.

Но давайте будем честны сами с собой. Никто из нас не доволен собственной жизнью полностью. Никто! А если такой редкий человек и найдется, то вряд ли возьмется за эту книгу. Отсюда вытекает вывод: дискомфорт и неудовлетворенность – наши спутники в жизни. Кого-то они донимают больше, кого-то меньше, и это не страшно само по себе. Плохо другое: мы пытаемся что-то делать, а у нас не получается. Мы еще раз пытаемся, а у нас не только не получается, но и становится еще хуже. В общем, жизнь скучать не дает.

Давайте попробуем разобраться: почему Жизнь обделяет нас в одном и благосклонна в другом? (Слово Жизнь мы будем писать с большой буквы в случаях использования его в смысле: судьба, Бог, Вселенная, а не в смысле повседневных событий). Почему часто человек не имеет желаемого, хотя и стремится к нему всей душой? И есть ли у всех проблем один общий источник?

Последний вопрос может показаться слишком примитивным. «Если бы все было так просто!» – скажете вы. Но давайте подумаем: а не слишком ли часто мы все усложняем? Усложняем, чтобы уйти от практических действий?

Умная мысль

Жизнь становится проще, если перестаешь считать себя сложным.
Б. Крутиер

• Главный источник проблем

Существует одна закономерность, на 90 % определяющая жизнь каждого из нас. Это, пожалуй, основной закон, управляющий судьбами людей. Закон этот на первый взгляд очень прост. Однако далеко не каждый способен осознать его и научиться соблюдать. Если человек следует этому закону, пусть даже неосознанно, его жизнь становится полем неограниченных возможностей. Она открывается ему с лучшей стороны и предоставляет все возможности для реализации его желаний. Если этот закон игнорируется, то жизнь становится полем проблем. Она начинает «вставлять палки в колеса», и трудные ситуации возникают одна за другой.

Умная мысль

Удары судьбы в лоб означают, что не возымели действия ее пинки в зад.
А. Подводный

В самом общем виде закон этот можно сформулировать так: **главным источником проблем, возникающих у человека, является его недовольство окружающим миром.**

Этот источник проблем можно назвать по-разному:

- недовольство,
- дискомфорт,
- негативные переживания,
- отрицательные эмоции,
- суждения.

Суть, как вы поняли, от этого не меняется: недовольство приводит человека к конфликту с Жизнью.

Вывод из этого наблюдения крайне прост: чтобы не иметь проблем в жизни, **нельзя быть недовольным, нельзя находиться в конфликте с окружающим миром**, каким бы несовершенным, на ваш взгляд, он ни казался. А это значит – нужно **принимать окружающий мир таким, какой он есть в настоящий момент, несмотря на его очевидное несовершенство. Нужно уметь не судить мир.**

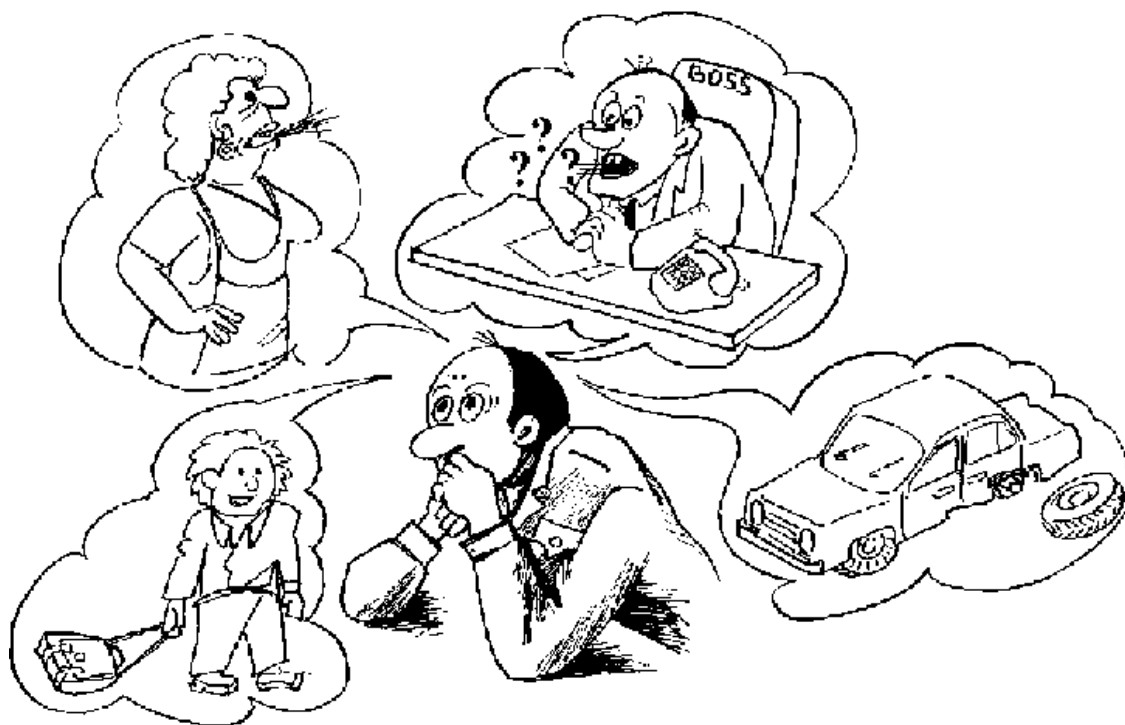
Это положение не содержит принципиальной новизны. Более того, люди уже давно знают его, но мало кто умеет его соблюдать.

• Так в чем же дело?

В чем же дело? Почему так трудно соблюдать этот известный закон, несмотря на его кажущуюся простоту и доступность? Причина не в том, что люди забывают о нем или не хотят ему следовать. Она в другом.

Большинство людей неправильно понимают этот закон! Ошибка состоит в следующем. Очень легко принимать окружающий мир в целом. Очень легко возлюбить человечество как

такое. Вы смотрите телевизор и узнаете, что в Южной Африке уже третий месяц длится жестокая засуха, гибнет все живое. Вы вздыхаете и говорите: «Ну что же, видимо, так надо. Значит, в этом есть какой-то смысл. Я принимаю то, что там происходит, хотя это и грустно». Через несколько минут вы забываете об этом факте, и он перестает вас тревожить. Никакой проблемы в результате не возникает. И тут вы выходите в подъезд вашего дома и видите объявление, что с сегодняшнего дня у вас отключают воду. Холодную и горячую. На три недели. В связи с заменой водопровода. Вы кидаетесь на кухню, судорожно открываете кран, он фыркает и выдает несколько ржавых плевков. Вы бежите в ванную. Та же картина. А у вас – всего полчайника воды в запасе. Ваша реакция? ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ.



В чем же дело? Есть два события, несопоставимых по масштабу. Засуха в Африке и «засуха» в вашей квартире. Первое событие вы принимаете с покорностью святого, а второе... Конечно, вы будете вынуждены с ним смириться, но это внешняя сторона дела. А вот будет ли у вас внутреннее спокойствие? Только честно...

В этом и состоит вся проблема. Нам очень легко принять окружающий мир в целом. Тот мир, что нас не касается. И мы не учитываем, что **главный окружающий мир для нас – тот, с которым мы контактируем каждый день**. Это окружающие нас люди (их поведение и поступки, отношение к нам), обстоятельства нашей жизни, наша семья, коллектив, это мы сами (наши характер, внешность, здоровье, желания и т. д.). Все это и есть наш настоящий окружающий мир. И именно его нам нужно принимать, чтобы Жизнь не давала нам повода для тягостных раздумий.

И тут оказывается, что принимать этот окружающий мир гораздо сложнее, чем тот, далекий. Принять (без душевного дискомфорта) свою маленькую зарплату труднее, чем «дыры» в государственном бюджете и экономический кризис где-нибудь в Азии.

Поэтому фразу «Принимай окружающий мир...» нужно понимать так: **«Принимай все, что происходит с тобой и вокруг тебя»**. Почувствуйте разницу еще раз.

Повторим основную закономерность: **чем больше вы недовольны Жизнью, тем больше она недовольна вами**, тем больше у вас проблем. Жизнь отнюдь не стремится помогать человеку, недовольному ею. Она стремится его «укротить», доказать ему беспоч-

венность его претензий. Но это не означает, что Жизнь никому не хочет помочь. Ситуация в корне меняется, когда меняется наш внутренний подход к повседневной жизни. Можно сказать так: Жизнь помогает во всех начинаниях, поддерживает, веселит, заботится о людях, не имеющих к ней претензий. Другим она противостоит, делает все наоборот, все как бы назло. То есть она занимается развитием их духовности: истинно духовный человек не берется судить поступки окружающих людей, да и самого себя.

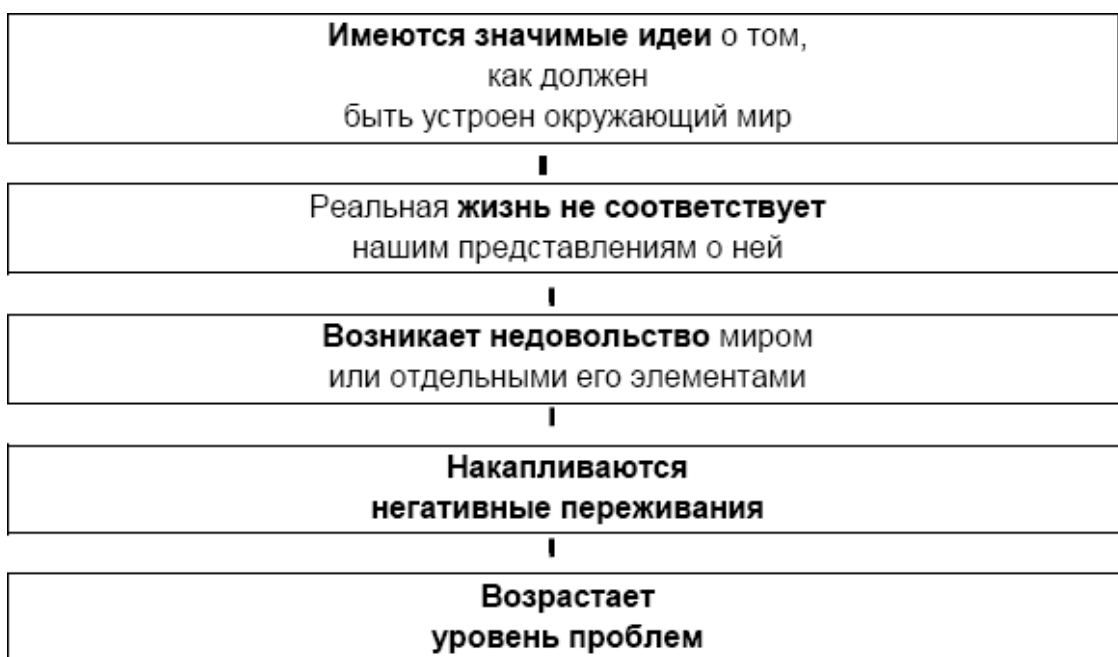
• Отчего возникает недовольство?

Что в нашем мире может служить источником недовольства? Да все, что угодно. Начиная с того, что погода мерзкая и вам нечего надеть по сезону, и заканчивая тем, что ребенок не учится, а муж пьет. Источников переживаний может быть очень много – десятки и даже сотни тысяч разных обстоятельств.

Когда у человека появляется хоть малейшее недовольство? Когда он заранее знает, **каким должен быть окружающий мир, какой должна быть его собственная жизнь, но реальность не соответствует ожиданиям.** Мир-то в действительности совсем не такой, каким мы хотим его видеть.

Далее все очень просто. Человек пребывает в состоянии недовольства и тем самым вступает в конфликт с окружающим миром. На это окружающий мир реагирует ухудшением ситуации или делает невозможным какое-то изменение. То есть человек посылает в окружающий мир мысленное недовольство, а ему оттуда в ответ – бумерангом – прилетает усугубление и без того противных обстоятельств. Вот когда начинается «веселая жизнь».

Это взаимодействие человека с жизнью можно изобразить в виде простой схемы:



ВЫВОД

Длительное недовольство (негатив) – это пусковой механизм усугубления проблемы или невозможности ее разрешить.

• Что делать?

Чтобы не входить в конфликт с миром, человек для начала должен позволить ему быть многогранным, разнообразным, постоянно меняющимся и... несовершенным. Ведь несовершенство мира и отдельных его элементов (людей, событий и т. д.) – это **только наш набор идей**, и ничего более. Мир реален и не зависит от наших суждений о нем. Поэтому главное условие, которое должен соблюдать человек, – **принимать окружающий его мир таким, какой он есть**. Сегодня. Сейчас.

Конечно, занять подобную позицию очень сложно в нашем мире, который делится на богатых и бедных, здоровых и больных, красивых и не очень, верующих и атеистов.

Умная мысль

Жизнь – такую, какая она есть, – можно принимать только после еды.

А. Кнышев

Сегодня население Земли составляет шесть миллиардов человек. У каждого из этих людей есть собственные представления о том, как правильно должен быть устроен этот мир. Однако он никогда не сможет подстроиться под требования шести миллиардов человек хотя бы потому, что эти требования часто взаимоисключающие. Даже в одной семье взгляды на жизнь (например, на способы воспитания детей) нередко бывают диаметрально противоположными. Поэтому совершенно бесполезно пытаться «втиснуть» жизнь в рамки своих представлений о ней. В этом мире мало что изменится с приходом одного конкретного человека, мало что изменится и с его уходом. Человек приходит в мир, который существовал миллионы лет до него и будет существовать еще очень долго после его ухода. И надо понимать, что у нас мало шансов изменить объективную реальность, существующую помимо наших желаний и амбиций. Но есть немало шансов сделать собственную жизнь успешной и радостной.

Такова жизнь. И прожить ее все же нужно. По возможности с удовольствием.

• Идеализация: рассмотрим с разных сторон

Мы уже выяснили, что **в основе любого недовольства лежат наши идеи**, представления о том:

- как должна складываться ваша жизнь (жизнь ваших близких),
- как (когда) должно произойти определенное событие,
- как должен вести себя конкретный человек или люди в целом,
- каким (какой) должны быть вы сами и т. д.

Вы держите у себя в голове эту модель-ожидание. Когда реальность начинает отличаться от созданного вами образа, вы испытываете разнообразную гамму не очень приятных чувств. Здесь мы вплотную подошли к явлению идеализации, считающемуся базовым, центральным во всем первом разделе.

• ИДЕАЛИЗАЦИЯ – это значимая для человека идея, модель устройства жизни, при нарушении которой у него возникают длительные негативные переживания. Это часто неосознаваемая сверхценная для вас идея, при нарушении которой возникает длительное недовольство.

Можно рассмотреть это же явление с другой стороны и дать другое определение.

• **ИДЕАЛИЗАЦИЯ** – это переживание в течение довольно длительного времени отрицательных эмоций, возникающих в результате расхождения созданного человеком идеального образа с реальностью.

Можно сказать и так:

• **ИДЕАЛИЗАЦИЯ** – это комплекс негативных переживаний, возникающих у человека в результате несовпадения созданного им мысленного образа с реальной действительностью.

Идеализацию всегда можно выявить по двум признакам – **негативные эмоции** и мысленный образ, **идеальная модель**, существующая в сознании человека. Мы сравниваем жизнь с идеальной моделью и говорим: что-то не сходится, не получается. Что-то в этой жизни идет не так, как я считаю нужным. И начинаем испытывать негативные чувства – страх, зависть, злобу, обиду и т. п.

Саму жизнь, ее многогранность и постоянное изменение мы пытаемся подменить собственными представлениями о ней, своими идеями о том, какой она должна быть, каким стандартам должна соответствовать.

Ни в чем так не упорствует человек, как в убеждениях. Жизнь многогранна, ее нельзя задержать, остановить и загнать в рамки собственных идей. А мы хотим увидеть только одну ее грань, устраивающую нас. Окружающий мир и отдельные люди не смогут соответствовать нашим идеалам, потому что все в этом мире изменяется и нет ничего постоянного. А наши представления существуют только в нашем уме, и нигде более. Они либо взяты из нашего прошлого, уже ушедшего, либо позаимствованы у других людей (родственников, знакомых и т. д.).

Мы же хотим видеть соответствие нашей идеальной модели и жизни вокруг. Если мы этого соответствия не видим, то погружаемся в переживания: почему все так неправильно, нехорошо и несправедливо. **Так не должно быть!**

• Сделать себя несчастным легко

Действительно, сделать себя несчастным очень просто. Для этого нужно иметь как можно больше представлений о том, как должен быть устроен окружающий мир. И ожидать (или требовать), чтобы все было так, а не иначе.

Предположим, у вас есть ожидание того, как должен вести себя знакомый вам человек (муж, жена, родитель, ребенок, начальник, друг, любимый). **Вы знаете, как он должен себя вести.** А он ведет себя немного (или совсем) не так. То есть не соответствует идеалу, существующему в вашем уме.

Ваши действия? Вы вскипаете, как чайник, и своим кипением пытаетесь заставить человека поступать так, как считаете нужным! Либо впадаете в грусть оттого, что он ведет себя неправильно. У вас на лице появляется меланхолия, и этот человек понимает, что именно он – виновник вашего состояния.

В обоих случаях **вы не принимаете этого человека** (а через него и весь мир) таким, каков он есть, поскольку он не соответствует тому идеалу, что существует в вашем сознании.

