**Какие бывают идеализации**

Мы уже знаем, что наши идеализации создают нам море проблем. Они порождают эмоции с их гадкими эмоциональными блоками. Они все время ввергают нас в борьбу, они блокируют наши цели.

Если пытаться придумать еще какую-то пугалку, то это будет уже сложно. Тем не менее, несмотря на наличие ужасных идеализаций, мы продолжаем жить, работать, любить, зарабатывать деньги и так далее.

Значит, не все так страшно. Так что давайте разбираться с идеализациями дальше.

Идеализировать, то есть придавать избыточное значение, можно всему? Или есть сферы жизни, в которых идеализаций не бывает? Как в этом разобраться? Давайте начнем.

Есть такие сферы жизни, где без идеализаций вообще не обойтись. Например, политика. Там нужно придумать свой рецепт спасения человечества, и начинать его яростно пропагандировать (хотя бы в кругу своей семьи).

Или взять любовь. Она сплошь состоит из идеализации любимого и любимой, иначе браки бы не заключались и человеческий род бы вымер.

Наверное, есть еще сферы жизни, основанные на идеализациях.

Нам это не очень интересно. Нам нужно жить радостно, успешно, и без лишних переживаний.

Для этого нам стоит поделить все сферы нашей жизни на определенные группы, внутри которых люди переживают и борются примерно за одинаковые идеалы.

Для удобства понимая, за какие именно идеи борется этот человек, было предложено все наши сферы жизни разбить на следующие 24 укрупненные идеализации. Ниже они приводятся в алфавитном порядке.

**Идеализация денег и материальных благ** – это вполне позитивная идея о том, что «я должен получать достаточное для нормальной жизни количество денег». Идея (убеждение) в целом хорошая и правильная, любой человек достоин благополучной жизни.

Но проблема состоит в том, что Бог не создал бесплатного раздатчика разного рода благ (*забыл, наверное*). Поэтому блага нужно зарабатывать, то есть обменивать на свои усилия. И большинство людей, у которых нет идеализации денег, это делают.

А человек с идеализацией денег убежден, что **он должен получать достаточное количество благ независимо от его усилий**. И когда он сталкивается с реальностью, где ему платят меньше, чем ДОЛЖНЫ по его мнению, он погружается во внутренний протест.

В итоге вместо того, чтобы просто найти себе другую работу с большей оплатой, или приработок, он всю свою энергию направляет на переживания типа «На такие деньги жить нельзя».

Эта идеализация проявляетсяв форме бесконечных переживаний и жалоб, что денег мало и на них прожить нельзя. На это уходит вся энергия, никаких реальных действий по увеличению своих доходов человек не предпринимает.

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

*# Мне всегда не хватает денег!*

*# С моими деньгами – это не жизнь*

*# Это ужасно, жить с такими доходами, как у меня*

*# Мои доходы (зарплата) – это смешно. Это не деньги.*

*# Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется...*

*# Все бесполезно, я обречен на вечное безденежье, ничего изменить нельзя.*

**Идеализация доверия** – это вполне позитивная идея о том, что «знакомым людям можно доверять (и помогать)». Видимо, это проявления стайного инстинкта.

Основываясь на ней, человек оказывает **избыточное доверие другим людям.** И сильно переживает, когда они не оправдывают его ожиданий.

Но никакие выводы из этого случая не делаются, поскольку Разум не зафиксировал момент разрушения этой идеализации. Столкнувшись со случаями обмана со стороны знакомых, человек продолжает им доверять и давать деньги в долг, например

Проявляется в виде сильных переживаний по поводу того, что хорошо знакомые люди в очередной раз подводят вас – не возвращают долги или не выполняют какие-то обещания. Вы снова даете им в долг, они опять не отдают вам деньги, вы опять переживаете, и так повторяется постоянно.

Другая форма проявления этой идеализации – ожидание верности и преданности от близких людей (мужа, жены) только на основании того, что вы верны им.

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

*# Почему же он не возвращает мне долг? Ведь я так доверяла ему, это ведь мой сват (брат, одноклассник, сосед)! Разве люди могут так поступать! И это ведь не в первый раз!*

*# Как моя подруга могла так поступить (отбить любимого, переспать с ним, рассказать о вас какие-то интимные подробности)! Ведь я доверяла только ей!*

*# Как он мог мне изменить? Я отдала ему все, я была предана ему, а он поступил так подло!*

**Идеализация духовности (или религиозности)** – это вполне нейтральная идея о том, «человек должен быть существом духовным ( религиозным, верующим)». Когда она становится идеализацией, то при столкновении с реальностью возникают длительные переживания по поводу того, что окружающие люди слишком озабочены мирскими (земными) делами и не занимаются развитием своей души, либо развивают ее неправильно (молятся не тем богам).

Идеализация духовности довольно часто встречается среди представителей и приверженцев любых религиозных, эзотерических или мистических организаций, несмотря на то, что почти все они формально проповедуют равенство людей перед Богом и не одобряют осуждение других людей. Отсюда религиозный фанатизм со всеми его страшными проявлениями.

Проявляется в виде резкого осуждения безбожников, иноверцев, духовных искателей.

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

*# К Богу ведет только один путь (мой, естественно)!*

# *Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир?*

*# Как можно жить таким безбожником?*

*# Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет!*

*# Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы.*

*# Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в Аду!*

**Идеализация жизни, судьбы** – это в принципе неплохое ожидание того, что «жизнь самого человека и жизнь его близких должна складываться благополучно и успешно». Если эта идея становится идеализацией, а эти ожидания как-то нарушаются, человек погружается в длительные переживания и предъявляет претензии к Жизни или к Судьбе.

Проявляется в виде длительных переживаний по поводу болезни или гибели близких людей (горе), в виде состояния полной обреченности и уверенности, что Жизнь несправедливо поступила с этим человеком, он страдает незаслуженно.

