

АЛЕКСЕЙ ИВАНЧЕВ

18+



ЖЕРТВА
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ПСИХОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕЙ
СВОБОДЫ

Алексей Иванчев
Хозяин судьбы или
жертва обстоятельств

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17084468
ISBN 9785447443467*

Аннотация

Эта книга о достижении состояния внутренней свободы. Эта книга для тех, кто хочет от себя и от своей жизни чего-то большего, чем есть в данный момент. Зачастую оказывается, что измениться не так просто, как кажется. Иногда сдвинуться с «мёртвой точки» возможно лишь с посторонней помощью. Но важно и не «подсесть» на эту помощь, не превратиться в слабака и нытика, вечно ждущего, что кто-то протянет руку и вытащит из проблем. Попробуйте сами совершить ряд шагов к внутренней свободе!

Содержание

Об авторе	5
Предисловие	8
Психология внутренней свободы	11
Управляемая или свободная личность	16
Характеристика обычного современного человека	23
Оптимисты и пессимисты	27
«Белка в колесе»	28
Добрые и злые люди	30
Реальная и идеальная модель жизни	34
Психологический портрет неудачника	37
Самооценка	39
Я-концепция	40
2 столпа самооценки	46
Само-неопределённость	50
Жизненные принципы	54
«Совершенно нормальное» безумие	59
«Пинки» и «поглаживания»	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Хозяин судьбы или жертва обстоятельств Алексей Иванчев

© Алексей Иванчев, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Алексей Викторович Иванчев – практикующий психолог, тренер, психотерапевт, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, эксперт Национального Общества «Здоровье». Специалист по восстановительной медицине и прикладной психофизиологии человека: невербальное поведение, визуальная психодиагностика, прикладная кинезиология, биосинтез, психосоматика, biofeedback (биологическая обратная связь), телесно-ориентированная терапия.

Создатель уникальной авторской методики психической саморегуляции, безмедикаментозного лечения и профилактики заболеваний.

Автор книг:

«Секреты здорового позвоночника»

«Живот: океан жизненной силы»

«Голова: секреты здоровья»

«Практики омоложения»

«Комплексное очищение организма»

«Жизнь без алкоголя»

«Беседы о карме»

Ведущий семинаров, тренингов и мастер-классов:

Триада здоровья: голова, живот, позвоночник

БЭСТ: Био-Энергетическая Системная Терапия

САД: Система Активного Долголетия

Закаливание: шаг за шагом

Уроки свободного дыхания

Бросаем курить навсегда!

Я владею собой: аутотренинг и психическая саморегуляция

Внутренние часы: биоритмы здоровья

Body Work: работа с телом

Точечный массаж на все случаи жизни

Шиацу: японский энергетический массаж

Ци-гун: древняя китайская система оздоровления, омоложения, продления жизни

Автор и ведущий психологической программы преодоления алкогольной зависимости

5 шагов к осознанной трезвости

Запись на занятия и личный приём по телефону:

8 (903) 545—95—68

e-mail: nazdorovie@list.ru

Предисловие

Открытия современной науки нейробиологии утверждают, что глубинные подсознательные структуры нашей психики живут по своим законам. И эти скрытые законы отличаются от законов, управляющих сознанием. С самого детства у человека формируется стереотип мышления и реагирования, ПЕРСОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ. Эта мета-программа руководит мыслями, эмоциями и поступками человека и отражается на состоянии его здоровья.

Глобально таких мета-программ может быть две: позитивная, созидательная («ХОЗЯИН СУДЬБЫ») проявляется благополучием во всех сферах жизни – здоровье, любовь, финансовый достаток. А негативная, разрушительная («ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ») приводит к болезням, депрессии, одиночеству, материальным проблемам, конфликтам с окружающими.

Если ребёнок получает опыт побед и достижений, если родители любят его безусловной любовью и способствуют его внутреннему развитию и росту, то он не боится проявлять инициативу, и у него есть шансы стать «ХОЗЯИНОМ СУДЬБЫ».

А если ребёнка усиленно воспитывают, дрессируют, заставляют всегда быть «хорошим» и послушным – его пси-

хика подвергается ежедневным атакам. Сильные переживания, стрессы, психотравмы сохраняются во внутренней памяти и со временем проявляется блоками в теле и подсознании, а то и психосоматической болезнью. Ведь любая эмоция, согласно законам психологии, должна бытьотреагирована, должна трансформироваться в физиологическую реакцию. Но на деле так происходит не всегда. Иногда (а на самом деле достаточно часто) эмоция вторична, потому что психотравмирующая ситуация уже давно интерпретирована умом и закрепились в виде ложного, иррационального вывода, который становится глубинной личностной установкой. Человек почему-то делает вывод, что он слаб и беспомощен, что от него ничего не зависит, что обстоятельства выше его. При таком подходе человек не сможет взять на себя ответственность за всё происходящее в его жизни, будет постоянно винить кого-то в своих неудачах. Ему трудно будет понять, что его жизнь – не дело случая, а результат его собственного выбора. Так включается программа «ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ».

Эти две мета-программы реализуются на различных уровнях: физическом, психическом, поведенческом и даже духовном. Собственно, они и определяют судьбу человека в этом земном воплощении. Эти мета-программы находятся в глубинах психики (подсознании) и не очень заметны самому человеку. Ведь по данным трансперсональной психологии, только около 10% программ поведения человека яв-

ляются сознательными, точнее, осознанными. А 90% программ остаются незамеченными. Обе мета-программы фиксируются в психике с помощью мыслеобраза, который представляет собой внутрипсихическую кодовую систему. Пытаться воздействовать на свои программы напрямую – сознанием, силой воли – дело заведомо безнадёжное. Об этом прекрасно знает любой человек, который, к примеру, собрался похудеть, сел на диету и решил бегать по утрам. Он будет испытывать колоссальное внутреннее сопротивление своих негативных индивидуальных программ.

Но с подсознанием можно договориться, говоря на понятном ему языке – языке мыслеобразов. Можно с помощью специального психического «антивируса» нейтрализовать действие своих негативных программ. И тогда произойдут изменения в причинно-следственной цепочке сознательного-бессознательного, что постепенно приведёт к смене мета-программы. В результате можно исцелиться от многих хронических заболеваний и решить любые психологические проблемы. Это значительно увеличивает степень внутренней свободы человека, даёт шанс превратиться из «жертвы обстоятельств» в «хозяина судьбы».

Психология внутренней свободы

Мы должны осознать всю нашу обусловленность, которая делает из нас роботов. Робот – это не тот, кто живёт, чувствует, понимает, а тот, кто запрограммирован на определённое поведение, кто функционирует по заранее заложенным программам, правилам, предписаниям. Программы, заложенные в робота, – не его программы, робот является их рабом. Человеку, стремящемуся быть свободным, стремящемуся быть Человеком, стремящемуся реализовать в себе Божественное, необходимо осознать это и освободиться от этого. Тогда его природа потечёт легко и свободно как ручей, из которого убрали камень, преграждавший ему дорогу.

Ошо

На своих курсах, семинарах и тренингах я часто слышу такие вопросы: «Как обрести внутреннюю свободу?», «Как стать сильной личностью?», «Как избавиться от комплекса неполноценности?», «Как перестать зависеть от мнения окружающих?»

