

18+

Сергей Самсошко

95

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

Коучинг



[Handwritten signature]

Сергей Самсошко
Элементарная
психология. Коучинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67988712

ISBN 9785005690609

Аннотация

Элементарная психология – это статьи на психологические темы, которые автор старался писать с научной точки зрения. Ну, или с точки зрения разума и жизненного опыта. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Наши ясли не погасли	12
Чёрные души	18
Vox populi	23
Ас	26
Высокая точка	28
Дар речи	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Элементарная психология Коучинг

Сергей Самсошко

© Сергей Самсошко, 2022

ISBN 978-5-0056-9060-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Давайте посмотрим на психологию с такой стороны: человек пришёл на консультацию или семинар, и он понятия не имеет, что такое гештальт, символдрама, да и вообще, психоанализ как таковой, который понимали ещё сто лет назад. Сегодняшние психологи весьма начитаны, но они только и могут, что говорить об этих априорных знаниях, которые выводили люди весьма неопытные в психологии и в жизни.

Великий Эрик Берн высказал такую мысль, что в психологии самое важное, это, чтобы образ мысли соответствовал действительности. Лично мне этих знаний вполне достаточно, чтобы проводить самостоятельный психоанализ.

Я психолог – самоучка, мне не доводилось заканчивать никаких учебных заведений. Однако я хочу предложить вам несколько статей на темы психологии и регулирования отно-

шений.

Люди, которые приходят на семинары и тренинги, им нужна концепция. Вот моя концепция построения личности:

Во-первых, что такое вообще концепция? Это система понимания. Форма, в которую закладывается содержимое той или иной личности.

Концепция может быть общей и содержать в себе несколько концепций. Например, концепция эротической любви – это родительская опора (точка), продолжение рода (мотивация, стимулируемая наслаждением), воспитание на основе материнской и отцовской любви (прививка от вредности), и подготовка детей к уходу родителей из жизни.

Концепция построения личности:

Внутренняя опора личности – это твёрдое убеждение, на которое личность может опереться, даже в трудные времена. То есть, я убеждён, что могу работать практическим психологом. Почему? Потому, что у меня есть концепции, которые я могу дать людям для личностного роста, создания отношений, самоутверждения в разных сферах деятельности.

Мотивация – это стимул, толкающий личность к действию. То есть, зачем я стараюсь писать о психологии? Чтобы помочь людям решить свои психологические проблемы, наработать свою профессиональную квалификацию, и подрасти вместе с ними лично. Когда я пишу, я тоже чему-то учусь.

Цель – обогатить людей знанием, по-возможности высококачественным, помочь создать образ целостной личности, образ полноценных отношений, и помочь привязаться к такому образу жизни, который станет неким маячком на жизненном пути.

Результат – это венец работы психолога – самоучки, но не личности, анализ его внутренней опоры, мотивации, роста. Возможно, доработка каких-то моментов. А дальше он самостоятельно должен соображать. Он – это читатель моей психологической литературы.

Концепция правовой психологии.

В России деловые отношения, конфликты, и прочая субординация, регулируются гражданским законодательством, который основан на принципах ответственности, добросовестности, честности. Отсюда следует, что все разговоры мы должны стараться вести прозрачно, а возникающие конфликты решать спокойно и на полном «взрослом», взяв на себя полную ответственность за решения и действия.

Семейный кодекс основан на чувстве любви (отступаем на концепцию о любви), которое неминуемо приводит встречающуюся пару в ЗАГС. Если такое долгое время не происходит, без объяснения причин, то надо думать, куда идти дальше.

Трудовой кодекс основан на принципах свободы выбора, равенства, справедливости, ответственности, обеспечения –

с обеих сторон.

Но это общие положения. Далее выходим на статьи и интерпретируем психологию права.

Чтобы там не возмущался Шекспир, но юристы своё дело знают. Знают, как защитить, и, как наказать. По всей строгости закона.

Конституция, опять же, основана на суверенных правах человека. Сюда входит и патриотизм, который долг каждого гражданина защищать свою родину. Однако одни это делают, проходя службу в армии, а мы с вами работая на предприятиях, выполняя свои гражданские обязанности; психологи – строя свои концепции, помогая гражданам осознать свою целостность и ценность, урегулировать отношения, создать бизнес или бизнес-продукт, удовлетворяющий качествам потребителя; создать семью, которая ячейка общества, и она должна быть благополучной.