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

*# Жизнь не удалась, все бесполезно, я обречен на муки.*

*# Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания.*

*# Мир жесток и несправедлив, если позволяет болеть (умереть) близкому мне человеку, он не заслуживает этого!*

*# Как я могу жить дальше, когда случилось такое!*

*# Жизнь несправедлива к хорошим людям.*

*# Я в горе и ничего не может помочь мне!*

**Идеализация контроля окружающего мира** – это ситуация, когда человек глубоко убежден, что он «должен знать обо всем, что происходит вокруг него, все контролировать». В целом это неплохое убеждение, поскольку контроль есть основа управления любыми процессами.

На работе идеализация контроля проявляется в хроническом раздражении из-за того, что люди делают что-то «не так», в итоге «контролеры» никому не доверяют, постоянно вмешиваются во все дела, или даже стараются сделать их сами, поскольку сотрудники «все равно все испортят». В семейной жизни эта идеализация проявляется как авторитарное поведение одного из супругов, навязывающего свою волю другим людям. Либо как постоянные страхи за жизнь своих близких людей или страхи перед неизвестным будущим.

Эта идеализация проявляется сразу в четырех формах:

# в виде авторитарного навязывания окружающим своего мнения, тотальном контроле и недоверии людям;

# 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.;

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

# в виде ревности, беспочвенной или имеющей внешние обоснования.

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

*# Я не могу быть спокойной, если не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т.д.), что он делает, все ли с ним в порядке*.

*# Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!*

*# Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут!*

*# Без моего участия это дело непременно провалится!*

*# 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 красоты и внешнего вида** - это вполне хорошая идея о том, что «я должна выглядеть красиво», и никак иначе

Когда обладатель такого убеждения сталкивается с реальностью, где он не дотягивает до придуманного им же идеала красоты, он погружается в переживания по поводу своей внешности. Он никак не может смириться с тем, что он выглядит так, как есть на самом деле. Обладателя этой идеализации постоянно беспокоит, как он выглядит, достаточно ли он ухожен, хорошая ли у него фигура, хорошо ли он одет и причесан и т.п.

Понятно, что это характерная для женщин идеализация.

Проявляется в виде постоянных переживаний по поводу своей внешности, самоосуждения за какие-то недостатки (во внешности), хронической борьбы с лишним весом и т.д. Кроме того, иногда бывает сильное осуждение других людей за то, что они не придают значения этому аспекту жизни.

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

*# Моя фигура (кожа, ноги, грудь) – источник моих бесконечных переживаний!*

*# Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет!*

*# Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета?*

*# У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 килограммов!*

*# Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня.*

*# Что за люди! Одеваются, как попало, и совсем не думают о том, какое ужасное впечатление они производят на окружающих!*

**Идеализация национальности (расы, цвета кожи)** - это вполне хорошая идея о том, что «человек моей национальности, какой бы она ни была, достоин уважения и признания». Когда эта идея перерастает в идеализацию, то возникают разного рода переживания по поводу того, достаточно ли вас уважают и с вами считаются. Либо наоборот, что люди именно вашей национальности имеют преимущества перед другими, что приводит к вытекающим отсюда осуждению, презрению, ненависти к людям другой национальности (национализм, расисзм), и к другими нерадостными мыслями или даже поступками.

Проявляется:

# в виде длительного осуждения людей другой национальности или проживающих в другой местности (москалей, жидов, хохлов, «черных» и т.д.);

# в виде сильного самоосуждения за свою принадлежность к какой-либо нации или народу;

# в виде бессознательного чувства превосходства по отношению к людям другой национальности;

# в виде бессознательного стремления жить и работать в среде только людей своей национальности, приводящего к вытеснению инородцев, даже если от них могла бы быть явная польза;

# в виде расовой или национальной ненависти как способа поиска внешнего врага, являющегося якобы источником неприятностей.

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

*# Я ненавижу евреев (русских, чеченцев, азербайджанцев и т.д..) за то, что они захватили все теплые места (не дают работы, занимаются только торговлей, не работают и т.д.)!*

*# Как ужасно, что я родился узбеком (русским, евреем ...)! Какие счастливчики те, кто родился русским (американцем, канадцем ...)! Я не знаю, за что мне это наказание...*

*# Я презираю «черных»! Катились бы они в свой Азербайджан!*

*# Казахстан для казахов, нечего здесь делать людям других национальностей!*

*# Все москвичи сволочи и снобы, и как только появляется возможность, я делаю им пакости!*

**Идеализация независимости** – это замечательная идея о том, что «человек должен быть существом свободным и никто не должен навязывать ему свои решения». Когда эта идея приобретает преувеличенное значение, Инстинкт начинает выискивать угнетателей, как вы уже понимаете. В итоге любая форма контроля, внешних ограничений или зависимости (в том числе от долгов или кредитов), вызывает сильный внутренний протест.

Проявляется в виде конфликтов с руководителями или родственниками, которые пытаются указать, что нужно делать. Либо в форме бессознательного ухода от ситуаций, где свобода может быть ограничена. В итоге этим людям остается либо становиться руководителями, либо одиночными предпринимателями, в коллективе они не уживаются.

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

*# Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!*

*# Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений.*

*# Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств.*

*# В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу.*

*# Я никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать свою зависимость от кредитора!*

**Идеализация норм морали (нравственности)** означает наличие у человека вполне понятных и хороших идей о том, что «люди должны жить по нормам морали и нравственности». Другое дело, что эти нормы не являются общепринятыми, и то, что морально и нравственно в одной территории (например, иметь 4 жены), является безнравственным в другой, расположенной всего в 20 километрах от нее (через границу). Поэтому при наличии такой идеализации возникает очень много возможностей осуждать других людей.

Подобная идеализация характерна преимущественно для пожилых людей, получивших воспитание в соответствии с нормами морали своего времени. У них вызывает большое раздражение аморальное или безнравственное (с их точки зрения) поведение молодежи, изменение системы жизненных ценностей и многие другие перемены, происходящие в реальной жизни.

Проявляется в виде сильного осуждения людей, ведущих разгульную жизнь, вступающих в небрачные половые отношения или допускающие измены, однополую любовь или другие половые излишества, одевающихся чересчур открыто или небрежно, с демонстративно вызывающим поведением и т.д. Либо осуждение себя за совершенный аморальный поступок (измену, воровство, ложь и т.д.).