Идеализировать можно не только отдельных людей, но и ситуации окружающего мира в целом. Например, правительство руководит страной неправильно. Молодежь ведет себя

ужасно. Наука пришла в упадок. Слишком много сцен насилия показывают по телевидению. И так далее.

Ситуаций, отравляющих нашу жизнь, много. Однако их все можно уложить в несколько идеализаций. Подробное их описание вы найдете в следующих главах.

Понятно, что разделение это довольно условно и часть ситуаций попадает сразу под несколько идеализаций, но различать сферы наших недовольств необходимо, поэтому мы и придерживаемся такого деления.

• Жизнь разрушает наши идеализации

Как мы уже говорили, Жизнь не любит недовольных. Когда человек продолжительное время пребывает в мрачном или агрессивном состоянии духа, жизнь «ошетиливается» и начинает его воспитывать, доказывая, что он напрасно упорствует в своих ожиданиях.

Эти слова вовсе не означают, что человек должен быть полным «пофигистом» и не иметь в голове никаких идей. Человек имеет полное право иметь любые убеждения, устремления, ожидания. Он может и должен стремиться к их реализации, иначе жизнь будет совсем неинтересной. И вот как раз на пути к реализации ваших идей они могут стать идеализацией. Ваши ожидания и устремления не будут идеализацией в случае, если вы способны не впадать в длительные переживания, когда на пути к их исполнению возникают трудности. Если при встрече с другой стороной жизни вы способны как-то смириться с этим, приспособиться или постараться сделать так, чтобы вы не пересекались, то ваши идеи не станут идеализацией и Жизни не придется применять свои меры, чтобы образумить вас.

Для того чтобы доказать человеку ошибочность его идей, а точнее, ошибочность его отношения к своим идеалам, Жизнь разрушает наши идеализации самыми разными способами.

Если вы долго и остро переживаете по какому-либо поводу, реализуется один из следующих воспитательных процессов, направленных на то, чтобы доказать вам ошибочность ваших претензий к жизни.

- **Вам не дается то, без чего вы не представляете себе «нормальную жизнь».** Например, вас уже достали многочисленные близкие родственники, делящие с вами одну и без того небольшую жилплощадь (тот же бывший муж или жена). Вы уже давно стремитесь разъехаться с ними, но безрезультатно, все ваши усилия идут прахом. Так и живете друг у друга на головах, испытывая множество нерадостных эмоций и не имея возможности изменить что-либо.

- **Жизнь сталкивает вас с человеком, который имеет систему ценностей, отличную от вашей.** Он живет по иным принципам и по-другому относится к очень важным для вас вещам. И, что обидно, неплохо себя чувствует.

Например, вы человек честный и стремитесь строить открытые, доверительные отношения. А ваш муж (или жена) не обременен этой добродетелью. Так случилось. И вы вынуждены жить в обстановке лжи, изворотливости, скрытности и подпольных действий. Для вас это невыносимо. А для вашей половины это норма жизни, и он искренне не понимает ваших переживаний.

- **Вы сами делаете то, чего не принимаете (осуждаете) в других людях,** и в итоге попадаете в ситуации, которые считаете для себя недопустимыми. Например, вы осуждали неработающего и живущего за счет своих родных, друга, жены, родителей и т. д. Вы искренне недоумеваете: как может взрослый, здоровый мужчина быть нахлебником? И волею судеб сами попадаете в аналогичное положение, и теперь вы со своим другом «на равных». Вы ненавидите себя за это, но ничего изменить не можете.

• **Жизнь разбивает ваши планы и ожидания, но конкретного виноватого нет.** Например, вас не устраивает размер вашей зарплаты. Вы переживаете, что вам не платили уже два месяца. И вдруг оказывается, что ваша фирма (организация) обанкротилась, всех увольняют. И никакой выплаты долгов в ближайшем тысячелетии не предвидится.

• **Срабатывают подсознательные программы, заставляющие нас вести себя несовершенным образом.** Например, вы еще от родителей усвоили установку: «С твоим умом приличную работу не найдешь!» Вы начинаете искать работу, тревожиться и никак не можете найти ничего приличного, того, что вас полностью бы устроило. Таким образом Жизнь реализует вашу внутреннюю программу.

• **Болезнь.** Это средство применяется в крайних случаях, как способ «укрощения строптивых». Например, вы очень переживаете по поводу лишнего веса, боретесь с ним всеми известными и неизвестными науке способами, но результат отсутствует. В один «прекрасный» момент у вас открывается язва желудка, и вы понимаете, что несколько лишних килограммов – это просто цветочки.

• В действительности все не так плохо

Конечно, добрая жизнь не сразу окунает нас головой в... омут проблем, скажем так. Это случается только, когда сила и длительность наших переживаний превышает допустимую норму (норма, к сожалению, определяется не нами).

Поэтому переживать можно, но недолго и не очень сильно. **Нельзя накапливать переживания!** Что случается, когда переживания накапливаются, мы расскажем в следующей главе, а сейчас выполним упражнение.

Упражнение «Делим эмоции»

Это упражнение выполняется в течение 15–20 минут. Пожалуйста, постарайтесь не отвлекаться и не прерываться во время его выполнения. В ходе выполнения упражнения не обращайтесь к посторонним людям и источникам (книги, справочники и др.)

*Перед вами табличка, разделенная на две части. В левой колонке напишите **как можно больше негативных эмоций**, какие только сможете вспомнить. Время работы с левой колонкой – 7–10 минут.*

*В правой колонке напишите **как можно больше позитивных эмоций**, какие только сможете вспомнить. Время работы с правой колонкой – 7–10 минут.*

*В табличку **не следует заносить понятия, которые не являются эмоциями**, а отражают особенности характера или различные психические состояния, например: общительность, доброжелательность, депрессия, экстаз, обман и т. д. – это не эмоции. Пишите только эмоции, то, о чем можно сказать: я чувствую... (например, грусть или радость). Не переходите к чтению последующего текста, не заполнив табличку.*

Негативные эмоции	Позитивные эмоции

• Подведем итоги

Посмотрите на обе колонки. Каких эмоций оказалось больше? Какую колонку было легче заполнять? Какие эмоции вспомнились первыми?

Какие эмоции – негативные или позитивные – чаще посещают вас в жизни? Какие эмоции создают ваше настроение в течение дня? Какие из них наиболее длительные? Поймите, что именно они отражают ваше отношение к жизни.

Негативные эмоции, записанные вами в левой колонке, являются следствием идеализаций. Скорее всего, в этой колонке у вас оказалось больше записей. Именно с ними вы и будете работать в первую очередь.

Мы, сами того не замечая, привыкли к отрицательным эмоциям. Они постоянно посещают нас, и мы никогда не считаем, сколько раз за день испытываем чувства негативного характера. В итоге они становятся неотъемлемым элементом нашей жизни. Это и есть наше неприятие окружающего мира. Именно поэтому Жизнь предъявляет нам непростые, проблемные ситуации: мы недовольны ею, она недовольна нами.

• Первое, что нужно сделать

Среди бизнесменов или просто людей, добившихся успеха в своем деле, существует такое правило.

«Предположим, вы зарабатываете сто долларов, и вам это не нравится. Вы хотите зарабатывать больше, скажем, тысячу. Первое, что вы должны понять, – нужно перестать делать то, что вы делаете сейчас. То есть зарабатывать сто долларов».

Другими словами, **если ваши действия не дают нужного результата, их нужно прекратить**. А что делает человек, когда его что-либо не устраивает? Правильно. Переживает. Вскоре он понимает, что от этого лучше не становится. Никому не легчает. И что он делает? Снова переживает, уже по новому поводу. Он делает это настойчиво и самозабвенно. Значит, первое, что нужно сделать, – перестать переживать. Ведь именно переживания делают вашу ситуацию тупиковой или трудноразрешимой.

Нужно **перестать быть источником отрицательных эмоций**. Убрать конфликт с окружающим миром. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас же. Понятно, что это не просто, поэтому мы вам поможем.

ИТОГИ

- *Главный источник проблем – наше недовольство окружающим миром. Мы недовольны Жизнью, она недовольна нами.*
- *Чтобы избавиться от недовольства, нужно научиться принимать окружающий мир таким, какой он есть, несмотря на его несовершенство.*
- *В основе нашего недовольства миром лежат значимые для нас идеи о том, как должен быть устроен окружающий мир. Когда реальная действительность не соответствует этим идеям, мы испытываем негативные переживания. Эти значимые для нас идеи, вызывающие негативные эмоции, называются идеализациями.*
- *Как только мы накапливаем недовольство, Жизнь применяет к нам «воспитательные процессы». Она поворачивается к нам той стороной, которую мы меньше всего хотим видеть. Нам раз от разу предъявляется то, чего мы не принимаем и от чего стараемся избавиться.*
- *Чтобы изменить «проблемную» ситуацию к лучшему, нужно перестать посылать ей негативные эмоции, то есть перестать переживать по этому поводу.*

Начинаем вести Дневник самонаблюдений

Некоторых больных надо бы поздравить уже с тем, что они увидели свою болезнь.

Сенека

Для начала еще раз повторим некоторые выводы предыдущей главы.

Если вы хотите изменить к лучшему то, что сегодня вас не устраивает, **первое, что нужно сделать, – убрать те свои действия, которые приводят к отрицательному результату.** То есть убрать собственные негативные переживания. Чем больше мы переживаем, тем менее благосклонно смотрит на нас Жизнь. И тем меньше она старается нам помочь. Сами подумайте: зачем идти навстречу человеку с недовольным лицом? Вам бы захотелось? Вряд ли. Вот и Жизни тоже не хочется.

Если негативные переживания представить в виде серого, грязного дыма, то **недовольный человек будет похож на старую печку.** У этой печки из всех щелей идет дым, копоть, гарь и загрязняет все, что есть вокруг, включая и ее саму. А на Тонком плане все происходит именно так. (Помимо физического, видимого плана, существует еще не познанный человеком Тонкий план. Это мир нашей энергетики, различных душевных состояний, вибраций, мыслей и чувств и т. д. Обычно человек не может видеть его, но многие люди весьма к нему чувствительны. Например, вы пришли на работу в хорошем настроении. Но, пообщавшись (или просто посидев рядом) со своим коллегой, у которого крупные неприятности, вы почувствовали тревогу, беспокойство и общее недомогание. Почему? Потому что на Тонком плане он излучает вибрации страха и дискомфорта).

Чем больше вы испытываете негативных переживаний по поводу несовершенства окружающего мира (или конкретного человека), тем больше мир (или человек) начинает поворачиваться к вам своей несовершенной стороной (которую вы идеализируете), вызывающей ваше недовольство, доставляя вам еще больше переживаний. Называется это явление «воспитательным процессом» и применяется к человеку с тем, чтобы он повысил свою духовность и перестал судить реальную жизнь. То есть чтобы он пересмотрел отношение к отдельным сферам собственной жизни.

Оглянитесь на свой жизненный опыт: ваши отрицательные эмоции (страх, обида, раздражение) когда-нибудь помогли вам? Может быть, они сделали вас преуспевающим? Или здоровым? Вряд ли. **Само по себе недовольство еще не решило ни одну проблему.** А вот отсутствие недовольства – это самый эффективный и поистине волшебный инструмент!

Поэтому наша первая задача – перестать «коптить» окружающий мир своим негативом. И для этого есть один очень эффективный прием. Безболезненный.

• Знакомьтесь: Дневник самонаблюдений

Дневник самонаблюдений позволяет:

- *начиная с первого дня значительно сократить количество негативных переживаний в своей жизни;*
- *улучшить свое общее эмоциональное состояние;*
- *самостоятельно провести диагностику своих идеализаций;*
- *перевести идеализации в разряд важных для вас идей, не приводящих к негативным переживаниям;*

- *значительно ослабить, а в отдельных случаях и совсем нейтрализовать «воспитательные процессы» со стороны окружающей Жизни;*
- *улучшить свое состояние здоровья и избавиться от болезней, вызванных накоплением негативных эмоций в вашем теле;*
- *как следствие, снять блокировки, стоящие на пути осуществления ваших желаний.*

Дневник – **ваш первый шаг** на пути к положительным изменениям, независимо от того, какой сферы они касаются (личная жизнь или работа, отношения с детьми или отношение к самому себе, деньги или любимое занятие).

Само по себе ведение любого дневника, куда вы записываете свои мысли, переживания, становится мощным психологическим приемом защиты от стрессов, поскольку вы переносите свои переживания на бумагу. Но если просто описывать свои переживания, то они могут повторяться изо дня в день. Если же Дневник вести по особой форме, соединяя запись переживаний с их анализом, процедурой прощения и принятия ситуации, то эффективность подобной работы повышается во много-много раз.

Дневник самонаблюдений выглядит следующим образом:

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций

Первая колонка: *«Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания»*. Сюда вы ежедневно будете записывать текущие жизненные эпизоды, вызвавшие у вас отрицательные эмоции. Вы наблюдаете за собой и коротко записываете, какие конкретные события вызвали у вас те или иные переживания. Речь идет о негативных переживаниях, разумеется. Жизнь предоставляет нам богатейший материал для изучения самого себя! Желательно коротко перечислить, какими эмоциями сопровождалось переживание данного эпизода вашей жизни.

(Положительные эмоции мы не будем анализировать – радуйтесь на здоровье!)

Вторая колонка: *«Выявленная идеализация»*. Сюда вы будете записывать, какие ваши идеализации «воспитывают» жизнь этим эпизодом. Поскольку за любым переживанием стоит значимая для вас идея о том, каким должен быть этот мир (или конкретный человек), а мир с вашими ожиданиями не совпал, то вы запишете туда свои ожидания.

Более подробно и детально разные идеализации будут рассмотрены нами дальше. Даже если вам не удастся сразу правильно определить идеализацию, то после изучения материалов этой главы вы их «вычислите» без труда!

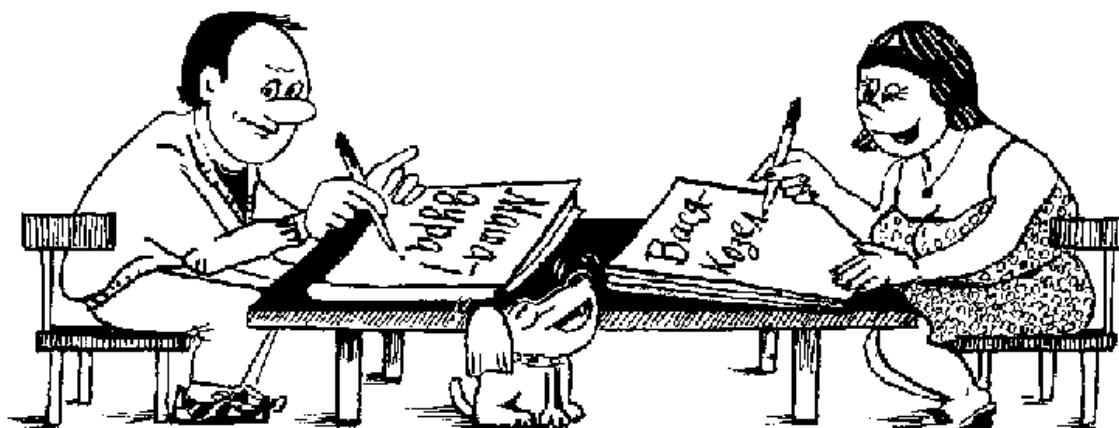
Третья колонка: *«Отработка идеализаций»*. Здесь вы будете в письменной форме (а заодно и мысленно) отрабатывать, т. е. отказываться от своей идеализации. Делается это по следующей формуле:

«Я прошу прощения у Жизни и у себя самого (самой) за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеям (указать, каким именно) избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации».

Эту формулу вы **каждый раз должны записывать своей рукой и проговаривать про себя.**

По вашему желанию вы можете добавить в третью колонку еще что-нибудь, но основная формула должна сохраняться.

Для ведения Дневника возьмите толстую тетрадь или делайте записи на отдельных листах бумаги, подшивая их затем в папку. Если у вас есть компьютер, то вы можете создать отдельный файл или директорию и вести Дневник там.



• Не пропадет ваш скорбный труд!

Дадим дополнительные разъяснения. Дневник самонаблюдений – не самоцель и не способ занять свободное время!

Это увлекательное и крайне выгодное (для вас) занятие!

Ведя Дневник, вы день за днем будете учиться **брать на себя ответственность** за то, что с вами происходит, и за то, как вы к этому относитесь (не вину, а ответственность!). Вы увидите, в каких областях жизни вы все еще подобны ленивому ученику, которого уже устали воспитывать, а он не понимает очевидных вещей. Вы увидите, где и в чем придерживаетесь позиции жертвы: «Я не виноват, это все они!».

Пока мы не осознаем своих идеализаций, они носят характер требований к окружающему миру и отдельным людям. Как только мы начинаем осознавать это и просить прощения, у Жизни не будет больше повода проверять наши нервы на крепость.

Так что будьте уверены: Жизнь не оставит без внимания ваши действия! Если раньше Жизнь только и подыскивала, чем бы вас в очередной раз «повоспитывать», то теперь она удивится: «О, человек-то за ум взялся!» И с удовольствием поможет вам реализовать ваши желания.