Концепция бессмысленных страданий – когда человеку причиняют обиду, а затем, она вытесняется в бессознательное, если её своевременно не прочувствовать до конца. Прочувствовал, значит, обезвредил. Важно, чтобы мысли, заряженные негативными эмоциями, перестали вообще вызывать какие-либо эмоции.

Порча – это психологическая путаница, вызванная ложными умозаключениями, ложными концепциями. Напри-

мер, что любовь – это когда человеку доверяешь, хорошо понимаешь, и так далее, с повышенным вниманием. Вот это самая настоящая порча.

Концепции по основным жизненным направлениям:

Самооценка.

Самооценка – это способность самостоятельно оцениваться. То есть, оценивать свои возможности, свои растраты, свои знания, навыки, действия.

Гибкость самооценки нужно анализировать. Или лучше сказать, глубину самооценки. То есть, возможное и действительное надо понимать.

Работает самооценка в любой жизненной ситуации, и, как самостоятельный тренинг, это подумать на досуге, почему вы ответили обидчику так, а не иначе.

Отношения.

Межличностные отношения – это система конфликтов, в которых люди пытаются найти общие интересы, наладить контакт, наладить любовь, наладить сотрудничество.

Воспитание.

Воспитание детей – это система внутрисемейного образования, которым родители подпитывают восприимчивый ум ребёнка. К примеру, как объяснить ребёнку, что надо вставать рано и успевать в садик. Однако, гораздо лучше работает поощрительное воспитание – «Какой умница, кубики складывает!», «Какой умница, рисует!», «Какой умница, ку-

личик делает!», «Какой молодец, успел в садик (школу)!»

Как объяснить ребёнку, что необходимо учиться? Можно попробовать так: «Общество предлагает получить образование. Это хорошее предложение? Значит, его стоит принять.»

Карьера.

Карьера – это система достижений человека, которая может длиться всю жизнь. К примеру, карьера спортсмена уходит в дипломатию спорта.

Бизнес.

Бизнес – это финансовое предприятие, на котором производится, либо перепродаётся тот или иной продукт. Бизнес может быть малым или глобальным, от чего зависят инструменты управления им. Например, в крупной компании по производству техники не желательно показывать пошлую нативную рекламу потребителю без объяснения причин. Иначе могут по судам затаскать. А это лишние растраты, которые, нет гарантии, что окупятся.

Образование.

Не помню, где и кому я сказал, на совершенном инсайте, что образование – это результат, образовавшийся в процессе обучения. С другой стороны, Иосиф Бродский, читая лекцию на кафедре Нобелевского комитета, говорил, что для него это огромное испытание. Стало быть, либо у него страдала самооценка, либо документ об образовании повышает самооценку.

Вот, к примеру, что я могу сказать о кризисах в отношениях:

Не скажу, что богатый опыт любви, поскольку у меня между отношениями всегда был перерыв 4—5 лет, а то и больше. Однако анализируя свой опыт, там выбор был плохой. Можно сказать, неосознанный. Хотя, может, он у меня и сейчас слепой.

Но я понимаю слово кризис. Для меня это, простыми словами, тупик, который не даёт мне жизненного движения, не держит меня в тонусе, обесмысливает ум, и всё в таком духе. То есть, при долгом запустении может вообще начаться депрессия, которую однажды мне довелось пережить. Можно сказать, перегорел.

Мне редко жалуются на проблемы психологического характера, поскольку сразу вижу в этом нечто серьёзное, какой-то посыл на большие разборки. Хотя, казалось бы. И я постепенно начинаю раскачивать, рассуждать в такую глубину, что люди возмущаются, говорят, да у нас всё хорошо, да что ты имел ввиду, да кому ты это хотел сказать. А ведь на самом деле, мы с детства знаем, что вершина айсберга, это только одна десятая.

Например, был у меня друг детства, который часто заходил в гости по соседству, говорил, что ему скучно, предлагал выпить, и, как ему ласково объяснить, что отец у него умер от сердечного приступа, который, это можно выяснить, был вызван стрессами и частым «выпить». А он в той же колее,

и уже давно. Да, и вообще, я всем говорю, что систематическое употребление – это и есть алкоголизм. Вот, когда по желанию, оно не чаще чем раз год возникает.