На наличие идеализации норм морали указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Разве можно допускать такое! Куда мы катимся! В наши годы такого не было!*

*# Посмотрите на них! Ни стыда, ни совести! Что творится в мире, я не знаю! Куда мы катимся!*

*# Ну зачем я это сделала, это грех, нехорошо, меня за это накажут!*

*# Я не могу этого сделать, так нельзя, не положено (хотя без этого не представляю себе жизни)!*

**Идеализация образа жизни -** это очень неплохая, в принципе, идея о том, что «человек должен житьне хуже других»**.**  При наличии такой идеализации человек все время сравнивает свой уровень жизни с жизнью других людей, и испытывает сильные терзания, если его жизнь в чем-то не дотягивает до них. Он может испытывать длительные переживания по поводу того, что он живет в недостаточно большом доме, ездит на непрестижной машине или работает на непрестижной работе, учится в непрестижном учебном заведении, ит. д.

Проявляется:

# в виде затяжного недовольства тем, что жизнь не соответствует некоторым стандартам потребления;

# в виде чванства по отношению к «простым» людям и страстной тяги к общению (приближению, прикосновению) с известными людьми, в виде кумирства;

# в стремлении любой ценой дать своим детям престижное образование;

# в стремлении любой ценой создать себе такие условия жизни, которые соответствуют внутреннему пониманию, как живут «настоящие люди».

На наличие идеализации образа жизни указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди! Вот другие люди живут, а я прозябаю...*

*# Это не жизнь – жить так, как живу я!*

*# Разве можно жить в таком доме, как у меня! Это ужасно!*

*# Пусть не я, но мои дети любой ценой будут жить, как положено!*

*# Эти люди непонятно о чем думают! Как можно так жить!*

**Идеализация общественного мнения –** это неплохая идея о том, что «нехорошо доставлять переживания другим людям, нужно заботиться о них».Если эту идею перевести в гротеск (то есть в идеализацию), возникает очень сильное желание вести себя так, чтобы не стать источником обсуждения со стороны окружающих людей, даже незнакомых. Часто эта идея заставляет человека совершать поступки вопреки своему желанию и интересам, в результате чего возникают длительные претензии к себе и окружающим людям.

Проявляется: в виде постоянного отслеживания ситуации и совершения только таких поступков, которые не могут стать предметом осуждения (или обсуждения) окружающих. В итоге человек вынужден одеваться «как все», вести себя «как все», не проявлять личных интересов и желаний, противоречащих интересам окружающих. Он подстраивается под них, желая ничем не отличаться и быть «как все». Например, он бы попробовал поработать в МЛМ структуре, чтобы увеличить свои доходы. Но наличие идеализации не позволяет ему это сделать, поскольку окружающие не одобряют этот вид деятельности.

Эта идеализация оказывает очень сильное влияние на поведение жителей малых населенных пунктов, чиновников, военных, т. е. тех, кто пребывает в замкнутых коллективах.

На наличие идеализации общественного мнения указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Я не могу так поступить, что люди скажут!*

*# Я люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что этого не одобрят мои родители и друзья!*

*# Я не могу одеваться в то, что мне очень нравится, поскольку люди осудят меня!*

**Идеализация отношений** –это ситуация, когда у вас имеется очень значимая для вас идея о том, «люди должны быть честными, ответственными, деликатными, благодарными, уважать права других людей» и так далее, вариантов ожиданий может быть множество. Вы сами придерживаетесь этих принципов и ожидаете, что и окружающие должны вести себя так же.

Если ваши Ожидания становятся очень важными для вас, то вы даете острую реакцию на любые их нарушения. Попав в обстановку, где люди ведут себя иначе, вы начинаете внутренне раздражаться или впадать в агрессивность, пытаясь навязать им свою модель честных или деликатных взаимоотношений Естественно, что возникают длительные негативные переживания, когда реальные отношения или поведение людей не соответствуют очень важным для вас Ожиданиям.

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. Возможна борьба за свои идеалы путем обид, конфликтов, высказывания претензий либо ухода в депрессию.

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, помолвки 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 у 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 работы** – очень значимая идея о том, что «люди созданы для труда, жизнь без работы не имеет смысла». В принципе, идея неплохая, работа наполняет смыслом существование большинства людей. Но когда она перерастает в идеализацию, то возможно появление длительных негативных переживаний, когда человек в силу обстоятельств не имеет возможности трудиться, занимается нелюбимым делом или просто постоянно осуждает людей, не работающих столько, сколько он считает необходимым.

Проявляется в виде работоголизма или скрытого осуждения людей, не тратящих все свое время на работу.

В виде хронического недовольства той работой, которой человек занимается.

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

*# Не работать – стыдно!*

*# Я не представляю себе, как люди могут жить без работы! Это не жизнь, я так не смог бы просуществовать и одного дня!*

*# Моя жизнь пуста и бессмысленна, когда у меня нет любимого дела, которому я мог бы отдаться без остатка!*

*# Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни!*

*# Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится.*

*# Моя работа меня раздражает и я ничего не могу с этим поделать!*

*# Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей!*

**Идеализация разумности** – очень неплохая в целом идея о том, что «люди должны быть разумными существами и принимать разумные решения».

При этом образцом разумности является, естественно, вы сами. То есть все окружающие люди должны руководствоваться понятной вам логикой. А когда они поступают так, как вы сами никогда не поступили бы в подобной ситуации, то у вас возникают сильные переживания по поводу глупости или странности поведения других людей. И чем больше вы переживает по этому поводу, тем больше они упорствуют в своих заблуждениях

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 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 руководствуется идеей типа «я очень талантливый человек, я высокий профессионал». Сама по себе эта идея неплохая, похожа на Позитивное утверждение для самопрограммирования. Да и обладатель этой идеи обычно действительно является очень способным специалистом в какой-то сфере деятельности

Но иногда эта идея принимает явно преувеличенную форму и становится идеализацией. Человек, обычно реально талантливый, начинает преувеличивать свои способности или профессионализм, в результате чего возникает осуждение окружающих людей (чаще руководителей) и повышенная обидчивость, когда его в чем-то не оценят или критикуют. Он обычно преувеличивает значение своего частного таланта (делать аналитику, проектировать и т.д.), поэтому считает, что именно он достоин управлять всем процессом производства или бизнесом. А люди, сегодня занимающие свои управленческие посты, совершенно этого не достойны.