• Как правильно заполнять Дневник

Запись в Дневник лучше делать вечером, в конце дня. Вы вспоминаете все случаи, произошедшие в течение дня, сопровождавшиеся вашими негативными переживаниями (даже если они были не очень сильными), и записываете их в левую колонку Дневника. Не забудьте указать дату записи – это поможет вам отслеживать динамику происходящих с вами изменений.

Не нужно носить с собой Дневник в течение дня и, как только что-либо случилось, пытаться сразу же записывать. Отмечайте в памяти все, что происходило с вами в течение

дня. А вечером не пожалейте нескольких минут свободного времени на записи и прочтение ранее записанного. Если не хотите, чтобы ваш Дневник кто-нибудь прочитал, позаботьтесь об этом заранее.

В Дневнике следует отражать **любые негативные переживания** (внутренние, подавленные и внешние, ярко выраженные, сильные и не очень). Не прячьте от себя ничего.

Разговор в тему

– *Отчего вы такой умный?*

– *Дело в том, друг мой, что я постоянно перечитываю себя...*

А. Кнышев

• Работайте только с текущими событиями

Не стоит заносить в Дневник общие впечатления от какого-либо случая в далеком прошлом или от длительных отношений с определенным человеком. Вам трудно будет в этом разобраться. Ведите Дневник по таким принципам:

1. *Произошел случай, эпизод в моей жизни. Я испытал(а) негативное переживание.*
2. *Я кратко описал(а) этот случай в Дневнике (первая колонка).*
3. *Я проанализировал(а) лежащие в основе переживаний ожидания и выявил(а) свои идеализации (вторая колонка Дневника).*
4. *Я попросил(а) прощения за мои переживания (третья колонка Дневника).*

Может быть и такое, что переживания возникают сами по себе, без конкретного случая. Например, вы проснулись, и в голову пришла мысль, что когда-нибудь вы состаритесь. Рисуя картины собственного будущего, вы до вечера были грустны и подавлены. Это тоже бывает, и, нужно сказать, весьма часто (особенно у женщин). Подобные вещи также необходимо записывать и анализировать. Просто в данном случае переживания спровоцированы не внешними обстоятельствами, а вашими внутренними процессами.

• Перечитывайте свои заметки несколько раз!

Например, делая запись в пятницу, вы перечитаете то, что происходило с вами начиная с понедельника. Очень скоро (скорее, чем вы думаете) воспоминания о произошедших неприятных событиях станут абсолютно нейтральными (даже забавными). Таким образом, вы перестанете отдавать им свою жизненную энергию.

Стих в тему

Как сдоба пышет злоба дня,

И нет ее прекрасней,

А год спустя глядишь – фигня,

Притом на постном масле.

И. Губерман, слегка подвергнутый цензуре

• Примеры ведения Дневника самонаблюдений

Предлагаем вам образцы ведения Дневника, сделанные нашими читателями, участниками тренингов и консультаций. Обращаем ваше внимание, что вести самонаблюдения в такой художественной форме и столь подробно совсем не обязательно. Если вы не обладаете литературными способностями, вполне достаточно более кратких записей. Важно только, чтобы они не были настолько краткими, чтобы позже вы не смогли бы вспомнить, о чем была сделана запись.

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
Мария Л., врач Первым событием, вызвавшим мои негативные переживания, стала сама необходимость вести этот Дневник. Первая мысль: не хочу фиксировать на бумаге то, что и так, само по себе неприятно. Во-вторых, не хочу признавать, что какие-то негативные эмоции, а значит, и идеализации присутствуют в моей жизни (а их – куча!). Как же так, я ведь и сама кого хочешь жить научу! В-третьих, есть очевидная боязнь сделать мои сокровенные переживания достоянием общественности. Не хочу, чтобы это когда-то прочли. Как будто покажешь себя голый. Ну, и последняя мысль, которая меня укусила, была следующая: не умею писать о себе! А если быть совсем откровенной, я не сумею красиво описать свои тонкие страдания (хотя ясно, что	Идеализация своего совершенства. Как это я, такая идеальная, покажу кому-то не самые лучшие свои стороны? Я просто не могу позволить себе быть несовершенной! Причем не только в глазах посторонних, но даже саму себя я готова убедить, что все у меня о'кей и никакой самоанализ мне не нужен! Идеализация общественного мнения: Боже мой, что обо мне подумают, когда прочтут все, что я напишу! Контроль окружающего мира – у меня все обязано быть под контролем, машина, муж и	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и

Дневник этого и не требует). Очень интересно получается, сначала я пыталась отрицать наличие у меня негативных переживаний как таковых, но уж раз они есть, то писать о них хочется элегантно, в лучших традициях классики. Примерно как у Тургенева. Ну вот, даже самой смешно, как я лелею свой образ. Всего лишь полчаса моей жизни, а сколько переживаний! Утро началось великолепно. Я вышла из дома, собираясь поехать на работу на машине. Но не тут-то было. Замкнуло сигнализацию. Здрасьте, приехали... Машина орет, как бешеная! Нажимала на все кнопки – не замолкает. Выходной, 8.30 утра, люди спят, а тут такая какофония! Отключила аккумулятор – стало тихо. Поднялась в квартиру, разбудила мужа. Попросила посмотреть, что случилось. «Надо разбирать рулевую колонку», – сказал он противным голосом и снова уснул. Раздражаюсь уже не на шутку. А как же мой девиз: «На все воля Божья?» и «Что ни делается – все к лучшему»? Что же это за жизнь такая?! Не знаю, что бы я делала, если бы через некоторое время сигнализация сама собой не успокоилась. Машина завелась, и я поехала по делам.	т. д. Я не могу даже мысли допустить, что где-то что-то выйдет из строя, ослушается команды, проигнорирует мои приказы и произойдет без моего ведома и согласия, и не так, как нужно мне. Идеализация общественного мнения – просто ужас, что люди обо мне подумают после того, какой концерт я устроила им ранним воскресным утром. Идеализация отношений (в семье) – муж не имел права так равнодушно ко мне отнестись!	внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Виктория М., секретарь Утром долго приходится уламывать сына, чтобы он пошел в школу. Он, как обычно, ссылается на недомогание, что невозможно проверить. Я пытаюсь объяснить ему, что в школу нужно ходить каждый день, как на работу, независимо от настроения и не обращая внимания на легкие нарушения самочувствия. Еще я говорю, что если часто пропускать школу,	Контроль окружающего мира: мне должны подчиняться во всем, что я считаю правильным. А если этого не происходит, я начинаю применять давление и очень расстраиваюсь, если оно оказывается безуспешным. А откуда же у меня	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от

то будет трудно не отставать от всех и успешно закончить учебный год. Все это я говорю взвинченно, на повышенном тоне, раздражаюсь, оказываю давление. Сын меня практически не слушает и не слышит, ему хочется остаться дома, и чтоб от него отстали, он «бьет» на мою жалость (которой в действительности нет) и пытается защищаться от моих нападок агрессивностью. Я нервничаю еще больше, так как сама спешу на работу и не могу до конца повлиять на ситуацию. В результате он остается дома, а я ухожу, продолжая переживать по дороге. Удручает то, что такое положение вещей повторяется уже не в первый раз и довольно часто, что снова может привести к попаданию сына на второй год.	желание контролировать? Думаю, что под этим желанием скрывается следующее. Идеализация разумности: я пытаюсь доказать свою правоту с помощью доводов, понятных только взрослому человеку, ребенок руководствуется совсем другой логикой. Идеализация образования: не могу допустить, чтобы МОЙ РЕБЕНОК учился плохо. Идеализация отношений в семье (родители – дети): дети не должны игнорировать мнение родителей, я права, потому что я мать. Идеализация разумности: я пытаюсь объяснить ребенку вещи, очевидные для взрослого. Но в рамках его логики это все ерунда, поскольку отдых сегодня для него значительно важнее будущих успехов.	своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Аркадий В., менеджер Я в полном шоке от того, что мой начальник не хочет добровольно и мирно отпустить меня на увольнение. Я точно знаю, что его поведение не будет мне препятствием, я уйду любым путем, но мне обидно, что я не могу повлиять на его решение, которое заключается в том, что я должен отрабатывать не три дня, как я хочу, а две недели. Ведь мне всегда удавалось так легко увольняться без проблем и сохранять при этом хорошие отношения, почему же теперь не получается? А ведь я пытался	Идеализация независимости: не терплю, когда мной командуют, тем более в такой «нецивилизованной форме». Идеализация разумности поведения людей: какой же он глупый! Разве не понимает, что я все равно уйду? Так чего кривляться? Идеализация	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к

по-всякому: и официально, и с уговорами, просил по-человечески и с ультиматумом, что его политика не поможет. Мне просто хотелось уйти легко. Сегодня он окончательно отказал мне в этом. Я погрузился в совершенно неконтролируемые переживания по этому поводу. Я почувствовал, что теряю силы, энергию, что не могу с этим справиться, начинаю физически плохо себя чувствовать. И все это несмотря на то, что совершенно однозначно бюрократические препоны не являются для меня препятствием для ухода.	отношений между людьми: я не могу допустить, что у меня с кем-то будут напряженные отношения, не могу себе позволить участвовать в конфликте. Ну почему нельзя договориться по-хорошему, по-человечески? Контроль окружающего мира: только я могу решать, когда мне увольняться и в какие сроки.	этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Игорь А., предприниматель Сегодня провожал жену на работу. Стоя на пороге, она как-то странно посмотрела на меня, видимо, хотела обнять, но почему-то не сделала этого. Сказала короткое «пока» и вышла. Я закрыл дверь. Потом целый день я думал, что могло случиться. Чем я мог ее расстроить? Не выдержал, позвонил ей на работу. Мне сказали, что она вышла на обед. Это еще больше обеспокоило меня. Знаю, что страдаю ерундой, а поделаться ничего не могу. В конце концов, убедил самого себя в том, что она не обязана кидаться мне на шею при каждом расставании. В конце концов, я сам бы мог ее приобнять, но почему-то этого не сделал. Может быть, именно этого она ждала от меня сегодня утром. А я не догадался. Болван! Сегодня на заправке заливал бензин и мыл машину. Рядом было маленькое кафе. Покупал там сигареты. Две девушки – одна продавец, другая кассир – какое-то время наблюдали за мной, выдали мне чек, потом как-то странно переглянулись и	Идеализация человеческих отношений, причем в крайней форме. Я, наверное, в глубине души считаю, что мы должны висеть друг на друге и говорить душераздирающие слова любви каждый раз, когда прощаемся (даже если один из нас пошел в магазин за хлебом). Идеализация своего совершенства (не могу допустить, что где-то я мог ее расстроить или обидеть своим поведением, ведь я – почти святой). Идеализация общественного мнения (мне важно, что обо мне думают окружающие, пусть даже девушки-продавцы).	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в

заулыбались. Что это значит? Чем я рассмешил их? Что-то во мне не так? Сел в машину, посмотрел на себя в зеркальце. Все вроде бы на месте, только покраснел от смущения. Неприятно.		подобной ситуации.
Дарья Т, журналист Работаю на большой конференции. Во время моего публичного выступления один из участников конференции, Владимир (я с ним не знакома), сидел, а точнее, полулежал на стуле, скрестив ноги и руки. Когда я сделала короткую паузу в своем монологе, он, чтобы все слышали, произнес: «Что за чушь?». Воцарилась минута молчания. Все посмотрели на меня. Я продолжила, как будто не было этого комментария, параллельно анализируя, что же я сказала такого, что тянет на чушь, да еще и публично упомянутую. Вроде бы ничего, все по программе. Стоило мне сделать очередную паузу, как туда был вставлен следующий его комментарий: «Почему мы должны выслушивать то, что она несет?» Потом последовало еще несколько подобных предыдущим комментариям, уже не обязательно попадавших в паузы, а иногда просто произносимых одновременно со мной. С моей стороны реакции не было никакой (по крайней мере внешней). Наступил обеденный перерыв. Боковым зрением я увидела Владимира, подходящего ко мне. Привожу наш диалог: Он: «Даша, ты на меня не обижаешься?» Я: «Нет». Он: «Извини, у меня такой характер: когда я вижу дуру, обязательно что-нибудь скажу. Ничего не могу с собой поделать». Я: «Я вам сочувствую». Конференция закончилась поздно	Идеализация собственного совершенства, способностей: видимо, я считаю себя крутым специалистом и профессионалом, который просто не может говорить глупости. То, что я делаю – идеально и не должно вызывать недовольства в ком бы то ни было. Оказаться душой, да еще и публично – что может быть страшнее? Идеализация отношений между людьми: я считаю, что люди не должны говорить друг другу гадости или грубые слова, тем более публично. Если тебе что-то не нравится – промолчи или скажи наедине, но так, чтобы не обидеть другого. Контроль окружающего мира: не могу позволить другому человеку вести себя так, как ему вздумается. Да кто он такой, чтобы позволять себе эти выходки? Вот когда будешь на моем месте, тогда и выпендривайся! А пока сидишь как все, слушай и помалкивай. Идеализация общественного мнения:	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

вечером, весь остаток дня после обеда я пребывала в анабиозе. Мои мысли: наверное, я и вправду дура, раз человек не удержался и открыто сказал мне об этом. В довершение всего, я осудила себя за все свои недружественные чувства по отношению к нему. Про себя назвала его сукой и сволочью, потом опомнилась, и мне сделалось еще хуже. Когда люди разошлись, я несколько раз пыталась заплакать, но не получилось. Вернувшись домой, когда анабиоз полностью отошел, со мной было что-то похожее на истерику, но не буйную (без криков и битья посуды). Просто рыдала и долго не могла остановиться. Дело кончилось головной болью. Воспоминания о Владимире вызывали приступы отвращения к нему, какое бывает у меня к ползучим гадам (а именно к дождевым червям).	просто ужас, что подумают обо мне все эти люди после его публичных комментариев. Не позволяю себе выглядеть глупой.	
---	--	--

Параллельно с ведением Дневника самонаблюдений вы будете выполнять другие задания этого раздела. Но и потом, когда первый раздел будет полностью освоен вами и вы перейдете к освоению последующих материалов, не прекращайте ведение Дневника, даже если будете испытывать негатив весьма редко. Жизнь все время будет подбрасывать новые ситуации, к которым вы можете оказаться не готовы, поэтому не забрасывайте ведение Дневника, даже если почувствуете в себе полную святость.

Когда переживания накапливаются

Эмоции обычно через какое-то время проходят. Но то, что они сделали, остается.

В. Швебель

• Переживать – невыгодно!

Уже несколько раз в нашей книге прозвучала мысль о том, что долгие и сильные переживания вредны. Вредны для здоровья и для успешности в любой сфере жизни. Кроме того, они не очень приятны сами по себе.

Плохо не то, что человек переживает, большинство людей не может этого не делать. Более того, для ощущения полноты и остроты жизни они полезны.

Плохо то, что человек **переживает долго и сильно**, в результате чего негативные эмоции скапливаются в его эмоциональной сфере (в теле эмоций) и влияют на его жизнь. (Помимо физического, плотного тела у человека имеется ряд тонких тел. Конечно, разделение между этими телами условное. Тело эмоций – это та часть нашего существа, а точнее, нашей психики, которая отвечает за возникновение, протекание и характер наших эмоций. Эмоциональное тело «окрашивает» восприятие жизни человеком).

Здесь можно привести аналогию с лишним весом. Есть можно все, что хочешь, но если есть больше своей личной нормы, то организм не успевает тратить калории, и вес растет. Точно так же избыточные интенсивные переживания имеют свойство накапливаться, поскольку защитных сил организма не хватает для очистки от них.

Что же происходит, когда наше недовольство достигает определенного предела? К сожалению, ничего хорошего.

Степень успешности, комфортности и благополучия всей вашей жизни напрямую зависит от количества накопленных вами негативных переживаний!

И зависимость эта обратно пропорциональна: **чем больше негатива вы испытываете, тем менее комфортна ваша жизнь.**

Для того чтобы лучше понять взаимосвязь между негативными эмоциями и тем, насколько благополучна наша жизнь, мы введем понятие «накопитель переживаний».

