

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ ПО РАБОТЕ СО СВОИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ И ЭМОЦИЯМИ

Это сборник наиболее часто разбираемых задач, над которыми мы работаем в ходе моих сеансов с клиентами для решения их проблем.

Благодаря пособию Вы сможете изменить многие беспокоящие Вас моменты. А если после прочтения у Вас не получается разрешить ситуацию самостоятельно, или Вы хотите проработать ее более детально и глубоко, рекомендую записаться на личную консультацию.

Я психолог, логотерапевт, коуч и автор данного пособия. Изучала психологию в ведущих вузах России и Европы.

Более подробную информацию обо мне и моей работе Вы можете найти на сайте www.juliganchenko.info

Юлия Ганченко



САМОПОМОЩЬ В НАЛАЖИВАНИИ ОТНОШЕНИЙ С СОБОЙ, ОКРУЖАЮЩИМИ И ЖИЗНЬЮ.

Когда мы можем сказать, что жизнь удалась? Что она такая, как нам бы хотелось? Только

тогда, когда мы счастливы! Что же обеспечивает нам радость и удовлетворение в жизни?

- общение и отношения
- эмоции
- достижения и развитие

Но если у человека слабо развиты следующие навыки:

- коммуникации
- управления эмоциями
- стрессоустойчивости

то отношения, эмоции и самореализация скорее будут приносить больше негативного, чем позитивного, или же будут слишком энергозатратными, истощая физически и эмоционально.

Далее вы найдете информацию, которая поможет вам развить или усовершенствовать вышеописанные навыки, а, следовательно, повысить удовлетворенность собой и жизнью.

КОММУНИКАЦИЯ

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

«Все, что вы видите во мне – это не мое, это ваше. Мое – это то, что я вижу в вас.»

Эрик Мария Ремарк

Мы выдаем за реальность наши интерпретации этой реальности. Давайте рассмотрим ситуацию: вагон метро, не сильно заполненный вагон. Стоит девушка, а в трех метрах от нее незнакомый парень, который окидывает девушку медленным взглядом «с головы до пят» и отворачивается.

Представьте себя на месте этой девушки и озвучьте ваши мысли, «поймав» этот взгляд.

Возможные версии:

- я ему понравилась, и он дает мне об этом знать...
- какой-то подозрительный тип, может присматривает, что у меня можно украсть...
- может что-то не так с одеждой?
- сколько пренебрежения во взгляде!
- он видимо стесняется подойти и познакомиться...
- ему неловко, что я поймала его оценивающий взгляд...

Уверена, что это только незначительная часть возможных интерпретаций «его взгляда».

От чего же они зависят?

- **От личностных черт.** Подозрительность, тревожность, нарциссизм, мягкость и много других, которые влияют на то, как вы «видите» этот мир и людей в нем.
- **Убеждений.** «Все мужчины козлы», «людям нельзя доверять», «я недостаточно хороша...» и т.д. Такие убеждения формируются в результате воспитания, т.е. передаются нам значимыми или авторитетными взрослыми. А также в результате жизненного опыта, т.е. событий, которые произошли с нами в жизни. Если у девушки все знакомства были приятными, или мама



с папой часто говорили, что она замечательная и они рады, что она у них есть, то предположительно ее интерпретация взгляда будет дополнительным плюсом к ее самооценке, т.е. ее мысли относительно поведения парня подтвердят эти убеждения.

• **Жизненной ситуации.** Может у вас в жизни светлая полоса, все получается, и вы воспринимаете все как добрый знак, подарки вселенной, возможности. А может быть, вы расстались недавно с парнем, потому что он ушел к более красивой на ваш взгляд девушке, и вы сомневаетесь в своей привлекательности и возможности кому-то понравиться. Или у вас есть парень, и чужие взгляды вас не смущают, а наоборот придают уверенности и ценности.

• **Настроения.** Если вы встали «не с той ноги», то, безусловно, все будет «не так», и парень со своим вниманием – не исключение. А если вас распирает от счастья, радости и веселья, то и люди будут видеться милыми и дружелюбными.

А на самом деле, парень мог окинуть девушку взглядом, даже не заметив этого, и не придав этому никакого значения, так сказать «на автомате».

«Там, где встречаются двое, там на самом деле встречаются шестеро:
какими каждый себя представляет,
каким его видит другой и какой он на самом деле»
Эдуард фон Гартман

Таким образом, **то, что вы видите и слышите – это не то же самое, что сделал или сказал ваш собеседник.** Не забывайте об этом. Именно поэтому, если два человека будут рассказывать одну и ту же историю, будет три версии: одного, второго и правдивая. Последняя доступна Господу Богу, ибо любой человек пропустит рассказ сквозь себя, а значит, версия будет субъективной.

Отсюда две рекомендации:

- *Не вкладывайте свои мысли в чужую голову!* Если вы решили, что человек думает, будто вы глупая или безответственная, то это не значит, что он так и считает. Это отражает ВАШИ предположения или страхи, но не ЕГО мысли.

- *Говорите от себя!* Например, МНЕ КАЖЕТСЯ, что ты считаешь меня глупой или безответственной. Я ПЕРЕЖИВАЮ, что мои действия могут показаться безответственными.

Кстати, именно по этой причине не работают советы. Когда вы что-то советуете другому, то исходите из того, как вы бы поступили на его месте. Но вы не он, а он не вы. А, следовательно, думает и поступает по-другому. Поэтому целесообразнее сказать так: «если б такое случилось в моей жизни, то я бы... Но мы разные и жизни у нас разные. Так что решать тебе.

МЫСЛИ

«Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков»
Лао Цзы

Мысли материальны! Естественно, ибо от того, О ЧЕМ вы думаете, зависят ваши дальнейшие действия. А вот действия имеют последствия. Мысль «надо встать» с кровати вас не сдвинет. Но она может способствовать тому, что вы откинете одеяло, опустите одну ногу на пол, потом вторую и поднимите свое бренное тело. Именно поэтому мысли не наказуемы и не поощряемы. Вам не дадут премию за то, что вы думали помогать больным детям и старикам, или срок за мысли об убийстве. Но вот даже незначительные действия будут иметь последствия в реальной жизни. Забить на мысли? Конечно нет! Они как масло и вода для огня: одно усиливает пламя, другое – уменьшает.

Например, вы решили написать книгу. Мысли в духе «у меня все равно не получится так хорошо, как у других», «у меня нет таланта», «это сложно и долго», «а вдруг никому не понравится» будут вызывать сопротивление, и найдется тысяча разных мелких дел, которые придется или вы захотите сделать именно сейчас, отодвигая момент литературного творчества. Мысли из разряда «первый раз редко у кого получается шикарно», «попробую страниц 30, а там видно будет», «можно начать с небольшого рассказа», «уж близким точно понравится», «попишу часик, а там как пойдет» будут способствовать легкому письму, без ожиданий написать мировой бестселлер.

Отсюда рекомендации:

- *Хотите что-то изменить в жизни, лучше сделайте маленькое реальное действие, чем море псевдодействий* – грандиозный план завоевания мира в ваших мыслях. Лучше минуту простоять в планке, чем 10 минут думать, как вы будете заниматься спортом с понедельника.

- *Хотите усилить себя в действии, подбодрите себя мысленно.*

РЕАКЦИЯ

«...Причины действий человеческих обыкновенно бесчисленно сложнее и разнообразнее, чем мы их всегда потом объясняем, и редко определенно очерчиваются»

Федор Достоевский

Но к чему мы сейчас про мысли и про действия? Вспоминаем наших парня и девушку, едущих в вагоне метро. Так вот, интерпретация – это первая часть реакции девушки, а вторая – это ее действие. Итак, версии возможных:

- выйти из вагона
- отвернуться

- улыбнуться
- осмотреть себя с ног до головы
- начать флиртовать
- ну и много других, типа послать, подмигнуть, показать что-нибудь непристойное, пошлое, агрессивное...

Отчего же будет зависеть это действие:

- **Интерпретации.** Если девушка подумает, что парень хочет у нее украсть деньги, то, вероятней всего, появится желание предотвратить гипотетическое воровство.
- **Паттернов поведения.** Другими словами, от того, как человек привык поступать в той или иной ситуации. Одни в момент опасности замирают, другие – нападают, третьи – убегают. Это и окажет влияние на то, как поступит девушка с «надуманным воришкой»: дистанцируется (выйдет из вагона, отойдет подальше), сделает вид, что ничего не произошло, или начнет угрожать, например, кинет грозный взгляд, покажет кулак.
- **Ситуации.** Безусловно, вклад внесет и ситуация: внешность и комплекция парня, насколько девушка занята другими мыслями, с кем она едет, опаздывает или нет, читает анекдоты или криминальные новости...
А теперь главная мысль: причина того, как поступит девушка, в 90% зависит от девушки, а не от слов или действий парня.

Отсюда рекомендации:

- *Не принимайте на свой счет! ЭТО НЕ ПРО ВАС.* Если собеседник говорит «ты меня обидела», то это значит, что он обиделся на ваши слова или действия

«ты меня не слушаешь» - я не чувствую себя услышанным, не смог донести, что хотел

«ты неблагодарный» - я не получила ожидаемую благодарность

«ты меня не любишь, не ценишь» – не чувствует себя любимым, ценным

- *Не ищите причины в себе!* Ищите их в других людях. Если собеседник обиделся, не надо думать, чем ВЫ обидели человека, ищите (спросите), что ему не понравилось, почему он не сказал вам об этом (из страха, стыда или чувства беспомощности), а предпочел промолчать и дистанцироваться от вас. Если он обижается и не хочет общаться, значит не вы плохой или сделали что-то плохое, а значит ему надо время побыть одному. И тогда вместо тысячи извинений и заискиваний, вы скажете что-то типа «ты сейчас не хочешь общаться, и я уважаю твое право, но как захочешь, дай знать и я обязательно выслушаю, что тебе не понравилось в моих словах или поведении».



ПОВОД И ПРИЧИНА

«Причины внутри нас самих, снаружи только оправдания»

Ошо

«Причины внутри, снаружи последствия»

Аму Мом

Мы очень часто мним себя великими и корим за отсутствие желаемого, потому что думаем, будто причина тех или иных действий близких нам людей (да и не близких тоже) кроется в нас. На самом деле наши слова, эмоции, действия – повод, а причина поведения другого в нем самом. К примеру, человек зол, а вы в этот момент подошли с просьбой и получили порцию раздражения в ответ. Не ваша просьба была причиной раздражения, а настроение ответчика. Ваши же слова стали поводом проявления злости, в виде раздражения на просьбу.

Если девушка чувствует себя красивой и уверена в своей неотразимости, то сделанный вами комплимент будет лишь поводом подтвердить это. А при сомнении в себе и комплекса неполноценности – поводом усомниться в себе и соответственно в праведности ваших слов.

