

18+

АННА АНДРЕЕВА-ПРИПАДЧЕВА

ТВОЁ СОСТОЯНИЕ
ФУНДАМЕНТ И РАЗВИТИЕ



Анна Андреева-Припадчева

**Твое состояние.
Фундамент и Развитие**

«Издательские решения»

Андреева-Припадчева А.

Твое состояние. Фундамент и Развитие / А. Андреева-Припадчева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595260-8

Эта книга — Ваш источник вдохновения. С ней Вы определите свой фундамент для развития всех сфер Вашей жизни. Вы расширите личные границы, изучите Ваши опорные точки и их влияние на развитие бизнеса и индивидуальности. Разберете авторитет системы ценностей и роль окружения в достижении целей во всех сфера Вашей жизни.

ISBN 978-5-00-595260-8

© Андреева-Припадчева А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Путь становления идеологии. Опора. Найти опору, взрастить и укрепить	15
1.1 Основа, столп	15
1.2 Опоры – они бывают разные	16
1.3 Кто ты без опоры?..	18
1.4 Потеря опоры. После	20
1.5 Шаги формирования опоры на себя. Ментально и физически	22
1.6 Опора. Развитие, подъем, продолжение и укрепление.	27
Горизонта нет	
Глава 2. Принципы по сферам	28
2.1 Каждый человек – индивидуален	28
2.2 Роли человека и отношение к себе	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Твое состояние. Фундамент и Развитие

Анна Андреева-Припадчева

Посвящается моим родителям

© Анна Андреева-Припадчева, 2023

ISBN 978-5-0059-5260-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

1. ...Анна, а какое было начало?

Семья моя направления гуманитарного, папа – академик филологических наук, мама профессор.

Я так и не узнала цвет стен в нашей квартире, они все были в книгах.

Сказать, что я много читала, не совсем то. Я проглатывала собраниями сочинений; мое увлечение литературой доходило до занятий анализом стихотворных размеров, особенно любила находить ямб и хорей у Ахматовой.

И в 11-м классе подготовительные курсы по физике и математике в политехнический совместила с подготовкой экзамена по литературе через анализ стихотворных размеров в произведениях Ахматовой. Ямб, хорей, дактиль, амфибрахий и анапест всегда граничили с геометрическими фигурами и задачами Сканави категории С.

Решила-таки поступать на эконом, в середине 90-х это было ну ох как модно и всюду денежно.

Так начался мой путь по витиеватой дорожке десяти тысяч проводок российского бухгалтерского учета и разгадке тайн налогового кодекса.

2. Ваши первые деньги были за бухгалтер?

Отнюдь.

Первые деньги я заработала не от бухгалтерской сферы, а от иностранных языков, и было мне двенадцать лет. Это были сто долларов, на которые папа мне купил джинсы и двухкассетный магнитофон. История была великая. Мой отец преподавал чешский язык, этот язык был редкий на то время, и я его выучила. Как раз в то время зарождения частного бизнеса в Воронеже начало поступать оборудование из города Брно для стоматологических частных клиник. С инструкциями к оборудованию, соответственно, на чешском языке. Их-то я и переводила.

3. Как вы открыли свою компанию по бухгалтерскому учету? Откуда мысль?

Мысль – от однокурсников, которые уехали учиться за рубеж.

Все начиналось как раз банально, как в «Москва слезам не верит» – на кухне и с маленьким сыном. Документы тогда лежали на полу. Не было даже полочек.

А потом расширение.

4. Какие бизнесы еще открывали?

Швейное производство. Цветочный магазин (мастерская).

5. Вы создатель франшизы по бухгалтерскому учету в России. Как и почему?

Всегда хотелось что-то улучшить, сделать по-другому, не как все.

Я много изучала производственные процессы на заводе, особенно конвейерное. Это учебники наших профессоров 50—70-х годов.

И я разделила бухгалтер по основам конвейерного производства. Это дало возможность обслуживать большое количество организаций небольшой командой без потерь качества.

И я написала про это книгу. Создала франшизу, и мы работали на несколько городов.

6. Инженерное образование не последнее в списке ваших высших образований.

А что потом?

Юридическое и EMBA по стратегическому и операционному менеджменту.

На юридический пошла с мыслью, что узнаю что-то великое, какую-то истину.

Но нет.

EMBA – та же идея, ну а вдруг..

И да, я узнала, что мои знания из политеха, из учебников по организации производства и персонала на заводах – это великие знания и теперь международная наука, например, Agile, Скрам.

9. Во всех ваших ответах очень чувствуется гордость за Россию, ваш вклад, который вы делаете своими книгами, участием в общественных организациях.

Конечно, всё идет из детства. Так как семья имеет отношение к аристократии и к священнослужителям, то фундаментом успеха и развития для меня всегда были профессионализм, честность, экологичность, эстетика в каждом действии и этикет.

Профессионализм я нарабатывала с помощью образований, обучения и опыта.

Честность заложена в моей ДНК.

Это мой главный принцип, главная парадигма.

Это фундамент построения моей жизни и бизнеса.

Эстетика привносит смысл и эмоции.

10. Ранее я не встречала такого подхода к клиентам. Вы открыто заявляете, что вы не для всех. Это как?

Во главу угла ключевой опорой я ставлю человеческие ценности, а не коммерческий фактор.

Мне важно работать в картине мира, где честность, экологичность и профессионализм – это фундамент бытия.

Если мы совпадаем по этим ценностям с клиентами, то нас ждет благополучное и результативное сотрудничество.

Это не про деньги.

Это про качество жизни, про ступень мышления, про общность понятийного аппарата, высокого сервиса, который мы несем клиентам.

Я уверена в своих силах, опыте и профессионализме.

Я знаю, какую пользу мы даём клиентам и насколько для них это может быть ценно.

Поэтому я сотрудничаю с теми, кто считает так же.

Я не стремлюсь охватить как можно больше клиентов.

Я тянусь к единомышленникам.

Приоритет моей команды в работе – не массовость, а общие ценности и качество услуг, которые мы предоставляем клиентам.

11. Как вам удается предоставлять сервис такого высокого уровня?

Подбираются сотрудники с такими же ценностями, а учим их мы.

Мы всегда искренне радуемся вашей благодарности.

У нас колоссальная насмотренность за двадцать лет.

Слаженность команды и общие ценности.

12. Ваши ценности в компании?

Экологичность во всём: общении, бизнесе и жизни.

Считаем свой профессионализм и двадцатилетний опыт фундаментом успеха.

Делаем всё возможное на 200%, выкладываемся, чтобы решить любой вопрос.

Честность и полезность в ДНК компании.

Искренне любим то, что делаем.

Считаем, что мы с клиентом в одной лодке.

Спокойствие клиента и его стабильный рост – высшая оценка нашего результата.

Гордимся общим вкладом в развитие России.

