

Александр
СВИЯШ

Энциклопедия



идеализаций

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Содержание

	№ стр
1. Что такое идеализация	3
2. Как построено описание идеализации	7
3. Как узнать свои идеализации	9
4. Идеализация денег и материальных благ	18
5. Идеализация доверия	28
6. Идеализация духовности (или религиозности)	34
7. Идеализация Жизни, Судьбы	42
8. Идеализация контроля окружающего мира	52
9. Идеализация красоты и внешнего вида	67
10. Идеализация национальности	75
11. Идеализация независимости	81
12. Идеализация норм морали	89
13. Идеализация образа жизни	93
14. Идеализация общественного мнения	98
15. Идеализация отношений между людьми	103
16. Идеализация работы	113
17. Идеализация разумности поведения людей	122
18. Идеализация своего несовершенства	132
19. Идеализация своей исключительности	144
20. Идеализация секса	150
21. Идеализация семьи	156
22. Идеализация своих способностей	168
23. Идеализация увлечений	178
24. Идеализация уровня развития	183
25. Идеализация физического здоровья	187
26. Идеализация цели	192

1. Что такое идеализация

Одним из ключевых условий перехода из состояния борьбы и недовольства Жизнью в состояние принятия и позитивного отношения ко всему происходящему есть умение работать со своими идеализациями.

Что такое идеализация

Идеализация – это наша некоторая сверхценная идея, очень важное для нас ожидание, за которое нам все время хочется побороться. И объяснить окружающим (или себе), что жить и вести себя нужно именно так, и никак иначе.

Поскольку окружающие совсем не готовы принимать нашу картинку мира, мы погружаемся в разного рода переживания, длительные либо постоянно повторяющиеся. Именно они указывают на наличие идеализации.

Нас тянет побороться

В Подсознании каждого человека хранится множество разных убеждений о том, как нужно жить нам самим, что и как должно происходить в нашем окружении.

Подавляющая часть этих убеждений пассивна и просто ждет, когда Активная часть Подсознания обратится к этому убеждению, чтобы принять решение (смотрите книгу «Открытое подсознание: как влиять на себя и других» на www.sviyasha.ru кнопка «Приобретайте здесь!»)

Но некоторые из наших убеждений в силу ряда не очень ясных пока обстоятельств являются очень активными. И не просто активными, а просто суперактивными. **Они заставляют нас все время выискивать, где и что происходит не в соответствии с ними. И активируют возбуждение энергетики нашего тела с целью привести ситуацию в соответствие с нашими ожиданиями.**

Как они создают проблемы?

Например, у вас в Подсознании откуда-то поселилось замечательное убеждение о том, что «люди должны всегда выполнять свои обещания». Или что «люди не должны врать». Или они «не должны опаздывать». И так далее.

Для большинства людей это просто хорошие убеждения, которым они стараются следовать. Если не получается, они относятся к этому спокойно.

Но есть некоторая часть людей, у которых эти убеждения стали сверхважными, то есть у них появилась «идеализация отношений между людьми».

И теперь им очень важно найти людей, которые как-то нарушают эти замечательные правила, и объяснить им, что так поступать нельзя.

Причем в первый-третий раз объяснение, наверное, проходит в спокойном тоне.

Но, как обычно, другой человек, увлеченный своими делами, не слышит ваших рекомендаций, и опять поступает не так, как вам кажется очень важным.

В итоге вы вынуждены **ЗАСТАВИТЬ** другого человека вести себя так, как вы считаете нужным.

А как можно **ЗАСТАВИТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, КАК ОЧЕНЬ НУЖНО ВАМ?** А не ему?

Существует только один способ: **запугать его, и силой заставить делать то, что вы считаете правильным и нужным.**

Чтобы запугать другого человека, ваше Подсознание переводит вас в состояние повышенной энергетике, которое по мере нарастания обозначается как: **тревога, недовольство, раздражение, гнев, бешенство.**

Пещерный способ: я сильнее тебя, поэтому ты будешь делать то, что я считаю правильным. Иначе с помощью грубой физической силы я заставлю тебя делать то, что мне нужно.

В пещерные времена это работало. Работает и сегодня у тех групп людей, которые существуют в пещерных отношениях (например, криминальные сообщества).

У цивилизованных людей этот способ принуждения часто не работает, поскольку кроме слов ничего использовать нельзя.

В итоге возбужденная энергия не расходуется полностью, остатки этой энергии создают в теле эмоциональные блоки. То есть тело запасает энергию для будущих столкновений. (На эту тему смотрите видео «5.1 Откуда берутся эмоциональные блоки?» на блоге www.sviyasha.ru кнопка Архив видео).

Многочисленное возбуждение энергетике при нарушении ваших самых замечательных ожиданий создает в вашем теле огромный эмоциональный блок, который уже **начинает руководить вашим поведением.** Он выключает ваш Разум, и переводит вас в состояние агрессивного возбуждения.

То есть **вы бессознательно начинаете выискивать, где и кто нарушает ваши ожидания, и автоматически переходите в агрессивное состояние.** Цель всего этого процесса самая замечательная: сделать так, чтобы ваш оппонент следовал вашим очень правильным убеждениям. Например, что муж не должен выпивать, ребенок должен хорошо учиться, я должна весить на 10 кг меньше и так далее.