Отсюда рекомендации:

- *Умейте видеть главное и второстепенное, причину и следствие*, а главное – отделять одно от другого. Старайтесь помнить, что вы не знаете истинную причину поведения других людей, поэтому не додумывайте и уж тем более не принимайте на свой счет. Снимите корону в случае, когда у другого «все хорошо», и груз ответственности, когда у него «все плохо». Это его заслуга, а не ваша.

- *Не вините других в своих несчастьях*. Причина в вашем мышлении,

настроении, воспитании, старании, в чем угодно, но только не в других людях. Они для вас повод – способ проявить то, что у вас внутри. Хотите изменить реакцию на их слова, меняйте свои убеждения, ожидания, ценности, мышление, паттерны поведения – себя!

ИСТИНА

«Вещь не перестает быть истиной от того, что она не признана многими»

Бенедикт Спиноза

«Истина ничуть не страдает от того, что кто-то ее не признает»

Фридрих Шиллер

У каждого своя правда. Истина - это только то, что мы принимаем безусловно, не пропуская через свои органы чувств, мышление, эмоциональное состояние. Например, дважды два – четыре; земля круглая; столица России – Москва. Но если мы окрашиваем что-то своим восприятием, то здесь начинаются разногласия. Вкусно или не вкусно; красиво или не красиво; быстро или медленно; нравится или не нравится – будет различаться от человека к человеку. Поэтому спорить, чья правда правдивее – бессмысленно. Для меня – моя, для вас – ваша. Но почему-то мы с пеной у рта пытаемся доказать, что один глаголет истину, а второй – ошибается.

На Новый Год должна быть елка. Для вас это важно, а для другого возможно и нет.

Это непристойное поведение! Да, для вас. И этого достаточно. Чего вы хотите от совершившего эту непристойность? Чтобы он признал это? Для него это норма, иначе б не делал. Но вы хотите, чтобы ваша правда была признана. Кем? Другим. Как? Он должен разделить это мнение. Но его мнение другое! И тогда вы чувствуете себя отвергнутым, непонятым. А на самом деле, ваша правда должна быть признана вами, ибо она ваша.

А у другого она своя. И вы в силах оставить ее ему.

Жена жалуется мужу: «я устаю, я целый день с ребенком, я в туалет сходить нормально не могу, в душе моюсь, как при строевой подготовке в армии – на скорость...»

Муж: «ну я тоже устаю, весь день работаю, постоянные требования начальства, планы, сроки, ответственность, люди в подчинении...» Спорить можно до бесконечности. Они пытаются отстоять, кто из них сильнее устает. И каждый хочет признания своей боли через согласие другого. А на самом деле правды две: она устает, и он устает. И одно не обесценивает другого.

Работодатель: я много плачу вам. Работник: я много работаю. У каждого своя правда!

Отсюда рекомендации:

- *Цените свое мнение и не обесценивайте чужое, если оно не совпадает с вашим!* Лучше вас никто не знает, что вы чувствуете и думаете, поэтому больше, чем вы, никто принимать ваше мнение не будет. Это ваше на 100%, этого достаточно, чтобы для вас быть правдой. И чтобы оставаться таковой, вам не надо принятия, разделения, согласия других. Доверяйте себе! Но и дайте это право другим: иметь свою правду, потому что они чувствуют и мыслят по-другому. «Для меня неприемлемо жить с мужчиной, который мне изменяет», «Я не вижу ничего ужасного в случайных одноразовых связях на стороне». Кто из них прав? Оба. Для нее – неприемлемо, для него – приемлемо. Что с этим делать - это уже вопрос другой категории.

- *Не разделяйте людей на правых и неправых!* Когда вы выделяете кого-то, то это говорит лишь о том, что ваше мнение ближе именно к точке зрения этого человека. И не более.

РАЗНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

«Говорят, что истина лежит между двумя противоположными мнениями.
Неверно! Между ними лежит проблема»

Гете

Если между сидящими друг напротив друга двух людей положить на стол цифру «6», то что произойдет? Другой увидит «9».

«Здесь 6!»

«Нет, здесь 9!»

«Ты хочешь сказать, что я слепая и не вижу, что тут нарисовано?»

«Тогда я по твоему тупой и не могу отличить 6 от 9?!»

Что дальше? Возможно тот, кто слабее отказывается от своего мнения под действием страха (собеседник не захочет продолжать диалог, уйдет), может начинает сомневаться в себе. Либо одна из сторон внешне признает «правду» другого, но в душе отстраняется от человека, ибо тот не слышит, не считается с мнением и т.д. Ну а случается и так, что на этом диалог заканчивается. Каждый остается при своем мнении и ощущении, что другой его не понимает и не ценит.



«Ты меня не любишь!»

«Не говори глупостей! Я люблю тебя!»

«Нет, я несчастна!»

«Значит ты эгоистка и не способна ценить то, что я тебе даю!»

«Не выноси приговора, не выслушав обеих сторон»

Солон

Если у вас возникло разногласие, то лучшее, что вы можете сделать – высказать свою позицию и услышать позицию другого. И поймите, с другой позиции видится совсем другая картинка.

«Я не чувствую себя любимой»

«Но я люблю тебя и мне кажется, что много делаю, чтобы показать тебе это. Хотя, вероятно, это не то, что надо тебе, чтобы чувствовать себя любимой. Кстати, а почему ты себя не чувствуешь таковой?»

«Я не слышу слов «люблю тебя», «ты важна мне», «ты такая замечательная, красивая»

«Но я делаю то, что на мой взгляд это демонстрирует: зарабатываю, приношу деньги домой, хочу тебя, храню верность. Разве это не круче?»

«Да, ты делаешь много для меня. И я очень ценю это. Но понимаешь, для меня слова, как для тебя в сексе эротическое белье и инициатива. Ведь важнее, что я ухаживаю за собой, храню тебе верность, люблю тебя и для меня это самое сильное проявление желания. Однако, тебе хочется сексуального внешнего вида и поведения. Вот так же и для меня со словами».

Все мы разные! У нас было разное прошлое, наше воспитание порядком различалось, мы столкнулись с разными жизненными обстоятельствами, у нас свои травмы и фетиши, разные эмоции и реакция на ситуации. Поэтому понимание – это не про принятие вашей точки зрения, а про признание вашей наравне с чужой.

Отсюда пара рекомендаций:

- *Не говорите про других, вы о них ничего не знаете!* «Ты меня не любишь» звучит как обвинение, если оно не совпадает с истинным положением дел. А что начнет делать собеседник, когда его обвиняют? Уж точно не слушать вас и пытаться услышать вашу боль. Он будет защищаться: проявлять агрессию, оправдываться, плакать, обижаться, уходить от разговора – все, что угодно, но только не то, что надо вам. Хотите быть услышанным и понятым - не выдавайте за факт ваши предположения, страхи и чувства.

- *Не забывайте про позицию собеседника.* Ничто так не располагает к вам, как признание права другого на чувства, которые он испытывает, и на беспокойства, которые его мучают. Худшее что вы можете сделать – это начать отрицать. Человек не передумает, он просто закроется от вас. Например, «я понимаю, что ты беспокоишься, когда меня нет, и твое воображение рисует страшные картинки, что может со мной происходить, но истерики выматывают и тебе и меня, что только усугубляет состояние нас обоих. Я устаю от постоянных упреков и контроля». А фраза типа «у тебя паранойя, ты все придумываешь, это не нормально, тебе надо к психиатру» только заставит скрывать от вас то, что он думает и чувствует.

КРИТИКА

«Ты знаешь, как вызвать расстройство личности?

Постоянная критика и недостаток любви»

«Теория лжи»

Когда мы критикуем? Когда нас что-то не устраивает. Для чего? Чтобы собеседник что-то поменял в своем поведении и изменил ситуацию в сторону желаемого. Цель благая, а метод ее достижения – не очень.

Когда нас критикуют, то редко кто-то из нас слышит в этом суть проблемы, потому что на первое место выходит чувство стыда «я не такой», вины «я что-то делаю не так», страха «за этим последует что-то плохое». Если сказать простым языком, то мы слышим «ты плохой», а плохих мальчиков и девочек не любят. А это для нас прямо-таки страшно. Поэтому вместо того, чтобы прислушаться к тому, чего ж там не хватает для счастья нашему собеседнику, проанализировать информацию и скорректировать шаги, мы начинаем оправдываться, искупать вину, критиковать в свою очередь, злиться или обижаться. И чем ценнее для нас человек, который критикует, тем болезненнее восприятие критики.

Отсюда рекомендации:

- *Используйте Я вместо ТЫ!* Говорите о том, что не нравится вам, а не о том, что другой делает не так. Например, вместо «тебе плевать на чистоту» - «для меня чистота важна», вместо «ты нарисовал ужасный макет» - «мне макет не нравится», вместо «тебе не идет это платье» - «я б такое не купила», вместо «ты делаешь мне назло» - «у меня ощущение, что мои просьбы принимаются в штыки». Мы с пониманием и порой удовольствием готовы послушать, что не в порядке с другим, но вот признания того, что с нами что-то не так, избегаем. Именно поэтому критика от первого лица будет более конструктивной.

- *Критикуешь – предлагай!* Это же вам что-то не нравится, поэтому только вы можете знать, как оно «нравится». Поэтому ваша задача – донести это до собеседника. Он не должен сомневаться, гадать, пробовать. Вы, тем самым, только усложните задачу, а соответственно минимизируете желание что-то менять. Поэтому целесообразным будет закончить фразу конкретным и четким «как-я-хочу-чтобы-оно-было».

Например, «для меня чистота важна, поэтому прошу не ходить в уличной обуви в квартире/ не оставлять грязную посуду на столе / убирать свои вещи на место»

«мне макет не нравится, хотелось бы шрифт побольше или цвет ярче».

Если вы критикуете ребенка, то не забудьте продемонстрировать, что вы его любите. Важно быть доброжелательным к ребенку (тон, взгляд, жесты) и осуждающим к его поведению. «Сынок я люблю тебя, но мне не нравится, что ты не делаешь то, что я тебя прошу».

КОНФЛИКТ И ССОРА

«Я возражаю против ссоры, потому что она всегда прерывает доводы»

Гилберт Честертон

«Когда люди любят друг друга, они не ссорятся, а спокойно выясняют отношения»

Антон Павлович Чехов

Мы порой слишком серьезно относимся к своим словам и поступкам, жутко беспокоясь, чтоб «плохое» не вышло наружу. Поэтому многие боятся конфликтов и всячески их избегают. В лучшем случае, они их не допускают, в худшем – пресекают. Замалчиванием; признанием вины там, где ее нет; согласием на то, что не их устраивает; терпением неприемлемого. А это требует колоссального напряжения и отказа от собственных желаний. Откуда же такой страх? Обычно из детства, когда ругались родители, родственники, учителя и другие значимые взрослые. Не хочется быть на них похожими, жить как они или прочувствовать это заново. Вот и принято решение избегать конфликтов.

