



18+

Илья Чекурашев

Попустительство или система?

Родительство 21 века

Илья Чекурашев

Попустительство или система?

Родительство 21 века

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65403441
ISBN 9785005382665

Аннотация

Описание системы воспитания, которая становится общепринятой в нашем обществе. Но не все уверены, что эта система действительно является системой.

Содержание

Введение	5
ЧАСТЬ 1. Финальные KPI's родителя	12
Главный миф о воспитании детей	12
Чек-лист независимой современной личности	14
Краткая расшифровка	16
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Попустительство или система? Родительство 21 века Илья Чекурашев

© Илья Чекурашев, 2021

ISBN 978-5-0053-8266-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга посвящается моей жене Асе. Именно в ожесточенных спорах с ней были сформулированы большинство положений этой книги.

Эпиграф

Когда меня не станет, мои дети будут петь своими голосами.

Введение

Об авторе

Трудно представить себе более неподходящего автора для книги о воспитании – мое образование никак не связано с психологией и педагогикой, я папа, а папы обычно детьми не занимаются, мой основной доход это маленький туристический бизнес в Горном Алтае. По большому счету, меня не особенно интересует психология, хотя мне пришлось упомянуть в этой книге большое количество психологических терминов и понятий. Я почти ничего не читаю по этой науке. Поэтому если вы сторонник профессионального научного подхода, то эта книга точно не для вас.

Мой опыт работы с детьми – воспитание 3 детей, плюс несколько сотен проведенных тренингов по лидерству, навыкам общения и работе в команде для старшеклассников и студентов. Кроме того я около 10 лет проработал бизнес-тренером, и видел какие личные качества помогают людям достигать успеха, самореализовываться, строить свою карьеру. Опыт собственного бизнеса дал мне время и силы чтобы взглянуть на свою жизнь со стороны, помог увидеть как мои сильные и слабые стороны влияли на мои личные достижения, как они формировались в глубоком детстве и школьном возрасте, как сейчас я до сих пор чувствую по-

следствия решений принятых в 12—14 лет.

Работа в сфере туризма оказалась идеальной точкой для наблюдения за семьями. Люди приезжают к нам отдохнуть, у них есть время пообщаться друг с другом, сделать то, что они давно мечтали сделать, они открыты и счастливы. И я увидел как много общего у нашей семьи с теми, кто к нам приезжает в гости, как похожи наши принципы, как мы одинаково смотрим на вещи. Мне показалось важным обобщить и описать это знание.

Вы можете сказать, что я самозванец, и у меня нет никакого права писать целую книгу о воспитании. Но я предлагаю посмотреть на ситуацию с другой стороны – я наблюдатель, который попробовал обобщить собственный опыт, наблюдения за другими семьями, информацию по психологии, социологии и экономике, и увидел, что большинство моих выводов так или иначе совпадают с выводами ученых и педагогов. Просто у меня нет задачи писать научную книгу, которая должна быть построена по строгому научному регламенту.

Также эта книга не от идеального отца. В ней не будет перечисления моих замечательных достижений на этом поприще, не будет умильных историй про то, как я решил ту или иную проблему своих детей. У нас обычная семья с проблемами, сложностями, эмоциями и потерями. У моих детей ко мне столько же претензий, сколько в любых других семьях. Возможно, родитель придерживающийся традиционной си-

системы воспитания сказал бы, что это того не стоит и лучше делать как завещали нам предки.

Поэтому не стоит ожидать от этой книги слишком многого. Это не научный труд, а записки отца, бизнес-тренера и бизнесмена основанные на знаниях, здравом смысле и жизненном опыте.

Как появилась эта книга

Когда моей дочке было 5—7 лет, родственники с которыми она редко встречалась, задавали вопрос – воспитываем ли мы вообще ребенка? Долгое время наш основной спор с женой был о том, есть ли хоть какая-то идея за этой системой воспитания. Тогда собственно возникло у нас это слово «попустительство», жена считала, что мне просто не хочется заниматься с ребенком, что я не хочу с ним ругаться и стараюсь выглядеть очень «добреньким», что, конечно, гораздо легче, чем ежедневно наставлять детей на путь истинный.

Но чем больше я наблюдал за детьми вокруг, за своими друзьями, знакомыми, за детьми на тренингах, на своей турбазе, тем больше я видел, что черты этого стиля распространились повсеместно. Родители больше балуют своих детей, стараются им меньше указывать, все больше и больше людей считают, что пусть ребенок занимается тем, чем ему нравится, не стоит ему мешать. По сути наше поколение родителей, те кому сейчас около сорока и младше, выбрали сердцем этот путь и идут по нему. И тогда я понял, как важно сформулировать принципы этой системы так, чтобы она бы-

ла действительно системой, а не просто отмашкой уставших родителей «на вот возьми планшет и поиграй на нем, только не путайся под ногами!»

Для кого написана эта книга.

Есть три вида родителей. Первые – приверженцы традиционного воспитания. Они по-прежнему жестко контролируют своих детей, решают за них все ключевые вопросы и не нуждаются в советах со стороны. Они сами спланировали жизнь своих отпрысков от детского сада и до момента вступления в брак. Им эта книга точно ни к чему.

Вторые – прирожденные попустители. У таких родителей ребенок растет как сорняк, они считают, что ребенок должен вырасти, быть здоровым и счастливым. Если для этого ему будет достаточно работать кассиром в Макдаке, то так тому и быть. Обычно такие родители мало интересуются школьными успехами детей, стараются обеспечить им психологический комфорт и ничего от них не требуют. Таким родителям тоже незачем читать такую книгу.

Третий вид родителей – тревожные. С одной стороны они повинуюсь большому тренду на гуманизацию семейных отношений, дают своим детям гораздо больше свободы, стараются учитывать мнение ребенка и потакают их капризам. С другой – они озабочены конкурентоспособностью малыша в жестоком мире родительских ожиданий. Эти родители начинают сравнивать свое чадо со сверстниками, начиная с детского сада, а затем отправляют его на кружки, в лучшие

школы, на олимпиады, соревнования и так далее. И главной финальной точкой для таких родителей становится поступление в престижный вуз. Вся их жизнь подчинена этой священной цели – квартира покупается поближе к элитной гимназии, работа отходит на второй план, когда в семье есть первоклассник, репетиторы появляются начиная с пятого класса, оценки за ОГЭ обсуждаются на семейных советах, в 11 классе такие родители походят на загнанную лошадь, которая из последних сил пытается дотащить повозку, у которой отвалились колеса.

Судьба таких родителей незавидна – они уже не могут прокрутить фарш назад и закрутить гайки. Ребенок познавший свободу уже не станет послушной игрушкой в руках консервативных родителей. С другой стороны они не могут «отпустить» ситуацию и разрешить ребенку плыть по течению, ведь результат такого «заплыва» непредсказуем. Поэтому очень часто они мечутся из крайности в крайность, получая и негатив от детей и плохие достижения в их развитии.