ПУТЬ СТАНОВЛЕНИЯ ИДЕОЛОГИИ

От недр своих

В рассветный час

Врата учености

Весна

От недр своих

1987 – Три мушкетера – кефир с папой

Папа был всегда занят. Он или на лекции, или книги печатал.

И если вечером перед сном у нас было общее время, это значит, что в этот день я еще немного вырасту ментально.

«Три мушкетера». Все читают «Трех мушкетеров». Для меня эта книга стала учебником, как смотреть на ситуации с другого угла.

Мушкетеры хорошие, миледи плохая. Было мое устойчивое понимание в восемь лет.

«Почему?» – интересовался папа.

Ну, потому что они совершают хорошие поступки, а миледи – плохие.

«А в чем плохие? Как ты поняла, что поступок плохой?»

И я задумалась.

Потому что они служили королю, а она кардиналу.

Служили честно? Да.

Т.е. служили честно, просто разным людям, причем мушкетеры ее еще и убили.

Да.

Так почему ты их поделила на хорошо и плохо? Потому что служили не тому, кому было определено служить автором книги?

И снова да.

Мысли мои побились тогда в голове.

Я первый раз услышала, что все не так, как видит и говорит масса людей.

1988 – Учитель не всегда прав

В школе было так заведено. 1988 год. Учитель всегда прав, ты всегда нет.

Если вызывают родителей, жди, что поругают, унижат, причем свои же родители всегда перед учителями говорили плохо и ругали своих детей прилюдно.

Мне всегда было очень страшно на это смотреть. Публичная казнь.

Пришла и моя очередь вызвать родителей.

Пришел отец.

Я ждалась, как могла. В ожидании ада.

Сердце билось так, что еще минута, и я потеряю сознание.

Но какой-то внутренний стержень стойко держал меня.

А мне девять лет.

Как водится, учитель что-то там про меня отцу начал – жалобы, даже не помню, на что, учитывая, что я училась на отлично и закончила школу с медалью.

Отец молчит.

Учитель продолжает.

Отец молчит.

Поднимает голову и говорит:

– А я считаю, что моя дочь абсолютно права.

Пауза.

Учитель не то что замолчал.

Для него упал шаблон. Родитель не ругает ребенка, не унижает, а прилюдно восхваляет.

Ох.

Я выпрямилась.

У меня крылья выросли.

К слову, моего отца в школу больше не вызывали.

Врата учености

1995 – Выбор пути. Универ

Куда может пойти учиться дочь двух профессоров филологии??

А вот и нет.

Она собралась в политехнический институт.

Вполне ожидаемо, что отец не совсем, мягко говоря, это понял. Точнее, не воспринял вообще. Решил, что шутка такая.

И продолжал свою линию подготовки к филфаку.

Что мне делать?

Тайком я пошла на курсы подготовки по математике и физике.

Итого – я готовилась ко всему.

В тот год я поняла цену сна.

Когда отец понял, что я действительно поступаю в политех... он со мной перестал разговаривать. Он просто ходил мимо моей комнаты. Молча.

Страшно не когда тебе что-то говорят.

А когда молчат.

Сейчас я думаю, а как у меня хватило вот этого внутри, что я сделала тот выбор, который хотела сама, что я прошла этот год, поступила, сделала, как я хотела.

Даже не могу оценить, насколько это было сложно.

Я просто делала что-то каждый день.

Шаг за шагом.

И отец заговорил.

Я тогда думала, что он принял мой выбор.

Сейчас понимаю, что он принял мой стержень.

Меня как фундамент себя.

В рассветный час

2001 – Сын. Новая роль

Я как-то думала, что вот мне покажут ребенка, и тут я пойму всю силу материнских чувств и испытаю бурю эмоций, вроде как: «О-о-о, я мама теперь!»

Но нет, все было не так.

Адски больно и... да, мне его принесли, он всегда плакал и был чем-то недоволен, мало спал, с ним намучились медсестры и принесли мне наовсе (в тот год не было еще современного совместного пребывания, детей приносили только на кормление).

И вот лежит он передо мной. Смотрю на него часами.

Как жмурится, как чихает, чмокает. И как будто жду.

Что ну вот сейчас что-то случится внутри такое – ах!

А оно нет... ну да... малыш, милый... а дальше...

И тут на третий день я начинаю кормить и понимаю, что у него заложен нос.

И он не может есть и дышать.

Весь ужас происходящего у меня пронесся вихрем.

Боже, он будет голодный! Он заболел! Что тут началось!

Я пулей вылетела из палаты к врачам. Они отмечали 7 ноября, я стучала во все двери, подняла своим низким поставленным голосом половину персонала роддома.

Ко мне таки пришли (там было без вариантов, я бы министру написала), сыну помогли, показали, что мне делать самой.

Обалдели от меня, конечно.

Села, смотрю и понимаю, что вот оно, тот самый вихрь.

То самое, когда понимаешь не мозгом, а нутром, что это сейчас твоя ответственность, что это твое.

Что вот она – новая роль.

И этот малыш пять лет спустя задал ключевой вопрос.

Когда он пошел в садик, конечно, хулиганил.

Я ему говорю: «Веди себя хорошо, пожалуйста, а то Мария Петровна недовольна и жалуется».

Он, зачерпывая «Растишку»:
А хорошо – это как? Я зависла.
Хорошо – это когда Марьпетровна довольна? И ты довольна?
Пауза.
Стоп.
Да.
Хорошо – это как?
Чтобы кто-то был доволен? А ты был удобен??
Это рождает неуверенность, убивает любую собственную мысль, порождает массовость.
С тех пор всю школу мне рассказывали и жаловались на него.
И я всегда просила просто решать вопрос на месте, сразу и с учителями говорить словами
через рот.
Не быть удобным.
Дети ничего нам не должны.
2004 – Я и сын. Москва слезам не верит. Бизнес. Начало
2004 год
10 тысяч зарплаты бухгалтера.
Съемная квартира 6600, 1000 садик, проезд на работу.
На еду, ну, где-то 2000. В месяц на двоих.
Тот момент, когда я порадовалась, что сына кормят в саду, меня потряс.
Как будто я расписалась в собственном бессилии.
И ни одной слезы.
Ведь все происходящее – моя ответственность.
Потом были поиски редкой на то время работы бухгалтера по совместительству и на уда-
ленке.
Первые фирмы.
Кухня. Документы на полу. Компьютер в кредит.
В офисе до восемнадцати.
Потом садик, покормить, уложить.
Часов в десять-одиннадцать вечера садилась работать.
И до двух.
Будильник в 5.45.
Еще больше поняла цену сна.
И цену своего внутреннего ресурса, важность его сохранности.
И ушла из офиса... в рассветный час.
Мой путь, мои решения, мое состояние, мой ресурс – моя ответственность.
2019 – В сорок лет все только начинается
Переезд в Москву с десятью коробками, 2019 год
Есть у меня такое состояние – это все.
Два слова.
В которых встречаются для меня конец одного и начало другого.
По разным причинам я очень долго не могла принять это решение.
Вселенная меня выталкивала, вот честно, ну как могла уже.
И когда решение было принято, сложилось все.
И где жить, и школа, и окружение.
Офис остался работать здесь.
Я ехала в никуда, в сорок лет, оставив тут и дом тоже.
Я хорошо помню эту дорогу.
Я сотни раз ездила Воронеж—Москва, пять часов, все знаю.