Первое, что обычно приходит в голову, это ответить: читайте «Как закалялась сталь» Николая Островского или «Повесть о настоящем человеке» Бориса Полевого. Но боюсь, что эти мощные рецепты в наше время перестали ра-

ботать в силу ряда известных всем причин и обстоятельств. Поэтому и пришла мысль изложить свои собственные взгляды на природу внутренней свободы и пути её достижения в реальной жизни в настоящее время. Постепенно эти мысли оформились в психологический тренинг-семинар, а затем и в книгу, которую вы держите в руках.

Эта книга для тех, кто хочет от себя и от своей жизни чего-то большего, чем есть в данный момент. Все мы догадываемся о своих «слабых местах», но зачастую оказывается, что измениться не так просто, как кажется. Иногда сдвинуться с «мёртвой точки» возможно лишь с посторонней помощью. Главное, чтобы эта помощь была правильной и оказана вовремя. Не менее важно не «подсесть» на эту помощь, не превратиться в слабака и нытика, вечно ждущего, что кто-то протянет руку и вытащит из проблем и неприятностей, как это иногда случается с клиентами психоаналитиков. Психоанализ – и так лечение небыстрое, может длиться годами, а некоторые пациенты готовы «анализироваться» хоть всю жизнь.

Есть такой анекдот.

Умирает старый психоаналитик. У его кровати стоят два его сына, старший сын юрист, а младший тоже психоаналитик.

Отец собирает последние силы и говорит старшему сыну:

«Все свои деньги и имущество я завещаю тебе. Ты как юрист лучше сможешь ими распорядиться».

А младшему говорит: «А тебе, сынок, я передаю своих пациентов. Они тебя всю жизнь кормить будут».

Процесс внутренних изменений может быть довольно болезненным и сопровождаться различными препятствиями. Чтобы преодолеть эти препятствия, нужна решимость и мотивация. И всё равно, из всех желаемых обновлений реализуются лишь некоторые, да и те с большими усилиями. Но, как говорить, «игра стоит свеч». Впрочем, стОит или не стОит – это уж вам решать. Ведь я не стремлюсь насильно сделать всех внутренне свободными. Вы сами решаете, какой степенью свободы вы в силах обладать, как альпинист сам решает, на какую высоту он в силах подняться. Никого нельзя сделать свободным против его воли и желания. Как говорят на Востоке: «Лошадь можно привести к водопою, но насильно пить её не заставишь».

Эта книга в основном посвящена различным способам формирования «картины мира» – системы представлений и установок, с раннего детства закладываемых в психику человека и определяющих характерные для него способы взаимодействия с окружающей действительностью. С моей точки зрения, именно эти представления человека о мире и о самом себе (внутренние сценарии и программы) в значи-

тельно большей степени, чем внешние обстоятельства, определяют его судьбу: станет ли он Победителем или Проигравшим, будет ли он счастлив или несчастен, сможет ли он управлять собственной жизнью или будет идти на поводу у других, более сильных личностей. Это означает, что, изменяя свою «картину мира», человек может изменить вместе с ней и свою собственную судьбу.

Точкой отсчёта для серьёзных размышлений на эту тему случилось вот что: в мае 2005 года одновременно, в один и тот же день (мистики скажут, что это неслучайно) ко мне на психологическую консультацию записались два человека: Галина, домохозяйка средних лет, сидящая дома с двумя детьми и мужем-алкоголиком и Игорь, менеджер в торговой компании. Кстати, Галина была замужем, а Игорь женат. И по странному совпадению мужа Галины звали Игорем, а жену Игоря, как вы, наверное, уже догадались, Галей.

Причина обращения ко мне у них обоих была одна и та же: им надоела *такая* жизнь. Галина устала от скандалов, безденежья и отсутствия каких-либо жизненных перспектив, а Игорь чувствовал себя, «как белка в колесе»: презентации, переговоры, планы, отчёты, постоянная нехватка времени на себя и семью. Как следствие: у Галины депрессия и астма, а у Игоря бессонница, забывчивость и хроническая усталость.

Они такие разные люди, но у них одна и та же пробле-

ма – они страдают от нехватки свободы. Галя парализована страхом, она боится развестись со своим мужем-алкоголиком: «Как же дети будут расти без отца? Да и какие-то деньги он в семью всё-таки приносит...». И Игорь боится что-то менять: «Если я буду меньше работать, то кто-то другой займёт на фирме моё место...».

Галя зависит от мужа (как ей кажется), а Игорь зависит от работы. Получается, что они зависимые, несвободные люди. Действительно, им обоим необходимо было что-то менять в своей жизни. Но что? И как? И хватит ли на это смелости и сил?

Я не буду подробно описывать все те изменения, которые произошли с ними, я только скажу результат: Галя рассталась с мужем, астмой и 24 килограммами лишнего веса, а приобрела новую работу и новый круг общения. Игорь работает всё в той же компании, но теперь он уже региональный директор, поэтому сам планирует своё рабочее время. И самое главное: они теперь довольны своей жизнью. Им для этого пришлось немало потрудиться, но весь процесс жизненных перемен начался с работы над собой, с исследования и беспощадной ревизии собственных сценариев, программ и жизненных принципов. Тех самых принципов и внутренних установок, которые завели их в тупик. Их жизнь изменилась к лучшему только тогда, когда они начали думать, говорить и действовать по-новому.

Управляемая или свободная личность

Я сразу предупреждаю: этот подход является нетрадиционным с точки зрения официальной психологии. Кому-то мои идеи могут показаться противоречивыми. Они диаметрально противоположны привычным устоявшимся постулатам, используемым психологами долгие годы.

Всё это объясняется разницей целей, которыми задавались психологи прежде и задался я, когда разрабатывал этот подход. Раньше основными целями изучения психологии были «управлять» и «адаптироваться». В прошлые десятилетия человек жил в обществе, ориентируясь на общественное мнение, на то, что считалось «нормальным» и «правильным»: он жил «так, как положено», выполнял свою работу, редко задумываясь о том, нравится ли она ему и подходит ли она для него. Скорее, он думал о том, подходит ли он сам для этой работы. В связи с этим и была разработана «модель управляемого человека», к которой пытались разными путями подвести всех, параллельно решая их личные проблемы, адаптируя к обществу и облегчая им жизнь.

Теперь время и общество сильно изменились. Появилось немалое количество людей, которые чувствуют себя диском-

фортно, когда кто-то указывает на их ошибки и «учит жить». Они не посещают такого рода курсы и тренинги, игнорируют популярные психологические теории, считая их порождениями кабинетного ума, не имеющими ничего общего с реальной жизнью. Да и вообще, их коробит призыв: «Измени себя»! Менять себя? Зачем? И чего ради? В угоду кому?