Я работал во многих крупных компаниях и видел, что успех – случаен. Как бестолковые и слабые люди становятся руководителями, а талантливые и энергичные остаются задвинутыми на последний ряд. Я знаю людей, которые хорошо устроились, нашли теплое место и отлично зарабатывают, практически без усилий. И знаю тех, кто трудится не покладая рук, бьется как рыба об лед, но остается, по сути, нищим. И я отлично понимаю тех родителей, кто хочет мини-

мизировать вероятность того, чтобы их ребенок столкнулся с тяжелыми жизненными неурядицами из-за того, что в детстве он недополучил нужных навыков, знаний и ценностей. Мы как родители действительно можем многое сделать для этого. И очень трудно сказать себе, что нужно отпустить ситуацию и позволить ребенку самому набивать себе шишки.

Эта книга как раз для таких родителей. Для тех, у кого есть амбиции дать ребенку как можно больше, чтобы затем у ребенка были ресурсы для достижения своих жизненных целей. Кто считает, что у любого ребенка есть огромный потенциал и мы можем развивать и открывать его, не отпуская руки от первых же посредственных результатов. Кто считает, что родительство это самый увлекательный опыт в жизни, когда на твоих глазах из ничего вырастает взрослый, самостоятельный, умный, красивый человек.

Эта книга о том, как найти баланс между родительскими амбициями и ожиданиями с одной стороны, и счастьем и здоровьем ребенка с другой. Как сделать так, чтобы ребенок сам делал выбор, но при этом как можно шире использовал свой потенциал.

Disclaimer

Этот дисклеймер написан по просьбе моей жены Аси. Она считает, что предложенная система воспитания в реальности приносит слишком много боли и страданий родителям, а результат никогда невозможно сравнить с альтернативными системами. Поэтому родители должны очень подумать,

прежде чем принимать решение стать родителями-попусти-
телями.

ЧАСТЬ 1. Финальные KPI's родителя

Главный миф о воспитании детей

Все книги и статьи по воспитанию, которые попадались мне в руки, все лекции и семинары, которые мне удалось прослушать или посетить, начинались с простого и незамысловатого фокуса – они все начинали говорить о том, как воспитывать детей. И неважно какие люди слушают этот семинар или кто читает книгу. Автор вот так сразу начинал вещать свои взгляды на то как воспитывать детей. Этот подход очень удобен для взрослых, для родителей и для автора, он, между прочим, предполагает, что все мы выросли, прошли сложные этапы взросления и теперь являемся высокоразвитыми, умными, независимыми личностями и теперь нам нужно как-то спланировать свои действия в отношении несовершеннолетних маленьких детей. Но правда заключается в том, что взрослые в нашем обществе полны психологических проблем, они не умеют строить равноправные долговременные отношения, не умеют анализировать свои эмоции и работать с ними, у них полно неврозов и комплексов. Поэтому идея о том, что любой взрослый способен вос-

принять самые правильные установки о воспитании детей – абсурдна. К сожалению, большинство родителей по своему внутреннему развитию совершенно не способны правильно воспитывать своих детей.

Предыдущий абзац упоминает родителей в третьем лице, чтобы немного сгладить ваше впечатление от текста, чтобы вы не бросили читать уже на первой главе. Надеюсь, этой подготовки вам было достаточно и теперь можно выразиться прямо: первая часть этой книги посвящена не воспитанию детей, а тому какие собственные психологические проблемы вы как родитель должны решить в себе, прежде чем начать воспитывать ребенка. Думаю, многие практикующие детские психологи согласятся с мыслью о том, что в большинстве случаев в проблемах ребенка виноваты родители, которые отказываются замечать собственные ошибки и требуют от специалистов, чтобы они, например, заставили ребенка внимательнее слушать на уроках. То есть буквально – если родитель говорит: «Вылечите мне ребенка», обычно правильный ответ: «Сначала полечитесь сами».

Чек-лист независимой современной личности

Вы наверняка, много раз слышали фразу о том, что идеальных людей не бывает. На свете столько разных типажей, увлечений, национальностей и социальных групп, что вряд ли может существовать идеальный человек. Так вот это ложь. За последние полвека психологи и социологи более-менее обрисовали образ того, каким должен быть реальный человек, чтобы приблизиться к идеалу. У нашего биологического вида есть много ограничений и в рамках этих ограничений можно сформулировать идеальный образ. Кроме того, масса людей в развитых странах, да и в России уже приблизились к этому образу и живут среди нас.

Давайте используем бизнес-подход и опишем этот идеал в виде чек-листа:

- Четкое осознание и понимание границ своей личности
- Высокий уровень самооценки
- Эмоциональный интеллект
- Критическое мышление
- Ответственность за свою жизнь
- Наличие внутреннего источника энергии
- Адекватная оценка своих личных и профессиональных качеств
- Психологическая автономность

- Способность формировать и поддерживать долговременные отношения с другими людьми
- Способность социализироваться в различных социальных группах
- Способность формировать эмоционально глубокие отношения с другими людьми
- Способность выбрать и развивать одно или несколько направлений самореализации своей личности
- Контролируемый и осознанный уровень тревожности

Краткая расшифровка

Про каждый из перечисленных выше пунктов написаны длиннющие книги и научные труды, поэтому здесь нет смысла описывать их подробно. В связи с этим приведу лишь краткое пояснение и какую роль играет этот элемент для личности в целом.

Четкое понимание и осознание границ своей личности

В традиционном обществе человек ощущал себя частью целого. Он не был самостоятельной единицей, самоценной и автономной. Он понимал, что он принадлежит семье, роду, сообществу. Характерным примером может быть крестьянская община во времена крепостного права, когда все крестьяне вместе выплачивали оброк и отбывали барщину, и каждый член общины осознавал, что своими действиями влияет на жизнь всей общины. В такой ситуации не было личных интересов, только общественные, не было индивидуальных решений, только общие. Этот принцип переключался в семье и большая часть 20-го века прошла под флагом приоритета семейных ценностей. Ребенок в семье видел общие принципы и интересы родителей, общую собственность, общий план на жизнь. Он осознавал себя частью этой ячейки и не рассматривал собственное «Я» отдельно от семьи.

Сейчас общество радикально изменилось, на первый план вышли интересы отдельной личности во всем их многообра-

зии. Все популярные фразы вроде: «я никому ничего не должен» или «мое тело, мое дело», стали лозунгом последних поколений. Но корни традиционного уклада жизни зарыты слишком глубоко в нашем коллективном бессознательном. Мы растем внутри мамы, а потом внутри семьи, рядом с родителями и естественным образом проходим через стадии отделения от матери, когда важно ясно и полно ощутить себя самостоятельной личностью. Этот процесс проходит успешно далеко не у всех, многие всю жизнь чувствуют себя полноценно только в симбиозе с другим человеком, сначала с родителями, потом с супругом, с собственными детьми или друзьями.