С женщинами, к примеру, три недельки побаловались, а дальше не идут отношения. В три дня выясняется, что ей нужен мужик, который получку на стол, котлеты на стол, кулаком по столу, кулаком по лбу – показал как надо. Но я интеллигент с царским наследием, поэтому, откуда такие мысли. Расходимся? Расходимся. Сковородка твоя. Пассатижи мои. Сказать, что я исправлюсь и стану хорошим мальчиком не могу, поскольку удар в самую важную область головы уже произошёл.

Но можно что-то решить, и мы пытались, но словами здесь ничего не решить.

Наши ясли не погасли

Кого ни спроси, а по части воспитания детей мало положительной конкретики. Но как не надо говорить и делать, это каждый может объяснить. Мы будем говорить о том, как надо говорить и делать.

В древности люди понимали детский ум, как слишком эмоциональный, баловный, и старались придать ему дисциплины. У разных народов это по-своему происходило, но суть была общей – воспитать девочку или мальчика зрелым мужчиной или женщиной.

Арабы говорили мальчику, что он не огранённый алмаз, и рассказывали ему сказки о том, как провести сорок разбойников. Можно сказать, высший пилотаж мысли, поскольку и сейчас разбойников много.

Викинги, более суровые в своём менталитете, восхваляли мужчину в Бога, самым значимым из которых был Один – он же основатель Асгарда. Если пережевать это слово (Асгард), то и так понятно, что Град Асов. И всё это воспитание было ориентировано на то, чтобы выявить самое лучшее качество у ребёнка, и, чтобы он его развивал до небывалых высот, до небесных высот.

К древней Греции, например, и в Риме, и в Египте, был более научный подход к воспитанию. Там и философы свои были, которые этим занимались, и школы. Леонардо да Винч

чи, насколько я помню, был приглашён в Рим в качестве маэстро искусства и науки, чтобы обучать молодёжь. Но такая дисциплина пришла к ним путём многочисленных войн и набегов из Азии. То есть, все эти родоначальники царизма, образования, школ, и любой другой дисциплины мышления вышли из трущоб Индии, Китая, Японии. Это сейчас мы тайваньские джинсы посмотрели, нам не понравилось. А упадок культуры у них произошёл, когда колонии и прочие политические дела. Зато, Далай Лама Нобелевский лауреат со своим буддизмом и кармами. А многие индусы получили Букеровскую премию за хорошие книги, где есть, что прочесть о выходе из психологического сценария. Потом, эти выходы становятся нормальным делом.

У нас на Руси это были примеры богатырей – героев, которые защищали земли от чужестранцев, которые способны были иголку в стоге сена, или Кощея, надругавшегося над принцессой, проучить.

В общем, концепция воспитания сказками и легендами на ночь вполне оправдана.

Среди современных детских писателей я бы посоветовал читать работы Джоан Роулинг. Особенно, Рождественский поросёнок, где мальчик прощался со своей любимой игрушкой, становясь взрослым.

Что касается моего детства, то я вспоминаю, как моя мать, уходя утром на работу, оставляла записку с заданием что-то сделать. Но, если я не выполнял задание, то по приходу она

спрашивала, почему я вот это не сделал, или вот то. А если выполнял, то было поощрение, которое я получал в виде шоколада, конфет, либо ещё какой игрушки, которая меня на тот возраст интересовала более всего. Но и хитрости мамины я тоже прознал с возрастом, где она, что прятала от меня, где недоговаривала. И я не могу сказать, что это плохо на меня повлияло, поскольку, будучи взрослым, а особенно, когда призвался в армию, где многое приходилось прятать, чтоб не спёрли, и многое недоговаривать, чтоб не побили – это уже воспитание примером.

Воспитание было у меня «тихое», а запугивали меня детским домом, в котором я никогда не был. Однако как я тогда списал в девятом классе советской школьной программы экзамен по математике, так бы я и сейчас поступил. В школе меня интересовали компьютерные залы, где мы могли круглыми сутками набирать skills. Мать оставляла мне вместе с запиской деньги на проезд и обед в школу, а я прогуливал и тратил всё на видео – игры.

Страшилки, тоже не страшно детям смотреть, у них обострено чувство страха. А я в детстве всех полтергейстов пересмотрел и прочие секретные материалы, где Чупакабра ел печень и уползал в свою нору. До сих пор помню, как это страшно было, и, что ночами снился весь этот ужас.