А поскольку другие люди часто не разделяют ваши убеждения и поэтому нарушают их, то вы постоянно испытываете состояния, которые люди называют «негативными эмоциями». А на самом деле это не негативные, а очень даже позитивные по намерениям состояния. Которые очень сильно отравляют жизнь вам и другим людям.

Они забирают у вас массу энергии. Они ссорят вас с самыми близкими вам людьми. Они разрушают любовь, семью, отношения, увольняют вас с любимой работы, уменьшают ваши доходы, порождают множество болезней и даже желание умереть.

«Дорога в Ад устлана благами намерениями» гласит древняя мудрость. Это как раз об идеализациях.

Их всего 26

Те замечательные идеи (ожидания, установки, догмы, верования и т.д.), за которые героически бьются миллиарды людей, мы разделили на 26 условных групп - идеализаций.

Для каждой группы мы описали формы их проявления в отношениях между людьми. Какие идеализации чаще всего соседствуют в Подсознании людей. Какими типичными фразами их можно охарактеризовать. Как происходит в жизни процесс разрушения наших идеализаций, и так далее.

Все, чтобы вы смогли четко идентифицировать, какая именно идеализация не позволяет вам жить радостно и успешно.

Как их выявить?

Идеализации обладают интересной особенностью – не зная о них, вы можете всю жизнь бороться за них, не подозревая, что это не более чем ваша сверхценная идея. Которую в любой момент времени вы можете сделать не столь важной, и в итоге вы перестанете за нее бороться.

Для выявления идеализаций существует простой инструмент, который называется «Дневник самонаблюдений». Ниже приведена глава из книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» с правилами ведения этого Дневника.

Что с ними делать?

Существует ряд инструментов, которые позволяют снизить значимость идеи и перевести ее из разряда «сверхценной» в разряд просто хорошей. То есть такой, которая не будет порождать у вас страстное желание пойти и все исправить.

В книге «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» описаны 9 способов снижения значимости ваших ожиданий, то есть перевода из разряда идеализаций в разряд просто хороших идей.

Мы будем здесь использовать **только один прием**, который называется «Работа с позитивными утверждениями». Суть его состоит в том, что после выявления своей идеализации вы начинаете **загружать в свое Подсознание позитивные утверждение, противоположные по смыслу вашим характерным мыслям, указывающим на наличие идеализации.**

Для каждой идеализации мы приводим указывающие на нее характерные мысли. И позитивные утверждения, позволяющие заменить эти мысли на другие, более конструктивные.

Как загружать в себя Позитивные установки? Смотрите материалы об этом в Разделе 5 на блоге www.sviyasha.ru

Или в книге «Начни жизнь заново. 4 шага в новую реальность».

2. Как построено описание идеализации

Каждой идеализации посвящена отдельная статья.

В каждой из них представлено описание идеализации по следующим разделам:

1. Определение

В этом разделе дается определение идеализации через ее характерные проявления.

2. Как проявляется

В этом разделе рассказывается, как наличие идеализации проявляется в поступках и мыслях людей.

3. Характерные мысли

Здесь приведены те мысли, которые чаще всего возникают при наличии определенной идеализации, они позволяют ее диагностировать.

4. Способы разрушения идеализации

В книге «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» (электронную версию можно приобрести на сайте http://psymarket1.myinsales.ru/?a_aid=sviyasha в разделе Книги) приведено описание 6 способов, с помощью которых создаются ситуации, когда сверхважная для нас идея как-то разрушается. Что, естественно, порождает наши переживания. У большинства людей возникает ощущение, будто кто-то нарочно, назло нам создает такие ситуации.

На самом деле, конечно, создаем их мы сами. Хотя порой не очень понятно, какими своими поступками или мыслями мы могли породить эту некомфортную ситуацию. Но все равно мы сами – Творцы своей реальности, даже если пока мы не понимаем, какая часть нашей очень могущественной Личности создала эту ситуацию.

В этом разделе будет показано, как именно могут проявляться в жизни людей процессы по разрушению наших сверхважных идей.

В книге эти процессы разрушения идеализаций называются процессом нашего «духовного воспитания».

Конечная цель разрушения идеализаций – показать нам, что НИ ОДНА ИЗ НАШИХ САМЫХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ИДЕЙ НЕ ИМЕЕТ ПРЕИМУЩЕСТВ ПЕРЕД ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ИДЕЕЙ. То есть что нужно учиться принимать мир без осуждения во всем его многообразии.

Мы этого делать пока не умеем.

5. Источники возникновения

В этом разделе показывается, как и каким образом мы могли загрузить в себя (в Подсознание) свою сверхважную установку – идеализацию.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

В этом разделе указывается, с какими другими идеализациями чаще всего встречается рассматриваемая идеализация.

7. Примеры

В этом разделе приводятся примеры из жизни разных людей, через которые можно увидеть, как эта идеализация влияет на нашу жизнь (не обязательный пункт).