При этом последствия недооформленных границ личности очень многообразны и печальны. У одних людей остается дырка, которую нужно заполнить, и они становятся очень неразборчивыми при выборе друзей, партнеров, супругов. Другие напротив всегда имели дополнительные части тела в виде покорных родителей, а теперь норовят также использовать своих детей, мужей или жен. Третьи бессознательно, чувствуя свои проблемы с границами, постоянно залезают на чужую территорию и испытывают вечную фрустрацию по этому поводу, которая благополучно доводит их до невроза.

Недаром психологи советуют начинать строительство своей личности именно с работы с границами. Это первый кирпич в фундаменте личности, на который укладываются

остальные. Если вы не решите этот вопрос, всегда будете сталкиваться с возмущенным окриком членов своей семьи о том, что вы вторгаетесь в их границы или предстаёте перед ними в образе жертвы, которая просит заполнить дыру в своей душе.

Причем здесь дети? Первый душевный порыв родителя – окружить ребенка заботой и лаской. Вся наша жизнь крутится вокруг них и нам кажется, что это хорошо и правильно. Но этот путь как раз ведет нас к тому, чтобы слить границы родителей и детей. Ребенок становится частью нашего тела, он не чувствует себя отдельной личностью, не понимает, что у него есть свои интересы и цели. Если это продлится хотя бы до 6-7-летия ребенка, скорее всего сформируются глубокие психологические проблемы, которые сможет решить только специалист. В любом случае такая ситуация – бомба замедленного действия, которая обязательно рванет. Например, часто такие дети не ходят в детский сад, не социализируются, потому что родители защищают своего ребенка от опасного «реального мира». В начальной школе ребенку придется переживать то, что его сверстники пережили в 3—4 года. Они не будут понимать почему окружающий мир вдруг начал проявлять свою волю, ведь все предыдущие годы родители делали все так, чтобы ребенок чувствовал себя богом этого мира. Из-за этого противоречия ребенок будет испытывать повышенную агрессию, пытаясь снова подчинить себе обстоятельства. Поэтому такие дети либо посто-

янно конфликтуют с окружающими детьми, либо просто закрываются от мира, стараясь дождаться возвращения домой, где все идет по-старому распорядку.

Поговорим о домашних животных

Все больше и больше людей принимают решение держать в городских квартирах собак и кошек. Ведь домашние питомцы это постоянный источник любви, для многих одиноких горожан они становятся ближайшими друзьями. Дети любят общаться и играть с ними. Вот они заснули в одной постели. А вот кушают из одной тарелки. Мимимишные фото в инстаграмм. Бескорыстная любовь.

Если перечитать предыдущий абзац с холодным рассудком, то возникает вопрос о том, какое влияние на психологическую самодостаточность оказывают домашние питомцы. Ведь по сути они становятся внешним органом, дополнительной частью тела своего хозяина, откуда он получает любовь. Неслучайно особенно любили собак или других домашних питомцев многие жестокие диктаторы, маньяки и убийцы, например, я однажды читал интервью с активистом националистической организации и мне запомнился проходной момент о том, что он держит дома шиншиллу и все его друзья националисты обожают домашних животных. То есть если ты не находишь достаточно любви внутри себя, ты заводишь собаку, чтобы она подпитывала тебя своей любовью.

Посмотрите как общается с собакой или кошкой ребен-

нок-дошкольник, сначала он с ней просто играет, как со своей игрушкой, потом начинает разговаривать, отдавать приказания, учить. Причем для него этот приказ означает примерно то же, что приказ собственной руке взять ложку. Ребенок обычно понимает, что человек, это отдельная личность со своей волей. Но у собаки или кошки этой воли нет, они собственность хозяина, поэтому их можно считать продолжением собственного тела. Так ребенок начинает в своей голове раздвигать собственные границы и включать в них других живых существ. В школе он будет разговаривать с ними о жизненных неурядицах, подменяя свое подсознание внешним слушателем, привыкая себя чувствовать не самостоятельной личностью, а человеком, которому необходим костыль, чтобы жить. Когда он вырастет, он уже не будет способен жить без домашнего животного, выполняющего функцию внутреннего голоса или зеркала, обращаясь к которому человек способен проанализировать свою жизнь. Если по каким-то причинам такой человек не сможет держать дома собаку или кошку, он будет скатываться в депрессию или более серьезные состояния.

Описанный выше патологический сценарий, конечно, реализуется не в 100% случаев. Для этого должны сложиться множество других отрицательных факторов, но риск все равно существует, а незначительные негативные воздействия встречаются довольно часто. Поэтому родителям стоит серьезно относиться к решению завести домашнего питомца

в семье, пока дети не ходят в школу. В 7—8 лет, при условии хороших отношений в семье, при наличии контакта у родителей с ребенком, школьник уже чувствует себя самостоятельной личностью и сможет по другому выстроить свои отношения с питомцем.

Часто родители считают, что при помощи собаки или кошки можно решить какие-то психологические проблемы детей. Например, если у него нет друзей или недостаток тепла в отношениях. Это решение может снять внешние симптомы проблемы, но ее причина останется на своем месте и заложит фундамент для будущих очень серьезных кризисов. Например, в 90-е годы родители часто покупали крупных собак угрюмым, одиноким подросткам, а потом удивлялись, что сын вырос грубым, жестким, неспособным на простое человеческое тепло, да еще и подался в бандиты.

Высокий уровень самооценки

Если границы личности это ключ к самосознанию, к самоопределению, то самооценка это почва на которой растет и строится наша личность. Если в почву попадают токсичные вещества, то растения на ней будут слабыми и болезненными. Поэтому большинство психологических недугов так или иначе формируются на базе низкой самооценки.

Базовая самооценка формируется в глубоком детстве, буквально в младенчестве. Она основывается на первом опыте взаимодействия с миром и описывается как доверие к нему. Если младенец не чувствует себя в безопасности, то

он испытывает тревожность и перестает доверять миру. Он перестает воспринимать мир как комфортное, доброе место для жизни, а значит чувствует себя здесь лишним и ненужным. Так формируется ощущение собственной неценности, неполноценности в жизни. Если первые месяцы и годы жизни ребенка были наполнены слезами, одиночеством и недостатком любви, то в будущем он будет иметь самые разнообразные психологические проблемы, которые придется решать при помощи психиатров и разнообразных химических препаратов (в том числе и спиртосодержащих жидкостей). Поэтому первые 5 лет жизни так важны для развития личности, родители должны создать в семье атмосферу любви и безопасности, это заложит основание для будущей здоровой самодостаточной личности взрослого человека.