Именно благодаря таким клиентам у меня появилась новая цель и задача: помочь тем людям, которые хотят жить по-своему, отказаться от приспособленчества и оглядки на других людей и обстоятельства. Вместо этого потенциально свободных личностей («искателей свободы», как я их называю) я призываю приспособлять под себя окружающую ситуацию. Так, чтобы она соответствовала бы их внутреннему содержанию. Именно для них я и разработал новую жизненную стратегию, условно говоря, «модель свободного человека». Она говорит о том, что:

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМОСТОЯТЕЛЬНО ИМЕЕТ ПРАВО РЕШАТЬ, КАК ОН ПРОЖИВЁТ СВОЮ ЖИЗНЬ.

Я не одинок в этих размышлениях. Гениальный психолог Михай Чиксентмихайи как-то сказал: *«Если бы всё было predetermined особенностями человеческой натуры, социальными или культурными категориями или судьбой, то было бы бесполезно размышлять над тем, как сделать нашу жизнь замечательной. К счастью, у нас есть свобода*

выбора и возможность проявить личную инициативу. А те, кто верит в это, обладают наибольшим шансом вырваться из тисков судьбы и стать свободными».

При наличии желания и свободного времени можно найти ещё десяток психологов и философов, которых можно было бы назвать «апологетами свободы». Каждый из них может указать вам путь, ведущий к внутренней свободе и удовлетворённости жизнью. А какой путь вы выберете – решать вам самим (ведь вы же свободный человек). Или нет?

В чём же принципиальные отличия «управляемой» личности от «свободной»?

Создавая модель «управляемой» личности, психологи пытались привить человеку следующие качества:

- Открытость. Умение признавать свои проблемы, обсуждать их, говорить о них вслух одному человеку или группе людей.
- Умение слушать критику в свой адрес без возражений, подавляя свой внутренний протест.
- Зависимость от чужого мнения.
- Стремление выявлять у себя недостатки и избавляться от них.

А какие качества отличают «свободную» и «независимую» личность?

- Автономность и самодостаточность. Умение не жаловаться и не обсуждать свои проблемы, а решать их.
- Отказ слушать критику в свой адрес.
- Независимость от чужого мнения.
- Стремление выявлять у себя достоинства и развивать их.

В первом случае получается человек приятный, способный вписаться в любой коллектив, готовый поступиться собственными интересами ради общего блага. У него нет врагов, но его жизнь складывается в зависимости от внешних обстоятельств, не по его воле. Когда у него спрашивают: «Как дела?», он привычно оправдывается: «Всё нормально». Но внутри, в душе он чувствует, что далеко не всё нормально в его жизни, потому что на самом деле он не способен самостоятельно ставить жизненные цели и решать проблемы.

Во втором случае получается человек самостоятельный, способный принимать решения, следовать своей дорогой и добиваться своих целей, не жалуясь и не перекладывая ответственность на других. Являясь соучастником строительства своей жизни, свободный человек обладает силой изменить любую её сторону. Обстоятельства не помешают ему, потому что он сам их создаст. Он не может быть просто «приятным для всех», его будут любить и ненавидеть, но он

сможет окружить себя теми, кто его любит.

В первом случае все процессы сводятся к подстройке личности к внешней среде. Во втором случае пойдёт процесс формирования яркой личности, под которую начнёт подстраиваться среда, или эта личность выберет себе другую среду по собственному вкусу.

В первом случае человек «устраивается» в жизни.
Во втором случае человек «устраивает» жизнь.

В первом случае у человека будет рок судьбы.
Он – «ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ».

Во втором случае будет программа жизни, составленная им самим.
Он – «ХОЗЯИН СУДЬБЫ».

Разница здесь примерно такая же, как разница между наёмным работником и хозяином собственного дела.

Человек, живущий в ладу с самим собой и с окружающими его людьми – это независимый, свободный человек. Он находится в контакте с социумом, не будучи поглощён им. Он опирается на себя самого, поскольку прекрасно понимает сходства и различия между собой и окружающими его людьми. Независимый человек хорошо чувствует грани-

цу между собой и социумом и никому не позволяет её нарушать. Он воздаёт кесарю кесарево, а остальное забирает себе, то, что по праву принадлежит ему.

Посмотрите на окружающих непредвзятым взглядом со стороны, и вы увидите, что очень немногие из них живут полноценной и целенаправленной жизнью. Большинство людей живут в противоречии с собственными желаниями, воплощая в жизнь правила и установки, заложенные в них с детства или стереотипы, навязанные средствами массовой культуры. Они «плывут по воле волн» и не могут противостоять обстоятельствам. Не дотягивая до мифических «социальных стандартов», довольствуясь средним уровнем, эти люди приговаривают себя тянуть лямку «середняка», «кое-какера». Ориентация на посредственность стала привычным способом их жизни. Противоречие реальности с их идеальными представлениями о жизни делает их несчастными. А потом они жалуются на судьбу и обижаются на окружающих.

Привыкнув жить по когда-то и кем-то заведённым правилам, нацеленные на постоянное соревнование, достижение социального стандарта и мифического жизненного успеха, мы порой теряем самих себя, свои истинные желания и потребности. Мы так далеко отходим от своей истинной сущности, что попадаем в жизненный тупик, упираемся лбом в стену. И тут мы сталкиваемся с извечной проблемой: быть

или не быть? Быть или казаться? Твёрдо стоять на своих ногах или вставать на цыпочки, стремясь казаться выше? Жить или существовать? Быть самим собой или что-то «строить из себя»? Жить по принципам, выработанным самим собой или по правилам, придуманным другими? Каждый человек рано или поздно должен ответить себе на эти вопросы.

Со школьных лет мы знаем разницу между диктантом и сочинением.

Жизнь большинства людей – это «диктант», который пишется под диктовку родителей, друзей, коллег, начальства.

Хотите изменить свою жизнь? Хотите жить иначе, по-своему? Тогда пора «писать сочинение». Сумеете написать – произойдёт изменение судьбы. Я готов помочь вам этой своей книгой или личным советом. Но «сочинение» может быть написано только вашей собственной рукой. Жизнь каждого человека уникальна. Причём эта жизнь даруется лишь однажды, и слишком расточительно отдавать её на откуп другим людям, которые будут использовать вас в своих интересах. А то, что такие люди найдутся – можете не сомневаться. Манипуляторов вокруг хватает, и было бы глупо их не заметить.

Характеристика обычного современного человека

В книге «Гештальт-подход» Фриц Перлз дал очень точную обобщённую характеристику жизни современного человека:

«Современный человек живёт на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и ещё хуже – как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в путешествие по жизни.

Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста – это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув «зрелости». Он совершает массу движений, но выражение его лица выдаёт отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.

Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо

с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он топит себя в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдо-психиатрическими объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность – выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознаёт того, что он в данный момент делает.

Я считаю, что это предельно точное описание «болезни» современного человека. Современный человек – мёртв; он кукла, и его поведение действительно очень похоже на поведение трупа, который позволяет окружающим делать с собой всё, что угодно, хотя и сам, одним своим присутствием, воздействует на них определённым образом.

Современный человек нарочит и преднамерен, и у него большие трудности с эмоциями. Он надёжен в работе, но лишён живых желаний, хотений, стремлений. Его жизнь чрезвычайно скучна, пуста и бессмысленна. Он занят тем, что управляет и манипулирует окружающими, и вместе с тем надёжно пойман в сети своих и чужих манипуляций.