8. Пример заполнения Дневника самонаблюдений

В этом разделе приводятся примеры из жизни разных людей, оформленные в виде записей в Дневнике самонаблюдений (не обязательный пункт).

9. Работа с позитивными утверждениями

Далее в таблице приводятся характерные мысли, указывающие на наличие этой идеализации (левый столбец) .

В правом столбце приводятся позитивные утверждения, которые **рекомендуется использовать для отказа от идеализации** – то есть для понижения ее значимости и перевода из состояния сверхценной идеи в состояние просто хорошей идеи.

Загрузка в себя позитивных утверждений должна проводиться ТОЛЬКО после полной очистки тела от эмоциональных блоков, наработанных в процессе борьбы за свои сверхважные ожидания. То есть их рекомендуется использовать только на ВТОРОМ шаге Технологии осознанной самотрансформации личности.

Подробности об этой технологии читайте в книге «Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности».

Или на Полезном блоге А.Свияша www.sviyashA.ru кнопка «Архив видео», пост «5.15 Технология осознанной самотрансформации личности».

3. Как узнать свои идеализации

(из книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний»)

*Детей занимает вопрос - откуда все берется,
взрослых - куда все девается.*

Владимир ТУРОВСКИЙ

Как следует из материала предыдущей главы, увернуться от появления избыточно значимых идей очень сложно, практически невозможно. Поэтому все люди обладают тем или иным набором очень важных для них иллюзий, ради которых они готовы пожертвовать всем, включая отношения с любимыми людьми и порой даже жизнью.

Поэтому очень важно знать свой набор избыточно значимых идей – чтобы вовремя перевести их в разряд просто значимых, и избежать тем самым не очень приятных уроков духовного воспитания со стороны Жизни.

Какие же способы выявления своих идеализаций существует? Нужно сказать, что их совсем не много. По большому счету, их два – это размышления над своей системой ценностей и наблюдения за источниками своих переживаний.

Размышляем над своими ценностями

Первый способ более простой и безболезненный. Сложность его использования состоит в том, что он требует умения размышлять над своими скрытыми и явными убеждениями. И, главное, делать выводы из своих размышлений – с этим у большинства людей имеют трудности. Большинство предпочитает выполнять чужие указания или довольствуется эмоциональными реакциями по типу: тронули – ругнулся. Разум в полной мере у большинства людей не востребован, поэтому способ размышлений годится явно не для всех. Тем не менее, расскажем о нем – вдруг кому пригодится.

Суть его довольно проста. Нужно вспомнить, что вы считаете в жизни очень важным и от чего вы никогда не сможете отказаться. Нужно пройтись по всем сферам своей жизни - отношениям, семье, детям, родителям, материальному благополучию, духовному развитию, увлечениям, своей внешности, работе и прочим ценностям.

При этом вовсе не нужно отказываться от этих ценностей. Нужно лишь представить себе, что кто-то возле вас не разделяет эти ценности или даже имеет на них противоположную точку зрения – допустимо ли это для вас на долгое время? Если ценность касается вас (внешность, способности), то допустимо ли для вас, чтобы они не соответствовали вашим ожиданиям? Если вопрос касается близких людей – допустимо ли для вас, чтобы родители вмешивались в вашу жизнь, дети плохо учились, муж не зарабатывал достаточного количества денег (или жена не высказывала признаков уважения к вам)? Позволите ли вы вашей подруге предать вас или вашему любимому поглядывать на других женщин? Позволите ли вы своим сотрудникам быть не такими толковыми, как вам хочется? Как вы будете жить, если лишитесь любимой работы? Что произойдет, если вам не хватит в деятельности борьбы или преодоления? Есть ли среди ваших убеждений те, которые неминуемо приведут к борьбе за них? Либо борьбы не будет, зато появится множество переживаний?

Как вы понимаете, здесь речь идет преимущественно о скрытых идеализациях, о которых вы еще не подозреваете. Но если они проявятся, то

неминуемо возникнут длительные переживания, которые и укажут на наличие скрытой идеализации.

Но часть идеализаций уже могла стать явными и вызвать ваши длительные переживания уже сегодня или в вашем прошлом. Они обнаруживаются значительно легче – вторым способом – путем наблюдения за своими источниками негативных переживаний.

Ведем Дневник самонаблюдений

Как следует из названия этого способа выявления своих идеализаций, он заключается в наблюдении за собой и своими длительными переживаниями.

Причем нужно не просто наблюдать и переживать по поводу, что «я опять переживаю, а это нехорошо». Нужно записывать свои переживания в особый дневник, который называется Дневник самонаблюдений.

Само по себе ведение дневника, в котором вы описываете свои текущие события и мысли, является хорошим психотерапевтическим приемом. Психотерапевты рекомендуют своим избыточно нервным пациентам вести дневник и записывать в него все, что с ними происходит. Тем самым они как бы выводят из себя эмоции, не позволяя им скапливаться внутри и порождать новые переживания.

Тот дневник, о котором идет речь сейчас, имеет несколько иное предназначение и форму. Мы предлагаем записывать в дневник только те события, которые вызвали ваши переживания, и никакие иные. Записывать нужно по определенной форме и затем анализировать свои переживания по специальным правилам.