Многие родители имеют страх о том, что у ребенка будет завышенная самооценка. Многие даже считают, что лучше пусть будет заниженная, чем завышенная. Ведь в таком случае у ребенка будет мотивация к развитию. К сожалению, в этой логике есть маленький изъян. Дело в том, что завышенная самооценка у людей практически не встречается. То что в нашей жизни мы называем завышенной самооценкой обычно является компенсацией заниженной. Человек может ненавидеть себя, свое тело, со страхом заглядывать в свою душу, страдать от одиночества, напиваться, но едва появившись на публике сразу включает режим «альфа-самца» или «мисс вселенная», чтобы унижить окружающих и таким об-

разом оттолкнуться и поддержать собственную низкую самооценку хотя бы на каком-то минимальном уровне. Поэтому не стоит бояться, что самооценка станет слишком высокой, если человек переоценивает свои способности, то он просто живет в иллюзиях, прячется от реальности. Разве не очевидно, что это просто способ удержать низкую самооценку от еще более глубокого падения?

Эмоциональный интеллект

Про эмоциональный интеллект говорят так часто, что он у всех уже вызывает зубную боль. К сожалению, на практике пока произошли незначительные изменения. Например, мужчины стали спокойнее принимать собственные эмоции и эмоции сыновей. Женщины испытывают меньше вины за собственную эмоциональность, не считают эту черту своей слабостью и реже доводят себя до психических расстройств. Многие родители научились разговаривать с детьми об их чувствах и эмоциях, вместо традиционных окриков «Прекрати ныть, истеричка!»

Этот бытовой подход – уже большой прогресс, но впереди длинный путь. Родителям нужно понимать, что эмоциональный интеллект – штука, которая оказывает самое значительное влияние на способность человека найти свое место в жизни. Кроме того, обычно эмоциональный интеллект практически полностью формируется под влиянием жизненных обстоятельств в отличие от коэффициента интеллекта, который частично зависит от наследственности. То есть эмо-

циональная сторона личности ребенка в гораздо большей степени зависит от воспитания, а значит от родителей.

Родители должны решить две задачи: во-первых, сделать так, чтобы ребенок мог свободно проявлять свои эмоции, научился осознавать их и контролировать, а во-вторых, сделать так, чтобы собственные эмоции родителей не оказывали разрушительное влияние на детей. Как заметит опытный родитель, эти две задачи постоянно вступают в противоречие, ведь наши эмоции часто появляются в ответ на чужие эмоции. Поэтому, если позволять ребенку свободно проявлять свои эмоции, то родитель будет испытывать и проявлять свои. А насколько разрушительными они окажутся предсказать заранее сложно. Тут нет простого ответа, дети в любом случае растут и в них зарождаются те эмоциональные реакции, которые сформировались в нас за миллионы лет эволюции. Если взрослые своим авторитетом или силой заставят ребенка скрывать эти эмоции, то процесс эмоционального развития будет происходить незаметно для окружающих, ребенок будет вынужден выстроить свою систему борьбы с теми монстрами, которые будут медленно расти в его душе. Именно так формируется существенное число психических патологий, которые взрослые лечат таблетками и терапией.

К сожалению, дело осложняется третьей задачей, которая возникает в более позднем возрасте (6—7 лет). Любому из нас требуется эмпатия, то есть способность распознавать и принимать чужие эмоции, а также сопереживать им.

Если родитель перестарается с непроявлением собственных чувств, то ребенок просто не осознает, что его действия вызывают эмоции у других людей, не сможет их видеть в окружающих, а главное не сможет действовать соответствующим образом. Но не будем забывать и об обратной крайности, когда у слишком эмоциональных родителей вырастают дети-сухари, которые выбрали такой способ защиты, чтобы не сойти с ума от постоянных «эмоциональных качелей».

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта – сложнейшая задача родительства, у которой нет правильного решения. Ответ всегда складывается из сочетания миллионов факторов, которые рисуют причудливый калейдоскопический пазл. Но, наверное, в этом и есть счастье родителя – с одной стороны делать все возможное для своего ребенка, а с другой никогда не знать какой получится результат. Есть в этом что-то чудесное...

Развитое критическое мышление

Как известно существует 2 основных типа мышления: мистический и критический. И процесс взросления обычно представляет собой движение от первого ко второму. Когда ребенок только-только начинает познавать мир, он не может проанализировать его во всем многообразии. Вообще навыки анализа, то есть разделения целого на части, связаны с развитием головного мозга и формируются довольно поздно – у младших и средних школьников. До этого мы смотрим на мир цельно, каждый объект для нас какая-то необъясни-

мая и удивительная вещь. Поэтому маленьким детям проще принимать простые и ясные объяснения: сунешь пальцы в розетку – убьет, будешь себя плохо вести бабайка придет из леса и тебя утащит, вон смотри какой страшный борода-тый дядя идет, если будешь капризничать отдам тебя ему. Такие «двухходовочки» валяются на ребенка тысячами и он их хорошо усваивает. Затем в 5—6 лет, поломав много игрушек, выдернув много крылышек у мух и жучков, ребенок начинает вычленять части и понимать как устроен тот или иной объект. В школе он уже целенаправленно изучает как устроен мир и постепенно учится сопоставлять факты и искать истину в противоречивых источниках информации.

Проблема заключается в том, что далеко не все проходят этот путь. Он требует интеллектуальных усилий, привычки не принимать на веру то, что говорят окружающие, навыка поиска информации и желания докопаться до истины. Можно даже вывести здесь некоторую закономерность: люди получившие профессиональное образование рационально смотрят на свои деловые задачи, но когда дело касается личной жизни, воспитания детей, вопросов нравственности и морали люди остаются мистиками. Например, сантехник столкнувшись с непонятной проблемой в канализации будет пытливно искать причину, посоветуется с коллегами, возможно что-то прочитает в интернете, будет, как доктор Хаус, последовательно исключать возможные «диагнозы», пока не найдет ту самую неисправность. Он даже испытает ра-

дость ученого, который провел десятки экспериментов и наконец нашел нужную формулу, он скажет себе «Ну ведь нашел! Понял! Объяснил!» Но когда он придет домой и жена пожалуется на плохие оценки сына, он коротко скажет: «Да что с ним разговаривать долго, выпороть да и все!» И, возможно, даже исполнит свою угрозу. В его голове не ектет, что есть десятки возможных причин низкой успеваемости ребенка, что порка, скорее всего, только усугубит ситуацию, что можно с кем-то посоветоваться или что-то прочитать. В общем тут рациональное мышление будет спать, а мистическое с удовольствием подбрасывать простые ответы на сложные вопросы.