Нельзя сказать, что воспитание должно быть беспрепятственным. Но препятствия эти должны быть преодолимы. Я часто встречаю людей в жизни, которые в корне не жела-

ют что-то менять, как-то действовать, исходя из своих родительских догм. На мой взгляд, эти догмы, они какие-то нерушимые. И я благодарен своей (ныне покойной) матери, что такие догмы в моём детстве отсутствовали. Точнее, они не касались чего-то хорошего, каких-то занимательных дел, каких-то благополучных увлечений. А к христианству меня приучила бабушка, которая... – как правильно сказать? – заставляла читать молитву Отче Наш, пока я в зрелом возрасте не написал первую книгу про молитвы, и чуть не вынес на себе страдания всего народа. И до сих пор эта христианская концепция в голове стоит. Но авторитет у неё хороший. Можно сказать, нерушимый.

Культура Кавказа, которую так любила другая бабушка, которая всю жизнь в Дагестане прожила, работая банковским кассиром. Там по части семейных ценностей очень строго. Поэтому, девушку в дом просто так не пригласишь – надо уже поговорить о свадьбе. Хотя бы подумать о ней.

С другой стороны, есть свои минусы и здесь. Однажды, я высказал в порыве пылкости вот такую вот интерпретацию женщине – «Я, конечно, понимаю, что мамино пузо дороже арбуза, но мы никак не продвинулись дальше пустой болтовни!» Сразу заметно, что кинжал в зубах скрепит.

Вообще, мне часто говорят, что нельзя девушке сразу про свадьбу и рождение детей, что подготовка должна быть.

Но это всё на основе моего детства. Я могу сказать, что вырос идеальным человеком, поскольку охотно доверяю лю-

дям, и верю в них, и подвергаюсь различными изменениям в лучшую сторону. Однако и в худшую я тоже подвергаюсь, совершаю ошибки, бывает, что повторяю ошибки, понимая, что нахожусь в гадком сценарии, и, также, стараюсь исправляться.

Теперь постараюсь вывести концепцию на основе простого умозаключения:

Чтобы привить ребёнку нужные навыки, на них необходимо давить, путём построения препятствий. К примеру, запретить ему рисовать дома на итальянских обоях, да и вообще, на любых обоях, в этом нет ничего удивительного. Пусть рисует в садике, пусть рисует в школе, пусть рисует в художественной школе. Там всё оплачено, там всё продумано, там тётки знают, за что и, как похвалить.

Насмешка – тоже интересный воспитательный момент. Мой отец мало что хорошего мне говорил в жизни, но он часто насмехался надо мной таким образом – «Студент, – говорил он, – студебекер, не знаешь, как это сделать, не знаешь, как то, всё приходится самому!»

Вот, только я не знаю, понравится вам такой воспитатель. Насмешка может обидеть. Но обида может быть и воспитательной. Хотя, и насмешка может быть любовной.

Мать меня маленького называла Бамбосина. Вот это что могло значить?... Словно Я превратился в ещё одного Я, только покрупнее.

Словесная игра «вопрос – ответ» прекрасное воспитание.

Ну, и показывать детям тоже, наверное, надо выступления лучших музыкантов, художников, балерин, желательно с мировым именем. Я ничего не имею против кумиров, которых Иисус недолюбливал, хотя сам им стал.

Учитывая кризисные возрасты ребёнка, я думаю, что лучше всего их переживать на различных спортивных секциях, куда берут уже маленьких бунтарей, чтобы они там баловались и уставали. А также, воспитывать в них критическое мышление, то есть не давать прямых ответов и формулировок на интересующие вопросы, а вместе узнавать, почему светит солнышко, почему растёт травка.

Совершеннолетие я понимаю, как сумму навыков и убеждений, которые способствуют самостоятельности. Бывает, уже в подростковом возрасте дети взрослеют и могут сами о себе позаботиться.

Чёрные души

Характер – это личностная характеристика человека, которая сформировалась ещё в детстве, в процессе воспитания.

Суть коррекции характера заключается в том, чтобы понять, как он действует. Его, так-то, нет необходимости корректировать, а надо просто сводить к архетипу; понять, где природный код находится, чтобы характер работал на вас, а не вы на него.