Понятно, что это труд, требующий пусть небольших, но все же усилий, на которые могут не решиться многие люди, найдя множество обоснований для своего выбора.

Человек часто готов отдать за решение своих проблем время и деньги. Но не свои собственные усилия! Это очень напоминает ситуацию, когда страдающий перееданием человек вместо того, чтобы правильно питаться, ест таблетки, облегчающие усвоение пищи.

Мы предлагаем не откупаться от Жизни – ей не нужны ваши деньги. Чтобы выявить свои избыточно значимые идеи, нужно приложить немного усилий и проанализировать свои текущие переживания. Работая с Дневником самонаблюдений, вы уже через месяц-два в явном виде получите набор своих основных идеализаций и ошибочных убеждений, которые отравляют вам жизнь и делают ее дискомфортной уже многие годы.

В Дневнике следует отражать любые негативные переживания (внутренние, подавленные и внешние, ярко выраженные, сильные и едва заметные). Не прячьте от себя ничего. Если вы не хотите, чтобы ваш Дневник кто-нибудь прочитал, позаботьтесь об этом заранее.

Не стоит заносить в Дневник общие впечатления от какого либо случая в прошлом или от длительных отношений с определенным человеком, поскольку вам трудно будет в этом разобраться. Ведите Дневник по принципу:

- 1. Сегодня произошел конкретный случай.**
- 2. Я испытал(а) негативные переживания.**

3. Я записал(а) этот случай в Дневник и проанализировал(а) свое состояние.

Заполнять Дневник рекомендуется вечером, в конце дня. А днем всего лишь запоминайте, что вызвало ваши переживания и как развивались события – чтобы были материалы для вечерней работы с Дневником.

Для ведения Дневника возьмите отдельную чистую толстую тетрадь или делайте записи на отдельных листах бумаги, которые затем подшивайте в папку. Если у вас есть компьютер, то вы можете завести отдельный файл или директорию, и вести Дневник там.

Перечитывая много раз свои прошлые записи, вы заметите, что воспоминания о произошедших неприятных событиях постепенно станут эмоционально нейтральными (и, может быть, забавными). И, главное, вы перестанете переживать при повторении этих ситуаций в будущем! То есть ваша избыточно значимая идея станет просто вашей идеей, а не идеализацией.

Правила ведения Дневника с большим количеством примеров приведены в книге «Улыбнись, пока не поздно». Здесь мы приведем лишь более краткие рекомендации по его заполнению.

Дневник может иметь две формы – табличную и развернутую.

Табличная форма Дневника самонаблюдений

Табличная форма Дневника самонаблюдений выглядит следующим образом:

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	Выявленные идеализации	Отработка идеализаций

В первую колонку каждый день нужно записывать текущие жизненные эпизоды, которые вызвали у вас отрицательные эмоции. В течение дня вы наблюдаете за собой, а затем коротко записываете в первую колонку, какие конкретные события вызвали у вас те или иные переживания. Кроме того, желательно коротко перечислить, какими эмоциями сопровождалось переживание этого эпизода вашей жизни.

Во второй колонке нужно будет записывать, какие ваши идеализации «воспитывает» Жизнь этим эпизодом. Поскольку за любым переживанием стоит значимая для вас идея о том, каким должен быть этот мир (или конкретный человек), а реальность не совпала с вашими ожиданиями, то вы запишете туда свои ожидания.

Обычно источниками переживаний выступают другие люди, которые ведут себя как-то не так, как вам хочется. Поэтому сначала вы представляете себе, каким образом должен был вести себя этот человек, чтобы вы остались этим довольны. Каким он должен был быть? Честным, деликатным, внимательным, разумным, ответственным, сексуальным или каким-то еще? Или как вы должны были вести себя, чтобы не возникло переживаний? Какая ваша идеализация стоит за этим ожиданием? Выявите ее и запишите во втором столбце Дневника.

В **третьей колонке** вы в письменной форме (а заодно и мысленно) отработываете свою идеализацию, т.е. отказываетесь в дальнейшем от нее. Точнее, вы берете на себя обязательство больше не испытывать эмоционального негатива, если эта же ситуация повторится еще раз.

Делается это по следующей формуле:

«Я прошу прощения у Жизни и у себя самого (самой) за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю избыточное значение своим идеям (указать, каким именно). Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к ним относиться к ним значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за этот урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации»

Эту формулу вы **каждый раз** должны записывать своей рукой в третью колонку и одновременно проговаривать ее про себя.

По вашему желанию вы можете добавить в третью колонку еще что-нибудь, но основную формулу желательно сохранять.

Приведем несколько примеров заполнения Дневника самонаблюдений.

