

**Проект**

# **Мастерство Убеждения**

**5 Занятие**

**Идеализации**

# Домашнее Задание 4

- Дневник самонаблюдений
- Какую позицию занимаете в разговоре:  
Пассивную – ассертивную - агрессивную

# Идеализация

– это сверхценная для нас идея о том, каким должен быть этот мир

## Сверхценная:

если она нарушается,  
то мы впадаем в  
сильные переживания

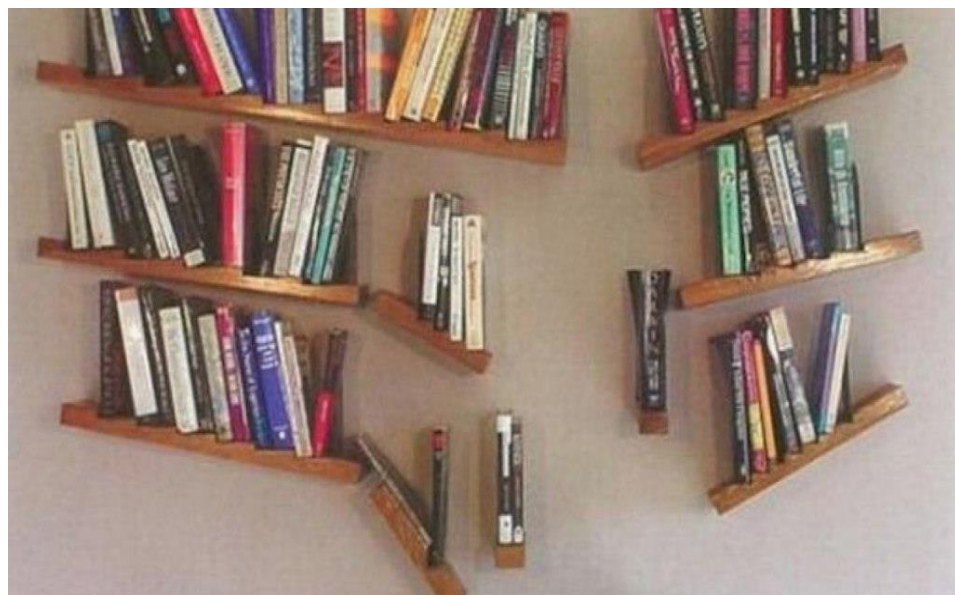
у нас возникает  
нестерпимое желание  
исправить ситуацию



Идеализации  
не  
нарушаются



Нарушение  
идеализации



Рептильный мозг считает, что есть угроза нашей безопасности



# Как РМ решает эту проблему?

- РМ включает агрессию + создает эмоц блоки
- Видим только тех, кого осуждаем
- Достигаем не тех целей  
(РМ оценивает цель формально)
- РМ решает проблему  
«здесь и сейчас»  
(например, может создать  
болезнь)



# Особенность идеализаций

вы можете всю жизнь бороться за них,  
не подозревая, что это не более чем  
ВАША сверхценная идея

Вы думаете, что так устроен ВЕСЬ мир,  
а на самом деле мир - многообразен

# Идеализации

Могут передаваться «по наследству»



# Как распознать?

- Размышляя о своих ценностях и реакциях
- По негативным эмоциям в настоящем



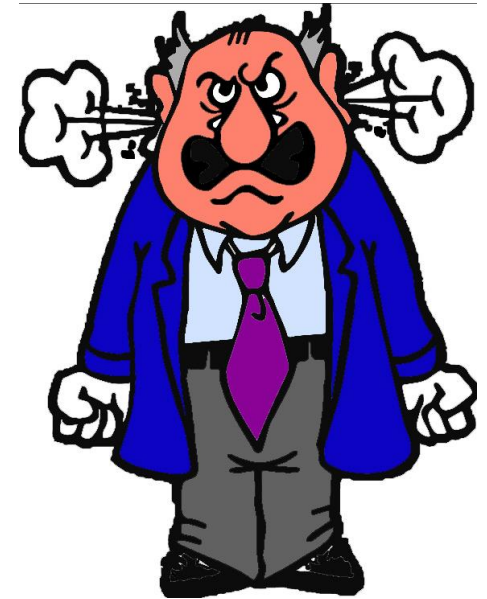
# К чему приводят идеализации:

- Мы не можем достичь того, что мы считаем сверхважным
- Мы постоянно встречаем людей с другой системой ценностей
- Мы попадаем в ситуации, за которые осуждали других
- Мы попадаем в ситуации, ответственность за которые якобы лежит не на нас



# Виды Идеализаций

- Своего несовершенства
- Своих достижений, перфекционизм
- Денег и материальных благ
- Контроля окружающего мира
- Общественного мнения
- Отношений
- Разумности
- Доверия
- Жизни, судьбы
- Собственной исключительности (гордыня)



# Идеализация Своего Несовершенства

- сверхзначимая идея, в которой есть идеальная модель самого себя, в которой вы:

успешны, умны, здоровы, красивы, позитивны, оправдываете все ожидания, не совершаете ошибок, не испытываете негативных эмоций, ...

и сильно переживаете, если вы “настоящий” не так хороши, как вы “идеальный”

# Требования невыполнимы



# Проявляется

- Недовольство собой, самонаказание
- Невозможность **заявить о своих потребностях**, о том, что не нравится
- Стремление **быть для всех хорошим**, страх обидеть, побеспокоить
- Сложности с принятием решений, бездействие (вот когда я себя улучшу...)
- **Сложно назвать цену за свой труд** или потребовать что-то для себя
- **Чувство вины** за происходящие события, ответственность за эмоции окружающих



# Перфекционизм

- сверхзначимая идея о том, что вы все должны сделать на «5»
- Все действия должны быть правильными и получаться с первого раза
- Не имеете право на ошибку
- Надо обязательно быть успешным
- Всегда в любом результате вы найдете недочет и точно знаете, как можно было сделать лучше



# Гордыня

- сверхзначимая идея о своем превосходстве

(считаем себя особенными, исключительными, не такими, как все, ...)

- Высокомерие, звездная болезнь, или чувство внутреннего превосходства
- Разделение всех событий на допустимые и унижительные для себя
- Человек считает себя источником всех происходящих вокруг него негативных событий с другими людьми
- «Самая сложная болезнь», «самая трудная ситуация», ...





# Ид Разумности

- сверхзначимая идея о том, что поступки всех людей должны совершаться под руководством разума



- Постоянное обращение к разуму (часто отсутствующему) человека
- Представление о «разумности» у всех разное
- Постоянное стремление обсудить любую проблему и договориться
- Ожидание, что договоренности будут исполняться

# Ид Контроля

- сверхзначимая идея о том, что вы должны (и это в ваших силах) контролировать все происходящее вокруг вас

Оказывается, что вокруг много людей и событий, проконтролировать которых вы не в состоянии

- Изобретаются способы контроля (если реально)
- Появляются страхи (если проконтролировать нереально)



# Ид Независимости

- сверхзначимая идея о том, что никто и ничто не может ограничивать вашу свободу



- Вы не терпите авторитарного тона, контроля и приказов
- Появляются деспотичные начальники, супруги, ... (открытая агрессия или тихая ненависть и обида)
- Появляются непреодолимые обстоятельства

# Ид Денег и материальных благ

- сверхзначимая идея о том, сколько денег вы должны иметь,
- и о вообще том, как материальные блага должны распределяться



# Проявляется:

- Недовольство уровнем своей материальной обеспеченности
- Самоосуждение, если не заработать
- Осуждение других за то, что они «зациклены» на деньгах
- Мысли о несправедливом распределении денег
- Осуждение тех, у кого денег больше



## Если есть Ид Денег:

**РМ** создает эмоц заряд против денег,  
считает, что деньги = зло  
с ними нужно бороться



На сознательном уровне

Вы стремитесь увеличить доход

Но РМ бережет вас от получения денег

# Ид отношений между людьми

- сверхзначимая модель того, как должны быть построены человеческие отношения: поведение, поступки, общение, ...

ВСЕ люди должны...

Борьба за свои идеалы:

- обиды
- конфликты
- высказывание претензий
- уход в депрессию



# Ид общественного мнения

- сверхзначимая идея о том, как вы должны выглядеть в глазах других людей

Успешным, умным, приличным, ...



- Что они обо мне подумают?
- Страх, переживания + отказ от своих целей и интересов
- Осуждение тех, кому «до лампочки» что о нем подумают



# Домашнее Задание

1. Продолжить заполнять Дневник Самонаблюдений
2. Выявить свои основные Идеализации
3. Вспомнить ситуацию, когда ваша идеализация помешала вам договориться