Ан нет.
Вообще все другое. Другие заправки, люди улыбались по-другому.
Пончики были слаще, что ли. Воздух был другой.
С собой были десять небольших коробок личных вещей, книг, фотографий.
И пианино.
Не было ни одной даже тарелки. Ноль.
Есть только я.
Фундамент моего бытия.
Окружение.
Каким бы ты ни был уникальным, окружение влияет на тебя.
До 2019 года окружение мое было условно одно и то же.
Те же люди, те же разговоры, те же темы.
Когда я была где-то, я была вообще другая, мне приходили мысли по развитию, какая-то внутренняя осознанность, новый уровень тем.
В какой-то момент стало некомфортно возвращаться.
Я не вписывалась уже в окружение и поняла, что менять надо – нет, не себя, со мной все хорошо изначально.
«Человек изначально совершенен» – Вольтер.
Менять надо его.
Чувство комфорта в любом окружении – это проявление любви к себе.
Новый город.
Новое место.
Новое все.
И люди.
Я сразу попала в новое окружение, оно сразу же поделилось нужными контактами, школами, врачами, магазинами, театрами и всем, что могло.
И новыми темами, новыми понятиями, новыми интересами.
Оно делилось ценностями.
Оно меня вытаскило.
Я росла.
Окружение менялось.
И снова рост.
Потом это стало математически регулярным.
Смена окружения давала мощный рост.
Под новую меня всегда приходили новые люди.
И я приходила под новых людей.
Это непрерывная спираль.
Вокруг меня только люди, которые могут тянуть меня выше.
Когда я высказывала свое мнение, окружение фильтровалось.
Нашу жизнь формируют и те, кто нас любит, и ведь и те, кто отказывается нас любить.
Мое окружение меняется и сейчас.
Оно очень маленькое.
Время сузило его до размера тесного круга.
ЕМВА – снова студент
О!
Учеба сыграла много ролей. Это был якорь.
Я стала приезжать в Москву не туристом, а по делам серьезным.
Даже в театр я шла уже с каким-то другим внутри.
Окружение Москвы, ее воздух, что-то еще – меня стало энергетически притягивать.

Там меня выталкивало, тут затягивало.
Как будто кто-то все делал за меня.
Москва сильнее. Она перетянула. Окружение сработало.
Мне все время казалось, что есть какая-то истина, которую я еще не постигла в плане науки.
И я поступила учиться как раз узнать, ну, что-то великое. В конце учебы я действительно узнала сокровенную истину.

Скрам. Agile.

Новые красивые слова.

А вот что под ними кроется, я знала, оказывается, с 1998 года.

Все я это уже проходила.

Не ценила я просто это!!

Ну не ценим мы, что нам легко приходит, не благодарим, не понимаем.

И я не понимала.

Что обладаю глубокими фундаментальными знаниями вот уже двадцать пять лет.

Весна

2020. Опора и чувство свободы

2020 год и пандемия.

Для меня это лучшее время и самое яркое осознание свободы и опоры.

У меня нет телевизора, я не читаю новости.

И это время я проживала исходя только из себя.

Потом уже спустя время я узнавала, что у кого-то закрывались бизнесы, у кого-то что-то еще происходило, падали обороты, сокращали людей, психологически сложно выживали дома.

Для меня это было лучшее время. Я выстроила свою систему жизни.

Утром школа/спорт/занятия иностранным. Чтение, работа.

Прогулка. Каждый день двенадцать тысяч шагов.

Кофе по дороге всегда с печеньком. Много чего еще.

Мой день был наполнен до предела. Гулять было особенно чудно. Никогда я не видела центр Москвы в абсолютной пустоте. Мы шли через Лубянку. На площади три человека: я, моя дочь и охранник.

И это невероятное ощущение свободы.

От свободы я пришла к этикету.

Этикет – это про правила. Правила надо знать, чтобы их нарушать. Что их нарушать – правила надо знать.

Это про впечатления. Выглядеть уместно. Ум. Место.

Помнить, кто ты, где ты и зачем. Это про свободу.

Этикет – это свод правил сосуществования и поведения.

Знание правил дает чувство покоя.

Чувство покоя дает чувство свободы.

Бизнес – это ресурс для миссии.

В жизни мы доходим до этапа, где вдруг предстает, точно из-под земли, вопрос – а зачем это?

Моя миссия – это развитие мира через развитие людей, его населяющих, через развитие каждого конкретного человека, кто уже чего-то достиг и готов этим поделиться, кто готов отдавать. Отдавать знания, энергию, любовь.

Моя парадигма бытия – Человек изначально совершенен.

Мой инструмент – эволюция человека через расширение образа мысли и формирование мыслительного процесса через создание и выстраивание грамматически, стилистически и семантически связанных словоформ путем написания текста.

Эпоха Просвещения, Дидро и Вольтер.

Ведь именно Вольтер привнес сию мысль Екатерине II. Век Просвещения.

Человек поднимается, растет и расширяется в движении. Проходит определенные спирали и выходит на новый уровень. Река Енисей не замерзает даже при —50. Потому что движется. Стремится. И держит курс.

Моя задача – эволюция. Синергетическое усиление, движение, углубление и следующая высота.

И я осознала. Мой инструмент – освобождение вашего времени через решение ваших задач в бизнесе для реализации вашей миссии.

Через вопросы и задачи, через принятие решений и себя. Через признание ситуаций и вариантов.

Через осмысление и постижение своего совершенства. Бизнес нам дан для реализации нашей миссии. Это ресурс.

Сложно осознать.

И я не для всех.

А иногда со мной невозможно.

И то, что казалось невозможным, стало вдруг близким, возможным и неизбежным.

Глава 1. Путь становления идеологии. Опора. Найти опору, взрастить и укрепить

1.1 Основа, столп

Опора, ориентир, этакая глыба.

Да, внутренняя опора человека – стержень.

Стержень, который держит уверенность в себе, понимание и осмысление шагов, мышления и эмоций.

Эта сила. Невероятная. Мощная.

С такой силой тебе не нужно одобрение твоих действий. У тебя четкая и организованная система твоих ценностей.