Событие моей жизни, вызвавшее негативные переживания	Выявленные идеализации	Отработка идеализаций
<p>Сегодня на работу приезжал хозяин фирмы. Его приезд вызвал очень неприятное чувство, какой-то комок внутри. Страх.</p> <p>Хотя никаких конфликтов у меня с ним не было. На работе происходит смена руководства, идет инвентаризация, проверка</p>	<p>Неужели я боюсь хозяина? А вдруг уволят, что тогда?</p> <p>Страх завтрашнего дня! Получается, что это – идеализация контроля окружающего мира. Я должен знать, что будет со мной в будущем. Я знаю, каким должен быть</p>	<p>Я принимаю жизнь такой, какая она есть в реальности. Я позволяю всем событиям происходить так, как они происходят. Я позволяю хозяину быть таким, какой он есть! Я принимаю себя боязливым</p>

<p>бумаг и т.п. За результаты не волнуюсь, но еду на работу с неприятным чувством холодка в душе. Нет былой радости.</p>	<p>хозяин фирмы. Я знаю, как должна происходить смена руководства и увольнения.</p> <p>Это должен быть легкий, радостный процесс, приносящий взаимное удовольствие обеим сторонам с выражением глубокой благодарности за проделанную работу.</p> <p>А жизнь такая, какая есть. И события развиваются так, как развиваются.</p>	<p>(трусом). Я разрешаю себе бояться. Я такой, каким меня создал Бог! Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за этот урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации</p>
<p>Уже несколько дней ловлю себя на мысли, что меня раздражает один человек - друг моего мужа. Вот и сегодня, когда он пришел и с в у нас на кухне, я попросту ушла. Причем я не могу сказать конкретно, что меня в нем так достает. Не нравится и все тут. Но главное не это.</p> <p>Я чувствую, что при его появлении у меня даже выражение лица меняется - оно «кирпича просит». Считаю это для себя это абсолютно недопустимым, постоянно пытаюсь вогнать себя в рамки приличия, улыбнуться, поддержать разговор. Но от этого получается только хуже. Сегодня он спросил, нравится ли мне погода на улице, я ответила весьма резко: «Откуда я знаю? Я там не была!»</p> <p>Какая же я дура! Да к тому же невоспитанная. Могла бы ответить поприличнее. Ведь он же</p>	<p>Главное в этой ситуации - это не то, что меня раздражает этот товарищ мужа. В конце концов, он такой, какой он есть, и ради меня он не обязан меняться. Меня же больше беспокою я сама.</p> <p>Я постоянно грызу себя за то, как я с ним общаюсь, и от этого выходит только еще хуже. Идеализации здесь могут быть следующие.</p> <p>Собственное несовершенство: я со всеми без исключения должна вести себя идеально, чтобы никто не мог ко мне придраться. Я не могу никого обидеть и быть причиной чьих-то переживаний. Я должна быть хорошей и удобной для всех!</p> <p>Отношения между людьми: я человек</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю избыточное значение своим идеям о том, как я должна выглядеть и как должна относиться к другим людям. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам, и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за этот урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные</p>

<p>мне ничего не сделал, наоборот, он очень расположен ко мне. Он не виноват, что не нравится мне. После сегодняшнего эпизода мне стало его жалко, появилось чувство вины. Наверное, я выгляжу полной стервой в его глазах. А я не такая!</p>	<p>воспитанный и вести должна себя соответствующим образом. Ведь если кто-то другой ведет себя некорректно, я это сразу замечаю и в душе осуждаю. А тут я сама, как «пастушка» брякаю, что в голову взбредет, да еще каким тоном! Люди не должны так общаться!</p>	<p>переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>
---	--	---

Как видите, в Дневник записываются любые текущие переживания, которые вы сможете припомнить. В ходе записей вы обязательно выявляете свои избыточно значимые идеи, то есть идеализации. Скорее всего, через некоторое время вы увидите, что все время совершаете одни и те же ошибки, то есть наступаете на одни и те же грабли. Может, пора остановиться?

Если вы будете добросовестно вести Дневник, то через пару месяцев вы перестанете испытывать переживания по прежним поводам, и Жизни не нужно будет давать вам свои жесткие уроки.

Внимание! Не пытайтесь вести Дневник мысленно – это не работает! Если вы не выводите переживания на бумагу и не берете обязательства полностью, то эффекта не будет. При мысленной работе вы скомкаете весь процесс и полноценной отработки не получится. Поэтому не ленитесь и поведите Дневник хотя бы пару месяцев. Не исключено, что потом вам просто нечего будет туда записывать.

Развернутая форма Дневника самонаблюдений

Этот вид самодиагностики применяется к более-менее крупным и значимым случаям вашей жизни (не бытовые неурядицы), которые спровоцировали вас на переживания как минимум, на несколько дней. Самоанализ проводится по следующей схеме:

1. **ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** В этой рубрике вы описываете сам случай и вашу реакцию на него.
2. **ЗА ЧТО "ВОСПИТЫВАЮТ?"** Здесь вы подробно указываете, какие ваши идеализации подверглись разрушению в ходе духовного воспитания?
3. **ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО?** В этой рубрике вы проводите анализ того, как вы сами могли спровоцировать этот случай, какие ваши возможные желания или мысленные программы инициировали его появление? Какую выгоду вы могли извлечь из этого случая?
4. **СПАСИБО ЗА УРОК!** Здесь вы указываете, какой урок, по вашему мнению, дает вам Жизнь этим эпизодом? Что вам нужно изменить в себе? Какие положительные моменты вошли в вашу жизнь с этим эпизодом? Если бы этого эпизода не было, какие возможности вы упустили бы?