У человека с идеализацией способностей часто возникает стремление добиться всего и быстро, он не позволяет себе двигаться к своим целям постепенно. Если у него что-то не получается, то он изо всех сил пытается доказать окружающим, что он – не неудачник.

Если успех не достигнут, то люди с подобной идеализацией начинают обвинять в своих проблемах жизнь, окружающих людей и т.д. Все их претензии всегда направлены только на окружающих людей или обстоятельства, они никогда не усомнятся в своей непогрешимости.

Они очень обидчивы (хотя обиду часто прячут под агрессией) и очень болезненно реагируют на любое замечание или сомнения в правильности своих поступков. Часто мстительны.

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. Типично мужское проявление самцовых амбиций.

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!*

**Идеализация своего несовершенства** – это ситуация, когда человек руководствуется в целом неплохой идеей, что «каждый человек должен быть совершенным существом». По сути так оно и есть, просто мы обычно не можем реализовать свое совершенство.

При наличии такой идеализации человек все время сверяет свои результаты с результатами некоторого «совершенного» человека, которым ему нужно быть. Естественно, он в чем-то не дотягивает до идеала, и это является основанием для предъявления претензий к себе.

Проявляется в виде постоянного самоосуждения и принижения своих достоинств, в стремлении быть для всех хорошим и не доставлять никому огорчений (обычно во вред своим интересам), в нелюбви к себе, в бесконечных колебаниях при необходимости принять решение, в невозможности назвать цену за свой труд или потребовать что-то для себя. Характерна для женщин, особенно воспитывающихся в высокоинстинктивных сообществах, где женщине традиционно отводится второстепенное место.

На наличие идеализации своего несовершенства указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Все время боюсь, что сделаю что-то не так!*

*# Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостоин этого!*

*# Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!*

*# Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!*

*# Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!*

*# Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами.*

*# Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится!*

**Идеализация своих достижений, перфекционизм**  - это ситуация, когда человек считает, что он «все должен делать только идеально правильно, никакие ошибки или упущения недопустимы»*.* В принципе, идея о том, что все нужно делать только правильно, вполне хорошая. Но когда она перерастает в идеализацию, то человек начинает сильно винить себя за любую ошибку или недоработку. В итоге при достаточно больших социальных достижениях он может быть хронически недоволен собой, иметь к себе массу претензий.

Источником этой идеализации обычно являются родители или близкие родственники, которые из самых лучших побуждений (как обычно) могут отказывать ребенку в любви и уважении только за то, что он что-то сделал не «лучше всех».

Проявляется в виде хронического недовольства собой и результатами своего труда, то есть на работе и в бизнесе. Дома может проявляться в избыточной требовательности к себе и другим, в том числе в необоснованных претензиях к окружающим людям (как результат накопления большого недовольства собой).

На наличие идеализации своих достижений указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Мне очень сложно отдать подготовленный материал, поскольку он недостаточно хорош!*

*# Я опять сделал все не так хорошо, как надо было!*

*# Это ужасно, что мои недоработки опять создали нам проблемы!*

 *# Я никогда не докажу родителям, что у меня все хорошо!*

**Идеализация семьи** означает наличие у человека очень значимой идеи о том, что у него «должна быть семья и дети, дети должны правильно воспитываться, муж(жена) должен выполнять свои обязанности» и так далее. Естественно, сам носитель этой идеализации знает, как именно все это должно происходить. При столкновении с реальностью, где могут возникнуть сложности с созданием семьи, рождением ребенка или у мужа (жены) может быть другая модель семейных отношений, возникают длительные переживания, которые обычно приводят к развалу семьи.

***Пример из практики.***

*Здравствуйте Александр. Спасибо Вам, что Вы есть. Не могли бы Вы помочь мне разобраться в моей ситуации. У меня 4 брака было за плечами, и в каждом браке ситуация одна и та же. Все мужчины не хотели заботиться обо мне, ни морально и не материально, наоборот хотели жить за мой счет, при расставании все что куплено было ими, забирали, последний превзошел всех, решил забрать пол квартиры, несмотря на то что у нас общий ребенок. Не будет ли 5 мужчина в моей жизни таким же, что я должна понять из этих отношений, чему учили меня все эти мужчины. Меня зовут Ирина, мне 38 лет*

Проявляется в виде длительных переживаний по поводу того, что семьи нет или она есть, но что-то в ней не соответствует ожиданиям, поскольку партнер по семейной жизни не такой, каким он должен быть – недостаточно внимателен или успешен, не занимается домашним хозяйством или не хочет содержать семью, не дает денег, неправильно воспитывает детей, выпивает, недостаточно занимается сексом и т. д.

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

*# Жизнь без семьи – это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я выйду замуж (женюсь)!*

*# Семья без ребенка неполноценна. Настоящая жизнь начнется только с появлением ребенка.*

*# В нормальной семье муж должен зарабатывать больше жены (муж должен содержать семью, быть кормильцем).*

*# Супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять.*

*# Дети обязаны\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подставьте сами).*

*# Жена должна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подставьте сами).*

*# Муж обязан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подставьте сами).*

**Идеализация секса** означает наличие у человека в целом неплохой идеи о том, что «секс обязательно должен быть. Сексуальный партнер должен вести себя определенным образом», известным обычно только носителю этой идеализации.

При придании этой идее избыточного значения (*а как без этого!? Хочется ведь…*) обычно возникают процессы, при которых эти ожидания как-то нарушаются, в результате возникают длительные переживания (бессознательный выбор борьбы вместо желанного результата). Особенно если партнер по сексу не разделяет этих идей, а имеет свои собственные (естественно, неправильные).

Проявляется в виде длительных переживаний по поводу того, что секса нет или он есть, но не такой, как хочется, т. е. он происходит недостаточно часто или не так долго, не в той последовательности, слишком мягко или слишком грубо и т. д.

В том числе в форме затяжного осуждения людей, избыточно озабоченных сексом.