Между ссорой и конфликтом есть разница. Вы скорее всего страдали из-за ссор. В основе конфликта лежит разница интересов и желание прийти к компромиссу. Стороны не выходят за рамки решаемого вопроса, с уважением относятся к желаниям друг друга и пытаются прийти к решению, которое бы устроило обоих. В основе ссоры – эмоции, желание отстоять свою правоту и чувство собственного достоинства любым путем. Поэтому стороны переходят на личности, пытаются задеть друг друга, обесценить собеседника, вынуждая его «сдаться».

Пример. Родители решают, как назвать ребенка. Ей нравится одно имя, ему – другое. В случае конфликта разговор будет касаться только имени и его выбора. Например:

- мне нравятся древнерусские имена.
- а мне современные.
- но современные не сочетаются с отчеством и фамилией.
- а старорусские мне напоминают сказки и отдают древностью.
- ладно, давай в списке имен ты отметишь все, что нравятся тебе, а я все, что привлекают меня. А потом посмотрим, вдруг есть совпадения.
- а если не будет?
- ну тогда напишем по 10 имен. Каждый вычеркнет 9 и оставшиеся два разыграем методом жребия...

Если же это будет ссора, то стороны будут чувствовать себя уязвленными, оскорбленными, униженными, нелюбимыми и тд, и начнут «колоть» другого за свою боль, переходя на личности и приписывая не имеющее отношение к решаемому вопросу.

Например:

- мне нравятся древнерусские имена
- тебе или твоей маме? Или модно так? Ты никогда не думаешь своей головой, а делаешь, как все!
- так а чего ж ты женился на дуре?! Ага, ваша традиция называть детей в честь деда и бабки – верх грамотности и оригинальности. Во всем роду четыре имени. У вас фантазии что ли нет? Тоже повторяете!
- если тебе моя семья не нравится со всеми ее традициями, то чего ж ты замуж согласилась? Кроме меня никто не брал? Все только попользоваться тобой хотели?!

Ссоры действительно наносят непоправимый урон для отношений, самооценки и настроения. А вот конфликты с точностью до наоборот: они позволяют лучше понимать друг друга, чувствовать близость (когда вы не боитесь искренности, из-за страха быть непонятым, отвергнутым), добиваться желаемого, двигаться вперед.

Отсюда рекомендации:

- *Избегайте ссор, не избегайте конфликтов.* Для этого оставайтесь в рамках решаемого вопроса, не переходите на личности, говорите про себя, уважайте мнение второй стороны, корректно выражайте свое мнение и эмоции.

- *В случае перехода конфликта в ссору, останавливайтесь.* «Мы сейчас говорим не по существу, а только высказываем претензии и оправдываемся. Думаю, что разговор лучше прекратить, потому что, продолжая в таком ключе, мы только разругаемся. Я дорожу нашими отношениями и не хочу ссориться».



ЭМОЦИИ

«Люди, в сущности, живут только для того, чтобы переживать эмоции»

Януш Леон Вишневский

Эмоции – важная составляющая нашей жизни. Кому-то их не хватает, и они ищут приключений на пятую точку, чтоб только испытать оные. Другие не могут победить свои зависимости, потому что эмоции, которые они им даруют, подсаживают на крючок. Ну а третьи страдают от их чрезмерного количества в жизни, жалуясь на излишнюю эмоциональность, которая мешает им добиваться желаемого.

Как бы то ни было, но без эмоций жизнь была бы пресной и однообразной, потому что борщ или суп, Вася или Петя, все это имело бы для нас одинаковое значение – нейтральное.

А значит эмоции – наша радость и наша боль. Следовательно, желательно максимизировать первое и минимизировать второе. Сделать это можно умея управлять эмоциями, т.е. посредством навыка распознавать их, понимать, о чем они сигнализируют, корректно выражать свои и оптимально реагировать на чужие.

НЕГАТИВНЫЕ И ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

«Эмоции так же естественны, как приходящая погода»

Принято делить эмоции на негативные и позитивные, хорошие и плохие. Дело в том, что их разделение условно, и говорит больше об оценке ситуации, которая их вызывает. Если ситуация для нас благоприятна, то эмоции будут положительными, чтобы способствовать повторению, сохранению, притяжению, удержанию события или объекта.

Например, оценка какой-то темы, как интересной, проявится в любопытстве и стремлении найти дополнительную информацию по данной тематике.

Тема – оценка «интересно» – эмоция «любопытство» – действие «поиск информации».

Если же ситуация неблагоприятна, то эмоции будут негативными, чтобы оттолкнуть, избежать, прекратить, ограничить, убрать действие, объект или ситуацию, которые их вызвали.

Например, на первом свидании молодой человек задает девушке слишком личные вопросы, и ей это не нравится, поэтому она отказывается на них отвечать и доносит до собеседника, что для нее такие вопросы являются слишком личными и обсуждает она их только с близкими ей людьми.

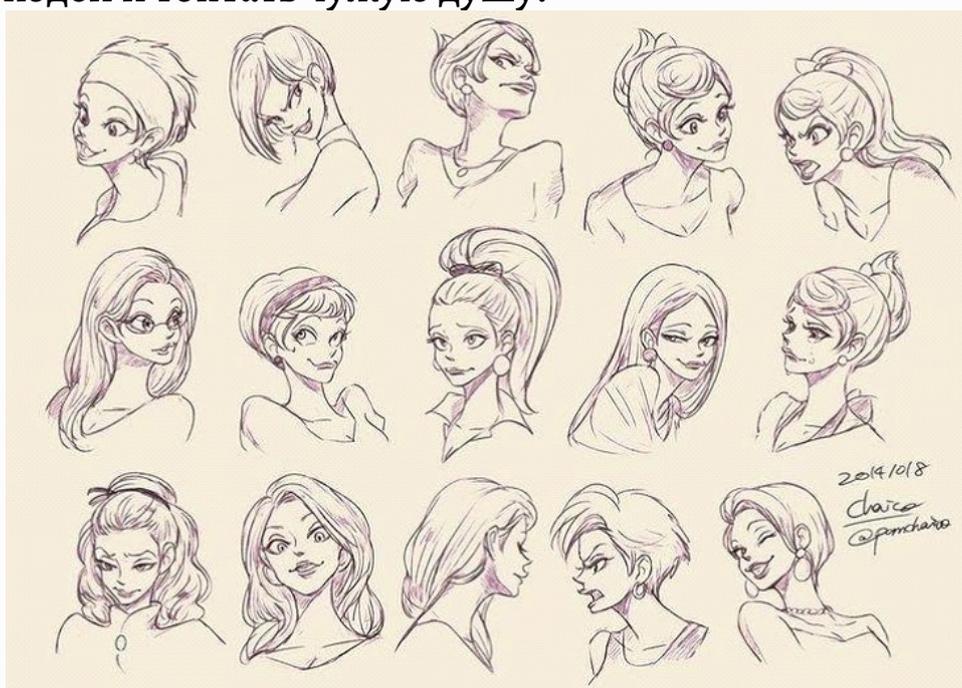
Вопрос – оценка «не приятно» – эмоция «неприязнь» - действие «отказ отвечать на вопрос».

Эмоциональная окраска ситуации зависит от нашего восприятия этой ситуации. К примеру, незнакомый человек ткнул вас кулаком в плечо. Кому-то это действие покажется неприятным или агрессивным и вызовет негативные эмоции. Другой воспримет жест, как подбадривание и испытает положительные чувства.

Отсюда важно помнить:

- Не сами эмоции хорошие и плохие, а то, что их вызывает. А значит, не станете вы плохим человеком, если испытываете негативные эмоции. Ну и соответственно хорошим при проявлении положительных.

- Проявлять эмоции можно конструктивным и деструктивным путем. Следовательно, не сами эмоции хорошие и плохие, а то, как вы их демонстрируете, точнее – последствия этой демонстрации. Например, можно донести четко, жестко, но спокойно, что вас не устраивает, а можно кричать и угрожать. Можно бить подушку и топтать ногами от злости, а можно бить людей и топтать чужую душу.



СДЕРЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

«К несчастью, подавленные эмоции не умирают.
Их заставили замолчать.
И они изнутри продолжают влиять на человека»
Зигмунд Фрейд

Эмоции – это физиологическая реакция тела. Длится она по разным оценкам от 7 до 20 секунд, и вы не можете ее не испытывать. Зачастую ощущения приходят раньше понимания. Например, испуг, когда вы отпрыгиваете от проезжающей близко к вам машины. Или вскрик, когда кто-то неожиданно открывает дверь. Маловероятно, что вы можете не пугаться, а вот сам испуг можно проявить по-разному: закричать, замереть, отскочить и тд. Эмоция – это одна из **реакций на оценку события** или чего-то иного вовне. Если вы испытываете брезгливость, то вам захочется дистанцироваться от объекта, вызывающего неприязнь. Если испытываете гнев как реакцию на несправедливость, то эмоция дает вам силы отстаивать свою позицию или права. Если вас раздражает злость от хамского отношения к вам, то энергия, которую она дает, должна позволить вам дать отпор или уйти.

Таким образом, эмоции подвержены нейрогуморальной регуляции, т.е. испытывая определенные, вырабатываются соответствующие гормоны, которые влияют на весь организм, например, расслабляют, мобилизуют и т.д., способствуя тем самым осуществлению необходимых действий для изменения ситуации.

Если **эмоции – неизбежность**, и больше польза, чем вред, то почему же мы стремимся избежать некоторых из них? Дело в том, что, испытывая **первичные** (злость, гнев, грусть, восхищение и тд), мы невольно испытываем **вторичные** (страх, вина и стыд). Это вызвано реакцией значимых взрослых в детстве на проявление нами тех или иных эмоций.

Пример. Собирается семья на дне рождения ребенка 6 лет. Родители, бабушки, дедушки и другие родственники. И каждый дарит свой подарок. А ребенок из нашего примера мечтает о планшете. И очевидно, что ожидает его презентацию в столь важный для него день. Но ребенку дарят рюкзак, книги и конструктор, потому что это полезные, развивающие и практичные подарки. Реакция ребенка – злость. Он раскрывает один – не планшет, второй – не планшет, третий – тоже не то! Эмоции, которые испытывает ребенок: разочарование, злость, возможно грусть или даже гнев. Он не получил то, чего хотел и ждал! Его можно понять. И более того, он имеет право на эти эмоции.

Но! Что делают родители?

- **пристыжают** (ТЫ НЕ ТАКОЙ) «неблагодарный, не воспитанный, эгоист и тому подобное».

- **обвиняют** (ТЫ ДЕЛАЕШЬ НЕ ТАК) «если тебе больше никто ничего не подарит, то сам виноват, нечего так себя вести», «вон бабушка грустная из-за тебя», «ты испортил всем настроение своим поведением».

- **угрожают** (БУДЕТ ПЛОХО) «ты никаких подарков больше не получишь», «я покажу тебе как проявлять характер».

- **обесценивают** (ТВОИ ЧУВСТВА НЕ ВАЖНЫ) «подарки – не главное, важно – что все тебя поздравили», «даренному коню в зубы не смотрят», «ой, это выглядит смешно», «забей».