Это внутренний ориентир. Ты фокусируешь внимание на своих внутренних ресурсах. Ты управляешь своей жизнью. И, главное, когда происходит изменение условий, ситуаций, – этот ориентир укажет, на какую часть себя, на какие свои ценности ты сейчас можешь опереться. На убеждения, способности, опыт, систему ценностей, систему семьи.

Это глубокое понимание себя. Твое осознание является точкой опоры. Ведь если ты понимаешь – на эти знания ты и можешь опереться.

Мне всегда было интересно в процессе познания, а как же выглядит человек, у которого такая опора есть. Как он одет, какая у него система жизни, какие ценности, что у него в глазах.

Такого человека в толпе сразу видно. От него мощные лучи уверенности. Он умеет слушать и слышит свою интуицию. Он осознает ценность своего мышления, свою индивидуальность. У него четкая, быстрая и понятная связь со Вселенной. Он понимает чувства других, но не берет за них ответственность.

Он такой же. В майке и джинсах. Внешне он ничем не привлекает внимание и никак не выделяется среди остальных.

Точнее, ты вообще не видишь порой, во что он одет. Ты видишь его свет и ощущаешь кожей ту всесильную и могучую энергию.

И да. Он точно знает, чего хочет...

1.2 Опоры – они бывают разные

Я опоры бы классифицировала.

Все-таки их несколько.

Внешняя и внутренняя.

Мужская и женская.

Вот мне очень импонирует расщепить внутреннюю опору на женскую и мужскую.

Ну разные они у нас.

Внешняя опора перекликается с базовыми потребностями, я бы так сказала. Я сюда отношу семью, партнера, финансовую подушку и жилье, причем безопасное.

Внутренняя опора закладывается с материнской любовью, с чувством безопасности в семье, с признанием и позитивными убеждениями.

И тут мне непросто и запутанно дать точную формулировку.

Понимание себя. Знание о себе. Что ты любишь, что для тебя важно, кто ты вообще.

Это цели, убеждения, ценности. Именно они дают возможность всегда четко знать, для чего ты продолжаешь жить.

Это ощущение. Ощущение от кончиков пальцев до стоп на земле. Что мир на твоей стороне. Вот всегда. Что бы ни случилось. Что ты пройдешь любой ураган. Что ты сам за себя до последнего.

Россия еще в XX веке ощутила на себе массу страшных потрясений. А это отразилось на многих следующих поколениях. Они перестали чувствовать себя в безопасности. Базовая потребность сломалась.

Бог Род (из древнеславянской мифологии) породил нашу вселенную, всех богов и наделил их разнообразными личными качествами для управления созданным им миром. Многие имеют огромное значение во всем русском языке – природа, родник, родина, род. У каждого слова один и тот же корень. Они связаны. Связаны с нашей опорой. Природа, родные, род – это и есть наша основа. Это окружает нас с момента появления на свет. Это влияет на становление нашей личности.

Архетип бога Рода является символом базовой опоры для человека, которую он находит в окружающей его среде. В этом образе черпается то базовое доверие, которого не хватило в детстве. Бог Род напрямую связан с преемственностью поколений, так как слово «род» означает несколько поколений людей из одной семьи.

А это означает, что поклонение Роду – это выражение уважения и благодарности своим предкам.

Его невозможно уничтожить, потому что его как бы и нет, но при этом он есть везде.

Женщина с внутренним стержнем. Ее система убеждений, принципы жизни, действия, мысли и излучаемая энергия – основа фундамента ее жизни.

Ее судьбу определяют решения, принятые только ею.

Женщина с опорой. Она понимает свою цену, неповторимость и оригинальность. Она тонко чувствует и прислушивается к своей интуиции. Она на 100% уверена в себе и своих силах. Она замечает знаки Вселенной и умеет их правильно трактовать. Она выстраивает свою жизнь удобной именно ей. Выстраивает с заботой, чувством и любовью.

У нее свой взгляд на происходящее. И она уж точно не двигается в потоке массового мышления. Женщина со стержнем по-своему оценивает поступки людей, она их чувствует.

Именно этот стержень позволяет ей корректно и искусно раскрыть в себе мужскую энергию, быть огнеупорной в трудностях и идти к своей цели.

Она четко знает, чего хочет. И не только мечтает. Воплощает в реальность.

Она любит побыть наедине с собой. Сходить без спутников в театр. Забронировать столик на одного и насладиться чашечкой кофе и круассаном в кафе, витая в своих мыслях. Ей легко и хорошо с собой.

Мужчины таких женщин готовы носить на руках. У нее своя энергия. И она наделяет его уверенностью и верой в самого себя. И горы можно свернуть.

Женщина в любви и гармонии. У ее стержня есть опора – счастье и изобилие. Кирпичик за кирпичиком все выстраивается и приводит к бесконечному ресурсу.

Мужчина – опора для своей семьи. Его ключевая потребность – надежный фундамент для построения сильной личности. Мужчина с мощным личностным стержнем уверенно идет по жизни, не зависит от мнения других. Он сам выстраивает свою жизнь.

С внутренней опорой он принимает самостоятельные и обдуманые решения, не подчинен чужому мнению, адекватно и объективно реагирует на разные ситуации, переносит трудности, объективно реагирует на ситуацию. Он всегда свободен в выборе.

И – о да!

Мощный внутренний стержень мужчины завораживает!

И это не только привлекательность, это интеллект, своя четкая система ценностей, которую он транслирует и им же следует. Он дипломат, с ним приятно общаться, с ним просто рядом как-то комфортно.

Развитый интеллект и уверенное следование своим ценностям помогают справедливо обосновать свою точку зрения, он владеет искусством дипломатии, что делает общение с ним мягким и приятным. Он ничего не доказывает, он может просто промолчать, и у него всегда свое мнение. У него нет страха выйти из зоны комфорта.

Эмоции не властны над ним. Он всегда сохраняет и транслирует позитивный настрой.

И не впустит в свою жизнь негативные эмоции.

А если мужчина без опоры? Тогда власть чужого мнения, чужих убеждений делает, как все, всегда в сомнениях, он не может сам принять решение, пытается всем угодить, быть хорошим, агрессивен. Он не может взять на себя ответственность за свою же жизнь. И он не может быть опорой семьи.

1.3 Кто ты без опоры?..

Как же понять, осознать, что вот стоп. Опоры нет. Я это вижу.

1. Нет удовлетворения от работы, от хобби, учебы, любых действий. Да и жизни в целом. Человек не может и не знает, как наполнить ее позитивом, яркими событиями.

2. Не понимает, чего хочет лично он, не слышит свои желания, вообще не знает о них, живет чужими. Не знает себя и не понимает, о чем он.

3. Бойтися людей, особенно лидеров, со своим мнением. И очень старается всем угодить, даже малознакомым людям, помочь, даже если на это нет ресурсов.

4. А могут быть и зависимости – пристрастие к алкоголю, азартным играм, никотиновая, наркотическая зависимости и так далее.

