**Накопитель переживаний**

**Идеализация - очень важная для вас идея, при нарушении которой возникают длительные или повторяющиеся негативные переживания**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Идеализация денег и материальных благ**
* **Идеализация доверия**
* **Идеализация духовности (или религиозности)**
* **Идеализация жизни, судьбы**
* **Идеализация контроля окружающего мира**
* **Идеализация красоты и внешнего вида**
* **Идеализация национальности (рода, цвета кожи)**
* **Идеализация независимости**
* **Идеализация норм морали (нравственности)**
* **Идеализация образа жизни**
* **Идеализация общественного мнения**
 | * **Идеализация отношений между людьми**
* **Идеализация работы**
* **Идеализация разумности**
* **Идеализация своих способностей**
* **Идеализация своего несовершенства**
* **Идеализация семьи**
* **Идеализация секса**
* **Идеализация собственной исключительности (гордыня)**
* **Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)**
* **Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)**
* **Идеализация физического здоровья**
* **Идеализация цели**
 |

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

**Идеализация контроля окружающего мира** - это наличие очень значимой для человека идеи о том, что он должен контролировать протекающую вокруг него жизнь в соответствии со своими представлениями о том, как должны поступать окружающие его люди и как должны происходить события.

 Если что-то вокруг происходит не так, как представляется нужным человеку, и при этом он **не может** проконтролировать и легко исправить ситуацию, у него возникают негативные переживания.

Как проявляется: имеются три типичные формы проявления этой идеализации.

**Первая** – в виде авторитарного навязывания окружающим своего мнения, тотальном контроле и недоверии людям.

 **Вторая** – в виде постоянных страхов за жизнь и здоровье своих детей или близких родственников, страхов перед будущим, страхов по поводу возможных изменений (понятно, что к худшему) и т.д. Сюда входит ревность, беспочвенная или имеющая внешние обоснования.

**Третья** – в виде мягкой, но тотальной опеки над своими ближними (мужем, детьми), которая порождает у них желание вырваться и сделать хоть что-то самостоятельно.

На наличие **идеализации контроля указывают** следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Никому нечего нельзя доверить, все испортят. Все приходится делать самому!*
* *Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут!*
* *Я не могу быть спокойной, если я не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т.д.), что он делает, все ли с ним в порядке*.
* *Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!*
* *Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!*

**Идеализация отношений -** это значимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения (поведение, поступки, общение и т.д.) и вытекающие из нее длительные негативные переживания, когда реальные отношения или поведение людей не соответствуют этой модели.

Как проявляется: в виде постоянных переживаний по поводу того, что кто-то врет, хамит, не выполняет своих обещаний, необязателен, неблагодарен, предает или ведет себе еще как-то неподобающе.

На наличие идеализации отношений между людьми указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолки, развода и т.д.)!*
* *Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)!*
* *Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!*
* *Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если меня самой большие проблемы!*
* *Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне!*
* *Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает!*

 **Идеализация разумности** – это ситуация, когда у человека имеется очень значимая идея о том, что в своих поступках люди должны руководствоваться понятной ему логикой. А когда люди поступают так, как он сам никогда не поступил бы в подобной ситуации, то у него возникают сильные переживания по поводу глупости или странности поведения других людей.

Как проявляется: в виде сильных переживаний при глупых или бессмысленных (с вашей точки зрения) поступках других людей, в постоянном стремлении договориться с ними и последующем ожидании, что договоренности будут исполняться, в постоянном обращении к разуму (часто отсутствующему) человека, которому вы хотите помочь.

На наличие идеализации разумности указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!*
* *Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?*
* *Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!*
* *Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!*
* *Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись!*

**Идеализация своих способностей –** это ситуация, когда человек явно преувеличивает свои способности или профессионализм, в результате чего у него возникает осуждение окружающих людей и повышенная обидчивость, когда его в чем-то не оценят или покритикуют. В итоге они постоянно находятся во внутренней борьбе с руководством.

У человека с идеализацией способностей часто возникает стремление добиться всего и быстро, он не позволяет себе двигаться к своим целям постепенно. Если он проиграл в чем-то, то его внутренней целью становится доказать окружающим, что он - не неудачник.

Как проявляется: в виде сильных амбиций, цинизма, насмешек, внутреннего презрения к менее талантливым или грамотным (в его области) людям, даже если они занимают вышестоящую должность, в виде повышенной обидчивости и стремлении обвинить окружающих людей в своих бедах.

 Человек с идеализацией способностей никогда не признает, что он чего-то не может сделать, он всегда найдет того, кто виноват.

На наличие идеализации способностей указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

* *Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь!*
* *Никто лучше меня не сделает этого!*
* *И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял!*
* *Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего!*
* *Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!*
* *Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!*
* *Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!*
* *Я не терплю подсказок и поучений!*
* *Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу!*