Лицемерие – черта характера, которая в детстве привилась, но она в определённых ситуациях защищает человека от людской склоки. Но это должно быть осознанно.

Вообще, душа от природы тёмная. А сознание – это уже условные рефлексy, которые мы воспитываем в себе, будучи взрослыми, а в детстве родители воспитывают.

Мизантроп – черта характера, которая может отпугнуть злонамеренного недоброжелателя.

Ненависть стоит направлять на любимого человека или начальника?... Разумеется, не стоит этого делать. Иначе может быть развод, либо вас уволят с работы – сократят – (короткий реверанс).

Сознание – здесь основная концепция. Наша задача научиться осознавать свои черты характера, чтобы ими управлять хоть как-то.

Вот, к примеру, темперамент – это природный код. Он работает на нас. То есть, в определённых ситуациях мы действуем согласно темпераменту. Я флегматик, весьма рассудительный и спокойный. А кто-то холерик – горячо рассуждает и думает – прекрасный оратор. А кто-то сангвиник – весело говорит и действует – отличный администратор. А кто-то меланхолик – зануда страшная – бухгалтер от Бога. Это нормально.

Архетип – это элементарный наш характер, который тесно связан с биологическим кодом. То есть, на уровне добра и зла там всё устроено, на уровне низших инстинктов. Наша задача поработать с чертами характера, с архетипом, чтобы в сознании они по-другому действовали.

К примеру, я обманул потому, что?...

Далее, вы делаете для себя вывод, насколько правильно вы поступили, и не вышло ли из этого что-то плохое для вас. Может, человек обманул, защищая свои интересы, и правильно обманул.

Но лучше, конечно, честно вести дела. Говорят, так даже выгоднее.

Допустим, бабник, который не может удержаться от каждой встречной и поперечной юбки, который так гладко слагает мысли, который также гладко врёт в семье, и, который также гладко там раскаивается – это уже черта характера. А вот, как теперь исправить эту черту характера?.. Надо понять, куда все эти навыки направить, на достижение каких

целей, которые стоят выше сексуального инстинкта. Проще говоря, его самоактуализация, это в постели с женщинами кувыркаться – больше там ничего такого не мыслится.

Характер человека представляется мне короной Солнца. Вы знаете, что Солнце состоит по большей части из водорода и дейтерия (тяжёлый водород), которые в химической реакции образуют излишек в виде гелия. Всё это в гигантских космических масштабах, буйно реагирует, гелий выбрасывается в виде солнечной энергии, в виде протуберанцев, образующих корону Солнца. Таким мне представляется и человеческий характер. Где-то в глубине души происходят метаморфозы, которые в сознании проявляются, как черты характера.

Обидчивый – это черта характера?... Да. А на что он/она так обижаются?... Неизвестно. С такой характерной особенностью даже трудно понять будет, когда обижен человек, а когда – нет.

Жертва – это черта характера?... Да. Но, куда её направить, этого я не могу сказать. В каких условиях жертва себя оправдывает?... Видимо, не в каких. С такой характерной особенностью человек будет сидеть на рабочем месте и терпеливо ждать, пока руководитель скажет, что надо делать. Неопытный руководитель подойдёт и скажет, что надо делать, а умный уволит, скажет, что безинициативный работник. Я бы посоветовал людям с характером не позволять себе сидеть на месте, но я коуч, то бишь советы не даю, я задаю

сложные вопросы, например, – Каким вы видите своё будущее?... Каким вы видите конец своей жизни?...

Ну, жертвами были наши предки?.. Нет, конечно. Хищника встретил и (что сделал?) убил или дал дёру.

Корректировать характер – это очень тяжело. Да, и непонятно, зачем его корректировать, если его лучше разрушить, и освободить душу от вечных тревог. В тревоге нет ничего плохого, но она не должна завладеть сознанием настолько, что превратиться в черту характера.

Тревожная мать – это черта характера?.. Да, но о чём она там тревожится, что и жизни никакой не даёт.

Сейчас нам надо научиться понимать характер и обезвреживать его.