Отношения Я-Я для внутренней опоры. Знание о себе

Пришла мысль, а как можно коротко, тремя характеристиками описать комфортные и гармоничные отношения с собой, если описать их с помощью этих трех характеристик.

Итак,

1) Я в порядке. Я в коммуникации с собой. Я себя знаю. Я себя понимаю

я чувствую тело, свои эмоции – и может их описать. Разум, сердце и тело работают в одном направлении, на одну цель, как слаженная команда. Он знает как и может управлять своим вниманием и сначала подключает мозг, только потом реакция. Он знает как и может управлять своими эмоциями. *Человек осознает ощущения тела —*

В любой момент времени.

, понимает свою индивидуальность, уникальность и себя. Знает, какую хочет создать свою жизнь, четко устанавливает цели, ценности и не изменяет им. *Человек знает свои сильные стороны*

Его страсть, его любимое дело – то, чем он занимается сейчас, его работа. Его действия совершаются из любви.

поддерживает с ними контакт. Понимает свои эмоции, может ими управлять, знает как и поэтому легко переживает сложные, умеет и возвращает себе энергию после них. Распознает легко и быстро мысли-вирусы. А энергию разрушения направляет в творчество, разрешает внутренние конфликты. Не сливает энергию. Ни в действии, ни в общении, ни в отношениях. И знает, как это делать. *Человек знает и принимает свои внутренние преграды,*

2) Я не в порядке. Я себя не знаю. Я себя не понимаю

Человек не знает, что он хочет, какие у него его собственные желания, не может описать свои эмоции, не понимает их, не умеет с ними работать, описывать их, не может сказать, вот какую эмоцию он сейчас проживает, не в состоянии их контролировать и тем более ими управлять. Не может сказать, как он себя ощущает и что чувствует. Долго переживает негативные эмоции, не может быстро успокоиться, не знает, как их прожить. Его слова или действия необдуманные. Разум, сердце и тело – в каком-то кулаке, скомканы, нет гармонии, разбаланс, блоки. Сжат и скомкан.

Человек не знает себя, чего он хочет и что любит, своих собственных чувств, мыслей и желаний. Не может сформулировать, а какую жизнь он вообще хочет, нет ясности в будущем. Делает то, что не нравится (работа, хобби, учеба). Часто рвется на части, что-то хочется, но что-то или кто-то всегда останавливает.

Человека погружают в негативные переживания, лишают сна, но не дают новых решений проблемы. Человек во внутренней самозащите пытается избежать негативных эмоций, отрицает свои теневые стороны, защищается от негатива и стресса. Ну и вот он – алкоголь, компульсивное переедание и много тут чего.

Какие еще опоры бывают:

Материальная опора – финансовая подушка, сбережения, вложения и инвестиции.

Бытовая – свой дом, выстроенный быт с членами семьи.

Духовная.

Эмоциональная – независимость.

Система убеждений.

Зайду вот с такой стороны. Скелет образуется из множества костей.

Фундамент себя – из такого же разнообразного ряда составляющих.

Собственная система ценностей и убеждений – один из кирпичиков сего фундамента.

И только по мере (пришло сейчас на ум, по мере и по вере) отстаивания своей позиции опора крепнет. И о-очень далеко не у каждого есть собственное мнение. И далеко не каждый построил собственный фундамент опоры.

1.4 Потеря опоры. После

Опора всегда рушится внезапно и всегда оставляет надлом где-то внутри. А самое мучительное – резкое и непредвиденное разрушение несущих стен, которые держат весь фундамент на себе.

Переломный момент. Распад. Кризис.

Кризис – опоры нужны сейчас, нужно как-то продержаться, а их нет, они сломались, разрушились. Нужно время на восстановление. И у каждого оно свое. Кому-то хватит и недели, а кому-то будет мало и месяца.

У каждого своя причина на потерю опоры:

- смерть близкого человека;
- потеря имущества;
- увольнение с работы;
- проигрыш в соревновании на получение гранта;
- ссора с близким человеком;
- проигрыш в казино;
- расставание;
- болезнь.

У каждого свой уровень боли. После дестабильности, какой-то негативной ситуации – ты падаешь в негатив.

И чем дольше и глубже ты падаешь, тем дольше, сложнее и тяжелее подняться. Нужно делать стоп. Остановить падающую эмоцию. Нет. Не стабилизировать, не поднимать, я не говорю про какой-то сейчас позитив.

Сейчас нужно БЫСТРО вернуть себя на место.

Остановить падение.

Как?

Тут в зависимости от силы. Иногда поможет стопом уборка. Двадцать-пятьдесят приседаний.

Путешествия – смена, перемещение, быстро, все в дороге. Побегать. Покричать.

Мы регулярно сталкиваемся с потерями, с тем, что происходят события, которые мы не заказывали! И точно хотели бы с ними не встречаться, но они случаются.

Но это ключевые моменты! В них мы приобретаем опыт, наша взрослая часть приобретает навыки – она становится еще более крепкой, еще больше понимает, сколько в ней силы и с чем она уже справилась.

Когда вы впадаете в тревожность, важно, чтобы ваш внутренний родитель позаботился о вашем внутреннем ребенке. Такая интересная рабочая система.

Ему кажется: «Всё пропало, я теперь не вывезу». Поэтому важно, чтобы внутренний взрослый сказал: «Всё в порядке, я о тебе позабочусь».

И да, когда преобладает ощущение беспокойства, я начинаю вытирать пыль, убираться. Это приносит ощущение облегчения.

Это вариант компульсивной защиты. Она нужна. В том самом моменте стоп.

У каждого человека свой, индивидуальный, вариант защиты. Нужно делать что-то, что приносит пользу. Ведь можно просто потерять энергию и время, а можно прогуляться на свежем воздухе (это полезно для здоровья и помогает очистить сознание), разобрать ящики стола и навести порядок на рабочем месте. Нужно совершать какие-то действия, двигаться. И тут я бы сказала, все равно куда. Тут важна не цель куда-то дойти. Тут цель – сбросить потенциал, выработать этот ком энергии.

«Я купил билет на поезд тут же и поехал в Москву, побыл немного там, через неделю уже ехал в Санкт-Петербург, а через четыре дня полетел в Сочи. И только через несколько недель я осознал причину всего этого. Я взял билет домой. И только там я пришел в себя и переосмыслил происходящее».

«Я уже не могу терпеть, меня постоянно гложет внутренний голос. Началась внутренняя паника, я ринулся покупать валюту по самому невыгодному курсу. Но проблема в другом. Проблема в том, что я постоянно монитору, какой сейчас курс, просчитываю, сколько потерял».

«Я приобрел нам с супругой апартаменты. У нас трое детей, и мы все вместе сейчас проживаем в другой квартире, больше. Ну а в ту квартиру мы переедем попозже, когда дети уже вырастут, переедут».