Так ребенок, в следующий раз испытывая злость, вероятно либо сдержит ее проявление, потому что это стыдно, не важно, причинит вред себе или другим.

Либо проявив, будет мучиться еще больше, ибо страх, вина и стыд – очень деструктивны и порой более мучительны чем то, что вызывает злость. Поэтому вместо злости будет грусть, обиды и ощущение, что живет человек не своей жизнью, все против него, его не ценят. А может все закончится тревожностью, страхами и паническими атаками.

Самый худший вариант – когда человек **не испытывает злости** вовсе. Такой «божий одуванчик», «ангелочек». Иногда это протест против чрезмерной негативной реакции родителя в детстве (например, папа кричал на всех, и ребенок решил, что он таким как отец не будет), иногда сознательный выбор (старшему ребенку доставалось за его проявления злости, поэтому младший решил все брать послушанием, добротой и мягкостью). В любом случае психосоматики не избежать. Одна болезнь будет переходить в другую, а в конце жизни все будут удивляться, почему же хороших людей Бог забирает раньше всех.

Другой пример. Ребенок плачет. Родители: «что ты реवेशь, как будто в доме кто-то умер», «распускаешь нюни, как слюнтяй», «ой какая ты некрасивая, когда плачешь», «ничего в жизни не стоит твоих слез», «не реви, а действуй». Можно догадаться, что вырастая, такой ребенок будет сдерживать слезы, избегать грусти и чувствовать себя скверно, если все-таки слезы покатятся. И тогда здравствуй депрессии, апатии, зависимости.

Помните:

- *Сдерживать эмоции не продуктивно в долгосрочной перспективе. Может в данный момент это и позволит «сгладить углы», «избежать конфликта», «не привлекать внимания», но со временем это приведет к проблемам со здоровьем и настроением, ощущению, что в этой жизни мало что от вас зависит, и она не такая, как вам бы хотелось.*

- *Вы избегаете проявления эмоций, не потому что приводит к катастрофическим последствиям, а потому что стыд, вина и страх, которые вы испытываете после, имеют гораздо более разрушающее действие для вашей жизни. Ваш мозг умен: из двух зол он выбирает меньшее.*

ЗЛОСТЬ

«Злость – это энергия»

«Злость – это побочный продукт нереализованных ожиданий»

Злость – реакция на нарушение границ или препятствие в удовлетворении потребности. Эта эмоция сигнализирует о **неприемлемом для вас поведении** другого человека в отношении вас (например, угрозы, насилие, манипуляции) или о том, что **вы не можете получить желаемое** (хотел уйти домой, а начальник попросил задержаться; хотите есть, а нельзя; вам хочется услышать родной голос, а близкий человек не отвечает на звонок).

Например, парень едет с работы, устал, замерз, и у него желание залечь в горячую ванну минут на 30-40. Но в тот момент, когда он открывал дверь, зазвонил телефон и родственники сообщили, что, проезжая мимо, решили зайти на часок, и уже паркуют машину. У парня нарастает злость. Не родственники плохие, не он, не их желание его навестить. Он может их любить и быть рад им. Но в данный момент их приезд мешает ему удовлетворить потребность в отдыхе и горячей ванне.

Другие примеры. У сотрудника выходной, но коллеги звонят ему каждые двадцать минут, прося информацию и советы. Он злится. Потому что у него есть потребность в отдыхе и в том, чтобы его не нарушали звонками. Мужчина может и винит коллег в этом, но они делают как удобно им. Суть злости в данном случае – невозможность отдохнуть полноценно.

Жена рассчитывала, что пока муж погуляет с ребенком, она почитает. И вот уже чашка чая налита, книга раскрыта, но тут муж с ребенком возвращаются домой, потому что пошел дождь. Она злится. Почему? Не хочет расставаться с планом приятного проведения ближайшего часа в кресле, с пледом и романом.

Во всех случаях участники могут злиться:

- На окружающих: ну почему люди приезжают неожиданно? Почему сотрудники такие тупые и ленивые? Неужели никто не хочет думать своей головой? Если бы муж не собирался так долго, то они б успели погулять до дождя.

- На себя: зачем я вообще отвечал на звонок?! Надо было сказать, что я в больнице, тогда б мне не звонили. Сама виновата, нечего было сначала посуду мыть, тогда б успела чай попить и прочесть пару страниц.

- На обстоятельства: почему именно сегодня так холодно?! Почему я работаю в этой компании?! Почему дождю надо было пойти именно сейчас!

Но так можно только накручивать себя и других, а потом испытывать чувство стыда и вины за такие мысли, слова и поведение. Тогда мы наказываем себя самокритикой (направляем злость в свой адрес), стараемся сдерживать и подавлять злость. Но главное – вы ничего этим не измените, потребность останется не удовлетворенной, а границы нарушенными. Злость важно выражать, но корректно.

ФОРМУЛА выражения злости:

Я ЧУВСТВУЮ – ПОТОМУ ЧТО – ХОЧУ/ПРОШУ

Например, я злюсь, потому что в своей единственной выходной нуждаюсь в отдыхе и уважении моего права на отдых – пожалуйста, все просьбы в письменном виде (может тогда коллегам будет проще самим найти информацию) или, пожалуйста, звоните только в случае крайней необходимости (обозначить примеры).

Я раздражен, потому что очень устал и замерз, поэтому прошу понять мою молчаливость и не улыбочивость.

Я расстроена, потому что надеялась почитать книгу и попить чай в тишине, а пошел дождь, и вы вернулись – мне бы хотелось, чтобы ты занял ребенка минут на 30, чем дашь мне возможность побыть наедине с чтением.

У нас много потребностей: в отдыхе, уважении, безопасности, понимании, принятии и т.д., которые могут встречать препятствия на пути их удовлетворения. И это нормально, это и вызывает злость.

Отсюда рекомендации:

- *Говорите о чувствах.* Если вы злитесь, то скажите «я злюсь». Мы люди и владеем языком коммуникации, а поэтому можем проявлять злость не только испепеляющим взглядом, повышенным тоном и резкими движениями, мы можем рассказать о ней.

- *Объясняйте причину своих чувств.* Все мы разные. У каждого свои потребности. И какая в данный момент не удовлетворена у вас, лучше вас никто не знает.

- *Просите коротко и конкретно.* Вы видите свой способ удовлетворения? Так и сообщите о нем. Чем конкретнее, четче и реалистичнее будет просьба, тем быстрее вы придете к желаемым результатам.

Например, мама или жена очень устает от домашней работы и жалуется, что «одной ей все в этом доме надо. Она пашет как белка в колесе. Никакой благодарности и т.д.» Домочадцы понимают, что маме плохо. Вероятно, даже могут правильно определить ее чувство: злость. Но чего конкретно хочет мама? Если она не скажет, то в худшем случае все будут пытаться быстрее скрыться с глаз долой, а в лучшем - успокаивать, предлагая свои пути решения проблемы (не готовь, мы можем есть у бабушки вечером, не надо было замуж выходить, иди на работу). Но может ей нужно немного помощи или благодарности? В чем она должна выражаться? Мытье посуды, накрытии стола, приготовлении заготовок - знает только она. А значит донести эту информацию до других – ее ответственность. Никто додумывать не должен. «Я хочу больше внимания!» - какие действия вы ожидаете от партнера? Чтобы звонил чаще, говорил нежные слова, обнимал, помогал? 2 раза в день, 15 минут, каждый час? Выражайте свои просьбы так, чтобы другому было ясно каких действий вы хотите, сколько по продолжительности, с какой частой и т.д.

ГНЕВ

«Гнев – это оружие, которое мы используем против проблем, а не людей»

Гнев – более экспрессивная реакция, чем злость. Обычно возникает в ответ на несправедливость. Но если человек себя постоянно сдерживает в проявлении злости, проигрывая в голове возмущения и накручивая себя до максимального напряжения, не сложно вообразить, что при первом удобном случае, все «сдерживаемое» выльется одномоментно. Начинается все с раздражительности, когда всё и все «бесят», а при удобном случае, резьбу сорвет, и все накопившееся «выльется» на собеседника чаще в виде гнева, реже – истерики.

Отсюда рекомендации:

- *поймите истинную причину вашего гнева*: несправедливость или накопившаяся злость. После понимания, выразите, указав причину и пожелание.

- *вовремя скидывайте напряжение*, продуцируемое злостью, чтобы она не перерастала в гнев. Не всегда есть возможность отреагировать вовремя. Но вы всегда можете проанализировать ситуацию и избавиться от накопившегося в теле (отжаться, постоять в планке, побегать, побить подушку, порвать бумагу, сделать уборку с остервенением и др).

ОБИДА

«Обида – упакованная злость»

Обида – это злость, наложенная на беспомощность. Беспомощность может быть приобретенная, если вам не давали возможность безнаказанно проявлять эмоции, возникавшие в ситуациях, когда вас что-то не устраивало в детстве, либо ситуативная. Например, отсутствие возможности ее проявить («поговорим после, мне надо бежать») или ваше решение не использовать эту возможность, предпочитая отстраниться.

Часто привычка обижаться идет из копирования подобного поведения кем-то из членов семьи: мамы или папы. Если они часто применяли эту технику, то вероятно вам также будет свойственна данная манера проявления несогласия.

Пример для наглядности. Мама обещала ребенку поехать в парк аттракционов, если он неделю будет хорошо себя вести и учиться. Но в выходной нагрянули гости, и мама по понятным причинам в парк ребенка отвезти не может. Ребенок злится, ему обещали, он свою часть договора выполнил.

Но высказывание недовольства, тем более в присутствии гостей, наталкивается на мамины пресечения этих попыток, потому что ей неловко, неудобно и т.д., поэтому ребенок уходит в комнату, отправляя родителя в игнор. «Все, ушел от вас!».

Родители же используют обиду в адрес ребенка, как средство манипуляции. Не разговаривая или не общаясь с ребенком, родитель заставляет его страдать (потому что игнорирование для чада худшее наказание, ибо говорит о том, что он не нужен). При этом родитель упоминает, что такая реакция вызвана поведением ребенка («я ж просила тебя не общаться с отцом», «ты же обещал прийти домой вовремя», «ты меня обманул» и т.д.). Ребенок чувствует вину, страдает, просит прощения или делает что-то во искупление провинности. Тем самым, ребенок возвращает расположение родителя, который в свою очередь добивается желаемого. Повзрослев, такое чадо будет чувствовать себя виновным, ища причины в себе, когда собеседник вдруг отправит его в игнор (перестанет общаться, разговаривать, отвечать на сообщения и тд). То есть проблему он увидит не в другом и его желании не контактировать, а в своих неправильных словах или действиях. И первым пойдет на контакт, что и надо зачастую обижающемуся. Тот, в свою очередь, был чем-то недоволен, но сказать об этом не решился, поэтому проявил злость в виде разрыва контакта. И ему не надо идти первому на общение, ибо «обидчик» придет с повинной сам.

Отсюда рекомендации:

- Обида – инфантильное поведение. Если вас что-то не устраивает, скажите об этом. Не можете? Примите как вашу слабость и возьмите ответственность, т.е. скажите, что вам надо побыть одному и вы дадите знать, когда будете готовы продолжать общение.