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

*# Жизнь без секса – это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я буду иметь возможность заниматься сексом!*

*# Ну почему он так груб (тороплив, застенчив, пассивен, бесчувственный, ...)! Разве так можно вести себя!*

*# Почему она так равнодушна к сексу? Разве это женщина?*

*# Эти приматы живут только тем, что у них между ног. Разве это люди? Животные!*

*# Я отдала ему ВСЕ, а он не ценит этого, бездушная тварь!*

*# Секс – это только как в порнофильмах! А у нас что? Я не переживу такого унижения!*

**Идеализация собственной исключительности (гордыня)** – это ситуация, когда человек бессознательно руководствуется идеей о том, что «он имеет все основания для чувства превосходства над окружающими людьми, своей исключительности, избранности».

Конечно, это нельзя отнести к позитивным или даже нейтральным убеждениям, но такое иногда имеет место. Проявляется эта идеализация в форме презрения и высокомерия по отношению к «толпе», «стаду», «быдлу».

Человек искренне верует в свою исключительность, которую иногда называют «звездной болезнью». При этом человек считает, что весь мир вращается вокруг него. И что бы в мире ни происходило, все направлено либо против, либо за него. Соответственно, человек считается только со своим мнением, потребностями и интересами, и презирает всех остальных.

Проявляется:

# в виде внутреннего презрения и старания не соприкасаться с людьми, которых человек считает ниже себя в силу происхождения (дворянство, принадлежность к элите), реальных достижений («звездная болезнь») или просто чувства внутреннего превосходства;

# в разделении всех событий на допустимые и унизительные для себя;

# в использовании в речи выражений, указывающих на чувство превосходства по отношению к другим людям.

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

*# Этим людям нужно очень много стараться, чтобы я обратила на них внимание!*

*# Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом!*

*# Все вы не стоите моего мизинца!*

*# Я никогда не буду унижаться и просить прощения, какие бы последствия это ни имело! Я никогда не извиняюсь!*

*# Для меня унизительно просить помощи!*

*# Вокруг одно чмо! Я не буду унижаться до общения с ними!*

*# Да как они смеют требовать у меня документы! Я ведь в прошлом защитник Родины (герой труда, народный депутат и п.)!*

**Идеализация увлечений (хобби, устремлений)** – это ситуация, когда человек считает, что он «является экспертом в каком-то виде увлечений», в том числе в спорте или политике. Это все нормально, все люди имеют сферы деятельности (вне работы), где они могут добиться реальных успехов. При наличии идеализации человек начинает придавать избыточное значение своему мнению. Соответственно, у него появляется сильного раздражения, когда кто-то высказывает сомнения в его компетенции или достижениях.

Предметом переживаний может стать все что угодно. Например, сомнения в вашем умении водить машину, ловить рыбу, готовить пищу, стричь, кататься на роликовых коньках, управлять государством и т.д. Либо сомнения в правильности (т.е некомпетентности) вашего выбора спортивной команды, за которую нужно болеть, например.

Проявляется в виде сильных переживаний по поводу того, что кто-то не соглашается с вашим мнением, не ценит ваших достижений или вообще не интересуется тем, что для вас очень важно. Является разновидностью идеализации своих способностей, проявленной в сфере интересов, не касающихся работы.

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

*# Как можно жить, как растение, не имея никакого стремления!*

*# У нас ужасная политическая система! Когда же это кончится!*

*# Моя любимая команда обязательно должна выиграть, я не переживу ее проигрыш!*

*# Жизнь не имеет смысла, если я не могу разводить рыбок (ездить на рыбалку, охоту, играть в шахматы и т.д.)!*

*# Я самый выдающийся футбольный фанат (рыболов, охотник, шахматист и т.п.) и сделаю все, чтобы доказать вам это! Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо.*

**Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)** – это ситуация, когда человек считает, что **«**все люди должны быть интеллектуально развиты и образованы». В принципе, идея совсем даже не плохая. Но когда она перерастает в идеализацию, то человек может начать осуждать тех, кто не имеет высшего образования (или имеет, но не престижное), не имеет научной степени или другие признаки общественного признания.

Обычно это осуждение перерастает во внутреннее презрение к людям малообразованным или интеллектуально неразвитым.

Проявляется в виде внутреннего презрения и старания не соприкасаться с людьми малоразвитыми или с примитивными устремлениями и интересами. В виде стремления любой ценой получить престижное образование для себя или для своих детей.

 Идеализация этих качеств характерна для научных работников, людей искусства, интеллигенции.

Другая форма этой идеализации – длительное самоосуждение из-за отсутствия у себя высшего образования или ученой степени.

На наличие идеализации уровня развития указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# Мой ребенок должен хорошо учиться и получить высшее образование во что бы то ни стало!*

*# Если я не защищу диссертацию, мне стыдно будет смотреть людям в глаза!*

*# Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы я обращал на них свое внимание!*

*# О чем можно говорить с человеком, который не знает значение слова «интерфукация»!*

**Идеализация цели** – это ситуация, когда человек считает, что «любая поставленная им цель обязательно и в срок должна быть достигнута».

В принципе, идея неплохая и указывает, что человек обладает такими хорошими качествами, как организованность и целеустремленность.

Но при перерастании в идеализацию эта идея создает человеку массу проблем. Он считает, что его цель должна быть достигнута любой ценой, и если это не произойдет, то жизнь остановится. Естественно, что на пути к любой цели встречаются препятствия, что вызывает огромные переживания у человека с этой идеализацией. Он либо обвиняет себя в неумелости, либо окружающих в стремлении ему помешать. Главное, что он не может перенести то, что его цель не реализуется.

Проявляется в виде постоянного планирования своих действий и результатов, стремления подчинить всю свою жизнь достижению желанной цели, игнорирования других аспектов жизни или презрения людей, не имеющих явной цели.

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

*# Жизнь есть непрерывная борьба за достижение своих целей. И я все равно добьюсь своего, как бы мне не мешали окружающие!*

*# Я всегда четко планирую свое будущее и любой ценой добиваюсь исполнения своих планов.*

*# Моя жизнь теряет всякий смысл, когда у меня нет цели, к которой можно было бы стремиться.*

*# Я готов пожертвовать многим ради достижения поставленных целей!*

*# Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило!*

**Идеализация физического здоровья** – это ситуация, когда у человека есть вполне хорошее ожидание о том, что «он должен быть здоров». Кому этого не хочется?