Все вышеперечисленные примеры – наглядный пример того, как компульсивность приходит в нашу жизнь. Можно даже и не осознавать, а все совершать компульсивные действия. В критической ситуации нам нужно двигаться. Именно такой путь выбирает наша психика, чтобы стряхнуть ком напряжения.

Направьте компульсию на что-то полезное.

1.5 Шаги формирования опоры на себя. Ментально и физически

Начать надо с физики.

1.5.1 Физические упражнения

Земля

Выполнять рекомендуется босиком – перемещаясь по комнате. Вы должны попробовать ощутить притяжение к полу. Попробуйте не торопясь перекачивать стопы с одной ноги на другую. И с небольшим усилием вжимать ногу в пол. Прочувствуйте прочность земли и её стойкость. Напитайтесь этим чувством. Попробуйте прочувствовать свои ноги.

Делайте это в течение десяти минут.

Центр тела

Встаньте максимально твердо и уверенно. Стопы на ширине плеч. Закройте глаза и ощутите, что ваш позвоночник – это ваш внутренний стержень, он всегда поддерживал и поддерживает вас. Представьте, что позвоночник – это основа. И она проходит сквозь вас от кончика головы и до самых стоп. Попробуйте совершить обороты вокруг своего внутреннего стержня. Сначала в одну сторону, затем в другую. Что вы чувствуете? По выполнении упражнения должно быть ощущение спокойствия и внутреннего равновесия.

Упражнение выполняется десять минут.

Баланс шара

Поставьте стопы на ширине плеч, они должны быть легкие и прочные, сохранив в себе внутреннюю силу. Положите руки туда, где, по вашим ощущениям, находится ваш центр тяжести (равновесия). Представьте себе его как шар. Постепенно качайтесь, неторопливо, как маятник, мягко увеличивая амплитуду. Задача – ощутить, как ваш шар помогает телу сохранить устойчивость, даже с покачиваниями. В сложных ситуациях можно возвращаться к выполнению техники и приходить в психологическое равновесие.

Время выполнения пять-семь минут.

Рентген скелета

Рекомендуется выполнять лежа на спине, руки расположены свободно. Представьте, что вы вышли из своего тела и наблюдаете за собой со стороны, изучая свой скелет внутри тела. Рассмотрите его максимально подробно, какой он? Прочный, уверенный, все ли его части взаимосвязаны. Ваш скелет – это ваша опора, которая всегда с вами. Почувствуйте его внутри своего тела. Если по какой-то причине вы не можете исследовать свой скелет, попробуйте почувствовать своё тело.

Выполняйте это упражнение десять минут.

Наполнение и устойчивость

Выполняется лежа на спине. Руки нужно расположить внизу живота. Почувствуйте, там и есть центр равновесия. Подумайте, в какой цвет он окрашен? Какие ассоциации? А теперь представьте, что этот цвет начинает растекаться из шара и заполнять все ваше тело. Заполняет уверенностью, стабильностью, равновесием. Ощутите расслабление.

Пятнадцать минут.

Корни стоп

Поставьте стопы на ширину плеч, чтобы быть в максимально устойчивой позе. Закройте глаза и пофантазируйте: вы – это росточек, который прорастает в землю. Прямоком из ваших стоп вниз растут корни. Они дают ощущение опоры, крепкого стояния на ногах. Если вам претит образ ростка – переберите и определите для себя наиболее комфортный образ. Прочувствуйте ощущение опоры и крепости.

Танец кобры

Поставьте фоном любую комфортную для вас мелодию. Сядьте в позу, удобную вам. Закройте глаза и пофантазируйте. Ваш позвоночник – это змея. Она ловит ритм музыки, начинает извиваться. Двигайтесь спиной под музыку. Прислушайтесь к движениям змеи. Ощущайте свой внутренний стержень – свой позвоночник – он гибкий, прочный, здоровый.

У этого упражнения нет ограниченного времени на выполнение.

1.5.2 Дыхательные упражнения. Если я дышу — то я живу

Во время стрессовых ситуаций у нас как ком в груди.

Можно дать команду руке – сжать кисть в кулак. И эта команда будет выполнена. А вот с диафрагмой так не получится, ей мы не командуем.

Но есть специальная практика правильного дыхания, которая поможет вам в стрессовых ситуациях. Я ей пользуюсь сама.

Ноги на ширине плеч, руки на талию, а следом поднимите их выше, к нижним ребрам. И вдыхаем. Глубоко, с небольшим усилием – руки расходятся, и нижние ребра тоже. Обратите свое внимание – на выдохе ребра сходятся обратно. Сделайте цикл дыханий. Прочувствуйте, как ладони опираются на нижние ребра. Расталкивайте их своим дыханием.

Заметьте, что если вы по-другому выполните выдох, нижние ребра останутся на том же месте, где они остановились при вдохе. Делайте вдохи и выдохи минут пять. Все внимание направленно именно на это. Психика подвязана с дыханием. Так вы можете расслабиться. Развязать тот ком, который намотал стресс.

Эмоциональный захват можно пересилить. Из него можно выйти. Нужно только научиться дышать нижними ребрами.

1.5.3 Практики на прикосновения. Это моя любимая.

Я даже свою собачку называю «Мой окситоцинчик»!

Обнимать можно кого и что угодно – вашего домашнего питомца, маму, папу, да даже на работе можно найти человека для таких объятий.

А если совсем никого рядом не оказалось, спасти может мягкая игрушка, а можно и обнять самого себя, прочувствовать этот момент.

В такие моменты мы пробуждаем своего внутреннего ребенка. Ведь с самого рождения все было подвязано на тактильности, а во взрослой жизни этого часто не хватает. Обнимайтесь! Это помогает сохранить здоровую психику!

1.5.4 Стабильность

Много перемен во внешнем мире, нужно больше опоры во внутреннем! О, на себе я это четко отследила.

Можно придумать и ввести любое действие, которые вы делаете систематически, стабильно. Например, каждый вечер вы делаете массаж лица, растягиваетесь перед сном или пьете гречишный чай. Что именно – не важно. Важно – чтобы это был любимый вами ритуал вашего микромира.

Кстати, порядок тоже можно расценить в качестве такого ритуала. Разобрать ящики стола, протереть пыль и так далее.

1.5.5 Движение

Создайте для себя активность, которой будете заниматься регулярно. То, что будете делать с удовольствием, например ежедневную прогулку парке на протяжении тридцати минут.

Крайне нужно, чтобы, несмотря на все движения и перемены во внешнем мире, наша психика четко понимала: «Да, сейчас вот так, многое меняется, но а наши ритуалы будут сделаны обязательно. В то же время и не важно, в каком месте».