- Не используйте обиду для достижения желаемого. Это манипуляция и попадают на нее те, с кем этот фокус проделывали ранее. Но есть и те, кто на это не ведется.

Например, в общении с подругой она обвинила вас в несерьезном отношении к ней, потому что вы не выполнили ее просьбу. Вам не понравилось, что подруга даже не спросила, может у вас были на то весомые причины. Она просто оценила согласно ее предположениям. В этот момент есть две возможности: одна – сказать, что вас расстраивают такие выводы, и что вы хотели бы быть услышанной и понятой, а не обвиненной. Вторая – обидеться на подругу и перестать с ней разговаривать. Если ей в детстве навязывали вину, то вероятно она позвонит и попросит прощения. А если нет, то примет ваше поведение как нежелание продолжать с ней общение и оставит все как есть. Тогда вам придется либо выходить на контакт первой, объясняя мотивы своего «ухода в себя», либо на этом моменте прекратить вашу дружбу. Но в последнем случае вы точно не получите понимания и уважения от подруги.

- Если обижаются на вас, то примите право другого отдалиться от вас на время. Не берите на себя вину, но и не наказывайте за это обижающегося. Он, как правило, страдает от этого сильнее. «Я вижу, что ты не хочешь общаться. Если что-то не так, то дай знать. Как захочешь поговорить, пиши или звони».



ВИНА

«Совість обычно мучит не тех, кто виноват»

Эрих Мария Ремарк

Вина наравне со стыдом очень неприятное чувство. Только если стыд не может быть полезным, то вина может. Но лишь в том случае, когда она рациональная, и вы можете исправить ситуацию. Если приходя домой, вы замечаете лужу или кучу, которую сделала собака, то вы понимаете, что это следствие не выведенного вовремя на улицу домашнего животного. Ребенок, который сидел дома и в чьи обязанности это входило, «забил» и вот результат. Ребенок знает, что кроме него больше дома никого нет, без него собака сама не погуляет, у нее есть нужда, и терпеть больше определенного времени она не в состоянии. Вина ребенка. Она рациональная. Он знал, но решил вывести питомца позже, потому что ему не хотелось отвлекаться от компьютерной игры. Кроме того, последствия поправимы – за собакой можно убрать. Вот здесь имеет смысл продемонстрировать чаду, что из-за того, что он не вывел вовремя собаку, она справила нужду дома, поэтому он может «искупить» вину, убрав за собакой.

Представим другой вариант. Мама с папой в разводе. Мама никак не может смириться с уходом папы из семьи, и решает его вернуть через ребенка. Она просит, чтобы ребенок не отвечал на звонки отца, не принимал подарки, отказывался с ним встречаться, в надежде, что ему будет плохо, и он вернется. И вот в день рождения ребенка папа приходит с подарком, ребенок бежит навстречу, они обнимаются, целуются. Мама расстроена, план провалился. Она обвиняет ребенка: «из-за тебя он не будет по нам скучать и не вернется». Действительно ли поведение ребенка будет причиной того, что отец не вернется? Нет, конечно. Это отношения супругов. Может ли ребенок изменить ситуацию, сделать так, чтобы папа и мама снова стали жить вместе? Нет. В этом случае вина иррациональная. Мама вынуждает ребенка чувствовать себя плохо (виноватым) за то, что плохо ей.

Когда этот ребенок подрастет, то в момент злости или грусти другого он будет испытывать неприятное чувство в области солнечного сплетения («гадко на душе»). И даже если будет понимать, что не планировал доставить другому боль, все равно будет чувствовать вину. Иррациональную вину. Чувство гадкое, а соответственно жизнь портит изрядно. Возникает желание избавиться от него. Как?

• **Оправдание.** Попытка донести до собеседника, что «я не хотел, ты напрасно злишься, грустишь».

- у нас что вообще дома поесть нечего?! (резкий удар дверцей холодильника)

- ну, я только пришла, пока детей забрала, пока в магазин зашла...

(извиняющимся или агрессивным тоном).

Муж злой, потому что он хочет есть, а есть нечего. Имеет ли он право злиться? Вполне. Виновата в этом жена? Нет. То, что ему не нравится пустой холодильник – его проблема. Она не специально выбросила все его содержимое, дождалась пока все магазины закроются, пообещала мужу наличие ужина и с довольной ухмылкой потирала руки в ожидании его реакции.

Но вину она чувствует, то есть видит причину его плохого настроения в том, что она что-то сделала не так. Даже при этом понимая, что сделала она, как считала нужным и оптимальным по ее мнению в данном случае.

• **Искушение.** Принести себя в жертву, сделать что-то, что не планировал или не хочется, во благо другого. Например, она бросает детей, сумки и бежит к плите, только бы быстрее что-то приготовить. Или говорит: ну хочешь я тебе твой любимый пирог испеку? (хотя печь ей сегодня не особо хочется, потому что еще уроки с детьми сделать надо, погладить).

• **Наказание.** Если ничего поделать нельзя, то она будет ругать себя на чем свет стоит, начиная с того, что надо было приготовить вчера, не задерживаться на работе, выходить замуж за другого. Если не самокритикой, то действиями. Случайно схватит горячую сковороду рукой и обожжется, ударится об угол, проведет весь вечер в плохом настроении, прокручивая эту ситуацию.

После принесенных жертв, ей будет жутко жалко себя, а в адрес мужа она, вероятно, будет испытывать раздражение, злость, неприязнь и обиду за то, что обвинил ее и заставил страдать. Хотя он просто проявил злость, а вину она почувствовала автоматически. А дело в том, что детстве папа приходил домой пьяный, кричал, что они с матерью ему всю жизнь испортили, и поэтому он прозябает в такой дыре и пьет, а иначе б...

Если тебе с детства внушают, что ты причина несчастий других людей, то ожидаемо, что вскоре ты будешь думать так автоматически, даже без чужой помощи.

Отсюда рекомендации:

- *Разделяйте рациональную и иррациональную вину.* В случае первой будет ваше намерение, согласованность чувств и мыслей, в случае иррациональной – нет умысла, вы чувствуете одно, а думаете – другое. Вы ж не зря потом аргументируете сами себе, что «косяк не ваш», приводите массу фактов своей невиновности, кому-то что-то доказываете. Вы не будете испытывать досаду от несправедливости, если вы действительно виновны. Вы примите ее без сопротивления (может с сожалением, грустью).

Например, вы хотели рассорить сестру и маму, чтобы избежать внимание к себе и отвлечь внимание от вашей проблемы. Вы умышленно рассказали им разные версии актуальной ситуации с акцентом на болезненные для них моменты. И добились желаемого. Мама злится на сестру, сестра на маму. В результате маме плохо, сестре тоже, ибо в порыве злости они наговорили друг другу много неприятного, а после грустили от недостатка общения и разобщения в семье. Что вы в результате будете чувствовать? ам будет дискомфортно, но вы не будете спорить сами с собой, что вы ни причем, приводить аргументы вашей невиновности. Может вы будете сожалеть, так как не представляли, что ситуация может зайти так далеко. Другими словами, вам будет плохо, вы будете чувствовать вину, но несогласованности внутри вас не будет. (Есть люди, которые не чувствуют даже рациональной вины, но такие подобную информацию не читают)

Изменяем ситуацию. Вы не собирались ссорить маму и сестру. Вы просто рассказали каждой одну и ту же ситуацию, но естественно каждый услышал свое, ибо то, что мы говорим не равно тому, что слышит другой. И в результате все привело к ссоре. Мама и сестра наговорили друг другу много неприятного, и грустят от нехватки общения друг с другом. Что вы будете чувствовать? Вину в виде дискомфорта внутри и диалог невинности в голове (если б я знала, что они так отреагируют; я ж совсем такое не говорила и тд). В этом случае вина иррациональная, ибо вы почему-то решили, что весь это кошмар в семье творится из-за вас. Ответ на вопрос «из-за кого» читайте в разделе «Повод и причина».

- В случае иррациональной вины ведите себя так, как если бы ее не было. Следуйте за осознанностью, а не чувствами. Перетерпите. Не оправдывайтесь, не неситесь исправлять ситуацию, извиняться и кланяться. Поговорите с собой. Дискомфорт важно выдержать и не поддаваться на его провокацию. Как артист преодолевает страх перед выступлением, не уходя со сцены.

ГРУСТЬ

«Не только плохие воспоминания заставляют грустить, но и самые лучшие, когда знаешь, что они не повторятся»

Если злость больше про нежелание смириться с неоправданными ожиданиями, то грусть – про принятие нежелательной реальности. Грусть – это переживание потери. И чем ценнее потерянное, тем сильнее грусть. Злость – попытка удержать, грусть – пережить потерянное.

Если родители сказали ребенку, что они приняли решение, что он будет учиться на медицинском, то злость чада будет:

- желанием отстаивать свои границы (я сам решаю, кем мне стать и где учиться; я имею право принимать участие в семейных решениях),
- проявить несогласие с выбором родителей (я не хочу быть медиком, только потому что все в семье врачи),
- изменить ситуацию (переубедить родителей в принятом решении или проявить решимость пойти против их выбора).

Если же ребенок испытывает грусть, то это говорит:

- о потере его ожидания учиться на специалиста другого профиля (например, очень он хотел стать музыкантом, но для родителей это не профессия),
- о процессе принятия новой реальности (надо готовиться к поступлению на медицинский, родители меня не поддерживают в моем выборе).

Как некоторые избегают злости, так есть и те, что стараются закрыть глаза на грусть. Но грусть – это возможность переосмыслить ценность потерянного, пережить важные моменты еще раз. Например, замершая беременность на раннем сроке. Женщина грустит. Почему? Для нее ценно быть мамой, она потеряла свою надежду, что уже через несколько месяцев она этого малыша будет качать на ручках и все прочее, о чем фантазировала в дни, когда была беременной. Может она грустит, что теперь ей надо возвращаться на ненавистную работу вместо выхода в декрет. Для чего эти мысли? С одной стороны, пережить еще раз моменты радости: две полоски на тесте, первое УЗИ, счастье мужа, совместные фантазии о том, как оно будет. Пока она помнит, все это живо. Но начинает переходить в категорию «прошлое». С другой стороны, создать все условия для реализации важного в жизни. Например, чтобы эти радостные моменты поддерживали ее желание попробовать забеременеть еще раз, несмотря на страх потери; чтобы понять, что она не одна, и что ее поддержат и примут не только в счастье и радости, но и в грусти и печали. Что муж будет рядом, когда она наберет лишние килограммы, будет восстанавливаться после родов, ныть от усталости и истощения в момент кишечных колик у ребенка и т.д. Ну а если ей так ненавистна работа, то может пришло время поискать другую, чтобы так не переживать из-за несостоявшегося декрета.