• «Накопитель переживаний»

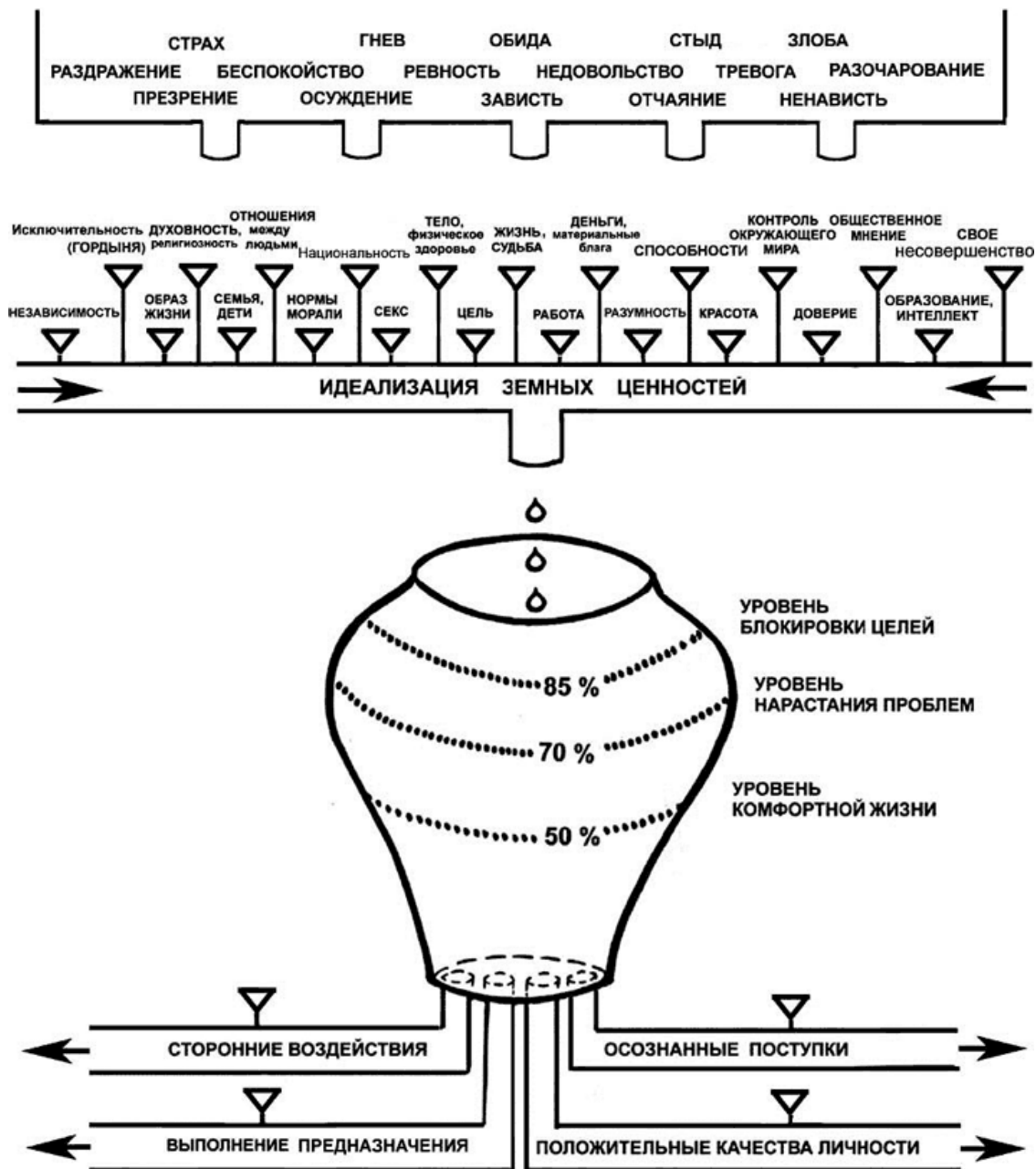
Давайте представим себе, что все наше недовольство миром (и собой, разумеется, тоже) скапливается в специальной емкости – в «накопителе переживаний» (в более ранних работах эта емкость называлась «сосуд кармы»).

Сразу предупреждаем читателей, что **никакого сосуда в действительности внутри человека нет** и искать его не нужно! (Многие добросовестные читатели до сих пор его ищут). Это условная модель, созданная для удобства описания происходящих с нами процессов.

Наши негативные переживания по различным трубам и клапанам (условным) попадают в «накопитель переживаний» в виде жидкости (тоже условной!). Уровень этой жидкости в сосуде характеризует количество отрицательных эмоций, накопленных человеком. На дне сосуда есть несколько труб, по которым жидкость покидает его, т. е. происходит очищение от негативных переживаний.

Схема накопителя приведена на рисунке.

НАКОПИТЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ



Идеализации изображены в виде треугольных клапанов, через них негативные переживания заполняют сосуд. Сами негативные эмоции, которые мы можем испытывать, представлены в виде жидкости, всегда хранящейся в «корытце» выше клапанов. Пока клапаны закрыты, она не имеет возможности пролиться в «накопитель переживаний». Как только клапан открывается, жидкость из «корытца» сразу попадает в накопитель.

Клапан «открыт» и «капает», если вы имеете соответствующую идеализацию и испытываете переживания. Если переживаний нет, клапан «закрыт».

В этой модели заполнение и опустошение сосуда происходит достаточно медленно, то есть уровень может подняться в течение месяца всего на 1–2 %, как бы вы ни нервничали и переживали. Правда, очищать сосуд можно значительно быстрее, если применять для этого

специальные техники, с которыми вы познакомитесь в этой книге. Если новых переживаний не накапливать, то сосуд очищается тоже, но значительно медленнее, чем заполняется.

На сосуде есть несколько отметок (они обозначены пунктиром), характеризующих различные уровни накопленных переживаний. Поговорим об этом подробнее.

• Уровни заполнения «накопителя переживаний»

Как можно оценить, сколько негативных эмоций «плещется» в вашем сосуде? Это довольно легко сделать, оценив уровень комфортности и благополучия вашей жизни в целом и отдельных ее элементов.

Заполнение на 30–40 % – «беспечный ангел»

Если в вашем сосуде 30–40 %, это означает следующее.

- *Вы молоды (вам не более 30 лет) и на все, что происходит, машете рукой. Жизнь – штука клевая, жить нужно в кайф. Нечего себя растрачивать на всякую ерунду. Даже на удовольствия времени мало!*

- *Вы неистребимый оптимист, во всем видите смешную или положительную сторону. Чем горевать, лучше выпить и закусить.*

- *Вы – здоровый пофигист. Вы не циничны, а просто с юмором относитесь ко всем ситуациям, которые остальные люди воспринимают как вселенскую катастрофу. Таких людей мало. Им обычно завидуют или осуждают за «легкость бытия».*

- *Вы – человек, уверенно идущий по пути духовного самосовершенствования. На все события своей и чужой жизни вы смотрите философски. Зачем переживать-то? Душа вечна. Если чего не успели в этой жизни, успеем в следующей. Все мирское бренно и тленно.*

Можно сказать, что при таком уровне человек удовлетворен своей жизнью и негативные эмоции почти не посещают его.

Вопрос на засыпку. А вы, уважаемый читатель, можете отнести себя к одной из этих категорий? Если да – примите наши поздравления.

Заполнение на 40–50 % – все «ОК»

Если в вашем сосуде не более 50 %, это означает следующее.

Многие окружающие могут вам позавидовать. Вы не имеете серьезных претензий к Жизни? Она тоже к вам благосклонна. Если вы чего-либо действительно хотите, достаточно быстро достигаете этого. Вы успешны во всем, что затеваете. У вас преобладает хорошее настроение. Если вас иногда посещают проблемы, вы совсем не видите в них трагедии, поэтому они довольно скоро разрешаются или забываются. Наоборот, небольшие сложности подстегивают ваш азарт и интерес к жизни. Как правило, 50 % в «накопителе переживаний» бывает у относительно молодых людей в возрасте до 35 лет, если они сумели избежать серьезных проблем или трагедий.

Заполнение на 50–60 % – «могло бы быть и лучше»

Если в вашем сосуде около 60 %, у вас в целом все нормально, но могло бы быть и лучше. Жизнь иногда подкидывает вам сигналы о том, что не все так хорошо, как хотелось бы. Достижение целей требует определенного времени и напряжения. У вас, скорее всего, неплохое здоровье без особых проблем. Приложив определенные усилия, вы преодолеваете

сложности, и многие ваши стремления в конце концов реализуются. Выражение лица у вас бывает деловито-озабоченным, но когда на вас ничто не давит, вы вполне оптимистичны.

Заполнение на 60–70 % – «палки в колесах»

Уровень в сосуде 70 % можно охарактеризовать как уровень нарастания сложностей. Почти все ваши начинания идут «со скрипом». Это, конечно, не смертельно, но достаточно сильно отравляет жизнь. Ваше отношение к миру нельзя назвать легким. Многие ваши цели не достигаются, а те, которые все-таки реализуются, приходится буквально «продавливать» значительными усилиями. Выражение лица часто бывает мрачным или озабоченным. То же самое можно сказать и о настроении.

Заполнение на 70–80 % – «33 несчастья»

Если в **вашем сосуде около 80 %**, можно сказать, что вы накопили изрядное количество переживаний. Этот уровень можно охарактеризовать практически полной блокировкой ваших усилий. Создается ощущение, что куда бы вы ни пошли, за что бы ни взялись, вас ждут проблемы. Для этого уровня характерны громкие сигналы-напоминания о том, что давно пора переосмыслить свое отношение к жизни (может ухудшиться здоровье, произойти несчастный случай, возникнуть непредвиденные обстоятельства и т. д.). Иногда про таких людей говорят: «тридцать три несчастья».

Заполнение на 80–90 % – «профессиональный мученик»

Уровень 90 % можно охарактеризовать как критический. Очень часто на этой отметке человека принудительно извлекают из привычной обстановки и дают ему время подумать о том, правильно ли он относился к жизни и обосновано ли его хроническое недовольство.

Обычно это происходит посредством тяжелой болезни, когда человека буквально укладывают на больничную койку, либо тюрьмы, когда у него появляется масса времени для размышлений.

Если уровень заполнения сосуда **превышает отметку 95 %**, человека забирают из этой жизни. Однако не нужно думать, что большое количество людей покидает мир из-за переполнения «накопителя переживаний». Смерти из-за переполнения сосуда составляют не более 10–15 % от их общего числа. Большинство же людей уходят из жизни совсем по другим причинам, преимущественно от старости.

• Представьте, что вы – внутри сосуда

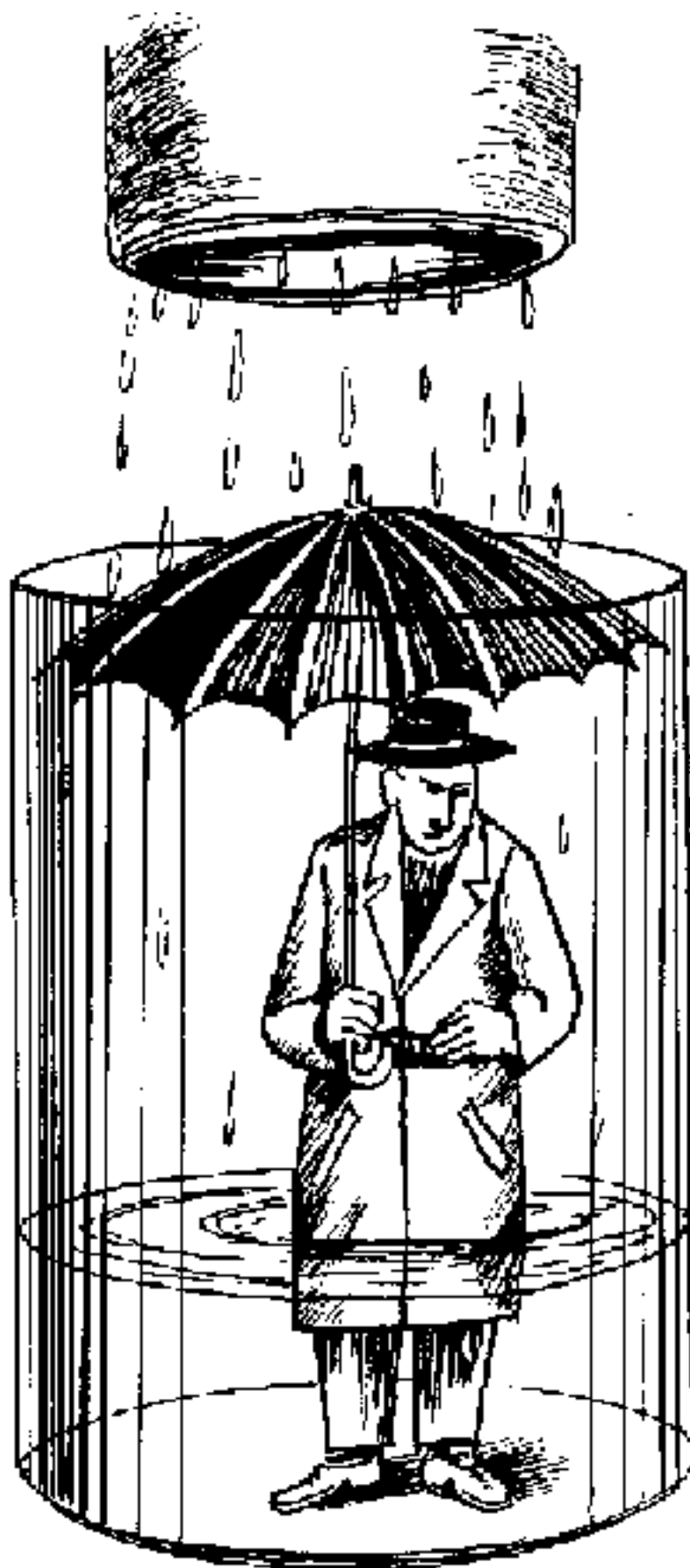
Чтобы представить, как чувствует себя человек с разным заполнением «накопителя переживаний», приведем следующее сравнение.

Представьте себе, что **вы находитесь внутри большого сосуда** – ваши ноги стоят на дне, а макушка головы сравнялась с верхними краями. Высота сосуда как раз равна вашему росту. Испытывая негативные переживания, вы заливаете сосуд жидкостью.

• *Когда **сосуд залит на 30 %**, жидкость поднимается чуть выше колен и вы можете быстро и легко идти туда, куда вы хотите.*

• *Если в **сосуде 50 %**, жидкости вам по пояс. Вы можете спокойно двигаться к своим целям, испытывая лишь небольшие затруднения.*

- Если в сосуде **60 %**, жидкость плещется на уровне солнечного сплетения. Идти можно, но не быстро.
- Когда в сосуде **70 %**, вы залиты по грудь. Скорость передвижения резко ограничивается, чтобы идти, нужно прикладывать значительные усилия.
- Если в сосуде **больше 80 %**, жидкость доходит до шеи. Теперь вы двигаетесь медленно и осторожно, чтобы не «хлебнуть». К тому же вам тяжело дышать, потому что жидкость сдавила легкие.
- Когда в сосуде **около 90 %**, жидкость добралась до подбородка, и теперь вы не можете идти, куда захотите. Вы можете лишь стоять на цыпочках, и все ваши действия подчинены одной цели: **не захлебнуться!**
- При заполнении **сосуда на 95 %** вы попросту захлебываетесь. Увы! Если бы рот был на макушке, можно было бы дотянуть и до 100 %.



Это сравнение довольно хорошо иллюстрирует, как возрастает уровень проблем и неприятностей вместе с накоплением негативных переживаний.

• Как очищается «Накопитель переживаний»

Как вы уже знаете, содержимое сосуда – это наши негативные переживания, наиболее характерные из которых собраны в «корытце» в верхней части рисунка. Они поступают в сосуд по трубе «Идеализация земных ценностей» через клапаны, то есть идеализации.

Понятно, что сосуд не только наполняется, иначе бы мы жили совсем недолго, поскольку сильные переживания у большинства людей возникают уже в детстве. Однако большинство людей благополучно доживает до шестидесяти, а то и больше лет. Это происходит потому, что на дне сосуда имеются несколько труб, по которым накопленные переживания вытекают, тем самым очищая его. То есть человек своими мыслями и отношением к жизни может не только накопить негатив, но и избавиться от него.

• Труба «Осознанные поступки»

Человек может идеализировать самые разные ценности, переживать, биться и бороться за свои идеалы и тем самым заполнять свой «накопитель переживаний».

Но одновременно он может очищать его от переживаний, если станет осознанно совершать положительные поступки и тем самым открывать клапан на трубе «Осознанные поступки». В результате уровень заполнения сосуда будет уменьшаться, не доводя до тяжелых последствий.

Причем к «положительным» поступкам, очищающим от накопленного негатива, относятся только поступки, приносящие вам и окружающим удовольствие или пользу. К этой категории не относятся действия, формально считающиеся положительными (это хорошо с точки зрения общественного мнения или моральных норм), но не доставляющие вам радости или удовольствия. Так что если вы переводите бабушку через дорогу исключительно из заботы о собственной святости, то для вас в этом никакого толку нет. Хотя бабушка может быть вам искренне благодарна.

Сюда же относятся **проявления милосердия, помощи, бескорыстного служения светлым целям, благотворительность** и подобные дела, направленные на благо других людей. Но они приводят к снижению заполнения сосуда только в том случае, когда вы делаете это искренне, с удовольствием, без переживаний типа: «Сколько процентов мне скинули за этот хороший поступок?» При таких мыслях не скинут ничего, будьте уверены.

Умная мысль

Очень трудно искренне служить Богу. И не потому, что задание трудное, а – искренности не хватает.

А. Подводный

• Труба «Положительные качества личности»

К этим качествам относятся такие свойства человеческой души, как доброта, веселость, оптимизм, чувство юмора, здоровый пофигизм и т. п. Человек может накапливать переживания по одному из верхних клапанов (и даже нескольким), но его «накопитель пере-

живаний» никогда не переполняется, поскольку переживания быстро и весело сливаются по этой трубе. Он же продолжает радоваться жизни.

• Труба «Сторонние воздействия»

Любой человек может пойти к хорошему психологу, психотерапевту или целителю, тот произведет какие-либо манипуляции и «откачает» часть жидкости из «накопителя переживаний». В результате жизненная ситуация нередко улучшается. На душе, как говорится, легчает. Здоровье улучшается.

Но это воздействие будет, скорее всего, кратковременным, поскольку без пересмотра человеком своих взглядов на жизнь и, соответственно, без перекрытия клапанов сверху сосуд довольно скоро вновь наполнится новыми переживаниями через неделю, месяц или год.