Это ментальное противоречие прекрасно живет в головах миллионов людей. Характерный пример – астропрогнозы. Посмотрите вокруг – люди с высшим образованием, которые изучали в институте высшую математику, читали труды философов, сдавали экзамен по всемирной истории читают в газетах как на их жизнь повлияет движение звезд. Я работал в организации, в которой директор по персоналу на полном серьезе принимал кадровые решения на основе знака зодиака кандидатов. У меня волосы на голове шевелились, когда я слышал фразу вроде: «Да он же стрелец! Как он может быть руководителем!?» Я представлял себе сотрудника, который долгие годы развивал свои профессиональные качества, получал дополнительное образование, старался выполнить KPI, а когда возникла возможность получить продви-

жение по службе на его пути встала дата рождения, на которую он никак повлиять не мог.

Мистическое мышление, которое находит свой уютный уголок в голове взрослого человека, очень серьезно влияет на воспитание детей. С ранних лет дети, для которых, напомним, мистическое мышление это естественный этап развития, получают от взрослых знание о миллионах примет, которые живут в нашем обществе с темных, древних времен. Сплюнь через левое плечо, постучи по дереву, не бери вечером деньги, не хвались, а то сглазишь, баба с пустыми ведрами, черная кошка и многое другое. Дети усваивают этот плод коллективного бессознательного, как безусловные истины и создают в своей голове маленькую крепость для мистического мышления. Когда они вырастут им будет сложно, очень сложно вытравить из себя эти зазубрины на коре головного мозга (я сам перестал стучать по дереву только к 30 годам))).

Кто-то скажет, а что в этом такого? Как детям и взрослым мешают приметы? К сожалению, оказалось, что человек довольно просто устроен, он очень похож на компьютер или на робота. Многочисленные мистические истины проникают вглубь нашего кода, как вредоносные программы, и встраиваются в него. В рассказе Носова про черную кошку хорошо об этом сказано, и чем больше человек верит в мистику, тем больше шансов, что он с ней встретится, просто его подсознание сконструирует ситуацию так, что очень легко будет объяснить той или иной плохой приметой. Если вы думаете

те о плохом, значит вы готовитесь к плохому, а значит ваше подсознание тайно от вас действует в соответствии с вредоносной программой и ведет вас к несчастью.

И еще одно негативное воздействие, которое оказывает мистическое мышление на взрослого человека – чтобы стать успешным профессионалом в современном мире очень важно быть свободным от условностей. Специалист должен постоянно получать новую информацию, анализировать, отказываться от устаревших понятий, быть очень гибким. Это означает, что он должен быть очень открытым к изменениям, а это предполагает высочайший уровень ментальной свободы. 30 лет назад бухгалтера еще пользовались счетами и калькуляторами, потом пришла эра компьютеров, сейчас все переходят на облачные вычисления, а через 10 лет профессия бухгалтера практически исчезнет. И многие специалисты прошли весь этот путь в рамках своей профессиональной карьеры. А главное скорость изменений нарастает.

Нужно ясно себе отдавать отчет в том, что если вы сейчас верите в астропрогнозы и народные приметы, то у вашего ребенка меньше шансов стать успешным ученым или великим бизнесменом в будущем. Ведь вы своим мистическим мышлением мешаете ему смотреть на мир критически и свободно.

Просто ничего не говорите своим детям о приметах, словно, их не существует. Я понял, что стою на правильном пути, когда мой 8-летний сын спросил меня, зачем нужно плевать

через плечо (особенно его посмешило, что через левое))).

Небольшое дополнение.

Нужно понимать, что к мистическому мышлению также относится тяга к конспирологии. Любые теории заговора – по сути попытка нашего мышления максимально упрощать мир, ведь сложно воспринимать и анализировать его целиком. Гораздо легче поверить, что в мире существует какая-то разумная зловещая сила с единой волей, которая управляет историей цивилизации. Поэтому возникают и становятся популярными Протоколы Сионских мудрецов, Планы Даллеса и многое другое. Порой взрослые образованные люди всерьез рассказывают невероятные небылицы, которые плодят многочисленные видеоблогеры и политологи. Характерно, что обычно одни и те же люди верят в фальсификацию американской миссии на Луну и тайные знаки скрытые на долларовой банкноте, хотя эти две теории никак не пересекаются во времени и пространстве. Просто таким образом дают о себе знать остатки мистического мышления, когда в детстве наш мозг искал простые объяснения всем явлениям окружающего мира.

Особенно много негативных последствий возникает из-за веры в «заговор врачей» и народную медицину. Людям очень нравится мысль, что любые болезни можно вылечить каким-то простым и дешевым средством из подручных материалов (вроде водки и подсолнечного масла), а врачи просто скрывают это, чтобы не потерять работу. Так появляются

вич-диссиденты, любители шаманов, сыроеды и многие другие, всем им кажется, что есть некое тайное знание, которое отказываются видеть широкие народные массы, и только узкий круг посвященных обеспечит себе долгую и здоровую жизнь. Как правило, это тоже одни и те же люди – сначала они ищут травников, потом заряжают лучами воду, а позднее неожиданно для всех становятся веганами. В этом месте нужно сделать ремарку о том, что, к сожалению, российское здравоохранение своей неорганизованностью и труднодоступностью подталкивает мистически настроенных граждан на путь нетрадиционных медицинских практик.

Ответственность за свою жизнь

Удивительная как проста эта мысль – возьми свою жизнь в свои руки, но насколько сложно ее осуществить. С самого раннего возраста наш мозг создает разнообразные ловушки, лабиринты и миражи, чтобы убедить нас, что причина наших бед не в нас самих, а во внешнем мире. Забавно, что это здоровая реакция организма – ведь так наша психика защищается от комплекса вины, самого страшного врага нашей самооценки. Мозг как бы говорит нам: «Не расстраивайся, ты замечательный человек, умный и талантливый, а вот эта очередная неудача случилась не по твоей вине, а по вине внешних обстоятельств». Вспомните, что происходит в вашей голове, когда вы случайно ударяетесь или делаете себе больно? Первая реакция организма – найти виновного.

Сформировать эту установку нам помогают наши близ-

кие. В детстве они постоянно пытаются найти виноватого, чтобы наказать его, например, выясняя кто именно украл несколько монеток с полки в коридоре. Со временем вина станет главным страхом ребенка, именно этого он будет бояться больше всего. Потом родные говорят, причина ваших неудач в плохой наследственности, объясняя плохие оценки в школе. Так ребенок привыкает искать внешние причины проблем. Потом родители всегда предпочитают в своих примерах выставлять себя идеальными существами, которые не совершают ошибок, показывая, что всегда можно найти объяснение всем проблемам во внешнем мире. Так дети видят, как удобно говорить, что в проблемах на работе виноват плохой начальник, в проблемах в семье виноваты недалекие родственники, в магазинах работают хамы и воры, а в милиции откровенные мерзавцы.