Часто родители пресекают попытки ребенка грустить, обесценивая происходящее: «найдешь других друзей», «давай я тебе лучше игрушку куплю», «предлагаю купить тебе что-нибудь вкусное», «это все того не стоит». В таком случае дети часто вырастают и также обесценивают все в своей жизни. Например, сначала мама говорила «не нужны тебе эти друзья, если они с тобой ссорятся». А потом парень расстается с каждой девушкой при возникновении малейшего конфликта, отказываясь от отношений как чего-то незначимого. Или не пытается помириться с друзьями в случае размолвки.

Рекомендации:

- *Грустите, если грустно.* Обычно в эти моменты хочется либо отстраниться от всех, побыть в одиночестве, переосмыслить свою жизнь. Либо поплакать в чью-то «жилетку», чтобы нас пожалели, обняли, поняли, сопереживали. Если хочется плакать – плачьте. Слезы понижают уровень стрессового гормона кортизола, повышают уровень эндорфинов, снимают напряжение, позволяя сдержанному крику вырваться наружу посредством всхлипов и завываний.

- *Позволяйте грустить другим.* Это важно. Не пытайтесь веселить, замалчивать, избегать важных для грустящего разговоров (если это не длится месяцами конечно). Позвольте желать побыть одному и не воспринимайте, как желание побыть вдали от вас. Ничего личного. И лучшее, что вы можете сделать – это побыть рядом: послушать, обнять, посидеть и помолчать, сказать, что любите. Не обесценивайте: «да еще десяток таких будет, у других в десять раз хуже, через год и не вспомнишь». И уж тем более не пристыжайте, не обвиняйте и не пугайте: «ты всех сейчас в депрессию загонишь своим поведением; что ты разнылась как маленькая; не думала, что ты такая слабая; будешь ныть – накликаешь реальную беду; слезами делу не поможешь». Психике надо переработать болезненный опыт и принять. Если дело касается расставания, как вариант для примера, то непрожитые эмоции, связанные с расставанием, будут влиять на человека еще долго, либо не позволяя создать новые отношения, либо перенося их потом в следующие.

Если же вы прибегаете к стыду, вине и страху, из желания помочь, то лучше продемонстрируйте сильные или положительные аспекты человека или ситуации. Например, «несмотря на то, что ты проиграла в конкурсе и тебе сейчас грустно и плохо, ты все же здорово танцуешь и соревновалась с лучшими. Ты решилась, вышла на сцену и станцевала перед столькими оценивающими взглядами.»



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

СОМНЕНИЯ

«Не сомневаются только фанаты и дураки»

Сомнения неизбежны в нашей жизни. Тем более, в нашем быстро меняющемся, прогрессивном и скоростном мире. Сомнения вызваны неопределенностью. Чем больше «белых пятен», тем сильнее сомнения.

Например, вы собираетесь выступить с лекцией перед группой школьников. Если это первое выступление, то сомнения будут наибольшими (а понравится ли им; а понятно ли будет; а смогу ли я удерживать внимание; а если будет саботаж; а если начнут смеяться и т.д.). Если это ваша вторая или третья лекция, то вероятно ответы на эти вопросы у вас уже будут. Если это сотая лекция, то вы будете владеть не только знанием о возможных ситуациях, но и оптимальных стратегиях поведения в той или иной. Это снизит ваши сомнения до минимума. А теперь у вас двухсотая лекция, но первый раз в школе для одаренных детей. Новая ситуация – отсутствие информации. Да здравствуют сомнения!

Отсюда помните:

- *Сомнения свойственны всем здравомыслящим людям. Это как оценка рисков. Маловероятно что рисков не бывает, скорее всего вы их не видите или они незначительны, поэтому вас не пугают, а может значительны, но вы знаете как с ними справиться.*

- *Чем выше неопределенность, тем больше сомнений! Сомнения говорят об уровне неопределенности, а не о вашей компетентности, уверенности и т.д.*

ЗОНА КОНТРОЛЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

У каждого из нас есть зона нашей ответственности, где все зависит от нас: это наши слова, чувства и действия. Вы можете выбирать, что сказать и как сказать. От ваших убеждений зависит, что вы чувствуете. Ну и конечно, что предпринять – тоже ваш выбор. Может не всегда сознательный. Чаще бессознательный, но тем не менее вызванный вашими автоматизмами.

Отдельный акцент на чувствах. Эмоции непроизвольны и быстротечны. А далее включается «голова» и мысли относительно испытываемых эмоций приводят нас к чувствам.

Например, вы рассказываете стих и меняете местами слова, что вызывает смех у ваших слушателей. Первые эмоции: удивление, настороженность.

- мысль «они надо мной смеются» – чувство «обида, огорчение, неприязнь» - действия «не выступать самому, критиковать других».

- мысль «все сразу обратили на меня внимание, я могу быть комиком и притягивать внимание» - чувство «приподнятость, оживление, предвкушение» - действия «сказать что-нибудь смешное или нелепое».

Итак, если в нашей зоне контроля находится то, что зависит от нас, то логично, что у другого человека то, что зависит от него. Именно поэтому причины лежат в другом, а мы можем быть не более, чем поводом. Если человек стремиться к определенности и тревожится при ее отсутствии, то ваш вопрос, на который он не знает ответа, будет элементом, относительно которого актуализируется тревожность. То есть не вы его заставили волноваться, а его тревожность и стремление к определенности.

Отсюда к запоминанию:

- *Контролировать можно свою зону ответственности, чужую – нет.* Свои слова, чувства и действия принадлежат вам, на них и сосредотачивайтесь. То есть вы не можете контролировать поступки другого человека, но в вполне – свою реакцию на эти поступки, т.е. что вы будете чувствовать, говорить и делать.

Например, вы не можете заставить ребенка не курить, но вы можете вести себя определенным образом, чтобы ребенок не начал курить, например, приучить его к спорту, рассказать о вреде курения, самому не курить. Даст ли это гарантию, что курить он не будет? Никакой! Но вы сделаете все возможное, что находится в вашей зоне контроля. Также вы можете реагировать по-разному, когда «поймаете его на курении»: принять это как катастрофу, моральное разложение или особенность подросткового периода; орать или спокойно говорить; угрожать или поведать о своих беспокойствах; запрещать или просить; доверять или проверять. Опять же: повлияет это на поведение ребенка? Возможно, но опять же никаких гарантий.

- Хотите что-то изменить в жизни – меняйтесь в пределах своей зоны контроля. Не пытайтесь изменить родителей, супругов, детей, друзей и коллег, это бессмысленно. Меняйте что-то в своих убеждениях и действиях. Например, мама постоянно обижается, заставляя вас испытывать вину, что вас только раздражает и вместо желания выяснить, на что же обиделась мама, возникает сопротивление ей звонить в принципе (то забыли, то «позвоню через час», то срочно какие-то важные дела нашлись). Изменить маму? Забудьте. Это ваша зона бессилия. Вы можете изменить:

- свои убеждения, например, если человек обижается, то это не значит, что я сделала что-то плохое, это значит, что ему что-то не нравится, а вместо открытого обсуждения он предпочитает дистанцироваться и молчать (дуться в одиночестве). Это его выбор, я же готова к диалогу.
- свои слова. Например, вместо звонка написать сообщение: «Мама, тебе вероятно сейчас не хочется разговаривать, поэтому уважаю твое право молчать. Как захочешь поговорить, дай знать. Люблю тебя.»
- свои действия. Например, вместо того, чтобы звонить, выяснять, оправдываться, объяснять и злиться, вы себя сдерживаете, идете заниматься другими делами, потому что прояснение этой ситуации только добьет последнее ваше терпение, а маме вы все равно ничего не докажете.

НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Откуда же она берется? Как правило из привычки или желания выходить за пределы своей зоны ответственности. Там вы ничего контролировать не можете, а соответственно не можете ожидать каких-то определенных результатов. И не достигая их, вы начинаете сомневаться в себе, в своих способностях.

Представим ситуацию: мама и грудной ребенок с болями в животе. Если мама сделает все возможное, чтобы способствовать облегчению этой боли (поносит на руках, сделает массаж животика, придержется определенного питания), то останется в зоне контроля. А если цель – избавить ребенка от боли, то вероятно ее ждет провал. А соответственно неуверенность в себе, как матери. Или также со сном. Мама может создать необходимые условия для качественного сна ребенка, даже записаться на прием к сомнологу, но не «заставить» ребенка спать.

Другой пример - учеба в школе. Родитель не может «заставить» ребенка хотеть учиться. Может поспособствовать, но не более. Результат зависит от ребенка. Ну не нравится ему математика. Да, вы можете ей уделять больше или меньше времени, найти задачи поинтереснее, нанять репетитора, поощрять за выполненные задания, но полюбить ее вы заставить не можете.

Жена хочет, чтобы муж больше зарабатывал. Ее зона контроля: подбадривать мужа, верить в него, давать ему свободу. Но результат зависит от мужа. И если он не стал зарабатывать больше, то это не значит, что жена плохая, не вдохновляет и т.д., потому что что-то сделать для большего заработка – его зона ответственности.

Начальник и подчиненный. Первый пытается убедить второго в значимости выполнения определенного действия для достижения желаемого результата. Для чего? Чтобы сотрудник, понимая это, горел желанием сделать именно так, как ожидает того начальник.

Это попытка контролировать чужую зону контроля: что думает, что чувствует сотрудник. Ну не видит он значимости этого действия! Плохой начальник? Нет. Плохой сотрудник – нет. Начальник может донести важность задачи и критерии ее выполнения, придумать систему наказаний и поощрений, но сделать так, чтобы сотрудник считал ее такой же значимой – не может. И не надо. Если он не делает то, что надо руководству, значит надо менять систему оценки, мотивации, методы достижения цели, сотрудника. Это зона ответственности руководителя.

Отсюда рекомендация:

- *Ставьте цели в пределах своей зоны контроля.* Например, попросить детей убрать к комнате, придумать поощрение за уборку, но не «дети уберут в комнате». Например, реализовать мероприятия, способствующие продаже 10.000 единиц товара, но не «продать 10.000 единиц», так как в процессе задействован покупатель и его зона ответственности – купить товар. Хороший пример – отношения. Чтобы они получились, то важно желание обоих и действия обоих. Если между вами десять шагов, то один проходит пять и останавливается (закончилась зона ответственности) и другой проходит пять своих. Один не может пройти за двоих десять шагов. Точнее постараться может, но нормальных здоровых отношений не получится.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СВОБОДА

«Большинство людей в действительности не хотят свободы,
потому что она предполагает ответственность,
а ответственность большинство людей страшит»

Зигмунд Фрейд

У медали две стороны. Обратная сторона ответственности – свобода. Хотите ее? Берите ответственность.

Основные два перекоса: когда человек не берет ответственность совсем и когда он хватается и за себя и за того парня. В первом случае свобода у него, мягко говоря, мнимая, потому что он зависит от того, кто «несет его мешок», а во втором случае – просто не успевает насладиться возможностями своей свободы, заполняя время исполнением чужих обязанностей.