Разумеется, такой самоанализ несколько сложнее прежнего, но именно он позволяет увидеть проблемную ситуацию с разных сторон и осознать не только ее воспитательный момент, но и позитивное влияние на вашу жизнь (как это ни странно, на первый взгляд, звучит).

Приведем пример такого ведения Дневника самонаблюдений, присланный одним из читателей.

Что случилось?

Речь пойдет о моей любимой и нелегкой работе. А работаю я в отделении связи, то есть на почте, в отделе по доставке телеграмм.

В октябре 2000 г. у нас произошло сокращение штатов. Раньше в отделе доставки работали четыре человека, а теперь нас осталось только двое. Это сильно потрясло меня и моего напарника: чтобы иметь один выходной в неделю, его нужно заработать, то есть перед выходным или после него надо отработать один день в две смены. В общем, нагрузка увеличилась, а зарплата осталась прежней.

Но это еще полбеды. В феврале мой напарник слег в больницу почти на два месяца, и я осталась одна. С этого дня для меня начался кошмар. Я почувствовала, что не могу работать в две смены, без выходных. В замене моего напарника мне отказали, оставили работать одну без всяких доплат. Я проработала в этом аду три недели. Сколько же я выслушала от населения жалоб и недовольства! Мне было стыдно за нашу связь, за то, что такая богатая организация не может обеспечить качественную и своевременную доставку телеграмм, причем не по моей вине!

При очередных обращениях моего бригадира в вышестоящие инстанции был получен такой ответ: "Не нравится, пусть уходит, доставку вообще уберем, эту функцию будет выполнять почта". Но ведь у почтальонов два выходных, да и в праздники они не работают, а телеграммы поступают постоянно!

А тут еще февраль, дожди идут проливные с таким ветром, что зонтик ломается. Каждый день я приходила домой мокрая и обиженная на проклятую жизнь, на эту ненавистную работу, которую я, в то же время, знаю и люблю. Я кляла начальство за то, что оно предало меня, свою подчиненную, брошенную один на один с большим поселком в таких нереальных условиях труда.

И тут моему мужу пришла в голову блестящая идея: он предложил мне пойти на больничный. Это меня несколько возмутило: чтобы я пошла на больничный при отсутствии болезни! Ни за что! Никогда моя совесть такого не позволит! Но идея крепко запала в голову, потому что это помогло бы решить проблему: во-первых, сразу кого-нибудь приняли бы на работу; во-вторых, я мечтала хотя бы о 2 - 3 днях отдыха, ведь у меня была хроническая усталость и, судя по всему, близился нервный срыв. В общем, я решила заболеть.

Но как это сделать? Прежде всего, я посетила нескольких своих подруг и знакомых, которые в данный момент повально болели гриппом. Я даже просила их поплевать в кружечку с чаем, после чего этот чай выпивала. (Простите за подробности, но цель оправдывает средства.) Я очень надеялась, что вирус гриппа перейдет ко мне, так в нем нуждающейся. Не помогло. После работы я возвращалась домой в дождь и холод через речку вброд, шла с мокрыми ногами. И опять бесполезно. Одна моя родственница сочувственно посоветовала выпить ледяного молока, мол, только в молоке образуются такие микробы, которые точно вызывают ангину. И хотя я с детства не переношу молоко,

выпила аж две кружки! Горло свело от холода, но ангина приходит не собиралась!

Я не узнавала свой организм, потому что болела исправно каждую зиму и лечилась на ходу, продолжая работать. Своего я, конечно, добилась. Однажды с утра шел ливень с ветром, я вымокла и ходила по холоду весь день, не переодеваясь. Ноги обледенели, появилась температура (наконец-то!). Я провела на больничном целых четыре дня! В доставку взяли еще одного человека на время болезни моего напарника.

И вот наступило лето. Вся ирония в том, что летом мне болеть вообще нельзя, потому что в курортном поселке в летний сезон слишком много телеграмм даже для троих доставщиков (на лето приняли на работу еще одного). И в самый разгар лета я простываю, да еще как! Давно я так не болела. Теперь у меня уже паника от того, что я не могу пойти на больничный, замену мне не дадут, так как останется работать двое. Не хочу бросать других, которые ни в чем не виноваты, и вот тебе на!

Проработала я три недели на таблетках, сбивала температуру каждый день. У меня кружилась и болела голова. Я долго и нудно лечила насморк, который едва не перешел в хронический! Как я выжила тогда? Не знаю.

Ну, где же ты была, болезнь, когда я тебя так искала? И почему я заболела, когда не хотела и не ждала? Почему в жизни все происходит не так, как хочется?

Конечно, я подумала об этом, и вот что вышло.

За что воспитывают?

Во-первых, воспитывают за идеализации:

1. **Идеализация ответственности**, то есть **контроль окружающего мира**. Я, как пионер, чувствую себя в ответе за все и за всех. И даже тогда, когда силы мои на пределе и работа явно идет в ущерб здоровью. Я переживаю, когда не могу справиться со своими обязанностями, даже непосильными. Наверное, я думаю, что без меня все остановится и рухнет, будет катастрофа. Но вот заболела я - и ничего ужасного не произошло.