Сначала этот паттерн формируется в бытовых вопросах, но на этом процесс не останавливается. Мы привыкаем так думать про свою жизнь в целом: не могу заработать денег из-за своего происхождения, не могу найти мужа из-за своей внешности, не могу начать свой бизнес из-за жадных банков и владельцев помещений.

90% процентов всей литературы связанной с успехом паразитирует на этой проблеме. Разнообразные бизнес-гуру, духовные лидеры и другие просветленные говорят лишь одну простую мысль – вы должны усвоить, что ответственность за вашу жизнь лежит на вас самих. Не нужно искать внеш-

ние причины, не нужно ссылаться на обстоятельства, которые вы не можете контролировать. Действуйте в рамках тех условий, которые уже даны, влияйте на то, что вы сами можете контролировать – прежде всего на себя. Собственно этого достаточно, чтобы изменить свою жизнь.

Но что делать если неудачи все-таки случаются? Как смириться с этим, как не утонуть в комплексе вины и ощущении собственной никчемности? Тут на помощь приходит адекватная самооценка, признание собственной слабости и понимание сложности мира. Самый лучший рецепт и он же самый известный: делай, что должен и будь, что будет.

Независимый источник энергии

Мы все являемся наркоманами, наш наркотик это жизненная энергия. Поэтому мы ищем то, что заставит нас двигаться, испытывать эмоции, бороться. Например, мы любим музыку за то, что она заставляет нас танцевать. Бизнесмен любит свой бизнес, потому что ради него он готов работать без выходных и отпусков. Мы любим детей потому что ради них мы готовы изменять свою жизнь, гулять километры прогулок, вставать ночью, читать одну и ту же книгу сто раз подряд. Кто-то любит секс, кто-то алкоголь, кто-то собак, кто-то свою внешность, кто-то тренинги про успех в жизни. Все эти штуки дают нам ощущение жизни.

Но очень важно, что является источником энергии. Если это неодушевленный объект, то мы сами решаем когда к нему обратиться, когда получить приток энергии. В таком

случае сам источник находится внутри вас, вы принимаете решение, вы его выполняете. Если вас взбодрит утренняя пробежка с музыкой в наушниках, то вы всегда можете себе это позволить. Хотя здесь есть тонкий момент – например, если таким объектом для вас является пляжный отдых на курорте, а финансовой возможности позволить себе это нет, то вы сами себя загоняете в энергетическую яму, которая только ухудшит ваше состояние.

Но если это другой человек или группа людей, то вы зависите от желаний и возможностей других людей. Источник энергии оказывается вне вашего контроля. Например, так часто случается с молодыми людьми – они влюбляются и испытывают прилив энергии только при наличии подпитки от объекта своих чувств. У детей такое случается в ситуациях жесткого контроля, когда дети привыкают к несамостоятельности и ждут внешнего «пинка» для начала активной деятельности.

Эта часть личности сильно связана с границами. Если человек привык включать других людей в рамки своей личности, он также привыкает использовать внешние источники энергии.

К счастью, компьютеры, интернет и смартфоны помогают людям найти собственные источники энергии, независимые от других. Пообщайтесь с современными детьми, они привыкли ориентироваться на свой интерес, на свои желания и свои взгляды. Им невозможно навязать кружок, игру

или книгу, которые им неинтересны, они считают, что свою жизнь они должны контролировать сами. Кому-то кажется, что это естественно, но всего 20—30 лет назад дети, как послушные телята выполняли любое указание своих родителей, даже если оно им не нравилось.

Но эта автономность не убережет ваших детей от стереотипов о любви. «Я без него жить не могу» и вот это вот все. Кино, книги, музыка, соцсети – все они создают идиотский образ любви, как неземного чувства, которое связывает людей на небесах и вместе они единое целое. Это все, конечно, неправда. Любовь прекрасный источник жизненной энергии, на первом этапе он заставляет людей совершать множество разных действий, но этот источник, как и любой другой, имеет свойство иссякать, а значит заставляет искать новую дозу наркотика. И вот мы видим 100% распад первых браков, неполные семьи и многое другое.

Психологическая автономность

Еще один аспект тесно связанный с границами личности. Человеку с дыркой в душе сложно комфортно чувствовать себя в одиночестве. Он нуждается в ком-то, кто заполнит эту дырку. Иногда это мама, которая выполняет роль совести (во взрослом возрасте эту функцию выполняет жена), иногда человек, которого можно унижать и третировать, чтобы поддерживать собственную самооценку на чужих костях. Кто-то обязан обсудить все подробности личной жизни с десятью разными людьми, чтобы компенсировать отсутствие саморе-

флексии. В любом случае в одиночестве такой человек будет чувствовать беспокойство и тревогу из-за того, что какая-то внешняя часть его личности отсутствует.

В современном мире гаджеты заменяют людям социальные связи. Но несмотря на то, что многих этот процесс пугает, у него есть позитивные стороны – люди становятся более автономными. Кто-то играет в компьютерные игры, кто-то смотрит сериалы, кто-то находит новых друзей в социальных сетях избегая зависимости от ближайшего окружения, которое имеет свойство покушаться на личные границы. Дети прекрасно себя чувствуют в одиночестве дома и мечтают о том, чтобы родители позднее возвращались с работы.

К сожалению, гаджеты в сознании многих современных детей также становятся частью личности, поэтому возникает зависимость от материальных объектов. Дети лишённые компьютерных игр или мобильных телефонов испытывают тревогу, дискомфорт, в крайних случаях это может привести к депрессии, вспышкам ярости и агрессии. Но важно, что в этих отношениях есть лишь один живой человек, с ним можно работать, воспитывать, лечить в конце концов. В ситуациях, когда человек активно формирует зависимые отношения с другими людьми, есть вторая сторона, на которую чаще всего очень сложно повлиять. Например если повзрослевшая дочь не может сформировать равноправные отношения с пожилыми родителями, то обычно нет возможности вовлечь в психологическое лечение и их. Психологам прихо-

дится выстраивать у клиентов разнообразные укрепленные районы, чтобы взрослый ребенок смог сопротивляться психологическому давлению, но часто такая работа приводит к полному разрыву отношений.

Автономность личности сильно зависит от того, как формируется самооценка. Если она поддерживается в основном внешними факторами, например успехами в работе, то это снижает автономность. Любые внешние обстоятельства могут измениться, например молодая красивая девушка подпитывала свою самооценку от мужского внимания, с возрастом этого внимания становится меньше и девушка скатывается в депрессию из-за того, что не может найти внутреннюю опору для самооценки.