Это и есть стабильность. Каждый день с утра выходить на пробежку. Каждый вечер перед сном пить чай из любимого фарфора. Небольшой ритуал может быть абсолютно любой. Но он должен быть. Наш внутренний ребенок в нем остро нуждается.

Ребенку нужно показать и дать стабильность. Это формирует безопасность!
Ключевую базовую потребность!

1.5.6 Поговорить

Есть такое щебетание, легкий разговор с подружкой. Это не про бизнес, благотворительность, общественную деятельность. Нет. Это все о приятном: о домашнем фарфоре, приятных впечатлениях в путешествиях, о бесконечно любимых сериалах и не менее любимых домашних питомцах. Вы вместе проживаете эти чувства. И это то, что дает опору нашей психике.

Это может быть и одна подруга, и разные, и компания. Важно только то, чтобы совпадали ценности. Иные сольют вашу энергию, которая и так сейчас в дефиците.

1.5.7 Письменная практика

О, ей я какое-то время пользовалась даже очень часто, каждый день. Это рабочий инструмент. Причем работает в разных направлениях.

Вы пишете и проговариваете эмоции, часто негативные, а значит, вы избавляетесь от них. Если вы пишете ваши достижения, вы даете сигнал мозгу, какой вы классный и вот сколько вы уже сделали и можете, это дает рост самооценки.

Если вы пишете желания – о! – вы начинаете знакомиться с самым родным и близким вам человеком!

С Собой!!!

Итак,

Список 100 – что Я люблю.

Список 100 – что Я хочу.

«Эпистолярный детокс».

Так бывает, перед тем как настроить связь и попасть к своему внутреннему взрослому, нужно сначала предоставить возможность вылить все свои переживания напуганному ребенку и нервному, все контролирующему родителю.

Возьмите лист бумаги, пишущее. Глубокий вдох – пишем. Прописываем все свои страхи, недовольство, все свои «надо», «обязана», «должна». Следуйте за потоком. Не останавливайтесь и не вдумывайтесь. Главное – отпустить. Закончите практику последним предложением на этом листочке, написав любые откликающиеся слова поддержки.

Выдыхаем и выбрасываем.

«Опоры прошлого»

Прикройте глаза и подумайте, покопайтесь, выудите тяжелую ситуацию из прошлого, когда вы думали, что не сможете, но смогли и выправили эту ситуацию в лучшее русло.

У меня одним из таких моментов было написание диплома на EMBA.

Это был какой-то ад. Я даже поначалу вообще не могла понять, ну за что тут зацепиться и как подступиться. Столько знаю, столько раз писала работы – и ступор. Но день за днем, страничка за страничкой, табличка за табличкой – и сия работа стала вырисовываться, проявлять аналитические закономерности. Было много исписанных черновиков, которые лежали вокруг на полу.

Откройте глаза, напишите на чистом листе бумаги с самого верхнего края: «Что мне дало тогда силы, дало ощущение поддержки? Что возвратило меня к ощущению стабильности и безопасности?»

Пишите все, что придет. Не останавливайте поток, просто пишите, без логического мышления.

Так бывает, что пройденный опыт – наш лучший учитель и самый мощный ресурс!

«Точка выхода»

Ну и после осознания и признания своего состояния необходимо найти выход из него.

И вот это, можно сказать, звездный час вашего взрослого!

Начинаем создавать!! Собираем наши кирпичики!

Возьмите бумагу, ручку и отвечайте на вопросы:

1. Если моя цель жизни на ближайшее будущее – создать свою опору/восстановить здоровье/стать менее нервной/любое ваше желание, что бы я сделала для этого? Что бы я предприняла, чтобы преобразить цель в реальность прямо сейчас?

2. Каков он, первый шаг в сторону этой цели?

3. Каков мой план действий? Что я могу запланировать и сделать уже сейчас ради своего ощущения безопасности и надежности?

4. Каким одним-единственным любящим действием я могу поддержать себя прямо сейчас?

Что для меня может быть ресурсом?

Например, есть человек, который твердо стоит на ногах. При этом он знает, что если у него возникнут сложности, то у него есть близкие, ему есть куда приехать отдохнуть. Если в теле будет напряжение – он может лечь принять ванную или лечь спать, когда того захочется.

У такого человека есть опора, он находится в устойчивом состоянии. И ему нужен ресурс, чтобы идти вперед и достигать свои цели.

Довольно большая часть нашего ресурса – это наше хобби. Когда мы занимаемся тем, что нас увлекает, мы думаем или головой, или телом. Понятно, что всё зависит от личности: кто-то получает энергию от результата, другой – от процесса. Очень полезно знать такие вещи. Что такого интересного в этом хобби? Что мне больше нравится делать, гулять или играть в настольные игры?

Второй вид ресурсов – из внешнего мира. Это то, что приносит радость, счастье, удовольствие. Чаще всего – это мир искусства.

Третий вид ресурсов – новый опыт. Это действительно работает и дает много энергии. Переезд в новый город, новое обучение, езда на лошадях в чистом поле. Это позволяет расширять границы нашего сознания. И дает энергию.

У каждого свой ресурс. Все индивидуально.

У каждого свой микромир.

Для формирования и усиления своей опоры надо понимать, а какая она сейчас. Для этого ответьте себе в моменте. Пишите:

1. Что вам помогает справиться с ситуацией и начать снова двигаться? Какие мысли?

2. Что из этих убеждений было с тобой на протяжении всей жизни? А какие возникли в переломный момент?

3. Что твои близкие рекомендовали тебе в переломные моменты? Ты что-то из этого используешь? Помогает ли это?

4. Какие есть внешние точки опоры? А для кого ты являешься опорой?

5. Что помогает тебе переживать потерю внешних опор? Список из двадцати пунктов.

6. В каких сферах тебе не хватает опор, а в каких достаточно?

Увидели, что вам помогает?

Перечитайте. Выпишите.

Это ваша опора сейчас!

1.6 Опора. Развитие, подъем, продолжение и укрепление. Горизонта нет

Двигаться!

В тех же направлениях, какие и помогают ее формировать.

Можно обратиться к знакомой всем науке – анатомии. Наш скелет – это наша внутренняя опора, наш стержень. Опора у каждого своя. Она разная. У кого-то она такая, что ее невозможно сломить ничем. А у кого-то ветхая... но она есть. Это намного больше, чем ее нет вообще.

Инструмент укрепления опоры

– Учиться опираться на своё тело, а для этого необходимо наладить с ним тесный контакт. Тело, здоровье, забота о теле. Начало.

Как это сделать:

– Регулярно стоматолог, чекапы, следить за состоянием спины. Это скелет. На ней все держится.

И то, что нужно для укрепления спины и каркаса. Массажи, спорт. И только тот, который удобен и приятен именно вам!

– Выработать систему питания, не есть все подряд, подойти к питанию осознанно.