Ситуация родитель и ребенок. Один должен следить за обоими, планировать за двоих. Родители, имеющие детей, поймут). Есть большая разница между «отдыхать без ребенка» и «отдыхать с маленьким ребенком». Причем не грудным, а который пользуется своей волей (бегает, прыгает, требует, отказывается), но не несет ответственности (не думает о последствиях своих действий (вдруг отравлюсь, упаду, сломаю что-нибудь), не делает выбор по принципу целесообразности и здравости (лучше съесть яблоко, чем зюю конфету), не отвечает за последствия (не платит штрафы, неустойки, не извиняется, не убирает).

Если девушка инфантильна («девочка»), то ей хочется, чтобы обязанности исполнял он («мужчина-папочка»), а возможности реализовывала она. Он зарабатывает, решает насущные вопросы и проблемы, а она тратит деньги, занимается тем, чем ей хочется. Внешне все отлично: ответственность у него, свобода у нее. Но теперь представьте, какова зависимость от этого человека (либо от подобного другого). Ты не тратишь время и силы на одно, избегая в этом страхов и сомнений, но ты их тратишь на другое, получая в комплекте другие страхи и терпишь другие неудобства. Нет медали без обратной стороны.

Отсюда выводы:

- *Нет свободы без ответственности.* Свобода – это возможность выбора, у которого есть последствия. Ответственность за выбор – принятие последствий. Не тогда, когда мы жалуемся, как же так, этого я не хотел, чувствуем себя жертвой и бежим от следующего выбора. А когда понимаем, что это результат поступков, и если он не нравится, то можно стремиться к другому, совершая новые выборы и действия с ними связанные.

Например, вы решили простить супругу неверность и продолжить жить с ним далее. Если при этом вы понимаете, что это ваш выбор и берете за него ответственность, т.е. осознаете, что супруг может повторить совершенное ранее, потому что другим человеком он не стал, а второй раз нарушать запреты легче или не так страшно. И если это повторится, то вы расстроитесь еще раз. Но зато есть вероятность, что вы наладите отношения и сохраните семью. Однако если вы не согласитесь, то вам придется пережить развод, хотя разочарования от неверности этого мужчины вам больше не грозят. Так вот ответственность и заключается в том, что вы понимаете и соглашаетесь с тем, что это ваш выбор с соответствующими ему рисками.

Что происходит, если человек не берет ответственность?

Жена прощает мужа, но с ощущением, что это его выбор, и он обязан с этого момента хранить ей верность и ценить ее согласие на возврат в семью.

Отношения при этом не меняются к лучшему, а чаще усугубляются из-за обид и претензий жены. А когда муж повторяет содеянное ранее, жена чувствует себя обманутой, жертвой, от которой мало что зависит.

В первом случае жена делает свой выбор, никого не обвиняя, при реализации рисков и развитии ситуации не по желаемому сценарию. Но главное она не боится делать следующий выбор, потому что все предвидела и это было ее решение. Она рискнула. Дала шанс. Не стала доверять вслепую, что-то делала для изменения отношений и на всякий пожарный продумывала, что делать в случае неблагоприятного развития событий.

В чем разница, когда жена берет ответственность за выбор и не берет, если муж изменит еще раз? В первом случае она будет думать: ну я пробовала, использовала возможность что-то изменить для себя и мужа, поэтому сожалеть точно не буду. Во втором: как он мог, он же обещал, я потеряла столько времени, надо было разводиться, уже бы нашла другого.

- Хотите больше свободы, берите больше ответственности за то, что происходит в вашей жизни. Например, вам не платят столько, сколько было обещано. Вы три раза спрашивали, и трижды получали ответ, что «сейчас возможностей нет, после поднимут».

И если это «после» никогда не наступит, то это не вас обманули, а вы обманулись. Вам было проще/лучше/удобнее на тот момент поверить очередным обещаниям, чем идти искать другую работу. То есть у вас был выбор:

1. остаться на этой с бонусами в виде повышения зарплаты и рисками потерять время и не получить желаемого;
2. искать новую с бонусом в виде получения желаемого и рисками уйти в тот момент, когда зарплату повысят или остаться с повышением, но потратив время на собеседования, рассылку резюме и тд.

Вы сделали этот выбор, пусть и не особо осознанно. Это вызовет сожаления, только если вы не хотите брать ответственность и принимать следующее решение. Ныть легче, чем что-то делать. А если захотите, то это придаст уверенности, что вы управляете своей жизнью, вы ее направляете, а значит вы ее можете изменить.

СТРАХ ОТВЕТСТВЕННОСТИ и ОШИБКИ

«Ответственность означает авторство.

Осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего Я,

своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место быть»

Ирвин Ялом

Если выбор ведет к свободе, то почему же мы боимся его делать? Оттягиваем, избегаем, перекладываем на других? Мы его боимся. А точнее не сам выбор, а ошибки, выбора «неправильного» варианта.

В детстве мы без лишних раздумий брали инициативу в свои руки. И все бы ничего, если бы не комментарии взрослых. Берет малыш две чашки одновременно, по одной в каждую руку. Оказалось тяжело, одну отпустил, она упала и разбилась.

И вот если бы родитель в этот момент сказал: «я предполагала, что так и будет, даже поделилась с тобой, но ты захотел проверить сам», то все было бы нормально. Результат: две чашки пока нести тяжело. Вот каким может быть результат. Что если носить по одной? И так ребенок понимает: есть действие – есть следствие. Не хочешь такого следствия, не делай такого действия. И все. В какой-то момент он все равно попробует. Ведь чашки могут быть меньше и легче, руки подрасти и окрепнуть. И будет опять делать вывод. Но чаще происходит следующее:

- **Навязывание вины:** негативные последствия заставят маму страдать. «Теперь мне убирать за тобой, мало мне работы в доме!», «От тебя одни убытки», «я уже боюсь твоей помощи»
- **Пристыжение:** негативные последствия говорят, что с тобой что-то не так. «У тебя руки из одного места растут»; «ты хоть на что-то способен?!»
- **Внушение страха ошибки:** «все, за что б ты ни взялся, заканчивается катастрофой», «лучше бы ты ничего не делал», «от тебя одни убытки».

После этого ребенок будет опасаться сделать что-то не так. Так возникает страх ошибки, а вместе с избеганием негативных последствий – страх ответственности. Нет хорошего и плохого решения, если б был – вы бы не выбрали. Если один вариант имеет только плюсы, а другой только минусы, вы реально будете мучиться, что же выбрать? Вот это вкусное и полезное, а то – не вкусное и вредное. Что же съесть??

Как правило выбираем мы из двух вариантов, каждый из которых имеет свои плюсы и свои минусы. И вам надо выбрать оптимальный: то есть тот, чьи минусы именно для вас принесут меньший вред, а плюсы – большую пользу. Например, похожие ситуации: вас не устраивает работа, зарплата, да и в целом эта должность. Но возможно сегодня для вас оптимальным будет остаться, потому что вы ухаживаете за больной мамой, и ресурса на поиск новой работы у вас просто нет. А завтра, когда мама выздоровеет, вероятно, лучшим вариантом для вас станет увольнение и поиск нового места трудоустройства.

Отсюда:

- *Хорошо и плохо – это не универсальные понятия, а действующие именно для вас и именно в определенный момент времени. Сегодня здорово одно, завтра – другое. «Что русскому хорошо, то немцу – смерть.» Это важно учитывать при принятии решения. Вероятно, сегодня вы будете сожалеть о вчерашнем выборе. Но помните, вчера вы по-другому оценивали ситуацию, возможности и риски виделись иначе, поэтому вы сделали оптимальный выбор для вчерашнего дня. Например, вчера вам было страшнее расстаться с молодым человеком, чем терпеть его непристойное поведение. А сегодня вам лучше быть одной, чем мучиться от совместного проживания.*

- *Вы принимаете решения на основе предположений, а не фактов. Будущее не определенное, поэтому вы не знаете наверняка, что произойдет. Вы можете планировать, прогнозировать, предполагать, и на этой основе выбирать лучшее для вас. Но ведь реальность может не совпасть с вашими ожиданиями, и тогда вам покажется, что вы совершили ошибку. Ошибка – это выбор «не того» варианта при наличии знания. Если на вопрос, сколько будет дважды два, вы ответите пять, то это будет ошибкой, ибо ответ вы знали. А на вопрос, в какой профессии вы добьетесь большего: экономистом или юристом, вы можете только предположить. Оправдаются ли прогнозы? Может да, а может нет. На третьем курсе вы можете осознать, что это совсем не то, о чем вы думали и о чем мечтали, и вам захочется сменить профессию. Значит ли, что вы совершили ошибку? Нет. Теперь за вами новый выбор со своими ограничениями и возможностями: переходить на другой факультет или доучиваться на этом.*

- Вы боитесь ответственности не из-за возможных негативных последствий (терпите же вы те, что возникают в результате вашего бездействия), а потому что испытываете страх, стыд или вину при их наступлении. Никому не хочется чувствовать себя плохим или неудачником, ведь тогда нас не будут любить. Уж лучше безответственность и зависимость.



САМОКРИТИКА

Самым деструктивным чувством является стыд. Когда пристыжают, возникает либо желание спрятаться от всех подальше (исчезнуть), либо агрессия в отношении тех, кто пристыжает. Бывает ли чтобы стыд вызвал желание меняться, развиваться, стремиться к лучшему и уж тем более мотивировал и вдохновлял?! Ну максимум - из желания избежать повторения ситуации, то есть страха испытать унижение повторно. Но при столь болезненном отношении к пристыжению, обвинению и угрозам со стороны других, сами мы прибегаем довольно часто к этому методу. Имя ему – самокритика.

Если вы **критикуете себя с целью наказания** за содеянное («вечно я лезу со своим мнением куда не просят, выставила себя идиоткой при всем коллективе, ну почему я такая дура!»), то смысл в этом есть, ибо самокритика приравнивается к физическому наказанию. Только если после данного «кнута» у вас появится жалость к себе, плохое настроение и самочувствие, уж примите как должное. Это идет в комплекте. Поэтому желание успокоить себя чем-то сладким, поднять настроение запрещенным или вредным, проблемы с самооценкой, верой в себя, любовью к себе – логичные следствия самокритики.



Если вы **критикуете себя с целью запугать** («вот если меня после этого уволят, то удивляться нечему») – это эффективно. И не удивляйтесь потом, почему вы тревожный и всего боитесь. При этом стремление избегать рискованных моментов будет у вас на уровне автоматизма.

А вот если вы используете **самокритику в качестве мотивации**, как делали родители и учителя в детстве, то скорее всего это только усугубит ситуацию.

«Какой ужасный почерк!» вызывало желание писать красивее?

«Ты совсем тупая что ли?! Это задача для второклассников!» повышало стремление расширить знания математики?

«Ты полы помыла или грязь размазала?» мотивировало вас убирать качественнее?

Вероятно, это вызывало чувство непонимания, ненужности, одиночества, никчемности, злость, грусть, отвращение – что угодно, но не веру в себя, свои силы и реализацию задуманного.