Ко мне, как-то, подошёл человек и спросил в конфликтной ситуации, почему ты не показываешь свой характер? Я ответил, убей – не помню, что, но подумал про себя – Было бы что показывать. Хотя, черты характера у меня есть. Например, моя жевалка ужасов – это уже проявление характера. В стрессовой ситуации я мечусь, как трусливый вор, но ничего особенного не происходит. А в ситуации постфактум я не знаю, что делать и думать, просто сижу на месте и волнуюсь. Это уже жертва. Однако мой характер обезврежен, я не смогу так долго сидеть и ничего не предпринимать. А реальный характер человека – это не всю жизнь полагаться на свой разум, знание, опыт, интуицию, если хотите, образование, а сидеть, сложа руки, и ждать, что окружающие

люди чем-то помогут. Они-то, конечно, помогут, но надо понимать, что такое помощь, а что зависимость от кого-то другого, кто порождает такой неприкрытый симбиоз.

Предлагаю вам ориентироваться на здоровый характер человека, который выглядит так:

1 – Внутренняя опора.

2 – Сумма навыков, знаний, одним словом – образование и компетенция.

3 – Жизненные ориентиры, цели, их достижение.

4 – Прекрасный формулировочный аппарат.

Ни вы, ни я такой характер никогда не скорректируем. Однако, если мы будем равняться на такую примитивную схему каждодневно, то и мой и ваш существенный характер изменится в лучшую сторону.

Vox populi

Ораторское искусство появилось ещё в древности. Обусловлено это необходимостью такого навыка, поскольку он применяется почти во всех сферах деятельности, где нужно что-то говорить, как-то формулировать вопрос, ответ, концепцию, замечание, предложение, или даже теорию; одним словом, мысль формулировать.

Многим людям этот навык помогает добиться больших успехов, а кому-то просто сэкономить время и силы, поскольку от разговоров тоже быстро устаёшь.

Помогает нам в развитии этого навыка поэзия, которую можно читать вслух перед публикой, либо это может быть прозаическое произведение, которое для публики ещё труднее прочесть, удерживая внимание слушателя.

Очень хорошо ораторское искусство проявляется в дискуссиях и спорах, поскольку здесь ещё приходится отстаивать свою точку зрения. Если таковая имеется в наличии. Но мы сейчас не об этом. Если вам интересно, то можете прочесть статью о самоактуализации, сценарному программированию, либо уже за спортивной волей – чего мелочиться, будем брать медали.

Ораторское искусство – это умение выразить мысль гласно, так, чтобы она была наиболее понятна и услышана. Стало быть, что самое важное в этом деле?.. Работа с голо-

сом. Практиковаться можно ежедневно, отправляя голосовые сообщения по ватсапу и разговаривая по автоответчику. Но это, если практиковаться. Меня медом не корми – дай с автоответчиком поговорить.

В любом разговоре можно оттачивать мастерство ораторства. Тем более, вы должны отдавать себе отчет в том, с кем разговариваете. Иначе вас могут переораторствовать.

Итак, работа с голосом, это умение, требующее особого внимания. Здесь я могу вам сказать следующее – ритмическое дыхание даёт ритм речи. Грубо говоря, ставит вас на рельсы дальнейшего разговора. И вы едете. Сначала, потихоньку, издавая гудки предупреждения. Затем, чух – чух, разгоняетесь. Ну, и где-то пассажиры открывают окна, если им слишком жарко, где – то спрашивают, как пройти в вагон – ресторан. Это всё процесс беседы, процесс вашего выступления.

Когда вы научитесь ритмично говорить, то все остальные приёмы ораторства, они только дополняют ваш навык. То есть, это интонация речи, которую вы, как актёр можете менять в зависимости оттого, о чём говорите. Но прежде всего, это ритм речи.

Если вы посмотрите выступления Stand Up – комиков, то обратите внимание, что они все прекрасные ораторы нашего времени. У них речь весьма ритмичная. Поэтому, они могут долго удерживать внимание слушателя.

Если вам что-то в споре приходится доказывать, то это

обязательное владение дисциплинами логики на интуитивном уровне. Так вы сможете не только привести доказательство, отстаивать точку зрения, но и сделать это красиво. Посмотрите, как выступают в зале суда опытные адвокаты. Они прекрасные ораторы.

Если вам нужно где-то в госдуме выступить, или на кафедре прочитать лекцию, в которой вы очень хорошо разбираетесь, но не можете на публику отработать материал, то здесь вам поможет старый добрый метод декламации.