Но при перерастании этой идеи в идеализацию возникает множество сложностей. Поскольку в его идеализации ничего не говорится о том, каким путем он должен иметь свой результат, он может переложить ответственность за него на врачей, например. И если у него возникаем какое-то недомогание, то оно может выступить причиной множества страхов и других переживаний.

Он считает, что он всегда должен быть абсолютно здоров, с вытекающими отсюда бесконечными страхами и тревогами по поводу своего здоровья.

Проявляется:

# в виде постоянных страхов по поводу состояния своего здоровья,

# в виде скрытого убеждения, что все люди должны заботиться о своем здоровье, и вытекающего из этого осуждения людей за их глупость или беспечность;

# в виде презрения к людям, имеющим слабую физическую подготовку.

На наличие идеализации физического здоровья указывают следующие характерные мысли и внутренние убеждения:

*# У меня опять появилось это пятнышко на коже (боль в боку, почесывание в носу), нужно скорей идти к врачу!*

*# Ужасно, я опять забыл выпить свои препараты, и тем самым нанес непоправимый вред своему здоровью!*

*# Ну почему у меня такое слабое здоровье (плохое телосложение), это ужасно!*

*# И зачем только таких слабаков рождают на свет, им бы лучше не рождаться, уродам!*

Как видите, перечисленные выше идеализации охватывают 80% событий нашей жизни.

Зачем их нужно было делить? Затем, чтобы было понятно, какой инструмент нужно использовать для работы с той или иной идеализацией, они бывают разные (инструменты). Но об этом читайте в следующей Главе.

***Бывают разные сочетания идеализаций***

У людей могут быть разные наборы идеализаций. Некоторые сочетания создают очень странные модели поведения. Например, если у человека есть идеализация контроля в форме стремления давать авторитарные указания, и одновременно идеализация своего несовершенства (я ничего не знаю!), то какие указания он при этом будет давать? Это даже невозможно себе представить, а люди с этим живут! И даже не подозревают, что их более чем странное (для окружающих, конечно) поведение обусловлено парой их идеализаций. А если там еще парочка идеализаций имеется?!!

Конечно, их нужно выявлять и убирать.

**ИТОГИ**

1. *Все сферы человеческой жизни разбиты на 24 идеализации. Все люди, имеющие какую-то идеализацию, имеют примерно одинаковые очень важные для них ценности и примерно одинаковый образ мыслей в борьбе за эту ценность.*
2. *Человек может иметь одну или несколько идеализаций.*
3. *Чем больше у человека идеализаций, тем более проблемной является его жизнь.*
4. *Для образно описания происходящих с человеком процессов было предложено использовать модель «Накопителя» переживаний (Стресс-аккумулятора), имеющего входные и выводные трубы.*
5. *По мере заполнения «Накопителя» у человека увеличивается количество проблем, которые ему необходимо преодолевать. Он сам создает эти процессы.*
6. *У «Накопителя» снизу имеются 4 трубы, по которым происходит естественное очищение «Накопителя». На физическом плане это реализуется в виде вытеснения наших воспоминаний о прошлых неудачах. То есть старые эмоциональные блоки прессуются новыми и перестают оказывать влияние на текущие события. Но это очень медленные процессы.*
7. *Для большинства людей не существует никакого особого «предназначения». Есть только общее для всех людей предназначение – быть довольным своею жизнью, развиваться, помогать другим людям.*
8. *Зная механизмы заполнения и опустошения ««Накопителя» переживаний», человек может осознанно регулировать его заполнение и тем самым управлять своей успешностью и своим здоровьем.*

Давайте посмотрим, откуда в нас берутся идеализации. Если знать источники, то, может быть, можно как-то влиять на их появление у нас, и тем самым сделать нашу жизнь более комфортной и успешной.

Источников возникновения идеализаций существует множество. Они во многом совпадают с источниками появления Негативных программ, хотя и имеют ряд отличий.

***Первые годы жизни***

Все начинается с младенчества, с первых лет жизни. Кроха слышит звуки окружающей жизни и делает соответствующие выводы, часть из которых затем может превратиться в идеализацию.

Например, отсутствие внимания и любви к ребенку со стороны родителей может привести к появлению **идеализации своего несовершенства**. Ребенок, не получивший с детства достаточного количества любви и внимания, ощущает себя обойденным, неполноценным, ущербным, и может идти с этим неосознаваемым ощущением всю жизнь. Ему все время будет требоваться внешнее подтверждение его полноценности, постоянное одобрение окружающих людей. А с этим, понятное дело, могут быть сложности, из которых вытекают длительное недовольство собой, часто не имеющее никаких реальных оснований.

Несколько иной вариант – любящие, но избыточно строгие и жесткие родители-контролеры, стремящиеся с самого раннего детства воспитать послушного ребенка. Скорее всего, их ребенок будет избыточно послушен и пассивен, т. е. будет иметь все ту же **идеализацию своего несовершенства**.

Иногда ребенок воспринимает от родителей-контролеров их модель взаимодействия с миром (пропитывается их вибрациями), и из него вырастает деспот-контролер. Самый тяжелый вариант получается, когда в одном человеке соединяются идеализация контроля и идеализация своего несовершенства. Получается вариант: «я ничего не знаю и не умею, но учу всех жить». Так бывает, но представьте, как тяжело человеку жить с такой гремучей смесью неосознаваемых внутренних установок.

В общем, первые годы жизни дают очень долгосрочные внутренние установки, которые порождают затем бесконечные переживания, т. е. идеализации.

***Копирование модели поведения родителей***

Следующий источник появления идеализаций – это тот опыт и убеждения, которые **родители передают своим детям указаниями и высказываемыми вслух мыслями**.

Многие родители, руководствуясь своими представлениями о воспитании, активно награждают детей обращениями типа: «тупица, неумеха, лентяй, лодырь» и другими подобными эпитетами. Поскольку мнение родителей очень значимо для детей, эти оценки легко записываются в Подсознании и оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь. В итоге из самого энергичного ребенка может вырасти вечно сомневающийся и неумелый взрослый с **идеализацией своего несовершенства.**

Фактически таким образом **идет психическое нападение на** **детей со стороны родителей**.