2. **Идеализация своих способностей** в форме осуждение моего руководства. Вот если бы я была начальником, я бы справлялась со своими обязанностями, все бы держала под контролем и не допустила бы создавшейся ситуации. Я бы знала, как все лучше устроить. Данную ситуацию я считала недоработкой и равнодушием со стороны своего начальства. Как я мечтала о том, чтобы хоть кто-то из вышестоящих чинов побывал в моей шкуре, взял бы кучку телеграмм и пошел в доставку.

3. Явное пренебрежение своим здоровьем – тоже одна из форм **идеализации** (то есть преувеличения) **своих способностей** выдерживать любые нагрузки. Мало того, что я жертвовала здоровьем ради работы, так я еще догадалась сознательно угробить его, чтобы передохнуть!

Зачем мне это нужно?

Ну, здесь вообще все ясно. Фактически я призвала к себе болезнь. Я использовала для этого все возможности, лишь бы достичь поставленной цели. Но ведь были сигналы, что этого делать не нужно, ведь заболела я не сразу, а после нескольких попыток. Все говорило о том, что нельзя умышленно наносить вред своему организму, физическому телу. Его дал нам Бог, и такое пренебрежение к нему является грехом, неуважением к Создателю. Поэтому болезнь и пришла ко мне, когда болеть совсем не хотелось, вернулась бумерангом. К тому же я "вбила" своему организму четкую программу

действий: если хочешь передохнуть - болей. А не хочешь болеть - мы тебя заставим. Поэтому, когда в очередной раз мой организм устал, он заболел. Уже без моего согласия и сильно.

Болезнь мне нужна была на подсознательном уровне. Основное желание - это уход от проблемы. Я больна, лежу, за мной ухаживают, какая может быть работа, какое мне дело до людей, которые ждут телеграмм, я тоже живой человек со своими естественными желаниями. Я упивалась этими мыслями. Для меня важно было то, что я хочу отдохнуть, ни о чем не думать и не переживать. А за это время заодно и порядок на работе наведется.

Спасибо за урок!

Я благодарна Жизни за уроки.

1. Прежде всего, хлебнув "фунт лиха", я осознала, как же хорошо работать не только вдвоем, а даже вдвоем. (Хотя когда-то нас было четверо, и то мне было мало.) Спасибо, что я все же не одна!!! Я научилась ценить своего напарника, когда бы это еще было!

2. Я поняла, что нельзя быть такой сверхответственной, если это вредит твоим нервам и здоровью. Ответственность в ущерб здоровью - вредна.

3. Болезнь - это не лучший способ уйти от нагрузки, которую я тащить не обязана. Я ведь могла просто сказать "нет", не истязая себя. Нужно бережно и заботливо относиться к своему физическому телу, а не заставлять его болеть, когда это нужно душе. Все в этом мире должно быть гармонично, и душа, и тело. Спасибо тебе, Жизнь, за то, что ты дала мне все это!

Я желаю здоровья всем людям на Земле и хочу сказать, что на самом деле болеть невыгодно!

Как видим, в такой форме можно более подробно рассмотреть и обосновать свои идеализации, но она требует времени и хоть каких-то литературных способностей. Если у вас это есть, то можно вести Дневник в такой форме. Если лишнего времени нет, то проще вести табличную форму Дневника самонаблюдений.

На этом мы заканчиваем рассмотрение способов выявления своих идеализаций и переходим к рассмотрению того, как самому оценить, сколько претензий к жизни собралось в вашем накопителе переживаний.

ИТОГИ.

1. Чтобы избежать уроков духовного воспитания, вам нужно знать свои идеализации, чтобы затем как-то перевести их из избыточно важных в разряд просто важных для вас идей.

2. Существует два несложных способа выявления своих идеализаций.

3. Первый способ состоит в целенаправленных размышлениях над своей системой ценностей и выявлении тех ценностей, нарушение которых вызовет у вас длительные переживания. Эти ценности и будут вашими идеализациями.

4. Второй способ состоит в записи в специальный Дневник самонаблюдений тех ситуаций, которые явились источниками переживаний, и последующем анализе этих ситуаций.

5. Записи в Дневнике самонаблюдений могут проводиться либо в табличной форме, либо в развернутом виде. Последний вид обычно используется для серьезных ситуаций, которые привели к многодневным переживаниям.

4. Идеализация денег и материальных благ

1. Определение.

Идеализация денег и материальных благ - это очень значимая для человека идея о том, сколько денег и иных материальных ценностей он должен иметь, приводящая к длительным негативным переживаниям, когда его доходы не соответствуют этим ожиданиям.

Из этого определения следует, что желать денег, даже очень много денег - это еще не идеализация. А вот **долго переживать по поводу того, что на имеющиеся деньги жить нельзя** (и при этом ничего не делать для их увеличения), или что у вас еще пока нет их в достаточном количестве, а у других уже есть - это как раз и является идеализацией. Поэтому, перефразируя известную поговорку, хотеть - не вредно, вредно – переживать.