Эти утверждения могут показаться огульными, но пришло время, когда это необходимо высказать. За последние 50 лет человек стал в гораздо большей степени понимать самого себя. Мы невероятно много узнали о физиологических и психологических механизмах, посредством которых мы поддерживаем равновесие под давлением постоянно из-

меняющихся условий жизни. Но в то же время мы не научились в равной степени радоваться себе, использовать свои знания в своих интересах, расширять и углублять своё ощущение жизни.

Понимание человеческого поведения ради самого понимания – приятная интеллектуальная игра, приятный (или мучительный) способ убивания времени, но оно может оказаться бесполезным для повседневных дел жизни. По-видимому, многое в невротической неудовлетворённости собой и нашим миром происходит из-за того, что, проглотив целиком многие термины и представления современной психиатрии и психологии, мы не разжевывали их, не попробовали на вкус, не попытались использовать наше интеллектуальное знание как силу, которой оно могло бы быть.

Напротив того, многие используют психологические термины и представления в качестве рационализации – оправдания собственной беспомощности и способа продления неудовлетворительного поведения. Мы оправдываем нынешние трудности прошлым опытом, мы купаемся в своих несчастьях. Мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально-деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского «Я не могу...», мы начинаем говорить „Я не могу с этим справиться, потому что...“ – потому что мама отвергала меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертирован и пр.»

Вот портрет типичного представителя цивилизованного общества, воспитанного в соответствии с моделью управляемой личности.

С детства нас приучают соотносить всю свою жизнь с чем-то внешним, делают зависимыми от внешнего одобрения. Чтобы узнать, плохой я или хороший, умный или дурак, прав я или не прав, нам необходимо спросить об этом окружающих нас людей. В результате человек совершенно не умеет быть самодостаточным, и для ощущения собственной полноценности вынужден всю свою личную жизнь соотносить с мнениями окружающих его людей.

С самого рождения нас учили искать признание в глазах окружающих и именно этому посвящать всю свою жизнь. И что?! А то, что в результате подобного воспитания мы полностью зависим от других людей и совершенно не можем быть наедине с самим собой. Но! Если нам дано индивидуальное и неповторимое физическое тело, обособленное от других физических тел, то, наверное, и жизнь наша должна быть индивидуальной, неповторимой, уникальной. Хотя словосочетание «должна быть» по отношению к жизни как-то неуместно. Скажем иначе: желательно, чтобы наша жизнь была уникальной и неповторимой.

Оптимисты и пессимисты

Есть 2 крайних психологических полюса в восприятии окружающего мира: жизнерадостный оптимист и унылый пессимист. Но это крайности. Чаще всего люди располагаются где-то между двумя этими полюсами. В средней точке находится трезвомыслящий реалист.

Образно говоря, пессимист видит впереди сплошной чёрный тоннель. Оптимист видит свет в конце тоннеля. А реалист видит и тоннель, и свет, и поезд, несущийся навстречу.

Так вот жизнь богаче воображения – порой она формирует самые причудливые типы, вплоть до унылого оптимиста или жизнерадостного пессимиста.

«Белка в колесе»

Рефлексия, осознание – это всегда остановка. Чтобы отремонтировать двигатель, надо его заглушить. Чтобы понять ситуацию, надо выйти из неё. А в бешеной гонке за «благами цивилизации» остановиться страшно, просто невозможно: кто не успел – тот опоздал, кто успел – тот и съел, кто раньше встал – того и тапки. Кажется, что нет времени на себя, нет времени на рефлексию, самоанализ и самоосознание. Нет времени на аутотренинг и медитацию. Нет времени на концерт классической музыки в консерватории. Нет времени на новую театральную постановку. Нет времени на авторский вечер поэта или писателя. Нет времени на внеочередной отпуск. Нет времени на настоящую жизнь. А какой смысл в жизни ненастоящей? Ведь если ты изо дня в день делаешь то, что ты не любишь, что тебе не нравится – значит, ты живёшь не своей жизнью. А своей жизнью ты не живёшь. Выходит, ты глупо тратишь дни, отпущенные тебе Судьбой. Объясните мне: ради чего? Ради чего миллионы людей разыгрывают этот нервный и скучный спектакль, написанный каким-то бездарным режиссёром? Ой, только не говорите мне, что этот режиссёр – Господь Бог или Её Величество Судьба. Если вы действительно верите, что всё давно предначертано и ничего нельзя изменить – закройте эту книгу, она написана не для вас. Продолжайте тупо играть в иг-

ру под названием «белка в колесе». Может быть, кто-то когда-нибудь оценит ваши героические усилия.

Напрашивается ещё одно сравнение. Многие люди напоминают пауков, плетущих свои сети и заманивающие в них других пауков. Одних тревога и неуверенность в завтрашнем дне заставляют цепляться за людей. Они считают, что чем больше у них друзей и знакомых, тем больше шансов хорошо устроиться в этом непростом мире. Другие, обладая более хищной натурой, заманивают в свои сети жертв, чтобы «поймать» с них секс или деньги. Третьи довольствуются тщеславием и лестью со стороны таких же пауков.

И вся эта система отношений держится на постоянном страхе и стремлении к выгоде. Вырваться из этой паутины очень сложно. Попытка вырваться из паутины раздражает других пауков – они теряют жертву.

Добрые и злые люди

Всех людей, которых мы знаем, условно можно разделить на 2 большие категории: добрые и злые.

Добрые люди изначально хорошо относятся к окружающим людям до тех пор, пока те не убедят их в обратном.

Злые люди более прагматичны: они заранее не ждут ничего хорошего от окружающих. Поэтому они реже разочаровываются в людях.

Добрые люди не подозревают об опасностях, которые таят в себе межличностные отношения. Добрые люди убеждены, что и другие мыслят и поступают так же благородно и великодушно, как и они.

Злые люди убеждены, что все вокруг лгут, мошенничают и жаждут денег и власти. А добрые люди считают, что все вокруг добры и порядочны, как они. Такое отношение к жизни и к окружающим чаще свойственно людям, выросшим в сельской местности или в небольшом городе, где все всех знают. Злым людям такое отношение кажется наивным и примитивным. Безусловно, чересчур доверчивое и открытое отношение таит в себе немало угроз и добрые люди находятся в очевидно невыгодной ситуации.

Один мой друг рассказал мне свою историю:

«В молодости я был чрезвычайно доверчив. Приехав в на-

чале 90-х в Москву учиться из провинциального города (даже не города, а пригородного посёлка, в котором никогда на сараях не было замков), я познакомился со многими москвичами и не раз был разочарован ими. Чаще всего сценарий был таков: очередной новый знакомый хвалился своими связями и деловыми качествами: «у него всё схвачено». Он рассказывал, что начинает новый бизнес-проект и предлагал мне в нём поучаствовать. Естественно, не за красивые глаза, а за деньги. За всё в этой жизни надо платить, в том числе за участие в бизнесе. То, что новый знакомый-бизнесмен не интересовался ни моим опытом работы, ни деловыми качествами, меня не настораживало. Я давал ему свои деньги (суммы были небольшими, но для меня это были практически последние деньги), он неделю-две звонил мне, рассказывал сказки, как хорошо идут дела: «вот-вот регистрируем в Минюсте общественную организацию, чтобы не платить налогов», «скоро крупный банк откроет нам кредитную линию», «фуры с товаром уже на таможне». Потом «партнёр по бизнесу» исчезал, а общие знакомые не советовали его искать, чтобы не светиться и самому не стать объектом внимания правоохранительных органов. Так я жил четыре года, теща себя пустыми надеждами и каждый раз наступая на одни и те же грабли (спасибо родителям, которые внушили, что людям надо доверять). А не доверять «как-то непорядочно». Нельзя обижать людей своим недоверием.