Они могут делать это сознательно, постоянно повторяя какие-то фразы типа: «Не высовывайся! Будь как все! Это не для тебя! Знай свой шесток!». Эти фразы воспринимаются ребенком как будущая жизненная позиция, и результаты ее реализации получаются, как понимаете, не очень радостные.

Поскольку нападение на ребенка идет на ментальном уровне, его очень сложно перепрограммировать во взрослом возрасте. Нам приходится встречать со многими людьми, чья жизнь была испорчена такими неосознаваемыми убеждениями. Обычно это люди избыточно мнительные, замкнутые, скрытные. Понятно, что все эти качества личности сопровождаются соответствующими мыслями и переживаниями, т. е. идеализациями.

Но даже без слов, **простым наблюдением за семейной жизнью родителей, можно создать множество идеализаций**. **Дети копируют модель семейной жизни своих родителей.** Не зря же говорится, что яблочко от яблони недалеко катится.

Например, ребенок воспитывался в очень благополучной семье, где родители искренне уважали друг друга и никогда не повышали голос, были внимательны и доброжелательны. Ребенку очень понравились такие отношения, и он для себя решает: «у меня все будет точно так, и никак иначе». А если «никак иначе», то это уже идеализация семейной жизни. Поэтому его Инстинкту придется свести его с партнером из семьи с совсем другими, противоположными отношениями. Немного жестоко, но эффективно.

Может быть, отношения в семье были не очень хорошие, но папа был кормильцем и реальным главой семьи. В итоге дочка решает: «у меня будет только такой муж – самостоятельный, кормилец, на кого можно опереться в трудную минуту. И никакой другой». А раз «никакой другой», то это уже **идеализация семьи**, и, как мы уже рассказывали, она все время будет встречать мужчин слабых и не умеющих зарабатывать деньги. Во всяком случае, они будут слабыми и безденежными в то время, пока будут рядом с женщиной с подобными внутренними убеждениями.

Другой вариант – ребенок воспитывается в семье, которая по уровню материального благополучия (занимаемому положению в обществе, известности) резко отличается от окружающих. Ребенок чувствует, что ему доступно то, чего нет у других, и это порождает у него чувство превосходства, то есть **гордыню**. Признания или успеха добились родители своими усилиями, а чувство исключительности и превосходства возникло у ребенка, который не имеет для этого никаких оснований.

А если и родители имеют сильное чувство превосходства над толпой (например, из-за денег или принадлежности к элите), то ребенок поневоле воспринимает их модель жизни, которая у него быстро переходит в **идеализацию своей исключительности**. Поэтому богатые или занимающие высокие посты в обществе родители часто испытывают большие проблемы со своими детьми, которым жизнь дает довольно жесткие уроки по обузданию их гордыни.

**Влияние среды, общества**

Следующим источником идеализаций можно считать те идеи, которые ребенок получает от других людей в виде четких указаний или просто в виде общественного мнения.

Например, **идеализация семьи** в виде очень жестких внутренних убеждений типа «женщина должна иметь семью и детей», «быть не замужем стыдно» может быть получена как от родителей, так и от друзей, родственников, просто знакомых, которые смотрят на одинокую женщину с сочувствием, как на ущербную или убогую. Понятно, что тем самым они порождают у нее чувство неполноценности и страстное желание любой ценой выйти замуж.

**Идеализация секса** нередко возникает в результате обсуждения этого вопроса между сверстниками. Кто-то имеет секс, а вы его не имеете – чем не повод для сильнейших переживаний? Или он у вас есть, но не такой, как показывают в порнофильмах, или каким хвастаются друзья (или подруги) – тоже неплохой повод для переживаний.

Наличие у вашего знакомого престижного автомобиля (мотоцикла, дома, квартиры, катера) и его снисходительное обращение к вам, безмашинному, порождает страстное желание доказать ему, что и вы не хуже, т. е. **идеализацию своих способностей**. В целом желание доказать что-то является мощным инструментом достижения цели, но когда оно сопровождается сильными переживаниями, то это уже идеализация.

Религиозные и политические деятели навязывают нам свои идеалы, в итоге которых множество людей погружаются в сильное осуждение иноверцев (**идеализация религиозности**) или сторонников других политических идей (**идеализация разумности или контроля**).

В общем, общество навешивает на нас свои программы, которые мы затем бессознательно пробуем отработать. А если нам не удается достичь то, что мы приняли как свою личную цель, то возникают сильные переживания.

Выбранная цель становится идеализацией со всеми вытекающими из этого последствиями.

***Влияние литературы и средств массовой информации***

Очень большое влияние на нашу жизнь оказывают различные источники массовой информации.

Например, кино постоянно навязывает нам идею о том, как должен жить «настоящий человек» – иметь свой дом, автомобиль, семью и прочие атрибуты красивой жизни. В итоге у зрителей вырабатывается сильное недовольство своей реальностью, т. е. **идеализация образа жизни**.

Модельеры и кутюрье, обычно имеющие специфическую сексуальную ориентацию, навязали обществу идеал женской красоты в виде женщины тощей, высокой и с большой грудью. Природа таких практически не создает, поэтому миллионы женщин погрузились в переживания по поводу своей внешности, т. е. законодатели моды породили массовую **идеализацию красоты и внешности**. Женщины кинулись подгонять себя под этот идеал, в итоге чего выиграли только продавцы средств для похудания и пластические хирурги.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Анекдот в тему**

*– Как называется мужчина, явно презирающий женщин и делающий все возможное, чтобы выставить их посмешищем?*

*– Великий кутюрье.*

Книги тоже навязывают нам различные идеалы поведения. Романтические книги порождают желание высоких и романтических отношений. Это в целом неплохо, но при встрече с реальностью порой возникает сильное осуждение людей, т. е. **идеализацию отношений**. И т. д.

В общем, люди постоянно готовы получать какие-то внешние инструкции и указания, которые они воспринимают как единственно верные. А потом, при встрече с реальностью, возникают претензии к этой реальности.