• Труба «Выполнение предназначения»

Признаком наличия **предназначения в профессиональной сфере** считается явно выраженная **тяга к занятиям каким-либо видом деятельности**. Обычно она сопровождается хорошими способностями к тому виду деятельности, которым человек должен заняться для исполнения своей кармической задачи.

Если человек занимается тем, к чему его тянет, то у него все получается, он успешен и доволен судьбой. Подобное восприятие мира и есть индикатор исполнения человеком своей кармической задачи.

Если же человек под влиянием родственников или друзей, воспитания или придуманных им самим идеалов идет против того, к чему тянется душа, то начинается накопление недовольства жизнью по клапану «идеализация работы». Человек чувствует неудовлетворенность жизнью, у него появляются повышенная обидчивость, раздражительность, злоба, уменьшается интерес к жизни. Так бывает, например, когда человек при внутренней тяге работать с детьми (педагогом, воспитателем и т. п.) поступает на работу в банк или иностранную фирму из-за желания получать большую зарплату. В результате у него есть деньги, но нет удовлетворенности жизнью. А раз нет удовлетворенности, то неизбежно появятся проблемы в личной жизни, со здоровьем и т. д.

Но обращаем ваше внимание на то, что, по нашим наблюдениям, **далеко не у каждого человека есть предназначение в профессиональной сфере!** То есть далеко не каждый человек должен испытывать тягу к какому-либо определенному виду деятельности. Многие люди могут заниматься всем, чем могут или захотят, не нарушая никаких кармических требований. Так что все, кто живет с удовольствием, но судорожно ищет кармическую задачу, могут расслабиться.

Более того. По нашим наблюдениям, достаточно распространены случаи, когда **у человека нет ни одного предназначения!** То есть душа такого человека просто пришла в наш мир на экскурсию, а не в командировку, и человек может выбирать себе профессию и вид деятельности, исходя из любых соображений (больше зарплата, ближе к дому, возможность путешествовать и т. п.).

А сейчас выполните следующее задание.

Задание: «Первичная самодиагностика»

1. Вернитесь к схеме «Накопителя переживаний».
2. Постарайтесь примерно определить уровень заполнения вашего сосуда по приведенным выше показателям. Главное – ваши интуитивные ощущения: насколько вам легко, комфортно в жизни, много ли у вас переживаний, недовольств и обстоятельств, которые вы считаете проблемами.

3. Постарайтесь определить, какие клапаны сосуда у вас открыты, т. е. какие идеализации могут иметь место в вашем отношении к жизни. Заштрихуйте пустые треугольники, соответствующие вашим идеализациям.

Запишите результаты ваших размышлений в таблицу. По мере изучения материалов последующих глав возвращайтесь к таблице и вновь заполняйте ее строки, исходя из ваших новых знаний о себе.

Дата	Примерное заполнение «накопителя переживаний», %	Имеющиеся идеализации	Примечания

О, я не гений!

• Идеализация собственного совершенства

В предыдущих разделах мы ввели понятие идеализации и показали, как они способствуют накоплению наших переживаний. Рассмотрим каждого из этих недругов более подробно, чуть ли не под микроскопом. То есть мы предлагаем вам ознакомиться с тем, как идеализации обычно проявляются в жизни, какие характерные мысли свидетельствуют о наличии конкретной идеализации, и со многим другим, что с ними связано.

В общем, мы предлагаем вам развернутый портрет того, с чем вы должны будете бороться (но не с гневом и осуждением, а с любовью и благодарностью. Хотя она и идеализация, так ведь ваша же!).

А начнем мы с очень распространенной идеализации собственного совершенства. Точнее, с преувеличения своего несовершенства, поэтому мы ее так и назовем.

Страсть к совершенству побуждает ненавидеть то, что им не является. И даже то, что к нему приближается.
Г. Флобер

Ничто нам так не отравляет жизнь, как мы сами. А особенно мучительно чувство недовольства собой... Кому из нас оно незнакомо?

Анекдот в тему

Доктор:

– Да, батенька, страдаете вы от комплекса неполноценности!

– Да это было бы еще ничего, только какой-то этот комплекс у меня не очень полноценный...

• Что это такое – идеализация своего несовершенства?

У каждого из нас есть множество идей о себе самом. Фактически то, как мы живем, следует из того, как мы к себе относимся, что о себе думаем.

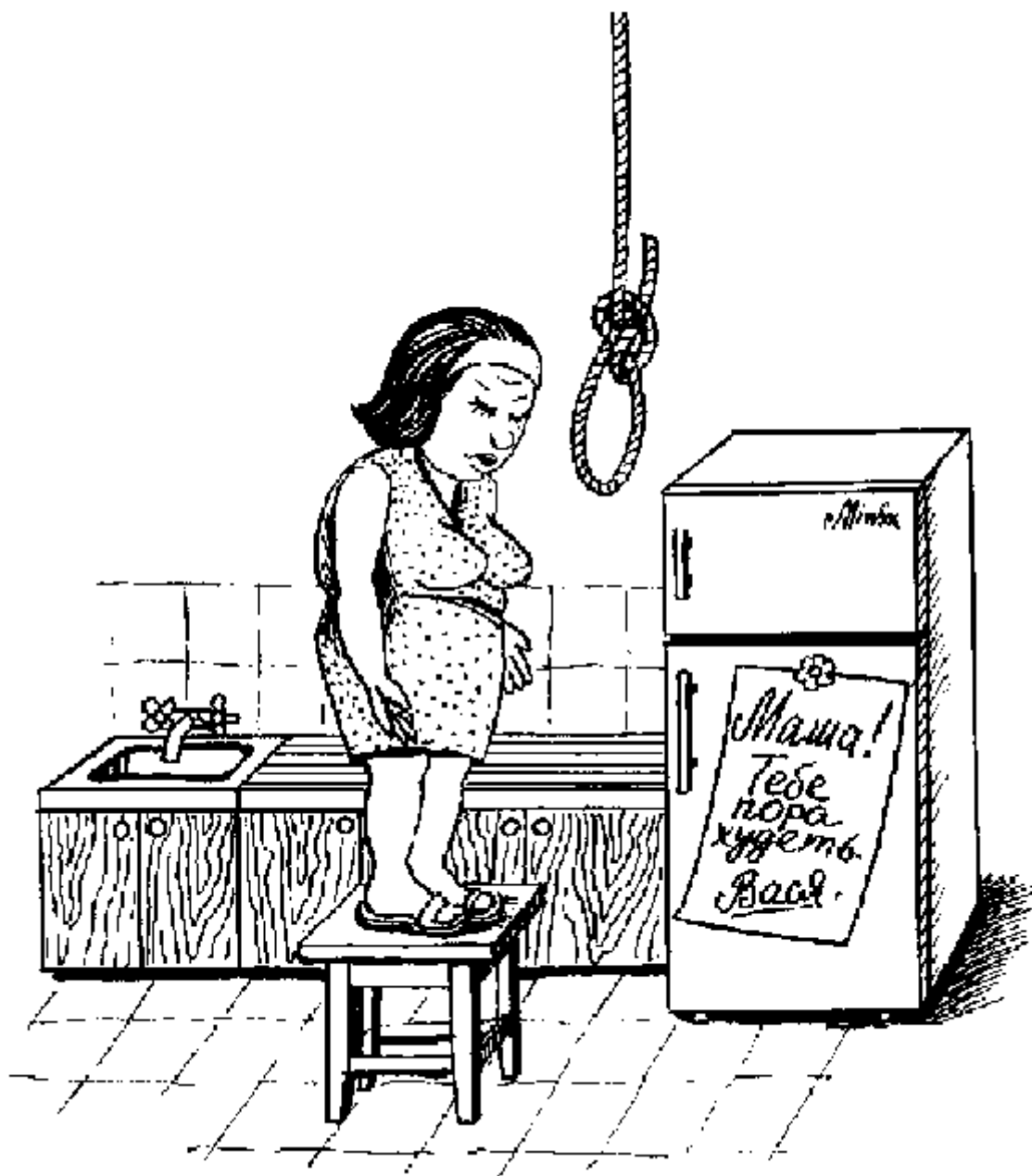
Идеализация совершенства – это наличие очень значимой модели самого себя, которую вы оцениваете как положительную, эталонную и переживаете, если вы «настоящий» не так хороши, как вы «идеальный». В вашем сознании есть некий образ, которому вы стремитесь соответствовать.

Идеальный образ себя может быть самым общим (у меня в жизни все должно быть на высоте – комплекс «отличника») или затрагивать какие-либо частности (у меня должен быть идеальный вес). Есть два человека: вы – реальный, такой, какой есть в действительности, сегодня, сейчас. И вы – идеальный, чей образ нарисовало ваше воображение. Вы знаете, каким должны быть.

Естественно, что этот идеальный образ местами немного, а иногда очень даже сильно не соответствует тому, какой вы в действительности. Вам хочется быть хорошим (умным, способным, красивым, стройным, сильным и т. д.), а вы не совсем такой. Или совсем не такой. Далее следуют мучительные попытки переделывания самого себя, чтобы догнать

«стандарт качества». В довершение всего возникает самоедство, чувство собственной неполноценности, стеснительность, зажатость, всевозможные комплексы.

Знакомая картина, не правда ли?



Умная мысль

Быть хорошим – это очень изнашивает человека.

М. Твен

• Формы и сферы проявления

Основной симптом наличия этой идеализации один. Это **недовольство собой**, выражающееся в самых разнообразных эмоциях и поступках. Кто недоволен собой основательно, часто имеет профессионально-скорбное выражение лица.

Какие же идеи о себе могут вызвать длительные переживания и превратиться в идеализацию? Самые разные. Например, идея о том, что **вы никогда не должны ошибаться** – отсюда длительные переживания при принятии решений и осуждение себя в случае ошибки.

Умная мысль

Семь раз отмерь, семь раз отрежь – все равно ошибешься!

Ничто человек не признает в себе так неохотно, как недостаток ума, глупость то есть. Поэтому страх выглядеть дураком (или дурой) – что может быть страшнее? Вот и боится человек сделать шаг вправо—влево, лишь бы выглядеть умно и пристойно.

Отсюда вытекает **постоянная попытка принять единственно правильное решение**, что приводит к длительным просчетам вариантов и иногда даже к полной остановке дела. Причем это может проявляться в любой сфере жизни – начиная от бесконечных колебаний на тему, какие ботинки или какое платье купить, и заканчивая тотальным сбором информации в бизнесе для принятия единственно правильного решения, которое таким путем никогда принять не удастся.

Умная мысль

Не бойся выглядеть глупее, чем кажешься на первый взгляд...

Г. Остер

Эта же идеализация часто **мешает при публичных выступлениях** – человек понимает, что он отнюдь не выдающийся оратор, каким вроде бы должен быть (придуманный идеал). Ну не Цицерон – и все тут. А раз он не идеален, то как же можно вылезать с выступлением? И вот человек сидит в углу и молчит, хотя ему часто есть что сказать.

Вы можете искренне считать себя недостойным каких-либо благ (*я не пойду устраиваться на работу в эту организацию, потому что там нужны молодые и образованные, а я не такой...*), несовершенным, бесталанным, неудачливым, некрасивым и т. д. То есть идеализация несовершенства возникает, когда человек придумывает идеального, совершенного человека, способного решать какие-либо вопросы, и сравнивает себя с этим идеалом. Естественно, сравнение оказывается не в пользу реального человека, он начинает осуждать себя и сам блокирует какие-либо шаги во внешнем мире.

Эта же идеализация **блокирует возможность поиска нового места работы**. Человек узнает, что где-то существует интересующая его работа. Но он не делает никаких попыток сходить (или даже позвонить!) туда и попробовать получить это место. Он заранее уверен, что на это место возьмут какого-либо другого, более совершенного специалиста (более молодого, имеющего больший опыт работы, связи, умеющего общаться и т. д., и т. п.). Он не делает никаких шагов, поскольку не соответствует им же самим придуманному идеалу. Либо он делает какие-то шаги, но с глубокой внутренней уверенностью, что ему ничего не светит. Естественно, место в таком случае достанется другому.

Еще одна форма проявления этой идеализации – неистребимое **чувство ответственности** (переходящей в вину) по отношению к чему-то, кому-то или перед кем-то (перед людьми, перед самим собой, перед работой). Причем эта ответственность может как основываться на ваших реальных обещаниях, так и быть придуманной.

Немало переживаний вызывает также идея о том, что **вы никому не должны доставлять неудобств и всегда должны быть удобным и правильным человеком для всех, кто вас окружает**. Если же эта идея рушится (вы стали причиной переживаний для кого-то, у вас вышел резкий разговор и т. д.), вы начинаете осуждать себя за то, что поступили неправильно (некорректно, жестоко, резко и т. д.). Отсюда и возникают бесконечные самоограничения, попытки угодить всем вопреки собственным интересам, отказ от собственных потребностей в пользу других лиц и т. д.

Сюда же можно отнести ситуации, когда человек **должен назвать цену за оказанные им услуги** (постриг, погадал, полечил, подвез на машине и т. д.), а у него спазм перехватывает горло, и он говорит нечто вроде: «Платите, сколько хотите». При этом он знает, сколько стоит его услуга (или сколько он хотел бы получить за нее), но назвать цену не может. В итоге его клиент (пациент, наниматель, работодатель) платит гораздо меньше желаемого, что вызывает очередной всплеск осуждения самого себя: «Ну почему я опять не сумел назвать желаемую цену за свою работу!» Что помешало ему открыть рот и сказать несколько желанных слов? Неосознаваемый страх доставить неудобство своему клиенту, патологическое желание выглядеть хорошим (нежадным, отзывчивым и т. д.) и ряд других внутренних идей – в совокупности их можно обозначить как идеализацию собственного совершенства.

Еще одним характерным признаком человека с этой идеализацией считается **полное отсутствие любви к себе** как к объекту, недостойному внимания (понятно, что и окружающие будут так же относиться к нему). Он всегда готов прийти на помощь другим, но себя считает недостойным того, чтобы хоть как-то защитить свои интересы, занять чье-то внимание или время. Все силы и энергию он отдает другим людям (детям, родителям, сотрудникам) и никогда не находит времени для самого себя.

Умная мысль

Есть один верный способ потерпеть неудачу в жизни. Старайтесь понравиться всем без исключения.

• Характерные установки

Посмотрите внимательно на приведенный ниже список. Отметьте мысли, характерные для вас. Если те же переживания выражаются у вас какими-то другими мыслями, то смело можете дополнить ими приведенный список.

- *Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею права ошибаться!*
- *Я бездарность, у меня никогда ничего не получается, я могу развалить любое дело, мне ничего нельзя доверить!*
- *Все время боюсь, что сделаю что-то не так!*
- *Я не имею права на ошибки.*
- *Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого.*
- *Все, что я делаю, я должен делать лучше всех.*
- *У меня все должно получаться с первого раза, причем хорошо, а не как-нибудь.*
- *Я никому не должен доставлять неудобств.*
- *Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!*

- *Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!*
- *Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого!*
- *Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!*
- *Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем стану обременять людей своими просьбами.*
- *Для меня нестерпимо доставлять кому-то хлопоты или огорчения.*
- *Я всегда должен быть на высоте (это может касаться внешности, уровня профессионализма, уровня жизни в целом, отношений с людьми и т. д.), я не имею права в чем-то подвести людей.*
- *Мне не стоит даже пробовать это делать, у меня все равно ничего не получится!*
- *Я не умею общаться, люди сторонятся меня.*
- *Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать доверия).*
- *Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно.*
- *Я должен вызывать восхищение, иначе – жизнь не удалась.*
- *Я не могу позволить себе сделать глупость и выглядеть душой.*
- *Я не могу быть посредственностью (такой, как все).*
- *У меня нет ничего, за что меня можно уважать или любить.*
- *Если я не достиг ..., жизнь не удалась.*
- *Я тяжело переживаю любую критику в мой адрес.*
- *Если меня не ценят, это болезненно для меня.*
- *Я ничтожество.*
- *Я ничего не стою в этой жизни.*

• Как разрушается эта идеализация

Что же случается, если у вас сформировалась слишком значимая модель того, каким вы должны быть, и для вас недопустимо, если реальность не совпадает с вашими представлениями?

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, весьма драматично, если вы не займете первое место в конкурсе, не поступите в институт, не сдадите экзамены на «отлично» и т. д. Пока это слишком значимо для вас и вы переживаете, возможность получить то, чего вы хотите, с большой вероятностью будет заблокирована.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, для вас недопустимо опаздывать, и вы переживаете, если кто-то задерживается на деловую встречу. Вы и себя ругаете, если опаздываете. В то же время у вас есть руководитель, просто никогда не приходящий вовремя. При этом он не только не переживает, но и прекрасно себя чувствует. Он не считает это недостатком. А если кому-то пришлось его подождать, так это не он опоздал, это другие пришли раньше.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваш «светлый образ» страдает. Например, для вас недопустимо выглядеть глупо, непрофессионально, смешно (боитесь, что не сумеете ответить на вопрос, забыть слова выступления, сказать глупость и т. д.). Поэтому с большой вероятностью вы рано или поздно попадете в ситуацию, когда будете выглядеть самым нелепым образом. Да еще при большом скоплении людей, смотрящих на вас.