Но жизнь, в конце концов, меня чему-то научила. Я не скажу, что перестал быть добрым человеком. Но я стал более реалистичным и недоверчивым. И то иногда случаются небольшие «проколы». Но самое главное, что я понял за эти годы – дело не в том, что все вокруг меня были мошенниками. Дело в том, что меня самого к ним тянуло. Что тянуло? Жажда лёгкой наживы. Я не хотел долго и упорно трудиться, нарабатывать опыт, квалификацию, зарабатывать хорошую репутацию. Я хотел ничего не делать и иметь большие деньги. А жизнь постоянно учила меня, лишая последних денег. Наверное, я был к тому же тупым и ленивым учеником, не желающим делать правильные выводы из жизненных уроков. Вместо этого я напивался с друзьями (такими же тупыми неудачниками) и злился на весь мир, на государство, которое не может защитить «честных граждан» от «всяких мошенников и проходимцев». Простите, но как можно защитить человека, который сам создаёт себе проблемы? Как говорится, «свинья грязь найдёт».

Вам, наверное, интересно, а что же говорили мне мои родители, когда я жаловался им на свои неудачи? Правильно! Они говорили: «Ничего страшного. Главное – это оставаться порядочным человеком». Низкий поклон им за это...»

Для добрых людей настало время быть бдительными и жёсткими. Это необходимо в борьбе за сохранение жиз-

ненных ресурсов. Твёрдость не умалит их положительных качеств, пока они на стороне справедливости. Существует только одно противодействие злым людям – это внутреннее ощущение собственной правды.

Реальная и идеальная модель жизни

У каждого человека есть в голове образ «идеальной жизни». Конечно, не каждый об этом задумывается, кого-то этот образ посещает раз в год или даже реже. Но тот, кто однажды попробовал представить, как бы он хотел жить, кто хоть раз позволил себе помечтать – тот знает, что на самом деле у нас не одна жизнь. Их две: одна реальная, которая сейчас происходит, а другая – воображаемая, из мечты. Эта вторая жизнь, она хоть и виртуальная, но способна вызывать настоящие чувства, ничем не отличающиеся от тех, что в реальной жизни. А иногда и более сильные. Разница между реальной и идеальной жизнью иногда оказывается столь велика, что человек решает сделать что-то со своей реальной жизнью. В лучшем случае – пойти на психологический тренинг, в худшем – засунуть голову в петлю.

Эта разница между мечтами и реальностью есть у каждого из нас – именно она определяет, что человек будет делать в этой жизни. Или от чего он откажется. Это легко наблюдать на примере секса. Реальная сексуальная жизнь большинства людей оставляет их неудовлетворёнными. Есть какие-то нереализованные сексуальные фантазии, которые не дают покоя. У некоторых хватает сил и смелости попро-

бовать реализовать свои фантазии, но это обычно не находит понимания у близких людей, жены или мужа (скорее всего потому, что у них какие-то другие фантазии, не совпадающие с вашей). Поэтому многие люди отказываются от реализации собственных желаний, отвергают их, называют «греховной страстью» (от слова «страх»?), «блажью», боятся и прячут эти желания и фантазии даже от самих себя.

Конечно, некоторым цена за пренебрежение мечтой покажется смешной. Подумаешь – отсутствие радости. То же мне беда... ведь есть же вещи и поважнее: чувство долга к семье, детям и родителям, супружеская верность, взаимоуважение, наконец... Но! В один прекрасный момент человек понимает, что если все эти высокоморальные категории и поступки не приносят радости – значит, что-то в этой жизни он всё-таки упустил. И тогда он бросается в другую крайность, «пускается во все тяжкие», начинает грешить, изменяя направо и налево. Тем самым он напоминает студента-первокурсника, в первый раз в жизни поехавшего в колхоз «на картошку». Вырвавшись из-под родительского надзора, он напьётся самогонки и творит то, что потом будет стыдно вспомнить.

Всё это относится не только к сексу. Подобное отношение может распространяться и на работу, карьеру, зарабатывание денег. Кстати, это часто происходит с теми, кто много работал и многого достиг, получив финансовую стабильность. Тогда закономерно возникает вопрос – а что дальше? Когда уже есть всё? И это всё – не радует? Вот тогда и начинается

«поиск радости». Для одних это будет душевная работа, выводящая их на новый виток самопознания и обретения себя. Узнаёте? Это и есть «хозяева своей судьбы». Для других этот процесс может оказаться крайне разрушительным. Это «жертвы обстоятельств».

Психологический портрет неудачника

Скажу вам сразу: нет прирождённых Неудачников и прирождённых Победителей. Неудача – это опасное и заразное заболевание. Симптомы: ощущение недовольства миром и окружающими, потребность обвинять других в своих проблемах, зачастую с тенденцией принижать достоинства окружающих. Типичная защита и сохранение хорошей мины при плохой игре. Неосознанная потеря способности различать обыденный и особенный (профанный и сакральный) способ действовать – говорить, продавать, писать стихи, лечить, готовить, любить и т. д.

Таким образом, Неудачник постепенно перестаёт понимать разницу между Победителем и самим собой – он считает, что Победителю «просто везёт».

В конце концов, неудачники перестают любить самих себя и винят в этом окружающих – как будто весь мир против них. В душе неудачник не принимает на себя ответственности ни за успех, ни за поражение. Когда ему хорошо, он считает, что наконец-то ему повезло. Когда ему плохо – все вокруг виноваты. Он – «жертва обстоятельств».

Он болен «предлогизмом» – везде и всегда ищет предлоги

для бездействия. Помните: «Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет оправдания»?

Задание: обнаружить в своём кругу общения неудачников, постараться определить глубину их заболевания и объявить им карантин – прекратить общаться с ними на некоторое время, прекратить слушать их нытьё и жалобы. Во время карантина понаблюдать за собственным внутренним самочувствием – не заразились ли вы сами предлогизмом или ещё чем-нибудь похуже.

В том случае, если вам трудно самостоятельно провести диагностику своего внутреннего состояния, рекомендую обратиться за консультацией ко мне. У меня есть большое преимущество перед другими психотерапевтами: я – автор этой концепции, и консультировать вас буду в её рамках, не тратя времени на исследование побочных причин. Так вы сэкономите время и деньги.

Самооценка

Самооценка. Все понимают как-то «на уровне подсознания», что это такое. Кстати, многие очень легко соглашаются с тем, что у них она низкая, и у многих возникает потребность её поднять. Правда ни один человек, ни разу не задал вопроса, а что же это такое «самооценка», где она расположена и в чём она измеряется.