Важно отметить, что психологическая автономность это не про экстравертов и интровертов. Безусловно, вторые более склонны формировать внутреннюю автономность, но и они часто попадают в ситуации нарушения личных границ, а значит созависимости с другими людьми. Экстраверт с развитой автономностью по-прежнему предпочтет общение одиночеству, но он не будет испытывать тревоги, если окажется один на несколько часов или дней, он будет четко разделять периоды самостоятельной работы и взаимодействия с другими людьми. И важно, что он будет получать удовольствие и от того и от другого.

Адекватная оценка своих личных и профессиональных качеств

Реалистичная самооценка – недостижимый идеал для любого человека. Мы не можем объективно оценивать свою внешность из-за того, что видим ее каждый день в зеркале, не можем понять уровень своих способностей, потому что саморефлексия всегда сбивает фокус и уводит в мелкие детали, не можем правильно оценить свои поступки из-за того, что имеем избыток информации о своей жизни и недостаток информации о других людях.

Ключ к тому, чтобы адекватно оценивать себя – принятие своих слабостей, своих недостатков, своего несовершенства. Человек, который, к примеру, понимает, что плохо умеет планировать, может выбрать профессию, где не требуется детальное планирование или всегда есть кто-то, кто спланирует за него.

Но этот путь – путь принятия своих слабостей – очень коварный. Человек легко скатывается в самобичевание и втапывание собственной самооценки в пыль. Кто-то начинает не просто думать о своих недостатках, но еще и сообщать о них окружающим, быстро превращаясь в «нытика» и неудачника.

Из-за этого противоречия люди, которые имеют адекватное отношение к самим себе часто выглядят высокомерными снобами – они отказываются публично критиковать свои личные и профессиональные качества, и при этом, не встают на популярную сейчас дорожку лихорадочного самосовершенствования, спокойно принимая свои недостатки.

Другая опасность принятия своих слабостей – отказ от сверхусилий, отказ от борьбы за результат, когда человек легко принимает неудачу и не «рвет жилы», чтобы преодолеть преграды. В нашем мире суперпрофессионалы, звезды и руководители высшего звена – это часто неудовлетворенные люди – максималисты, которые отказываются принимать средний результат, предъявляют завышенные требования и к себе и к окружающим.

Способность формировать и поддерживать долговременные отношения с другими людьми.

Умнейшие люди прошлого любили подчеркивать свое одиночество. Идея о том, что развитая, способная личность не может найти себе подходящих друзей в обществе посредственностей, была очень популярна в литературе. Степной волк Германа Гессе прямо-таки наслаждался тем, что не имеет семьи и не может быть с кем-то, по-настоящему, близок.

В наше время такой взгляд на вещи является одной из форм психического расстройства. Популярнейшие экранные герои, вроде Доктора Хауса, на протяжении долгих сезонов решают проблему собственной неспособности поддерживать долговременные отношения с людьми и нельзя не признать, что мы рассматриваем это как некий вид патологии. Можно сказать, что научный взгляд на человеческую психологию подразумевает, что человек не может быть счастливым без глубоких долговременных отношений с дру-

гими людьми.

К сожалению, это требование к личности вступает в противоречие с другими качествами, в первую очередь с автономностью, границами и самооценкой. Если человек достаточно ценит себя, он в меньшей степени готов уступать требованиям другого человека. В такой ситуации в семье встречаются две твердыни, никто не уступает и брак быстро распадается.

Эта хрупкость современных семей является любимым коньком приверженцев традиционного воспитания и кажется, что нечего сказать им в ответ. Но это не так. На протяжении веков семья была тюрьмой для личности. Экономические причины заставляли людей жить в семье, она давала много положительного для своих членов. Но если говорить про свободу личности, про раскрытие потенциала, про возможность выйти за рамки – тут семья была тюрьмой. Как только экономические стимулы ослабли, стены тюрьмы стали рушиться. Нам еще только предстоит сформировать институт новой семьи, где отношения между партнерами будут достаточно равноправными и открытыми, чтобы каждый мог полностью реализовать себя.

Важно подчеркнуть, что отношения должны быть не просто долговременными и глубокими, они должны быть экологичными. То есть в этих отношениях никто не должен поедать друг друга, не должно быть жертв, не должно быть дисбаланса в обмене энергией.

Способность формировать эмоционально глубокие отношения с другими людьми

Нужно понимать, что отношения бывают очень разными. В прошлые века муж и жена сохраняли свой брак до смерти и никогда не изменяли друг другу. Но это не отменяло того факта, что они оставались незнакомцами – мало общались, не рассказывали о своих сокровенных мечтах, не знали как они на самом деле оценивали себя и других людей.

Для того, чтобы формировать глубокие эмоциональные отношения человек должен доверять миру. Ведь впускать кого-то в свою душу всегда риск, этот кто-то может сделать больно, может обмануть и предать. Поэтому многие люди проходят этап, когда они отказываются кому-либо доверять и открываться. Они могут иметь много друзей и знакомых, но ни к кому из них они не испытывают сильные чувства, легко расстаются и меняют компании, не позволяют себе сблизиться с кем-то по-настоящему.

Такой взгляд на вещи распространен среди мужчин, испытывать сильные эмоции у них не принято, поэтому они предпочитают верить в то, что «не мужское это дело». Часто причиной эмоциональной холодности являются психологические травмы, которые убили зачатки доверия к миру, а значит готовность открываться другим людям. У нас в России вообще люди достаточно закрыты, соседи по подъезду не здороваются, друзья по школе и вузу забываются, многие стараются спрятаться в своем маленьком мирке, чтобы

не привлекли на субботник.

Я рос жутким асоциальным интровертом, который учился отгораживаться от мира, а не доверять ему. Но благодаря своей профессии, я научился доверять людям, ведь на тренингах участники много рассказывают о себе, о своих мечтах, своей жизни. Я обнаружил, что в мире нет неинтересных людей, что все увлечены своей профессией, что у каждого есть глубокое внутреннее содержание. Меня часто удивляли люди выглядевшие не очень далекими, оказывалось, что они очень интересно и серьезно обсуждают те вещи, которые их по-настоящему волнуют, у них есть свое направление, которое они разрабатывают и понимают лучше других. Когда ко мне пришло это осознание, мне стало гораздо проще открываться окружающим людям, я понял, что они заслуживают доверия.

Думаю, каждому человеку в какой-то момент приходится пройти этот путь от недоверия к открытости. Ведь именно такое отношение к миру помогает найти по-настоящему близких людей.

Способность социализироваться в различных социальных группах

150 лет назад большинство жителей Земли в течение жизни не уезжали дальше 100 километров от места своего рождения. Человек рос в своей общине, занимался тем же делом, что его родители, находил себе жену или мужа среди соседей. Он с детства знал правила и традиции, которые должен

выполнять, он чувствовал себя в безопасности, потому что все вокруг ему было знакомо.