4. Вы сами делаете то, за что осуждали других. Например, вы осуждаете тех людей, которые берут деньги в долг и потом не могут их отдать. Тем более вы считаете это недопустимым для себя. И вдруг оказываетесь в ситуации, когда заняли денег и по обстоятель-

ствам, которые от вас даже не зависят, не можете их вернуть, что вызывает ваши страшные переживания.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, для вас очень значимо, что все порученные вам дела вы делаете от начала до конца и без недостатков. Вы всеми силами пытаетесь реализовать эту модель, но в голове у вас есть программа, пришедшая еще от родителей: «Тебе ничего нельзя доверить. Ты испортишь любое дело». Поэтому иногда, невзирая на все ваши усилия сделать «как лучше», получается «как всегда».

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Например, для вас очень важно провести деловую встречу, все успеть, произвести на партнеров хорошее впечатление. Неожиданно, за день до переговоров, вы простужаетесь (теряете голос, чихаете, кашляете и т. д.) Это вызывает ваши страшные переживания, но изменить ничего нельзя, и вы проводите встречу больным. Или совсем не приходите.

Все процессы описаны выше вовсе не для того, чтобы вас помучить. Они служат толчком к тому, чтобы вы не придавали чрезмерного значения собственному несовершенству и любили себя безусловно, независимо от обстоятельств и мнения других.

*Стих в тему
Ты совершенен.*

*Каждый твой порок
Точно определен.*

*Каждый твой недостаток
На нужном месте.*

*Каждый твой безумный поступок
Совершен в нужное время.*

*Только Бог мог сделать так,
Что эта несуразица*

Функционирует.

Рам Цзы

• Откуда берется идеализация собственного несовершенства?

Источников появления этой идеализации не так уж и много. Рассмотрим основные.

Сами того не желая, **наши родители, родственники и авторитетные для нас люди** способствуют появлению идеализации (не) совершенства: «Ты должен хорошо учиться, потому что ты из семьи Преображенских!», «Ты должен вести себя достойно: твой отец – уважаемый человек!». Соответственно, ребенок начинает переживать, если может не оправдать возложенные на него ожидания. Он не может допустить, что где-либо и в чем-либо окажется не на высоте. Он старается всегда и везде оправдать ожидания, но это часто не удается, и он погружается в длительное недовольство собой («комплекс отличника»).

Однако возможен и другой вариант. Вспомните, не приходилось ли вам в детстве слышать от родственников выражения типа: «У тебя никогда ничего не получится! Все, что ты делаешь, ужасно! Ты ничего не можешь сделать толком! У тебя руки растут не оттуда!» и подобные. Понятно, что ребенок будет пытаться доказать родителям обратное – именно этого они и добиваются своими попреками.

Но, к сожалению, негативная программа «ты ничего не можешь» часто зависит в подсознании ребенка и управляет событиями его жизни уже во взрослом возрасте. И вполне взрослый человек, проходя в магазин или офис, неосознанно пытается не совершить ошибки, принять только правильное решение. В итоге его жизнь превращается в сплошную попытку принять единственно правильное решение и в самоосуждение по поводу совершенного ранее.

Конечно, **человек может и сам придумать некоторый идеал** (любовника, бизнесмена, политика и т. д.). Обычно образец этого идеала заимствуется из увиденного, услышанного, прочитанного или навязанного рекламой (настоящая женщина – это женщина с фигурой Синди Кроуфорд). Понимая, как он безнадежно далек от идеала, человек впадает в переживания.

• Взаимосвязь с другими идеализациями

Понятно, что идеализация собственного несовершенства тесно пересекается с другими идеализациями, и ее не всегда удастся четко идентифицировать.

Например, очень близка к ней **идеализация жизни или судьбы**, выражающаяся в постоянном недовольстве жизнью в целом или окружающими обстоятельствами (неправильные родители, начальники, дети и т. д.).

Иногда она пересекается с **идеализацией собственной исключительности** (гордыней), когда человек свысока смотрит на всех людей и судит все их поступки с точки зрения собственной исключительности.

Идеализация несовершенства часто ходит вместе с **идеализацией отношений между людьми**. Например, нередко человеку неловко вмешаться в разговор двух других людей, хотя это очень нужно и у него нет времени ждать, пока они поговорят. («Что они обо мне подумают, если я влезу со своими делами? Я не позволю людям думать о себе плохо!»). Таким же образом возникают проблемы с попытками продать что-либо («А вдруг люди подумают, что я спекулянт или нищий?»), сложности с назначением реальной цены на свои услуги («Я не буду называть цену – вдруг подумают, что я жлоб?») и т. д.

Идеализация собственного совершенства пересекается практически со всеми идеализациями: способностей, красоты, семьи и детей, образования, работы, общественного мнения, денег, образа жизни и т. д.

• Примеры из практики

1. За консультацией обратился Максим, 30 лет. Основной вопрос – проблема выбора. Имея большой заработок, он оставил свою прежнюю деятельность (рынок недвижимости). Решил найти новое применение своим силам. Предложений о новой работе поступило сразу пять.

Вот уже несколько месяцев Максим практически не работает. Он размышляет о жизни и перебирает плюсы и минусы своей возможной будущей работы. Он хочет выбрать ее сознательно, чтобы она была не просто зарабатыванием денег (но денег все-таки очень хочется!), а соответствовала его глубинным интересам и стремлениям. Из сделанных ему предложений есть весьма привлекательные с материальной и содержательной точки зре-

ния. Но Максим буквально «увяз» в сомнениях. Оказывается, что при ближайшем рассмотрении все варианты чуть-чуть неидеальны.

Взвешивая все аргументы за и против, Максим понял, что запутался и устал. А главное, появилось гнетущее ощущение, что он не в состоянии просчитать все до конца. В последнее время он почувствовал, что «застопорился». Деньги, заработанные на прежней работе, постепенно кончаются. И, что самое неприятное, деловые предложения стали отпадать одно за другим. Последние несколько недель Максим крайне недоволен собой, и это мешает ему думать.

Анализ ситуации

Обстоятельства, в которых оказался Максим, стали прямым следствием **идеализации своего совершенства**. Идеальная модель рассуждений Максима такова: «Я не могу совершить ошибку, должен просчитать все на 100 %, я должен принять только идеальное решение. Выбранную работу я должен уметь делать в совершенстве. Все, что я делаю, все, что от меня исходит, должно быть идеальным. Иначе это просто не имеет смысла».

Для Максима недопустима ситуация, если он чего-либо не просчитал или не предусмотрел. Он придает избыточное значение своему умению все делать правильно, принимать идеальные во всех отношениях решения. Если же этого не получается, Максим переживает. Именно поэтому жизнь поставила Максима в обстоятельства, когда заведомо невозможно принятие абсолютно правильного решения: аргументов и фактов не будет хватать никогда, в будущее Максим заглянуть все равно не в состоянии, а решение принимать рано или поздно нужно.

Данная ситуация – это разрушение идеализации собственного (не)совершенства. Обстоятельства жизни провоцируют Максима к тому, чтобы несколько расслабиться, позволить себе быть несовершенным. Потому что все равно из нескольких зол нужно что-то выбрать. Выход один – позволить себе принимать решения, даже если знаешь, что они могут оказаться не совсем идеальными, и никогда не сожалеть о результатах собственного выбора. Ему нужно хотя бы внутренне допустить, что и он может иногда совершать ошибки. Позволить себе быть таким, какой он есть.

2. За консультацией обратилась Наталья, 19 лет, учащаяся колледжа. Проблема, тревожащая Наталью, – полное отсутствие личной жизни. На вопрос о том, приглашают ли ее на свидания молодые люди, она ответила, что приглашают, но она на свидания ходить отказывается.

На вопрос, почему она так поступает, последовал неожиданный ответ: «Не представляю, что буду говорить на свидании. Ведь нужно что-то умное говорить. А что я могу сказать? Ничего умного я не знаю. Ну и как я буду выглядеть? Как последняя дура. Вот и не хожу на свидания».

В итоге таких размышлений в личной жизни Натальи наступило полное затишье. На вопрос, что говорят на свиданиях ее подруги, учащиеся колледжа, Наталья ответила: «Да всякую ерунду!»

Анализ ситуации

У Натальи имеется **идеализация собственного несовершенства**. Она придумала некую совершенную молодую девушку, которая, встретившись на свидании с молодым человеком, говорит ему только умные вещи (непонятно даже какие). Поскольку Наталья очень молода и не обременена высшим образованием, она понимает, что ничего особенно умного сказать не может. А раз сказать ничего не получается, как же можно ходить на свидания?

Вследствие этого она сидит дома и горюет по поводу своей неудачной личной жизни. И ее не волнует пример друзей и подруг, говорящих на свиданиях что попало. Для Натальи единственный выход из сложившейся ситуации – отказаться от придуманного идеала и позволить себе говорить то, что приходит в голову, не задумываясь, насколько это умно. В конце концов, свидание – не зачет и не экзамен, где нужно доказывать уровень знаний и произносить умные речи. То есть ей нужно позволить себе быть несовершенной и понять, что ее модель поведения на свидании – не что иное, как плод собственной фантазии, и, кроме нее самой, ничего подобного никто от нее не ждет.

• Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Надеемся, вы не забыли о необходимости ведения Дневника самонаблюдений, и в нем появились первые записи. Чтобы вам было легче выявлять идеализацию своего несовершенства, приводим несколько примеров подобных ситуаций из Дневников самонаблюдений.

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
Валерий Н., юрист Сегодня был на курсах вождения. Одно расстройство! Наверное, я не такой, как все, если не могу научиться водить машину. Это же не самолет! Или я тупой, или у меня руки не оттуда растут. Представляю, какими словами назвал бы меня мой инструктор, если бы мог. Они и так написаны у него на лице. Пока еще он не грубит мне, но каждый раз, когда он на меня смотрит, мне стыдно за себя. Кстати, сегодня поймал себя на том, что вообще не хочу идти и садиться за руль. Может, бросить эту затею? Не всем же быть водителями!	Думаю, что это идеализация своего несовершенства. Я считаю, что не имею права быть бестолковым. Уже десять раз ошибся, и все равно переживаю по поводу каждой ошибки. А мог бы и привыкнуть. Осуждаю себя за то, что не соответствую своему представлению о себе, которое я сам же и придумал. Ну кто сказал, что я обязан быть сообразительным и ловким? Это я сам придумал. Кроме меня, никто этого не ожидает. А инструктор? Его мнение обо мне – это его проблемы. В автошколе ведь идут только те, кто ничего не умеет. Если он этого еще не понял, видимо, со мной он это осознает.	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Марина Л, домохозяйка. Мне уже давно не было так тоскливо. Делаю эту запись спустя два дня после того, как это случилось, раньше даже противно было подступаться. В разговоре с подругой я узнала, что на меня очень обижается наша общая знакомая. Недавно у нее был день рождения и за столом я, произнося тост, пожелала ей удачно устроить свою личную жизнь. На мой взгляд, тогда это прозвучало нормально. А для нее это, оказывается, большой вопрос. Она решила, что таким образом я обнародовала ее проблемы. Говорят, она даже плакала после моего ухода. Какая же я дура! Я же знала, что лучше не касаться этой темы. И кто меня дернул за язык? Испортила человеку праздник! Как я теперь буду ей в глаза смотреть? Ужасно стыдно!	Что для меня в этой ситуации самое болезненное? То, что я, не подумав, причинила человеку боль. Хороший человек из-за меня переживает, чувствует себя несчастным. Мне стыдно за себя, съедает чувство вины. Получается, что я не могу позволить себе быть источником неприятностей для постороннего человека. Я не должна никому причинять неприятностей, должна быть для всех хорошей. Если это не получается, я просто умираю с тоски. Получается, что я не позволяю себе быть плохой. Это похоже на идеализацию собственного несовершенства. Получается, я живу для того, чтобы быть для всех хорошей. Но это же абсурд!	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
---	--	---

Мысли на заметку

Подумайте о следующем:

- Осуждение себя – разве это не меньший грех, чем осуждение любого другого человека?
- Вы хотите всю жизнь прожить только для того, чтобы быть для всех хорошим и удобным человеком? А хороши ли вы для себя?
- В вашей жизни уже наверняка были случаи, когда кто-либо высказывал недовольство вами. Ну и что? Произошло что-то объективно катастрофичное? Извержение вулкана, например, или землетрясение?

Задание

Если вы нашли у себя признаки идеализации собственного несовершенства, сформулируйте их несколькими характерными для вас фразами или мыслями и запишите – они понадобятся вам для избавления от идеализации. Если ваши мысли совпадают с характерными установками, приведенными ранее, вы можете использовать и их.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации моего несовершенства:

Когда все под контролем

• Идеализация контроля окружающего мира

Откажитесь от своей потребности в контроле и поменяйте ее на безусловное принятие всех, кого вы встречаете. Ведь это родственные души, равные в глазах Бога. Никто не главный!
У. Дайер

То, о чем мы будем говорить в этой главе, в разной степени характерно для абсолютного большинства людей. Часто это становится неотъемлемым элементом характера и отношения к жизни в целом.

Идеализация контроля окружающего мира — это наличие значимой для человека модели, согласно которой он может контролировать протекающую вокруг него жизнь в соответствии со своими представлениями о том, как должны поступать окружающие его люди и происходить события. Если что-то вокруг развивается не так, как представляется человеку, и при этом он не может проконтролировать и исправить ситуацию, у него возникают негативные переживания.

Другими словами, человек хорошо знает, **как должен вести себя какой-то элемент окружающего мира** (он сам, другой человек, событие, мероприятие и т. д.), и переживает, если его не удастся довести «до совершенства» или нет возможности повлиять на ход событий. Например, вы знаете, как должен вести себя ваш ребенок, а он не поддается вашему воспитательному воздействию. Или ваш муж должен вовремя возвращаться с работы, а у него это не получается из-за характера его деятельности, что вызывает у вас сильное раздражение.

Как и другие идеализации, **контроль окружающего мира может проявляться в нескольких видах**. Более того, это самая многоликая идеализация среди всех прочих! Судите сами.

• Я знаю, как нужно!

Первый вариант — **контроль направлен вовне** (собственно в окружающий мир — родственники, друзья, дети, работа, политика и т. д.).

Как правило, «контролер» (назовем его так) не стремится объять необъятное и руководить буквально всем и всеми. Его волнует поведение нескольких основных объектов из его ближайшего окружения (например, ребенок, муж или жена, коллеги или подчиненные, друзья). Иногда, правда, «контролера» очень беспокоят поступки незнакомых людей (в общественном транспорте, на улице и т. д.), политиков, артистов и других известных людей. У него есть свои представления о том, как нужно жить, вести себя, выглядеть и т. д. Люди, не соответствующие его ожиданиям, вызывают раздражение, непонимание и желание призвать их «к порядку».

Умная мысль

«Возлюби ближнего своего» – это значит, прежде всего, «Оставь ближнего своего в покое!». И как раз эта деталь добродетели связана с наибольшими трудностями.

Ф. Ницше

Такой вариант контроля обычно выражается в двух видах. Это могут быть **только внутренние переживания** (обида, сожаление, раздражение, страх, гнев, ярость и т. д.), когда что-то вокруг происходит не так, как представляется нужным, правильным. Из-за каких-либо внутренних установок «контролер» не может вмешаться в ситуацию непосредственно, высказать собственное мнение по поводу происходящего и навязать свой вариант действий. В основном это происходит в случаях, когда «неправильные» ситуации и поступки людей не зависят от «контролера» и недоступны для вмешательства (политическая жизнь, большой коллектив и т. д.). Либо «контролер» не так воспитан, чтобы вмешиваться в происходящее, считая это для себя недопустимым по этическим, моральным или иным соображениям (например, женщине не нравится то, что происходит в семье ее сына, она сильно переживает, но открыто вмешаться не может, потому что считает это неэтичным).

Другой вариант идеализации заключается в том, что **наряду с переживаниями, «контролер» использует внешнее давление на людей и обстоятельства с целью изменить их поведение в нужную ему сторону** (указания, навязывание своей точки зрения, всевозможные манипуляции, уговоры, конфликты и т. д.). Он сильно переживает, если ситуация не поддается контролю или люди не слушаются его мудрого руководства.

Анекдот в тему

Пожилая пара готовится ко сну. Жена спрашивает:

– Вася, ты калитку закрыл?

– Закрыл.

– А дверь закрыл?

– Закрыл.

– А замок английский запер?

– Запер.

– А засов задвинул?

– Задвинул.

– А цепочку повесил?

– Повесил.

– А шваброй дверь подпер?

– Не подпер...

– Ну вот!!! Заходи кто угодно и бери, чего хочешь!

Главным отличительным признаком «контролера» служит то, что ему всегда есть дело до того, что и как происходит вокруг. И если что-то идет не так, он переживает. Стремление контролировать может проявляться во всех сферах жизни человека.

Например, **на работе**. Такого «контролера» всегда тревожит, чем занимаются его коллеги, начальство, подчиненные, сотрудники другого отдела и т. д. Он может давать советы, даже когда его не просят. И переживает, если к ним не прислушиваются. Иногда он может напомнить, что, если бы его послушали, сейчас все было бы, как нужно. Он тревожится о

том, как развиваются события. И не имеет значения, что дело может быть сделано и без его личного участия. Он должен всегда быть в курсе дел, и горе тому, кто вовремя не доложит о развитии событий. Руководитель, обладая подобной идеализацией, обычно сильно переживает, если его планы и расчеты не реализуются именно так, как он это себе представлял. У него есть стойкое представление, что без его участия ничто не может быть сделано правильно и в срок. Он не способен не контролировать, ведь без него напортачат так, что век не разберешь. В итоге у него не бывает отпусков, а часто и выходных, поскольку он опасается оставить свою организацию без присмотра.