Отсюда рекомендации:

- *Не критикуйте себя.* Чем меньше самоистязания, тем меньше деструктивных последствий для вашей психики и личности. Вы же не думаете, что если начальство будет с вами вежливо, верить в вас, уважительно относиться, то вы будете работать «спустя рукава»? А если будет орать, критиковать, унижать и оскорблять – то ваша производительность повысится в разы. Так почему же себя вы мотивируете «неработающими» методами? Скорее всего по привычке. Чем меньше самокритики, тем легче будет восприниматься критика извне. Чем больше вы ругаете сами себя, тем болезненнее подобное поведение со стороны окружающих.

- *Хвалите себя.* Знаете, почему любовь обладает столь сильным терапевтическим и мотивирующим эффектом? Потому что идеализация партнера представляет его в лучшем виде из возможного.

Вы не видите его, каков он есть, вы видите, каким он может быть в лучшем его исполнении. Примените это и к себе и тогда:

1. вы **добьетесь большего**
2. **полюбите себя**
3. будете **независимы от мнения окружающих** и потребности в похвале со стороны

САМООЦЕНКА

«Высокая самооценка может со временем натереть мозоль.

Низкая самооценка мешает быстро бегать»

Какой должна быть самооценка? Объективной и устойчивой.

Пример. Девушка рассказывает о себе: «я очень боюсь всего нового. Для меня что-то попробовать или начинать - мучительно». Что вы подумаете о девушке?

Что она боязливая, тревожная, неуверенная, сомневающаяся, тихоня и тд.

Второе высказывание: «я никогда не отказываюсь, даже если это мне в новинку, не знакомо. Всегда пробую.» Какие мысли приходят в описании этого человека? Смелая, решительная, инициативная, уверенная и т.д.

Это один и тот же человек. И у него, как и у медали, есть две стороны: слабая и сильная. Несмотря на страх, возникающий перед всем новым, девушка пробует и делает.

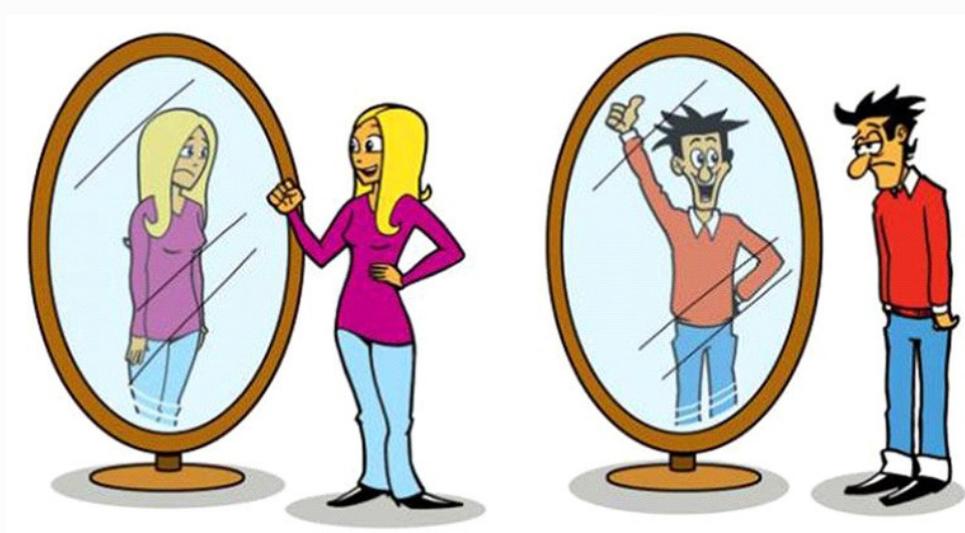
Если мы видим только «минусы, слабые стороны, недостатки», то это **заниженная самооценка**. Если только «плюсы, сильные стороны и достоинства», то **завышенная**. При акценте на негатив девушка будет избегать инициативы, экспериментов, проб и изменений. При акценте на позитив она переоценит свои ресурсы, потому что согласится на такой объем нового и непонятного, что перегрузит нервную систему переживаниями. Оптимальный вариант, когда девушка объективна: то есть пытается внести изменения, но делает это постепенно, преодолевая страх, а, не переоценивая свои возможности, доводит себя до паники.

Кроме того, важно помнить, что даже если медаль сегодня повернется одной из сторон, вторая при этом существовать не перестала. Ее просто не видно в данный момент времени. Но она есть. Например, если девушка отказалась проехать на мотоцикле, то сейчас она чувствует свою нерешительность, но это не говорит, что она трусливая. Важно помнить, что она часто делает вопреки своему страху. Или наоборот, если девушка сегодня с легкостью села первый раз на мотоцикл и поехала, то это не говорит о ее бесстрашии.

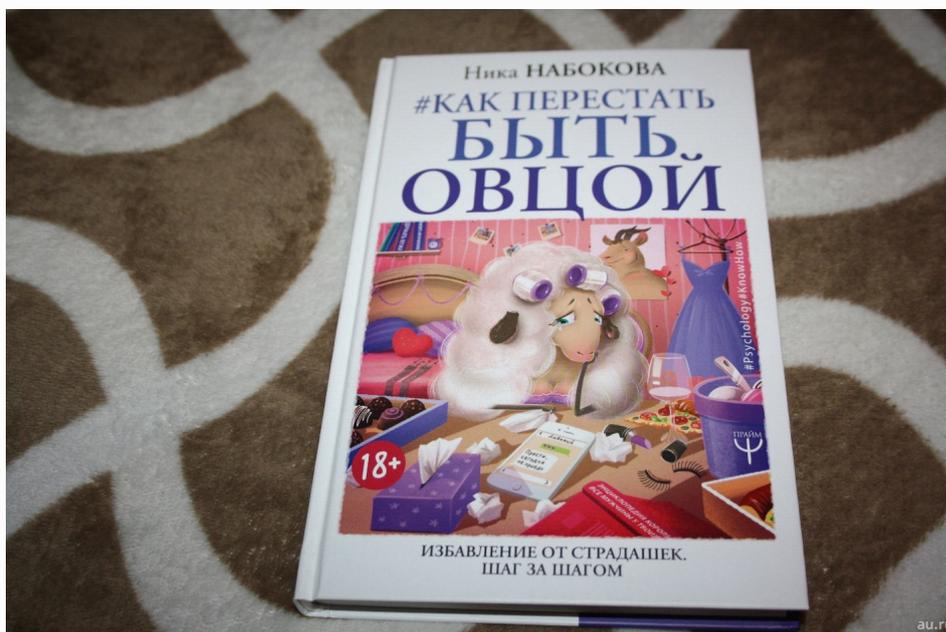
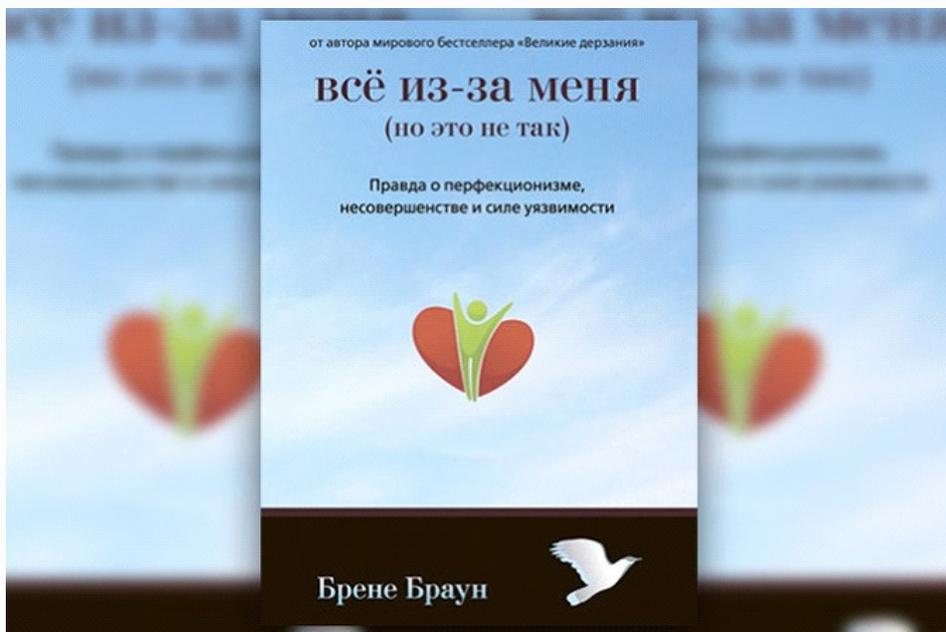
Отсюда рекомендации:

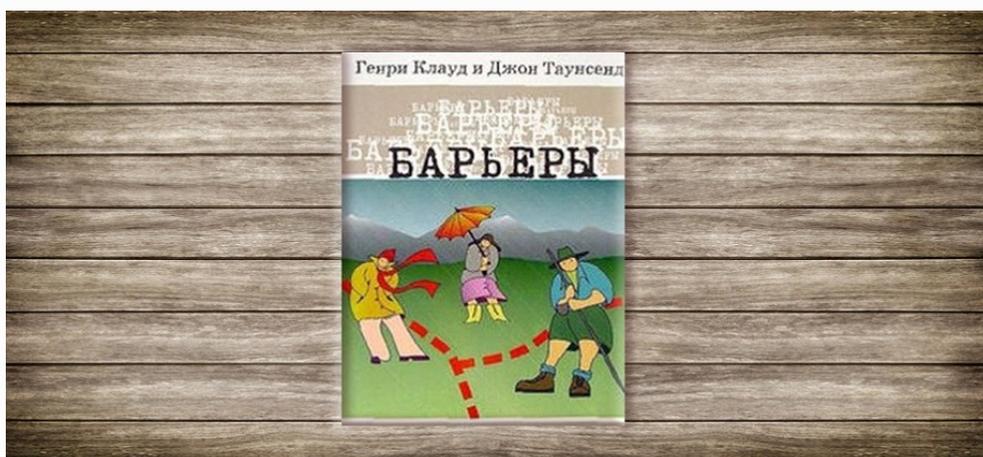
- *Нет только сильных, нет только слабых сторон.* Если вы ухаживаете за больными, то громкий голос будет скорее минусом, если руководите парадом, то плюсом. Важно, чтобы вы видели свои достоинства и недостатки во внешности, характере, уме, помнили свои достижения, знали свои особенности. Тогда ваша оценка самого себя будет объективной.

- *События лишь высвечивают какие-то аспекты вашей самооценки, остальные находятся в тени.* Если вас похвалили, то не значит, что в данный момент вы человек с достоинствами, а если покритиковали, то недостатками. Похвала и критика лишь сделала одну из сторон медали фасадной. Если похвала заставляет вас чувствовать себя классным человеком, а критика – «убогим», значит ваша **самооценка не устойчива** и зависит от чужого мнения.



Для детальной проработки и отработки, а также достижения более значительных результатов обратитесь к психологу, а для расширения знаний – к следующим книгам:





КИТО Z