Ас

Понятие самооценки говорит само за себя – это понимание того, что человек может, а что он не может; что он знает, а что он не знает; в чём его сильные стороны, а в чём слабые; и так далее...

Самооценка работает почти во всех жизненных ситуациях. То есть, Петя на работе просто ас, но начальство не ценит, не видит, не желает слушать. Стало быть, проблема в самооценке. Он-то справляется со своими обязанностями, и всегда рад помочь коллегам в решении задач, но он не осознаёт своей ценности на рабочем месте, никак не говорит об этом.

С другой стороны, как сказать, что ты заслуживаешь повышения?...

По принципу амортизации, это предвосхищать непосредственного начальника, говорить, вот, дескать, Василь Иванович, без него работа стоит, он здесь всё знает, всё понимает, всё сам делает, а я дундук, который диван промял до самых пружин. Ну, конечно, на такую амортизацию только с хорошей самооценкой надо идти, но мысль понятна.

То же самое, в поезде нахамил сосед, что стесняете, – «У меня вещей много, я не знаю, как их расфасовать, вы мне не поможете?...»

Работа самооценки.

К примеру, вы в совершенстве знаете английский,

но в других делах ничего путного сказать не можете. Отсюда вывод, что самооценка укрепляется приобретением новых знаний, навыков, опыта.

У меня, к примеру, колеблется самооценка, когда с дипломированными говорю. Оно-то понятно, что у них диплом, пять лет учёбы, а я сам для себя учусь. Вот, чтобы укрепить свою самооценку, мне необходимо (хотел написать – я стараюсь) пройти обучение в ВУЗе.

Умение принимать отказы – это тоже работа самооценки. Где-то вам отказали, но это не значит, что вы плохой, вполне возможно, что они там не допоняли. Стало быть, есть смысл пойти в другое место. Бывает, человек не может поменять что-то в жизни из за того, что привязан к рабочему месту. А сколько таких мест по всей стране и миру – об этом он не задумался.

Самооценка – это уже концепция.

Самооценка, самоактуализация, саморазвитие – это уже психологические синонимы.

Высокая точка

Р.Ф. – у меня язык заплетается, поэтому я буду сокращать и говорить эмонтиллект.

Польза эмоционального интеллекта состоит в том, что это, прежде всего, глубина мысли, которая повышает результативность в любых делах; затем, вы научитесь мечтать, а не ленно летать в облаках, где всё несбыточно и сплошная фантастика; затем, в непредусмотренных ситуациях, которые вам не желанны, вы будете быстро отскакивать от грубости, от хамства, от прочего такого, что невозможно предугадать, но отскакивать будете, как пластиковый мяч для пинг-понга. Ещё это вызывает доверие в людях. Ну, и вообще, наслаждаться собственным интеллектом занятие весьма приятное. Однако развить его не так-то просто.

Многие психологи советуют вести дневник. Это помогает развить эмоциональный интеллект, поскольку письменная речь, она абстрактна, и придать ей эмоциональную основу весьма тяжело. Хотя, в социальных сетях люди общаются и у многих хорошо получается выражать эмоции словом. А если говорить о художественной стилистике, то у всех писателей, музыкантов, художников, и прочих деятелей искусства, особенно у актёров, эмоциональный интеллект развит на высшем уровне.

Между прочим, если вы посмотрите фильм Чарльза Чап-

лина Король в Нью-Йорке, то обратите внимание (там, как раз, на эту тему), когда главный герой, в начале, спускается по трапу самолёта, к нему пристают репортёры, а он буквально выражением лица даёт понять, что не желает разговаривать. Вот, так и выглядит эмоциональный интеллект в действии.

Но как его развить, это уже вопрос следующий.

Эмоциональный интеллект – это мысль в глубину, в самого себя. С развитием эмоционального интеллекта образуется некий интеллектуальный перпендикуляр, который проводит мысль, либо по кругу, либо по оси – это, если глубоко.

Когда развиваешься в глубину, то там, глубоко внутри вы обнаружите что?... самого себя, такого, которым вы ещё в детстве были. Иначе говоря, своего внутреннего ребёнка. Ещё иначе, точку опоры. Вот, умение обращаться со своими эмоциями, особенно глубокими, это и есть эмоциональный интеллект.