Не менее ярко контроль окружающего мира проявляет себя **в семейных отношениях**. Для вас, например, может быть очень важным знать, где в данную минуту находится каждый член вашей семьи и что они делают, не нуждаются ли они в вашем руководстве, помощи. Переживания возникают, если стакан или тапочки стоят не на том месте, если муж слишком долго занимает ванну, если он курит тайком от вас и т. д. Естественно, близким ничего не остается делать, как разрушать идеализацию и постоянно уходить из-под вездесущего ока «контролера». Муж, например, будет вынужден искать место, где сможет освободиться от тотально руководящей женушки.

По иронии судьбы, контролируют, как правило, тех, кого больше всех любят. Поэтому **ревность** тоже относится к идеализации контроля окружающего мира: я знаю, кого должен любить этот человек (меня и только меня!), на кого он должен смотреть, кем он имеет право восхищаться, кому он должен уделять внимание и т. д.

Анекдот в тему

Мужчина после свадьбы говорит своей жене:

– Дорогая, теперь я должен тебе сказать об одном своем большом недостатке: к сожалению, я часто бываю беспричинно ревнив.

– Не волнуйся, дорогой, меня тебе не придется ревновать без причины!

Общим признаком таких контролеров служит стремление (явное или скрытое) «исправить» близких людей, перевоспитать их, направить на путь истинный (даже вопреки их желанию), устроить их судьбу как положено и т. д. Неудачи или сбои на этом поприще вызывают у них разнообразные переживания негативного характера.

• Боюсь, как бы чего не вышло

Другой вариант проявления контроля – постоянный **страх и тревога** за жизнь и здоровье близких людей, когда человеку нужно в каждый момент времени знать, кто где находится, что делают и нет ли для них какой-нибудь опасности. Характерным признаком такой разновидности контроля становится недоверие человека к Жизни (или к Богу), внутреннее нежелание выпускать близких людей из зоны своего внимания. Обладая такой идеализацией не может допустить, что у каждого человека собственная судьба и все, что с ним происходит, – это его уроки, его жизнь, его выбор.

Для такой формы контроля характерны болезненное (связанное с переживаниями) стремление уберечь близких людей от совершения возможных ошибок, неприятностей и попытки исправить ошибки, уже совершенные.

Сюда же можно отнести **страхи перед будущим**. Где я буду жить в старости? Сколько у меня будет денег? Какое у меня будет здоровье? Кто меня будет окружать? Эти и подобные вопросы постоянно тревожат контролера и не дают ему жить спокойно. Понятно, что никто не может достоверно ответить на них, но контролера это не волнует. Он должен знать, как

сложится жизнь в будущем, иначе он не может успокоиться и довольствоваться текущими достижениями.

• Я же о них забочусь!

А вот и другая, на первый взгляд безобидная форма контроля: **тотальная забота** о близких и родных. Сама по себе забота – явление полезное, но, как и все в этом мире, хороша она только в меру. Но «контролер» не может дать права близким людям жить собственной жизнью.

Если, заботясь об окружающих, человек начинает сильно переживать о том, все ли он сделал для них, и обижаться, если близкие не хотят принимать эту заботу, пренебрегают ею, не ценят ее, стремятся избежать, если забота о близких становится единственным смыслом его жизни – **это становится идеализацией**. Сюда, например, входят бесконечные звонки с вопросами типа: «Как ты, милый? Где ты сейчас? Во сколько будешь дома?» и подобные. Дети родителя-контролера не имеют ни минуты времени, свободного от его внимания.

Понятно, что разрушается эта идеализация поведением близких людей, которые почему-то **совершенно не хотят, чтобы о них заботились**. Единственное их желание – чтобы их оставили в покое и не дергали по каждому поводу или каждые полчаса. Что, как вы понимаете, очень обидно для «контролера». Он же хотел как лучше!

Сюда же относится постоянное **ощущение ответственности** за то, что происходит с близкими людьми, и переживания, если нет возможности помочь, воздействовать на «неправильную» ситуацию или поведение человека.

• Тотальный самоконтроль

Существует и контроль, направленный **вовнутрь**, на самого себя: на свои эмоции, на свое поведение, на внешний вид, поступки, речь и т. д. Обладая тотальным самоконтролем, человек находится в весьма дискомфортном состоянии. Он, например, не может позволить себе громко и от души смеяться, даже если хочется. Он не может есть больше положенного, спать дольше положенного, расслабиться, отдохнуть и т. д. Он все время следит за собой. Следствие – раздражение и недовольство собой, если он хотя бы на время утратил этот контроль, повел себя как-то иначе, проявил себя не так, как хотелось, как представлялось ему правильным, как было запланировано. У такого человека обычно полностью заблокирована интуиция – он не доверяет слабым внутренним сигналам, ему нужно все много раз проверить и убедиться, что он не ошибается.

• Что характерно для «контролеров»

«Контролера» можно узнать по ключевым фразам, характеризующим его отношение к жизни.

- *Я не могу быть спокойной, если не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т. д.), что он делает, все ли с ним в порядке.*
- *Почему они не сделали так, как я велела?*
- *Без моего участия это дело непременно провалится!*
- *Если это не проконтролировать (встречу, уборку, переговоры и т. д.), то без моего участия все будет сделано не так, как нужно.*
- *Я всегда должна быть в курсе всех дел моего мужа (ребенка, подруги и т. д.).*
- *Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.*

- *Я не могу расслабиться, пока не буду до конца уверена, что сегодня я сделала все, что могла (в срок, так, как нужно, и т. д.).*
- *Часто я сильно переживаю за участь (судьбу) другого.*
- *Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку!*
- *Я знаю, как правильно должна складываться моя жизнь (жизнь моего ребенка, друга, родственника и т. д.).*
- *Я всегда должна владеть ситуацией, держать руку на пульсе.*
- *Я отвечаю за все, никому ничего нельзя доверить.*
- *Я могу долго переживать, если у меня нет возможности помочь и вытащить из беды моего знакомого (родственника, друга и т. д.).*
- *Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.*
- *Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!*
- *Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!*
- *Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются, и я не знаю, где они!*
- *Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!*
- *Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т. д.), потому что не знаю, как все сложится потом.*
- *Если что-то происходит без моего участия, я переживаю.*
- *Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т. д.).*
- *Я всегда в ответе за моих близких (за все, что происходит вокруг меня).*

• Как воспитывают «контролеров»

Чтобы разрушить идею человека о том, что только он знает, как все должно происходить в этом мире, Жизнь предоставляет «контролеру» свои воспитательные процессы. Рассмотрим, в какой форме они могут происходить.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, ваше чувство собственной значимости требует, чтобы у вас была возможность руководить кем-то, контролировать людей, события. Вам нужно, чтобы с вами всегда и везде считались, чтобы ваши распоряжения и требования выполнялись неукоснительно. Без этого вы чувствуете себя дискомфортно. Однако в порядке воспитательного процесса вам достается работа, где у вас не только нет подчиненных, но вы сами находитесь в положении подчиненного. В семье тоже никем не покомандуешь: у вас такие жена и теща, что любые действия в пределах квартиры производятся строго по их команде.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, в вашем ближайшем окружении найдется кто-то (любимый человек, ребенок, сотрудник и т. д.), обладающий сильным **чувством независимости**, а его образ жизни, черты характера или отдельные поступки не будут соответствовать вашим представлениям. Все ваши попытки «подкорректировать» или «выстроить» этого человека будут встречены в штыки. При каждом удобном случае такой «воспитатель» будет напоминать, что ваше мнение для него ничего не значит. Возможен и другой вариант: с вами будут соглашаться, но поступать станут непременно по-своему.

3. Вы попадаете в ситуации, где идея о том, что вы в состоянии все проконтролировать, оказывается несостоятельной. Например, ваши планы будут рушиться по сте-

чению обстоятельств, не зависящих от вас (подвела нелетная погода, сломался автомобиль, «случился» финансовый кризис и т. д.).

4. Вы попадаете в ситуацию, в которой вы осуждали других. Например, вы считаете, что опаздывать недостойно для самостоятельных и деловых людей. Поэтому, когда вам приходится ждать непунктуального человека, у вас внутри тихо бурлит возмущение. Если вы человек воспитанный и сдержанный, вы не упрекаете опоздавшего, но ваше выражение лица будет красноречивее любых слов. Если же вы не обременены нормами этикета, все, что кипело внутри, найдет свое выражение. Какой бы ни была ваша реакция, в душе вы переживаете. И вот в порядке воспитания, чтобы вы не очень осуждали опаздывающих, вы неожиданно для самого себя опаздываете раз, другой, третий... Причем на суперважные мероприятия...

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровнях. Если у вас в подсознании существуют устойчивые убеждения, например, о том, что «Мои планы всегда ломаются», «Со мной никто не считается», «Никому ничего нельзя поручить» или другие, похожие, они начинают срабатывать, и ваша жизнь складывается в соответствии с ними.

6. Возникает болезнь – как способ разрушения идеализации. Например, вы чрезмерно озабочены тем, как ведут себя ваши домашние (или коллеги), и, несмотря на все ваши попытки призвать их к порядку, они продолжают творить. Бог знает что. У вас же на фоне переживаний критически повышается (или понижается) давление, и вам уже не до них. Вы лежите на диване и не можете никак корректировать их неправильное поведение.

Все эти нерадостные явления, описанные здесь, обычно служат уроком для переоценки человеком некоторых жизненных ситуаций. Если что-то случается не в соответствии с вашими планами или представлениями, а вы при этом не в состоянии вмешаться, проконтролировать и исправить происходящее – это не повод для серьезных переживаний. Если же вы можете вмешаться, но ваши усилия не дают никакого результата (или дают обратный результат)... это тоже не повод переживать!

Но главный урок контролерам – это возможность научиться жить своей собственной жизнью:

- *не портя жизнь окружающим,*
- *не держа руки на шее у близких людей,*
- *не мешая им делать то, что они хотят или считают нужным,*
- *не навязывая свою модель поведения,*
- **короче, позволяя жить им в свое удовольствие, пусть даже оно крайне сомнительно, с вашей точки зрения.**

• Это не значит, что нужно все бросить

Некоторым читателям может показаться, что мы призываем пустить все на самотек и молча, без переживаний сидеть и наблюдать, как все рушится (муж спивается, ребенок распускается, родители болеют, сотрудники заваливают бизнес). Сразу хотим сказать, что это абсолютно неправильно. Занять подобную позицию, конечно, можно, но тогда вы уподобитесь лежащему камню, под который вода не течет. Все вокруг начнет приходить в упадок, если вы не станете принимать активного участия и контролировать (да, именно контролировать!) происходящее.

Ведь **контроль сам по себе – качество совсем не вредное**, иногда очень даже полезное. Без него человеку трудно организовать свои дела, бизнес, личные планы, воспитание детей и т. д. Более того, если в силу обязанностей вы призваны управлять, руководить, быть организатором, контроль вам просто необходим. Вам необходимо «держать руку на пульсе».

Контроль становится идеализацией, когда у вас возникают длительные негативные переживания, если окружающий мир и люди вокруг вас проявляют себя не так, как вам хочется. Обращаем внимание, именно длительные переживания. А испытать кратковременный всплеск возмущения, раздражения или даже гнева – «дело житейское»! При этом хорошо, если вы сумеете как-то выразить эти эмоции (не кулаками, разумеется). Наедине с собой вы можете покричать, сказать людям все, что вы о них думаете, разбить тарелку—другую (если не жалко), порвать старую книгу и т. д. Если вы «разрядились» качественно, после этого, как правило, наступает облегчение.

А затем наступает самое подходящее время подумать, какие ваши представления не соответствуют реальности, и сказать себе: «Это только мои идеи, фантазии, но не более того. Я не могу требовать того, что мир (или человек) не может или не хочет мне дать. Он имеет полное право быть таким, какой есть. Что бы он ни сделал, это не повод для переживаний, а повод для размышлений о том, как я сам породил эту ситуацию и каким способом ее можно исправить».

Поэтому планируйте и контролируйте на здоровье. Прилагайте все усилия, чтобы ваши планы реализовывались. Отдавайте распоряжения сотрудникам и следите за их выполнением. Воспитывайте детей, заботьтесь о своих близких. Контролируйте себя и свое поведение. Но **не переживайте**, если дела идут не так, как вы рассчитывали. **Не переживайте**, если у ваших сотрудников собственные представления о том, как нужно работать, если ваши дети свободолюбивы и лучше вас знают, как нужно жить, а ваши близкие не нуждаются в опеке и заботе. Если сотрудники не выполняют ваших распоряжений, вы имеете полное право наказать или даже уволить их, но не делайте это со скандалом и взаимными обвинениями. Сотрудник не выполняет своих обязанностей, что грозит предприятию убытками, а вы призваны защищать интересы предприятия любыми способами, вплоть до увольнения того, кто не выполняет своих обязанностей. Где здесь основания для переживаний? Но часто ли мы способны не путать личные отношения и защиту интересов предприятия?

Анекдот в тему

Муж упрекает жену:

– Вот ты постоянно поправляешь меня во всем уже целых двенадцать лет!

– Тринадцать лет, дорогой, тринадцать...

Действовать так, как хочется или как нужно, и не испытывать при этом обиды, гнева, раздражения и тревоги – это и есть та самая «золотая середина», которая не даст пустить ваши планы на самотек, и Жизнь примет вас как полноценного создателя собственной судьбы.

В любой момент жизни нужно допускать свободное развитие событий и независимое поведение других людей, позволить им поступать так, как они считают нужным, и иметь собственное мнение, если даже оно не совпадает с вашим. Они живут по своим законам и свободны точно так же, как и вы.

Умная мысль

Если дела предоставить самим себе, они улучшатся.

В. Лангин

• С какими идеализациями пересекается контроль

Контроль окружающего мира пересекается практически со всеми известными идеализациями! Можно сказать, что он является как бы их частью, характеризует отдельные их стороны.

В семейной жизни идеализация контроля может проявляться вместе с **ревностью и идеализацией отношений между людьми**. Честная и добропорядочная жена предъявляет мужу требования, которым он никак не хочет соответствовать (быть примерным семьянином, зарабатывать приличные деньги и заботиться о детях). При этом она недовольна им и пытается контролировать его поведение, чтобы привести в соответствие с ее идеалом.

Идеализация собственного несовершенства тесно связана с контролем, направленным на самого себя: я знаю, каким должен быть, и я обязан сделать все, чтобы соответствовать этому образу.

Контроль окружающего мира проявляется в **идеализации работы**, когда руководитель постоянно тревожится о ходе выполнения заданий, проверяет каждый шаг и действия подчиненных, раздражаясь и нервничая в случаях, когда ситуация выходит из-под его влияния.

В **идеализации цели** контроль активно проявляется, когда любое отступление от намеченной цели и планов воспринимается как катастрофа.

• Случай из жизни

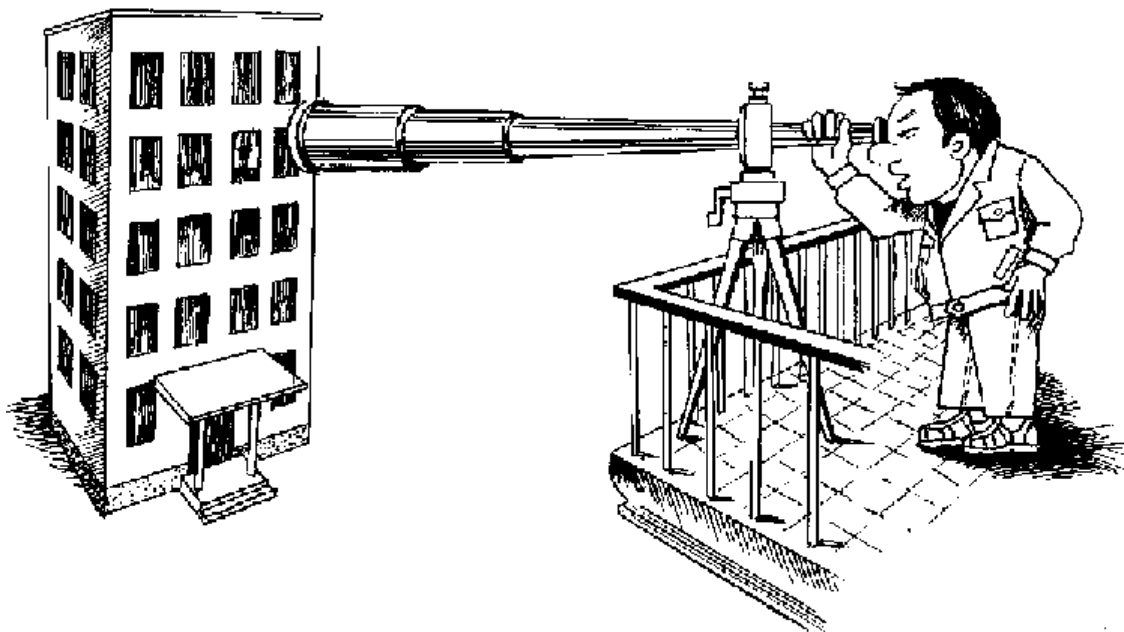
За консультацией обратился Борис, 51 год. Два года назад его единственный сын Роман ушел из дома, а год назад отказался общаться с родителями. Любые их попытки пойти на контакт Роман пресекает. Предыстория такова.