На самом деле до сих пор нет единого определения, что же такое «самооценка». Есть некоторое усреднённое понятие, что это знания о некоторых своих качествах с их эмоциональной оценкой. Для примера, вы знаете, что вы человек весёлый и оцениваете, что это хорошо. То есть хорошо быть весёлым (или не очень хорошо, потому, что веселье равно легкомыслию... или что-то в этом роде).

Я-концепция

Я-концепция – это совокупность всех знаний о себе. В Я-концепцию входит самооценка. Т. е. сюда входит всё, что вы о себе знаете, сознательно и подсознательно, и не обязательно эти знания вы как-то оцениваете.

Для будущего обсуждения стоит учесть, что и самооценка:

- очень важна для чувства благополучия человека;
- довольно сложная психическая конструкция, в состав которой входит множество частей, со сложным взаимодействием между собой;
- эту конструкцию легко повредить;
- она динамична, т. е. меняется в зависимости от ситуации.

Как всем известно, самооценка бывает высокой или низкой. Существуют некоторые тесты, которые могут оценить вашу самооценку в цифрах, но это всё относительно. Самооценка скорее выражается не в определённых числовых значениях, а в поведении человека. Вот некоторые признаки разных самооценок. Так, человек с высокой самооценкой:

- Хорошо справляется с трудностями и легко адаптируется к переменам.
- Активно ставит перед собой цели и добивается их.

– Осведомлён о своих чувствах, желаниях, возможностях, потребностях и их причинах.

– Хорошо и адекватно выражает свои потребности, как материальные, так и эмоциональные, духовные и. т. п.

– Уважительно относится к заслугам других.

– Открыт новому опыту и новым возможностям.

– Спокойно воспринимает факт своей ошибки и готов её исправить, терпим к ошибкам других и активно готов помогать.

– В конфликте стремится найти консенсус.

– Открыт к сотрудничеству.

– Склонен к самовыражению без попытки соревнования, «произведения впечатления» или подавления другого человека.

Человек с низкой самооценкой:

– Постоянно доказывает окружающим и себе важность отдельных своих качеств и умений.

– Склонен к повторным, часто дезадаптивным стратегиям и схемам поведения (наступает на одни и те же грабли).

– Не знает точно, чего он хочет и о чём думает. Часто он хочет того, что хотят от него другие, игнорируя свои собственные потребности.

– Склонен к «неточным коммуникациям» (сам не может выразить свои чувства и желания, «читает мысли» других людей, озабочен реакцией собеседника и поэтому часто представляет себя ему таким, как собеседник хочет ви-

деть, в итоге коммуникация теряет первоначальный смысл и цель).

- Другие люди являются для него единственным источником одобрения или неодобрения.

- Нетерпим к мнению других людей, демонстрирует агрессию и недоброжелательность.

- Нетерпим к ошибкам других, часто занимается морализаторством, высмеивает и унижает ошибившихся.

- Нетерпим и часто агрессивен к людям, которые отличны в чём-то от него, видит в них угрозу, а не возможности развития и знаний.

- Имеет чёрно-белое мышление.

- Склонен к само-деструктивному поведению (заведомо зная, что определённое поведение может привести к неприятностям и разрыву отношений, банкротству, болезням и даже смерти, повторяет его снова и снова)

- Испытывает тревогу и другие неприятные чувства, которыми не может управлять.

- Игнорирует реальное положение вещей.

- Не ставит перед собой явных, реально достижимых целей, а если ставит какие-то цели, то у него нет определённых ожиданий или планов по их достижению.

- Часто прокрастинирует (откладывает дела на потом).

- Избегает встречаться с неприятными переживаниями и чувствами, замещая их с помощью разных стратегий, которые не позволяют человеку развиваться и решать текущие

проблемы (сюда относятся различные зависимости и истерические защиты)

- Плохо осведомлён о своей Личности, её возможностях, ограничениях и потребностях.

- Часто страдает от автоматического мышления («мысленной жвачки») и «токсических» мыслей.

- Вовлекается в деструктивные отношения с другими людьми.

Часто выступает «жертвой-мучеником» (т.е. привычной жертвой, которая попадает в плохую ситуацию из раза в раз).

- Отказывает окружающим в помощи, в которой они нуждаются, часто усугубляет их положение.

- Манипулирует, обманывает.

- Ждёт от других, чтобы его сделали счастливым, и полагает, что окружающие ответственны за его поведение, чувства и неудачи.

- Прибегает к насилию и предпочитает его перед сотрудничеством или выработкой консенсуса.

- Стремиться подавить других.

- Обесценивает свои достижения.

- Считает себя ответственным за чувства и неудачи других.

- Успехи других воспринимает болезненно, как вызов собственной личности.

Для того чтобы понять, есть ли у вас эта самая «низкая самооценка», не обязательно набирать весь список. Потому

как в самооценке могут быть отдельные «участки», которые занижены, а другие быть на уровне. Кроме того человек может оценивать одни и те же черты и качества в своей личности в разных ситуациях по-разному. Например, он может быть терпим к ошибкам в своей семье, но совершенно не терпеть ошибок на работе. Но чаще такая «нетерпимость» присутствует во всех сферах жизни. Наличие того или иного качества лишь показывает общее направление работы с самооценкой.

Существует так же понятие «завышенная самооценка». Правильнее было бы говорить «неадекватная самооценка». При этом человек может оценивать себя совершенно иначе, чем есть на самом деле, в любую сторону. Как в плюс, так и в минус. И всё-таки, как это ни парадоксально, за «неадекватной самооценкой» даже в плюс, стоит часто самооценка заниженная. А все «выдающиеся качества» человека являются по сути своей, гиперкомпенсациями или замещением отсутствующих или слишком низкооцениваемых качеств.

Есть так же «псевдо-самооценка». Это ситуация, когда человек оценивает себя как личность по внешним достижениям, оставляя без внимания реальные качества своей личности. Последнее он как бы игнорирует, считает, что все личностные проблемы могут считаться не важными, потому что он имеет внешние достижения. Это какие-то дорогие пред-

меты, недвижимость, красивая фигура, муж/жена, престижная работа, подтяжка лица, деньги, драгоценности, знакомства знаменитость.

2 столпа самооценки

Натаниель Бранден, канадский психотерапевт, полагает, что самооценка стоит на двух столпах – самоэффективности и самоуважении.

Самоэффективность – это вера в свою компетентность, способность нормально и успешно функционировать в жизни. Самоэффективность, как уверенность в способности эффективно существовать в целом, складывается из «маленьких самоэффективностей» в отношении небольших дел или ситуаций. Например, вера в себя, как в хорошую хозяйку у женщины складывается из веры в свою эффективность поддерживать чистоту, вера в свои кулинарные способности, веры в собственный вкус в декорировании жилища, и т. д. и т. п. Мало того, что человек должен оценивать свою способность что-то делать, но он ещё должен быть уверен, в том, что контролирует процесс своей жизни в целом, и в деталях. Что он не просто посторонний наблюдатель различных событий происходящих вокруг, но и всегда может активно принять в них участие.