Современный человек постоянно попадает в новые коллективы – в школе, в вузе, на работе, при переездах. Мы переезжаем в другие города и страны, мы общаемся с представителями других религий, национальностей, культур. Поэтому очень часто мы встаем перед необходимостью заново осваивать навык сосуществования с другими людьми, потому что прошлые знания в новой социальной группе не помогут.

Все это вроде банальные вещи, но удивительно как много взрослых людей не умеют подстроить свое поведение под окружающую действительность. Люди случайно говорят оскорбительные бестактности, не умеют изменять привычный сленг, проявляют неадекватные ситуации эмоции. Россия многонациональная страна, кажется, это должно давать преимущества в этом вопросе, но, к сожалению, у нас сформировалась некая общая традиционная культура большинства (называемая едким словом «совок»), которая по обыкновению не замечает меньшинство. И для многих россиян эта стратегия «не замечать» различия, стала самой простой и доступной. Именно поэтому словосочетание «русские туристы» имеет такой эмоциональный окрас, а жители Брайтон-Бич уверены, что можно всю Америку превратить в СССР.

В будущем навык социализации станет еще важнее – люди

будут постоянно менять профессию, социальный статус (женился – развелся – снова женился), получать новое образование и легко менять страну проживания. Поэтому ментальная гибкость, способность изучить нормы и правила нового социума, а также принять их в своей жизни – это важнейший ресурс для наших детей.

По счастью, есть и хорошие новости. Как поют ребята из Rammstein: «We all living in America». Мир глобализируется и различия между сообществами стираются, мы все живем в Инстаграмме и Тик-Токе! Поэтому социализироваться гораздо проще.

Способность выбрать и развивать одно или несколько направлений самореализации своей личности

А почему, собственно, это важно? Обязаны ли все люди добраться до вершины пирамиды Маслоу? Глобализация и современный экономический рост говорят нам, что да, обязаны. Дело в том, что современному человеку достаточно просто удовлетворить свои базовые потребности – физиологические поддерживаются ставкой минимальной оплаты труда, безопасность обеспечивают органы правопорядка и атомное оружие, за социальные отвечают социальные сети, за признание – лайки в тех же соцсетях и казуальные игры (о, сколько у меня было наград в игре Angry Birds!)). Человеку сейчас сложно жить простой незамысловатой жизнью, заботясь лишь о «хлебе насущном». Прозрачность нашей жизни привела к тому, что мы видим вокруг тысячи историй успе-

ха, которые становятся для нас и путеводной звездой и пинком под зад с дивана. Человек, который не достигает уровня самореализации вынужден постоянно испытывать неудовлетворение от того, что его жизнь не наполнена смыслом, как у других. Ну и, по правде сказать, самореализация действительно дает ощущение счастья лучше, чем что-либо другое. Новые шмотки, айфон или машина это только кратковременный источник счастья, секс и любовь – тем более. А вот если вы занимаетесь тем делом, которое считаете делом всей своей жизни, то можете жить в раю десятилетиями.

Выбрать и сконцентрировать свои усилия на одной предметной области – одна из самых сложных задач для современного человека. Альтернатив все больше, информации еще больше, найти себя все сложнее, повсюду растет конкуренция.

Здесь очень важно ответить на вопрос – каким делом я бы хотел заниматься каждый день? Ради чего я смогу встать с постели, отложить смартфон с социальными сетями, забыть о сериалах? Действительно, когда мы говорим о самореализации, то мы говорим, прежде всего, о процессе, а не результате. Это дело должно нам приносить удовольствие в процессе выполнения, результат, конечно, важен, он также приносит радость и счастье. Но трудно делать дело каждый день на протяжении долгого времени, если оно раздражает тебя само по себе. Моя жена, например, может вспомнить какое-то блюдо, которое готовила 1 раз десять

лет назад (память тоже служит индикатором интереса – вы хорошо помните то, что вас сильно интересует) или на одном дыхании прочитать за вечер новую кулинарную книгу. Для меня, как человека, который относится к еде более-менее функционально, это было удивительным открытием. Но с возрастом я увидел, что многие мои знакомые увлекаются тем, что я считаю скучнейшим занятием. А они готовы ради этого тратить время, деньги и силы. Магия.

Конечно, хорошо, когда самореализация сочетается с профессией, то есть с тем, чем вы зарабатываете на жизнь. Но так везет далеко не всем. К счастью современный мир широкими шагами идет к «экономике услуг», где миллионы мелких предпринимателей оказывают клиентам такие услуги, которые еще 50 лет назад невозможно было себе представить. И масса товаров теперь производится в штучном формате, буквально в домашних условиях, а социальные сети позволяют таким мастерам-ремесленникам находить себе клиентов по всему миру. Поэтому возможности для самореализации растут и будут продолжать расти в обозримом будущем.

Контролируемый и осознанный уровень тревожности

Тревожность – одна из основных психологических характеристик личности. Она зависит от генетической предрасположенности и жизненного опыта в первые несколько лет жизни. Дальше эта штука уходит глубоко в подсознание, но продолжает влиять на каждый аспект нашей жизни.

Многим кажется, что тревожность это, прежде всего, про эмоциональные выплески в момент нервного напряжения. Человек не может работать под психологическим давлением и начинает терять эффективность. Но это верхняя часть айсберга, если человек срывается несколько раз в день, то это крайняя степень тревожности, которая провоцирует развитие более серьезных психологических патологий.

На деле тревожность проявляется в тысячах маленьких деталях нашего поведения. Как мы относимся к своей внешности, как готовимся к важному мероприятию на работе, как устанавливаем контакт с незнакомыми людьми. Например, педантичность и стремление к чистоте чаще всего признак повышенной тревожности, человеку просто необходимо, чтобы все было разложено по полочкам, чтобы чувствовать себя спокойно. Поэтому там где человек с низким уровнем тревожности скажет себе: «Помою посуду завтра», человек с повышенным уровнем тревожности встанет и пойдет к раковине.

Неосознанная тревожность часто становится причиной разнообразных проблем в отношениях между людьми. Человек не может понять, что за волна эмоций возникает в нем при встрече с психологическим дискомфортом и интерпретирует все это очень прямолинейно, к примеру как опасность. В следующий момент этот человек реагирует также просто – проявляя агрессию или наоборот демонстрируя слабость. Эта реакция часто неадекватна ситуации, т.к. воз-

можно она была не так остра или вообще человек не распознал шутку, но по другому поступить в этой ситуации очень сложно, т.к. сложившийся за годы паттерн поведения срабатывает автоматически, за секунды.

Что делает с тревожностью современный человек? В первую очередь, он понимает свой уровень тревожности и понимает, как это влияет на его восприятие мира. Даже если у него повышенный уровень тревожности, он делает поправку на это – дает себе больше времени подумать, отдышаться или взглянуть на ситуацию с другой стороны. Иногда он поддается этой тревожности, но потом прорабатывает эту ситуацию сам с собой.

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.