Когда мы едим, мы задействуем вкусовые нейроны мозга. Если мы съедаем одну кашу, но много, то по количеству-то еды достаточно, а вот мозг не испытывает удовлетворения, и мы начинаем бессознательно его удовлетворять, что-то заедать сладким, кусочничать.

Съешьте на завтрак шесть блюд, но понемногу, с разными вкусами и запахами. Мозг счастлив, спокоен, и нейроны довольны и развиваются.

Принимайте в пищу, что полезно и нужно именно вашему организму. Сейчас ну очень много анализов, как я называю их все, на узнавание организма. И тогда питание будет не только осознанным в плане вкусов, но и только для вас.

Индивидуально. Потому что ваш организм – это не масс-маркет!

Это индивидуальный сейф. Не кидайте в него все подряд.

Глава 2. Принципы по сферам

2.1 Каждый человек – индивидуален

У каждого исключительный набор качеств, пристрастий, любимых занятий, мест и вкусов.

Сколько в мире людей, столько же и индивидуальностей, столько же личностей и судеб. Судьбы могут быть похожи, но не одинаковы.

Индивидуальность – это симбиоз уникальных и универсальных свойств. Это целостная система, которая формируется в процессе взаимодействия общих, типичных и особенных свойств человека.

В ходе исторического развития индивидуализация человека становится все более яркой. Каждый человек неповторим.

Но! Он и носитель своей родовой системы. Выступает отдельной личностью, когда приходит к самосознанию, понимая, какие социальные функции он выполняет. Становление личности связано напрямую с процессом адаптации в обществе и его социального развития.

Любой человек берет из социальной жизни только то, что он в состоянии сейчас взять.

Листья на дереве. Их много, они такие похожие и такие разные. Схожи, чем-то напоминают друг друга, но не одинаковые.

А парфюм! На каждом раскрывается по-разному.

Ну и физика отрицает возможность существования в природе двух абсолютно одинаковых частиц: электронов, фотонов, протонов.

Индивидуальность – это индивидуальность, априори она неоспорима.

М. М. Плисецкая: «Не надо бояться себя самой – своей внешности, мыслей, способности – всего, что делает нас неповторимыми. Стремясь подражать кому-то, пусть даже очень красивому, умному, талантливому, мы можем только потерять свою индивидуальность. Утратить в себе что-то очень важное и ценное. А любая подделка всегда хуже оригинала».

Е.Э.Цыганов: «Мне жалко людей, у которых нет возможности что-то создавать самим, а есть возможность только оценивать чужое».

Карл Густав Юнг: «Следуйте той воле и тому пути, которые опыт подтверждает как ваши собственные, то есть как подлинное выражение вашей собственной индивидуальности».

Эрих Фромм. «Мужчина и женщина»

«Когда мы сегодня говорим о ком-либо, что он – „особенный“, то мы не преследуем при этом никакой выгоды. И однако это должно быть самым большим комплиментом, если о ком-то говорят, что он – что-то „особенное“, так как, собственно говоря, под этим следует понимать, что он не „уступал“, что он сохранил самое ценное человеческой сущности – свою индивидуальность, что он является неповторимой личностью, которая отличается от каждого другого под солнцем».

Карл Маркс: «Прежде всего следует избегать того, чтобы снова противопоставлять „общество“, как абстракцию, индивиду. Индивид есть общественное существо. Поэтому всякое проявление его жизни – даже если оно и не выступает в непосредственной форме коллективного... является проявлением и утверждением общественной жизни».

2.2 Роли человека и отношение к себе

Разберем роли человека

Итак, социальная роль – это совокупность ожиданий, которые общество предъявляет к людям, когда они занимают определенные социальные позиции в иерархии.

Чем больше ролей у одного человека, тем интереснее и насыщеннее его жизнь.

Социальная роль – что включает в себя?

- поведенческие реакции: действия, речь, поступки;
- внешний вид: врач должен носить халат, полицейский – униформу;
- мотивация человека: члены социальной группы одобряют или порицают действия и поступки человека на основании его мотивации.

Виды социальных ролей

«Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актеры», – писал Вильям Шекспир.

Уже при рождении у каждого человека присвоена своя жизненная роль. Человек в жизни применяет профессиональную роль (учитель, продавец, инженер), общественно-политическую (политический лидер, авторитетная или публичная личность, гражданин), семейно-бытовую (муж, жена, брат) и ситуационную (пассажир, зритель, свидетель).

Женщина может быть врачом в больнице, дома она дочь и жена, а ещё и мать, а когда она едет домой с работы – пассажир. Человек один – ролей много.

Характеристики социальной роли

Американский социолог Толкотт Парсонс выделял следующие характеристики социальной роли:

- Масштаб;
- Способ получения;
- Формализация;
- Мотивация.

зависит от диапазона коммуникации в межличностных отношениях. Чем больше диапазон, тем больше масштаб роли. **Масштаб**

Например, роль жены – огромный масштаб. Муж и жена как пара находятся в постоянном контакте между собой, интересуются жизнью друг друга, самочувствием, настроением, состоянием. Отношения не ограничены.

Роль риелтора – ограничена. Социальная роль риелтора и покупателя – ограничена вопросом взаимодействия по вопросу покупки или аренды недвижимости. Контакт временный – на время решения вопроса.

роли напрямую зависит от того, насколько неизбежной может являться та или иная роль для человека. **Способ получения**

Например: Роли – мужчина, женщина, пожилой человек, ребенок – определяются полом и возрастом. Иные роли достигаются в процессе развития жизни человека и в результате тех или иных усилий.

Роли – школьник, студент, доцент – определяются профессией и достижениями.

определяется спецификой межличностных отношений. **Формализация**

Некоторые роли предполагают исключительно формальные взаимоотношения между людьми с соблюдением определенного регламента; другие – неформальные; третьи могут сочетать между собой применение тех или иных взаимоотношений.

Например, заведующий – воспитатель – формальные отношения, которые существуют в рабочее время и отличаются вежливым общением, исполнительностью.

зависит от потребностей человека и поставленных целей. **Мотивация**

Мотивация обуславливается различными ролями с конкретной вариативностью. Это и популярность, желание проявить себя, получить прибыль и др. Когда родители заботятся о комфорте ребенка, они руководствуются чувством любви, заботы и желанием дать ребенку безопасность, а руководитель трудится во благо результата. Каждый человек играет множество разных ролей!

А теперь посмотрим отношение к себе.

Какое оно в наших, таких разных, ролях?

Одна из моих любимых тем. Про отношения к самому себе и ощущению и принятию собственных чувств.

Где ты живешь, где работаешь, какой кофе пьёшь, в каких магазинах одеваешься? В какой столовой обедаешь? Кафе подешевле рядом с домом и ужасным интерьером и кухней или десять минут пешком до изумительного места с лучшим бизнес-ланчем на свете?

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.