Самоэффективность начинает закладываться с самого раннего детства, когда ребёнок начинает осознавать себя отдельной личностью, которая что-то может сделать самостоятельно. И не только сделать, но и возможность контролиро-

вать процесс, усовершенствовать его, ошибаться и исправлять ошибки сам. Даже будучи взрослыми, мы постоянно проверяем на прочность свою эффективность в делах, добавляем что-то новое, а старое вычёркиваем. Т.е. это динамичное и постоянно обновляющееся качество. Даже вычеркивая за ненадобностью какие-то умения, мы можем вписывать новые, не теряя общего ощущения своей эффективности. Если самоэффективность не обогащается, то это может серьёзно повредить самооценке. Если, к примеру, вы утратите какое-то умение или навык, или у вас не будет возможности заниматься каким-то делом, которое говорило вам о вашей способности функционировать в обществе, вы можете так же хуже себя оценивать как личность в целом.

Самоуважение – признание достоинств своей Личности, уверенность в том, что ваша жизнь ценна.

Самоуважение так же начинает закладываться в детском возрасте, и так же как все остальные качества постоянно обновляется и редактируется. Очень важно учесть, что большая доля самоуважения закладывается приходящей извне информацией. Чтобы уважать себя, мы хоть немного должны видеть отношение других людей. Во многом самоуважение приходит из принятых в обществе норм. Ребёнок узнает, как поступают хорошие люди, за что людей ценят другие, что значит быть хорошим другом, как поступают хорошие родители и т. п. Естественно, когда человек становится

взрослым, он уже имеет определённый набор знаний о достоинствах и недостатках, однако мы постоянно подновляем информацию. Например, со временем меняются приоритеты в обществе. Раньше ценился честный труд от звонка до звонка и работа на одном месте в течение 25 лет, сейчас больше ценится мобильность и карьера. Более того ежедневно в современном мире мы встречаемся с новыми ситуациями, где мы моделируем «достойное поведение».

Вот на основании этих двух столпов можно довольно легко смоделировать снижение самооценки у людей в различных ситуациях.

Например, молодая мать с ребёнком до года.

Самоеффективность: ранее она вполне справлялась с домашним хозяйством и планированием жизни. С ребёнком она многое не успевает, иногда дела накапливаются и остаются без решения. Она наглядно видит и понимает, что не справляется.

Самоуважение: до рождения ребёнка она ценила в себе аккуратность, уравновешенность, тщательно за собой ухаживала, регулярно читала новинки книжного мира, интересовалась политикой и модой. Теперь она слишком устала, чтобы вылизывать квартиру регулярно, она нервничает и срывается, у неё нет времени читать серьёзные книги, да и не хочется этого делать, уход за собой временами только на уровне личной гигиены.

Вот и казалось бы ничего особенного не произошло с рождением ребёнка. Обычные бытовые трудности, которые вполне преодолимы и не смертельны. Тем не менее, на личном плане самооценка может значительно снизиться. Особенно, если у женщины есть собственные особые убеждения, жёсткая Я-концепция (я – современная деловая женщина, которая всё может легко и непринужденно решать) либо размытая Я-концепция в какой-то области, которая касается материнства и ухода за ребенком.

Само-неопределённость

Кроме высокой и низкой самооценки ещё последнее время стали появляться работы на предмет так называемой «само-неопределённости» (self-uncertainty).

По сути дела, не всегда человек имеет качества, которые он как-то конкретно оценивает и имеет по поводу их наличия какую-то определённую точку зрения. Это может быть в 2-х случаях.

Нестойкая самооценка. Например, вы печёте пироги, весьма собой довольны и всячески себя расхваливаете. Всё действительно очень вкусно. И вдруг появляется некая дама, которая пробует ваше кулинарное творение, и высказывает свое «фи-и-и...». Ваша самооценка немедленно разбивается на мелкие кусочки. Вы тут же принимаете точку зрения критика, и то, что ещё несколько минут назад было ценным и хорошим для вас, становится признаком вашей бездарности и безвкусицы. На самом деле такое явление встречается довольно часто. Многие не имеют стойкого мнения о своей красоте, фигуре, женственности/мужественности и т. п. Их самооценка «гуляет туда-сюда» в зависимости от ситуации.

Нестойкость Я-концепции. Человек не знает, кем себя считать и что он думает по поводу той или другой ситуации

или предмета. Если вас вдруг в лоб спросить, пойдёте ли вы на вечеринку нигерийских народных танцев, большинство людей испытают сначала некоторое замешательство. Т.е. вам нужно какое-то время, чтобы представить себя, своё место и свои действия в этом случае, сравнить со своими привычками, возможностью, личностными особенностями и сделать ещё массу оценок, чтобы прописать в своей Я-концепции главу «я на нигерийской вечеринке». А так же оценить годность, пристойность, перспективу, желательность и т. п. такой части своего я. Кто-то может это сделать за несколько секунд, кто-то не будет иметь решения несколько дней. Кроме того есть много тем, которые не очень хорошо формируются у довольно большого количества людей. Например «я богач», «я красавица», «я супруг/супруга». Проработка Я-концепции здесь грозит некоторыми не совсем приятными инсайтами, поэтому люди предпочитают в этих местах оставлять всё в состоянии «непереваренной каши в голове».

Довольно интересно, что вот эту «само-неопределённость» люди чаще всего закрывают присоединением к каким-либо группам или повторяя те или иные схемы поведения. Группа является как бы готовой частью Я-концепции, которую можно просто вставить в собственную без особенной проработки и неприятных переживаний. Так, например, многие люди, имея размытую Я-концепцию в отношении религии, могут в течение жизни присоединяться к раз-

личным религиозным движениям. А другие готовы жизнь отдать за веру и религиозные идеалы. Я не говорю, хорошо это или плохо (с чьей точки зрения), я констатирую факты. Замечено так же, что наиболее радикальные группы могут дать наибольшее чувство устойчивости своей Я-концепции.

Люди, зависимые от шопинга, часто приобретают вещи, которые так же как бы прописывают границу их личности в слабом месте. Например, женщины неуверенные в своем телесном образе, часто компульсивно покупают много одежды, неуверенные в своей пригодности к воспитанию детей могут покупать компульсивно игрушки, развивающие игры, книги, в количествах, превышающих потребности и возможности ребенка.

В борьбе со своей само-неопределенностью люди могут манипулировать отношениями. Например, если ты как-то не уверен в своей роли мужчины/женщины то можно попробовать вступить в брак и родить детей. Для многих эти моменты являются весьма показательными в качестве утверждения себя. Существует множество мифов касательно этого. Например, многие утверждают, что если у тебя нет детей, то ты не являешься настоящим мужчиной или женщиной. И это хорошо, если, к примеру, всё сложилось – и брак получился и дети есть. А если нет? Тут видимо Я-концепция начинает «плавать». Конечно, в этом случае никто не чувствует себя противоположенным полом, а вот на «чувство

«ненастоящности», недостаточности бытия женщиной или мужчиной могут жаловаться. С одной стороны всё присущее своему полу внешне есть, а вот детей нет. Какая я после этого женщина?

Так что тема «само-неопределённости» довольно интересна и в её свете некоторые явления обретают объяснения. В том числе и дают некоторые подсказки в отношении работы над собой.