**Личный опыт**

Следующим источником избыточно значимых для нас идей, т. е. идеализаций, является наш личный опыт.

Так происходит, например, когда личные успехи порождают **идеализацию своих способностей,** порой переходящую в идеализацию своей исключительности (гордыню). Речь идет все о той же «звездной болезни». Пока человек карабкался к вершине успеха, он признавал наличие вокруг себя примерно равных или даже в чем-то превосходящих его людей.

Но вот он достиг желанного успеха (стал чемпионом, получил популярность или признание, заработал много денег) и загордился. Я талант, я профессионал, я супер!». Мысли в принципе неплохие и даже очень полезные на пути к успеху. Но если наряду с ними возникает внутреннее презрение к другим, менее талантливым и менее успешным людям (толпа, бездарность, быдло и пр.), то это уже идеализация, со всеми вытекающими из нее жесткими воспитательными процессами. В результате человек с идеализацией способностей оказывается хуже тех, на кого он совсем недавно смотрел свысока.

***Врожденные инстинкты***

Вы уже знаете, что нашим поведением управляют целых три мозга. Самый древний и самый авторитетный из них, это наш Рептильный мозг, он заведует нашим выживанием, то есть инстинктами.

Инстинкт продолжения рода заставляет женщин изо всех сил иметь семью и ребенка. А когда это не получается, то возникают сильные переживания. То есть Инстинкт продолжения рода лежит в основе идеализация семьи.

Стайный инстинкт заставляет людей изо всех сил помогать своим родственникам, даже если они об этом не просят, и это тоже нередко приводит к длительным переживаниям. То есть он нередко лежит в основе **идеализации отношений.**

Инстинкт выживания заставляет мужчин неосознанно карабкаться все выше и выше по лестнице социального успеха, зарабатывать все больше и больше денег, хотя потратить их они уже не в состоянии. Понятно, что на этом пути несложно получить идеализацию денег, своих способностей и любые другие идеализации.

**Различия идеализации и негативного убеждения**

Внесем дополнительную ясность в вопрос о том, **чем отличается идеализация от негативного убеждения.**

Идеализация тоже является убеждением, но либо позитивным по сути, либо нейтральным.

**Негативное убеждение** - это **бессознательная программа поведения, при использовании которой человек сам создает себе сложности с достижением нужных ему целей.** Но в момент принятия решения в соответствии с негативным убеждением человек не испытывает переживаний. Он просто принимает решение в соответствии со своим убеждением, не вспоминая о нем.

 Например, убеждение «деньги – это грязь» является негативным потому, что при использовании его человек сторонится денег, чтобы не «испачкаться». Никаких переживаний при отказе как-то увеличить свои доходы он не испытывает.

Но потом, когда денег ему не хватает на повседневные нужды, он начинает переживать по поводу нехватки денег. Он сам избегает прилагать усилия для увеличения доходов, но при этом переживает, что денег нет. Это описание уже **идеализации денег.**

То есть использование НУ как программы к действиям привело к появлению идеализации. Но само по себе НУ вполне нейтрально и переживаний не вызывает. Переживания вызывают последствия использования этого НУ.

Или инстинктивная программа поведения «женщина должна быть замужем и у нее должны быть дети» приводит к тому, что женщина начинает искать себе любимого для создания семьи. Это нормально. То есть программа вполне позитивная.

Но вот если эта программа по каким-то причинам не реализуется, то дальше все зависит от того, **насколько важной она для нее является**.

Например, многие современные девушки предпочитаю начинать не с семьи и детей, а с построения своей карьеры. То есть, невзирая на попытки Инстинкта подтолкнуть их к продолжению рода, **они держат это процесс под контролем и не позволяют Инстинкту начать управлять их поведением**. Их поведением заведует Разум с волей. А Разум может вполне одобрительно относиться к любви и совместному проживанию с мужчиной, но без детей.

И только годам к 35, когда с карьерой ситуация проясняется, такая женщина позволяет себе позаботиться о продолжении рода.

Это путь рассудочных женщин с сильным лидерским (волевым) началом.

**У большинства других девушек, менее контролирующих себя, Инстинкт захватывает доминирующее положение (плотно заселяется в Сознание) и начинает требовать продолжения рода**.

А раз он доминирует, то идея «нужен муж и ребенок» приобретает чрезвычайно важное значение и становится идеализацией.

Любое препятствие на пути к этой цели вызывает сильные переживания, «Накопитель переживаний» пополнятся, сложности нарастают и так далее.

В общем, если есть бессознательный выбор, и нет длительных переживаний – это убеждение (или программа поведения), негативное или Позитивное, смотря по последствиям.

Многие из убеждений могут стать идеализациями, если начать придавать им избыточное значение и начатьиспытывать переживания, если ваше убеждение кем-то не реализуется.

Общее у них то, что и убеждение, и идеализация выражаются какой-то характерной фразой – это позволяет работать с ними. Но об этом чуть позже.

А сейчас пришла пора подвести

**ИТОГИ**

*1. Поскольку идеализация – это некоторая идея, которой человек бессознательно придает чрезмерно большое значение, то существует множество источников появления этих идей.*

*2. Буквально с первых дней жизни у младенца начинает вырабатываться собственная система ценностей и убеждений, которой он потом руководствуется всю жизнь. Часть из них при встрече с реальностью перерастает в идеализации.*

*3. Одним из самых популярных источников идеализаций является бессознательное копирование модели поведения родителей. Ребенок стремится все сделать так, как было в семье его родителей, даже если там все было очень плохо.*

*4. Многие решения люди принимают неосознанно, под действием врожденных инстинктов, а потом погружаются в переживания, когда их идеи не реализуются, или реализуются не так, как они ожидали; т. е. источником идеализации могут выступать и врожденные инстинкты.*

*5. Идеализации и внутренние программы (убеждения) выражаются стандартными фразами, в этом они похожи. Различие состоит в том, что на основании внутренней программы мы принимаем решения, считая их единственно правильными. Эти решения могут нас устраивать, тогда программа не становится идеализацией.*

*Если же принятое решение приводит к возникновению длительных переживаний, то появляется идеализация, по форме часто совпадающая с внутренней программой.*