Родители Романа много сил положили для его воспитания. Им всегда хотелось, чтобы он вырос достойным (по их представлениям) человеком. Трудности начались, когда Роман без ведома родителей оставил политехнический институт. В доме был скандал, отец долго пытался образумить сына, но это ему не удалось. Романа забрали в армию. После возвращения он не захотел продолжать учебу и, несмотря на все увещевания родителей, пошел работать. Работа сына тоже не вызвала восторга у Бориса. Он мечтал о другой карьере для своего сына. Однако очень скоро молодой человек преподнес еще один сюрприз папе и маме: он стал пить, причем в больших количествах и не в самых лучших компаниях. Чего только не предпринимал Борис и его жена, чтобы направить своего ребенка на путь истинный! Воздействовали на его друзей, сотрудников, вызывали милицию, несколько раз кодировали его от пьянства. Но ничто не помогало.

Несколько раз родители пытались женить Романа в надежде, что он возьмется за ум. Но не тут-то было! Женщины, которые ему нравились, приводили родителей в ужас, и каждый раз Борис делал все, чтобы «уберечь» от них сына. Во время очередного скандала Роман ушел из квартиры родителей, стал снимать жилье в доме напротив. Он не захотел пускать туда ни отца, ни мать. Чтобы знать о том, как живет сын, Борис купил подзорную трубу и установил ее на балконе своей квартиры. Он регулярно дежурит у трубы, наблюдая, какие компании и какие женщины бывают в гостях у Романа.

По словам Бориса, «вытащить» сына из ямы стало единственным смыслом его жизни. Он признался, что отношения с женой давно уже потеряли актуальность, их семью объединяет лишь одна цель – сделать так, чтобы у сына сложилась достойная судьба. Последние слова, сказанные Романом родителям, таковы: «Вы мне жизнь исковеркали!». Это уже долгое время ранит Бориса. Он же хотел, как лучше! В последнее время он чув-

ствует себя все более и более несчастным, у него стало портиться здоровье, в жизни он не видит никакого смысла.



Анализ ситуации

Главная идеализация Бориса – **контроль окружающего мира** (следующая по важности – идеализация образа жизни). Идеализация контроля направлена вовне (на сына) и выражена явно (Борис не только переживает, но и активно пытается перевоспитать Романа).

Борис хорошо знает, как должна складываться судьба сына (он знает, какое образование, какая работа и жена ему нужны), и всеми силами пытается реализовать собственное видение жизни Романа. Сын же стал классическим «воспитателем» своего отца, принимающим в штыки любые попытки управлять собой.

Контролировать сына стало единственной целью жизни Бориса. Ему кажется, что без его руководства Роман просто пропадет. При этом сын уже два года живет без родителей, и ничего страшного с ним не произошло. Но для Бориса это не в счет. Он уверен, что правильно выражает свою отцовскую любовь к сыну и не понимает, зачем тому нужно поступать «по-своему». Последние годы Борис живет не своей жизнью, а жизнью своего сына: его мысли круглосуточно занимают одни и те же вопросы – где Роман, что с ним, что он делает?

Борис даже никогда не думал о том, что можно позволить Роману хотя бы чуть-чуть пожить своими интересами, без предварительного согласования и контроля со стороны родителей. Сама мысль о том, что жизнь Романа может быть не такой, как представляет ее Борис, для него недопустима. И конечно же, отец должен всегда знать, что происходит в жизни сына: вдруг понадобится родительское участие?

Как следствие всего этого, Роман начисто лишает родителей возможности контролировать себя, манипулировать собой и уходит из дома, запретив приходить и звонить. Он уже привык к тому, что общение с родителями сводится к переживаниям по поводу того, что он неправильно живет, и попыткам «сделать из него человека». Своим поведением Роман дает родителям урок, смысл которого, в общем виде, можно выразить так: ребенок – не собственность родителей, это, в первую очередь, самостоятельная личность, имеющая право на собственную жизнь, какой бы она ни была.

Умная мысль

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.
Э. Легуве

• Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
Галина Т., домохозяйка Дочь пришла домой глубоко за полночь. Я весь вечер дежурила у окна и не давала никому позвонить по телефону – вдруг Оля объявится? Когда она заявила, я была готова ее растерзать и даже ударить. Еле сдержалась. Зато дала волю словам. Обвинила ее во всех смертных грехах, не забыла отметить, что ее лучшая подруга уже экстерном сдала экзамены за второй курс, а та девка, с которой она сейчас общается, слова доброго не стоит. В пример был приведен старший сын, который только и знает, что учится. С ним другая проблема – я бы и рада была, чтобы он пошел погулять, с девочками встретился, но он сидит как сыч дома и играет в компьютер. Когда мой пыл был еще в полном разгаре, она ушла в ванную и заперлась там. Еще немного постояв под дверью и поняв, что она скоро не выйдет, я, обессиленная, ушла в свою комнату. Спать не могла и всю ночь «крутила» наш разговор.	Самая основная, на мой взгляд, идеализация – это контроль окружающего мира (в данном случае дочери). В чем же он выражается? Я должна всегда знать, кто где находится, что там происходит и кто когда придет домой. Получается, что я не доверяю Жизни, не доверяю детям. Да, кстати, я очень хорошо знаю, какими должны быть мои дети, и ни один меня не устраивает по-настоящему. Видимо, весь этот контроль выражен в моей жесткой жизненной позиции, согласно которой мои домашние обо всем должны докладывать мне. И даже если они делают не так, как я считаю правильным, я должна быть поставлена в известность, дабы моя рука всегда была на пульсе.	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции по отношению к дочери. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.

Сергей В., педагог Я проснулся позже обычного и увидел, как моя жена пьет кофе на кухне. При этом у нее было какое-то странно-довольное выражение лица. Захотелось спросить ее, о чем она думает. Я подошел к плите – она меня не заметила! Еще через несколько минут она стала собираться на работу, и я увидел, что она одевает свою парадную блузку. Обычно она спрашивала меня, прохладно ли на улице и что ей стоит одеть. А тут – странная молчаливость. Я попытался заговорить с ней о какой-то ерунде, но она, похоже, думала о своем, и мое вмешательство было явно некстати. Она даже не спросила меня, когда я вернусь с работы! На мой вопрос, когда ждать ее, она рассеянно пожала плечами и пролепетала: «Как получится...». С этого момента я почему-то не мог далеко отойти от нее: старался держать в зоне видимости или хотя бы слышимости. Я ничего не сказал ей в это утро. Но к тому времени, как она захлопнула дверь, я уже успел про себя обозвать ее нехорошим словом, подумать, что она любит другого и что я стал ей не нужен. Неужели мне так мало нужно, чтобы мучиться ревностью?	Никогда бы не подумал, что в моих отношениях с женой для меня так важно контролировать ее. Я заметил, что в тот момент, когда она пила кофе и молчала, мне захотелось буквально влезть в ее голову и посмотреть: какие у нее там мысли бродят? И потом, я привык держать ее на ниточке внимания, привык, что она спрашивает у меня совета, что смотрит, как я передвигаюсь по квартире. Я привык, что ее голова и душа заняты мною! А тут вдруг я почувствовал, что не знаю, о чем она думает, и это было для меня больно! Выходит, я хочу, чтобы она всегда думала только обо мне. Я хочу хозяйничать в ее мыслях, контролировать их. Открыто сказать о своих чувствах мне было унижительно. Это все равно, что в кабинет войдет бывший начальник и спросит: «Разве я уже не начальник?»	Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции по отношению к дочери. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
---	--	---

Задание 1

Есть ли в вашей жизни такие люди (или дела), которые постоянно крутятся у вас в голове? Ловите ли вы себя на мысли, что постоянно ведете внутренние диалоги, доказываете что-либо, пытаетесь изменить «неправильности»? Если есть, запишите, кто это (или что это).

Подумайте, не является ли такое поведение признаком идеализации контроля окружающего мира? Или это проявления другой идеализации (например, своего несовершенства)?

Задание 2

Если вы нашли у себя признаки идеализации «контроль окружающего мира», сформулируйте ее несколькими характерными фразами и запишите их ниже – они понадобятся вам для дальнейшей работы. Если ваши мысли совпадают с характерными установками, приведенными ранее, можете использовать и их.

Мои характерные мысли, относящиеся к идеализации контроля окружающего мира:

Давайте жить дружно!

• Идеализация отношений между людьми

Отношения между людьми редко бывают человеческими.
А. Подводный

Вся наша жизнь – это отношения. Хотим мы этого или нет, общение с себе подобными – весьма существенная, а может быть, и главная часть нашей жизни. Вы находитесь в отношениях везде: дома, в коллективе, в компании, в транспорте, даже если просто сидите в вагоне метро рядом с незнакомыми людьми или идете по оживленной улице. Порой отношения с одним-единственным человеком могут сделать вас несчастным или счастливым. Если страдают отношения – страдает жизнь в целом. И напротив, умение гармонично выстроить отношения – это ключ к удачной карьере, счастливой семейной жизни, увлекательному общению и успеху у людей. Да и вообще, жизнь сверкает радугой красок!

Большинство людей мечтает о счастливых, бесконфликтных отношениях (с родителями, с женой, мужем, любимым, друзьями, детьми, соседями, коллегами, начальством и т. д.). И, как это ни печально, огромная часть людей страдает от того, что таких отношений нет. А то, что есть, даже отношениями назвать сложно.

Умная мысль

Иногда стоит узнать человека поближе, как хочется послать его подальше.
К. Мелихан

• Идеи об отношениях вместо самих отношений

Как ни странно, чаще всего человек взаимодействует и общается не с реальными людьми, окружающими его, а... со своими идеями. Идеями о том, какими, по его мнению, должны быть эти люди и как они должны вести себя по отношению к нему. Просим прощения за тавтологию, но в отношениях есть идеализация отношений. Эта беда портит жизнь многим хорошим людям.

Идеализация отношений – это значимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения (поведение, поступки, общение и т. д.), и вытекающие из нее длительные негативные переживания, когда реальные отношения не соответствуют этой модели.

Другими словами, мы подменяем реальные отношения собственными представлениями о том, какими они должны быть. Когда партнер по общению не вписывается в ваши представления о нем (а он почти никогда не вписывается), то самой распространенной реакцией становится недовольство этим человеком или обида на него (выраженные вслух или скрытые внутри – не имеет значения). Нас как бы обманули. «Я думал, ты нормальный человек, а ты...».

Умная мысль

Если человек вас обманул, значит — он мошенник. Если он обманул вас дважды, значит, вы дурак.

Получается, что мы обижаемся на человека за то, что он оказался непохожим на наши идеи о нем.

• Как это бывает?

Обнаружить идеализацию отношений довольно легко. Чаще всего она **проявляется в переживаниях и негативных эмоциях в адрес других людей**, когда они ведут себя не так, как вам кажется правильным, достойным, справедливым. В этом случае вы видите источник своих переживаний в действиях другого человека.

Что ж тут необычного, спросите вы? Кто же не загрустит, если ему, например, нахамят? Или соврут? Или не выполнят обещание? Действительно, это так. Но один при этом вспыхнет, а через полчаса махнет рукой и забудет неприятный инцидент. Зато другой испытает подавленность, будет долго грустить, постоянно возвращаться к этому в мыслях и размышлять на тему: «Отчего люди так грубы и жестоки?», «Что я ему сделал такого?», «Ну почему он так поступил?» и т. д. Результат — испорченное настроение и общее уныние на весь день, а то и больше. Это и есть идеализация отношений.

Бывает еще один вариант проявления этой идеализации. **Вы недовольны собой**, когда вам не удастся выстроить отношения желаемым для вас образом. Например, вы осуждаете себя за то, что не сдержались, накричали, не уделили внимания и т. д. Конечно, подобные эпизоды бывают в жизни каждого, и это еще не говорит о наличии идеализации. Но если вы погружаетесь в долгое и болезненное самобичевание (например, из-за того, что повели себя с кем-либо неуважительно), то явно идеализируете отношения. Вы знаете, как вы должны вести себя, для вас это очень значимо, и вы не допускаете никаких отклонений от этого образца.



• Что характерно

Мы не будем приводить здесь характерные внутренние установки людей – их слишком много, и они самые разнообразные. Перечислим наиболее характерные поводы, вызывающие длительные переживания. Все это может касаться и отношений с близкими людьми, и с едва знакомыми.

Вы весьма ощутимо переживаете, если:

- *услышали грубое, неаккуратное слово в ваш адрес или в адрес другого человека;*
- *сталкиваетесь с проявлением хамства, невоспитанности, несдержанности;*
- *над вами не слишком удачно (на ваш взгляд) подшутили;*
- *вас не выслушали, оборвали;*
- *к вам отнеслись без должного внимания;*
- *о вас забыли, о вас не позаботились;*
- *вас не защитили, не поддержали;*
- *пренебрегли вашими интересами;*
- *отнеслись слишком прохладно, безучастно;*
- *вас избегают;*
- *не приняли участия в ваших проблемах;*
- *не выполнили обещания, подвели;*
- *не оценили ваших заслуг или достоинств;*
- *вам не благодарны за то, что вы сделали;*
- *вас не похвалили;*
- *с вами не пошли на контакт;*
- *предпочли вам другого человека (это, пожалуй, самое ужасное – не так ли?);*
- *вас не поздравили с каким-либо праздником;*
- *вам указали на недостатки (какой кошмар!);*
- *о вас говорят за вашей спиной;*
- *от вас что-то держат в секрете;*
- *люди делают что-то втайне от вас или не в вашу пользу;*
- *на вас посмотрели «недобрым взглядом», неприветливо;*
- *вы оказались втянутой в конфликт, в выяснение отношений;*
- *ситуация требует жесткости по отношению к знакомым людям, а вы не можете себе позволить быть жесткой;*
- *ситуация требует, чтобы вы отказали хорошим знакомым или родственникам, а для вас это невыносимо;*
- *вы повели себя не так, как считаете правильным (стыд какой!);*
- *вы позволили себе сказать резкое слово кому-либо (сорвались);*
- *вы вынуждены что-то требовать от кого-то;*
- *вы всеми силами пытаетесь создать теплую доверительную атмосферу в своем коллективе, а встречаете только подлость и обман;*
- *забыли поздравить кого-либо;*
- *оказались неучливой и т. д.*

• Как воспитывают эту идеализацию

Нужно сказать, что отношения – одна из самых «живучих» идеализаций. Отучить человека переживать из-за того, что окружающие ведут себя не так, как хочется... Ох, совсем не просто!

Попробуйте вспомнить, какие из перечисленных ниже способов вашего духовного воспитания применялись Жизнью к вам и в связи с чем. Напомним еще раз, что любой воспитательный процесс имеет целью изменение вашего отношения к избыточно значимой ценности на более легкое и оптимистичное взамен имеющегося патетически-драматического.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы мечтаете о чутких, деликатных и доверительных отношениях с близким человеком и всю жизнь пытаетесь создать именно такие отношения (в семье или в коллективе – не имеет значения). Однако к вам все время притягиваются люди, рано или поздно разрушающие этот образ отношений – они могут неожиданно предать вас, сделать что-либо за вашей спиной или окажутся поразительно индифферентны к вашим устремлениям.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Жизнь сводит вас с человеком, имеющим свою модель отношений, отличную от вашей. Или просто не придающим значения тому, какими должны быть отношения. Например, вы выходите замуж и выясняете, что ваш избранник, еще недавно чуткий и заботливый, может запросто ругнуться матом (у него в семье все так разговаривали) и даже не заметить этого! Он, оказывается, не особо вникает в ваши дела и не разделяет ваших интересов. Для вас это – крушение надежд, а для него – мелкие нюансы, не стоящие внимания.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, какими должны быть отношения, разрушается. Например, вы росли в образованной, интеллигентной семье с соответствующими отношениями, и неудивительно, что искренне не любите матерщинников. Вы полагаете, что это недостойно приличного человека. Но почему-то жизнь часто сталкивает вас с людьми, которые хоть матом и не ругаются, но вполне красноречиво на нем объясняются (в транспорте, на улице, дома, на работе и т. д.). А то и выходите замуж, после чего обнаруживается, что ваш любимый не прочь по любому поводу заткнуть скандал, да еще с использованием нецензурной лексики. А то и кулаками начнет размахивать, что вам покажется совершенно ужасным.

Наблюдение из жизни

С раскрытым ртом слушает свою жену Сысой Свиридович Сидоров, чтобы звуковое давление на перепонки снаружи и изнутри было одинаковым.

А. Кнышев

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы считаете, что кричать, громко выяснять отношения, устраивать истерики, допросы и т. д. – дело недостойное нормального человека. То есть вас, уважаемый читатель. Но в один прекрасный день близкий человек так выводит вас из себя, что вы срываетесь и... о, ужас! Из ваших уст вырываются такие слова и выражения, вспоминая которые, вы не раз будете краснеть... Или вы принимаете несколько лишних граммов спиртного и устраиваете громкий скандал друзьям, когда они пытаются прервать ваш лихой танец на праздничном столе.

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.