Жизненные принципы

Каждый человек, хочет он этого или нет, осознаёт или нет, каждый раз, совершая поступок, выбор, руководствуется какими-то внутренними принципами и установками.

Жизненные принципы управляемой личности:

Всякий сверчок знай свой шесток.

Меньше знаешь – крепче спишь.

Нельзя всем дать всё. Потому что всех много, а всего мало.

Все горды, пока не получили по морде.

Без бумажки мы букашки.

Терпение – сокровище на всю жизнь.

Держись золотой середины!

Ни за кого не ручайся!

С сильным тягаться – против ветра плевать.

Не высовывайся!

Не чини, пока не сломалось!

Не стой, где попало – попадёт ещё раз!

Далеко идущие планы имеют свойство уходить безвозвратно.

Большому кораблю – большое кораблекрушение.

Большое богатство – большое беспокойство.

Один в поле не воин.

Лучше побыть 5 минут трусом, чем всю жизнь трупом.

Нет правды на земле, но нет её и свыше.

Надейся на лучшее, но готовься к худшему.

Нет уверенности в завтрашнем дне: какое оно будет, это завтрашнее дно?

Всякий смех – это начало слёз.

Чем длиннее язык – тем короче жизнь!

От суммы и от тюрьмы не зарекайся!

Нет пророка в своём отечестве.

Колесо фортуны изменчиво.

Семь раз отмерь – один раз отрежь.

Всё, что приходит на ум, обдумывай трижды.

Кто необуздан, тому угрожает зло.

Живая собака лучше мёртвого льва.

Если бы у человека были крылья, они мешали бы ему ползть.

Нельзя быть одновременно весёлым, трезвым и умным.

Кто многого добивается, тому многого и не хватает.

Чем ближе к царям, тем ближе погибель.

Никто не бывает доволен своей участью.

Не лезьте на пьедестал – неоткуда будет падать.

Прав не тот, кто прав, а у кого больше прав.

Покорное телё двух маток сосёт.

Средняя женщина предпочитает быть красивой, а не умной, потому что средний мужчина лучше видит, чем сообщ-

ражает.

Люди плохи не потому, что они плохи, а потому, что они люди.

Лучше спокойствие, чем победа.

Чтобы испортить отношения, достаточно просто начать выяснять их.

Если сомневаешься – лучше воздержись.

Повинную голову меч не сечёт.

Рождённый ползать летать не может.

Худой мир лучше доброй ссоры.

Чтобы найти общий язык, свой надо немного прикусить.

Будь умнее других, но не показывай этого.

Кто мягко ступает, тот далеко пойдёт!

Капля точит камень.

Чтобы слова не расходились с делом, лучше молчать и ничего не делать.

Критика подобна почтовому голубю – она всегда возвращается обратно.

С большой высоты все люди видятся маленькими.

Люди учатся, как говорить, а главная наука – как молчать.

Друзья приходят и уходят, а враги накапливаются.

Если вам долго не звонят родственники или друзья, значит у них всё в порядке.

Способным завидуют, талантливым льстят, а гениальным вредят.

Виляя хвостом, собака получает пищу, а гавкая – получа-

ет побои.

Чем ярче факел горит, тем быстрее выгорает.

Кто несёт в жизнь пламя, обязательно кого-нибудь обожжёт.

Когда человека не могут изменить, ему начинают изменять.

Чем выше обезьяна на дереве, тем лучше видна её задница.

Успех крупных дел всегда зависит от мелочей.

Судьба согласного с ней ведёт, противящегося – тащит.

Не говори «гоп», пока не перепрыгнул.

Как аукнется, так и откликнется.

От славы ещё никто не умирал, но рисковать не стоит.

Каждый любопытный – недоброжелатель.

Не клади все яйца в одну корзину.

Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.

Желающий сохранить тайну пусть сохранит в тайне, что у него есть тайна.

Кто хочет разбогатеть, тот не останется безнаказанным.

Только лучший друг способен стать злейшим врагом.

Не в свои сани не садись.

Пока найдешь место под солнцем – уже вечер.

Недобор ближе к истине, чем перебор.

Человеческие глаза лучше видят чужое, чем своё.

Счастлив тот, кто не замечает своих несчастий.

Удовольствие имеет одно очень важное достоинство: в от-

личие от счастья оно существует.

За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.

Немалая часть мудрости состоит в незнании чего-то.

В основе всех грехов лежит гордыня.

Если хочешь быть богатым – подружись с полицией.

Если хочешь быть знаменитым – подружись с журналистами.

Если хочешь быть сытым – подружись с тещей.

Если хочешь спать спокойно – подружись с соседом.

Счастье – это временное психическое расстройство, вызванное избавлением от старых проблем с помощью новых.

Совершенно очевидно, что большинству людей свобода не нужна. Она им просто ни к чему, они не знают, что с ней делать. Это показал опыт перестройки, ускорения, гласности, смены политического курса и господствующего класса у нас в России в конце 80-х и начале 90-х годов прошлого века. Как метко говорят в народе: «Поводок ослабили, только миску с едой ещё дальше отодвинули». Вот так к свободе относится большинство. И это не только сейчас. Ещё Максим Горький писал в своё время: «Основной стон и крик большинства – не мешайте нам жить так, как мы привыкли!».

Поэтому всё, о чём я пишу здесь, в этой книге, адресовано исключительно тем, кто НА САМОМ ДЕЛЕ хочет, страстно хочет стать свободным.

«Совершенно нормальное» безумие

Обезличивание и искусственно навязанные социальные стандарты стремятся превратить людей в однообразную серую массу, именуемую «нормой». Средства массовой информации объясняют людям, как жить: что есть и пить, какие товары покупать, где отдыхать и лечиться, на какой машине ездить и какую одежду носить, какую музыку слушать и какие книги читать, что любить и во что верить. С годами всё больше и чаще подавляя нашу уникальность и неповторимость, мы живём в «совершенно нормальной» депрессии, депрессии добровольного самоподавления, совершая насилие над собой с одной лишь целью: быть «как все», но в то же время хоть как-то выделяться среди всех остальных. Чувствуете противоречие?

Вы можете потратить бесценные, лучшие годы своей жизни, стараясь шагать в ногу с остальными, и лишь потом понять, что люди, за которыми вы пытались успеть, на самом деле шли совсем не туда, куда вам хотелось! А почему же вы шли за ними? Вам было безопаснее в общем строю? Или вы искали одобрения у своих командиров?

«Пинки» и «поглаживания»

Очень удобные психологические понятия предложил в своё время психолог Эрик Берн, разделив все способы межличностного взаимодействия на 2 вида: «пинки» и «поглаживания».

Вся наша жизнь наполнена «пинками» и «поглаживаниями». Нас с детства и до старости воспитывают таким способом. Воспитывают родители, мужа и жёны, начальники – каждый, у кого появляется возможность влияния. К сожалению, в нашей культуре «пинки» используются гораздо чаще, чем «поглаживания». Внимательно присмотритесь и прислушайтесь к повседневному общению дома и на работе, и вы поймёте, о чём я говорю. «Пинков» в 3 раза больше.

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.