Развивается он достаточно быстро, как только вы начинаете этим увлекаться. По сути, это внимание к эмоциям, работа с эмоциями. Вдумчивое чтение, прослушивание сложной музыки, которая уже, можно сказать, настроена эмоционально, рисование, актёрское выступление – всё это эмоциональный сдвиг, развитие эмоционального интеллекта.

А если говорить о личном дневнике, то я вам могу привести пример, по каким принципам становятся писателями и художниками:

Первый принцип – это техническое совершенство. Оно заключается в том, что всё, что нас окружает, поддаётся описанию словом. Здесь нет предела совершенству, и достаточно только попробовать.

Второй принцип – это абстрактная логика, которая раскрывает суть всего происходящего в нашей жизни. То есть, смысл кроется даже в самых жизненных мелочах. Он, так или иначе, связан со всеобщим смыслом жизни.

Между прочим, смысл жизни обнаружить весьма просто, надо только понять, как устроен человек, как устроен окружающий его мир, и как работает концепция Я – общество.

Концепция Я – общество тоже очень простая. Существуют Я, как индивид, как исключительный человек, и существует общество, где я уже часть социального круга. Здесь, обычно, происходят такие игры, как «вопрос – ответ», манипуляции, попытки принимать решения и быть ответственным, попытки договориться, либо решить какой-то серьёзный конфликт, который назрел уже давно. Ну, и всё в таком духе – здесь эмоциональный интеллект выглядит наиболее в рабочем состоянии. А когда человек находится наедине с самим собой, то мыслит гораздо глубже, чем в обществе. Вот и получается перпендикулярная особенность такого интеллекта – социальная плоскость и глубинная ось.

Теперь, представьте, какой бизнес люди строят с таким интеллектом, какие карьеры, каких высот в жизни добиваются, как умело воспитывают детей, находят решение в кон-

фликтах, и устраиваются на высокооплачиваемую работу.

Для того, чтобы развить эмоциональный интеллект, я предлагаю вам несколько приёмов:

1 – попробовать выражать содержание мысли эмоциональной мимикой.

2 – вести личный дневник, не задумываясь о том, какой вы писатель.

3 – изображать содержание мысли в виде рисунков.

4 – Очень хорошо развивает эмонтилект китайская настольная игра Маджонг.

Я вам открою секрет, у меня на рабочем столе шахматы и Маджонг, который я более тысячи раз разложил. А шахматы ещё и управленческие навыки развивают.

Дар речи

Межличностные отношения – это система конфликтов, в которых люди пытаются найти общие интересы, наладить контакт, наладить любовь, наладить сотрудничество.

Первый конфликт, который возникает у человека – это когда он получает хлопок, открывающий дыхание. В этот момент младенец, видимо, жутко недоволен и начинает кричать. А дальше, вся жизнь состоит из больших и маленьких конфликтов. Для этого нам, собственно, и дана возможность говорить.

Что самое важное в переговорах?...

– Это умение формулировать мысль.

– Умение её выразить наиболее гласно.

Согласитесь, далеко не каждому удаётся ясно обсуждать проблему, или нечто вроде проблемы. Любой, даже самый тривиальный разговор подразумевает в себе конфликт интересов или мнений. К примеру, Михаил Литвак считал, что существует три вида пустых разговоров. Но это он так выразился о невротических разговорах, которые и так понятны, и ни к чему не ведут. В них уже виден конфликт, который выражается в виде сплетен и всякой прочей ругани. Но этот конфликт, к сожалению, никак не решается. Отсюда и пустота такого разговора.

Согласитесь, достаточно трудно договариваться с партнё-

ром или устраиваться на работу, если вы не умеете себя вести как взрослый человек. То есть, говорить спокойно, уверенно, убедительно, ясно. Но это даже у меня не всегда хорошо получается. Однако я стараюсь не отставать от высоких идеалов. Может, оно и не надо к высоким идеалам тянуться, но мне это как ориентир к действию служит. Словно корабль в туманном море, идущий на маяк.

Согласитесь, очень трудно говорить с людьми, которые плохо разбираются в логике. Не могут, например, понять, где индуктивная мысль со всеми своими исключениями, а где дедуктивная с принудительной силой, а где и вовсе бессмыслица, в которой закодирован некий смысл. Знания логики помогают весьма быстро отличить истину от лжи, а главное, понять собеседника, прочитав, если позволите, собеседника, его натуру, его интеллектуальную комбинацию – ход мысли.

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.