2. Как проявляется

Идеализация денег проявляется в виде бесконечных переживаний и жалоб, что денег мало и на них прожить нельзя, либо в форме затяжного недовольства своим уровнем доходов.

Самый характерный признак этой идеализации - **длительное недовольство уровнем своей материальной обеспеченности**. Какие причины вы находите в этом - обвиняете ли себя, других людей, Правительство, судьбу или просто переживаете, особого значения не имеет.

В жизни идеализация денег обычно **сопровождается блокировкой увеличения ваших доходов**. Иногда (хотя и необязательно) случаются неприятности вроде краж, пожаров, несчастных случаев с порчей имущества, обманов со стороны аферистов и другие **случаи потери денег**. Конечно, эти же события могут быть вызваны и другими факторами, но наличие явной идеализации денег - одна из самых вероятных причин проявления "воспитательного" процесса именно в такой форме, приводящей к материальным убыткам.

Люди по-разному идеализируют деньги. Это определяется характером, воспитанием (или его отсутствием), возрастом и т.д. Кто-то будет громко и, не стесняясь в выражениях, обвинять мошенников ("новых русских", политиков, предпринимателей, конкретные персоны) в том, что они разворовали страну и оставили его нищим. Другой будет эту же свою печаль заливать алкоголем в одиночестве или в компании других, солидарных с ним. Третий будет молча, со скорбным лицом пилить себя за то, что не может заработать и обеспечить свою семью. Четвертый будет жаловаться на жизнь друзьям, родственникам, знакомым, коллегам и всем, кто еще готов его слушать. Пятый будет молчать и улыбаться, делая вид, что все в порядке, потому что "приличный человек о деньгах говорить не должен". В общем, люди могут маяться по поводу денег самыми разными способами.

Объединяет их то, что внутренне **человек хронически недоволен существующим положением дел в сфере своего материального благополучия**. Другими словами, он не принимает свою жизнь такой, какая она есть в настоящий момент (в которой у него столько-то денег). Ему кажется, что это не жизнь. А если и жизнь, то не та, которой можно радоваться. Настоящая, нормальная жизнь начнется тогда, когда у него будет столько денег, сколько... Кстати, некоторые даже не представляют, сколько именно.

Как вы понимаете, идеализация денег может проявляться во всех сферах нашей жизни. Она может принять форму переживаний по поводу того, что у вас нет шубы или автомобиля, нет возможности отремонтировать квартиру, оплатить учебу ребенка или путешествие за границу. Весьма распространен вариант, когда мужчина считает, что он обязан быть кормильцем и обеспечивать семью, а если с этим возникают проблемы, он погружается в осуждение самого себя (хотя это ближе к идеализации своего несовершенства).

В отношениях с другими людьми эта идеализация часто служит причиной зависти (тайной или явной), порой переходящей в ненависть к тем, кто сумел добиться обеспеченности.

На работе идеализация денег может выражаться в длительном недовольстве уровнем своих доходов. Но, вместо поиска другого места работы или дополнительного заработка, человек сводит все к обидам и сетованиям на свою неудавшуюся жизнь.

В отношении к самому себе идеализация денег может вылиться в депрессию и уныние по поводу своего неумения приспособиваться и выживать в нашем изменчивом мире, отсутствие интереса к миру.

3. Характерные мысли

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.*
- *Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь!*
- *Деньги в нашей стране распределяются неправильно, достаются только жуликам и проходимцам, здесь, наконец, нужно навести порядок!*
- *Почему мне так не везет в жизни, все мои усилия хоть как-то улучшить свое материальное положение обречены на провал! И за что мне такая жизнь?*
- *Мне даже стыдно говорить о том, сколько я зарабатываю.*
- *Он (она) живет как человек, это я, как нищий.*

4. Способы разрушения идеализации

При наличии идеализации денег все усилия Жизни по разрушению этой идеализации состоят в том, чтобы показать вам, что на имеющиеся у вас деньги жить можно, и очень даже хорошо.

А если вы этого не понимаете, то имеющиеся у вас деньги или другие материальные ценности каким-то образом изымаются, и тогда вы начинаете понимать, как хорошо вам было чуть раньше. А вы этого не ценили и не осознавали. Поэтому пора менять свое отношение к имеющимся у вас деньгам и другим материальным ценностям. К лучшему, разумеется.

Для этого Жизнь использует следующие способы.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы живете и думаете, что с такими деньгами, как у вас - это не жизнь. Разве так живут люди? Однако, чтобы доказать вам ошибочность ваших взглядов, вам дается шанс осознать, что жизнь - она прекрасна всегда, в любом состоянии, в том числе и в вашем. Поэтому у вас продолжается эта "не жизнь" год, два, три и больше. В итоге вы многие годы, то есть почти всю жизнь живете с убеждением, что это "не жизнь". То есть от денег вы отдыхаете.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы переживаете по поводу нехватки денег, и любые траты вызывают у вас замирание сердца. И вдруг в вашем ближнем окружении появляется человек, например, муж. Он получает копейки (в вашем представлении) и не только не считает это проблемой, но и не задумываясь, может потратить заработанное на всякую ерунду типа рыболовных снастей или компьютер. Возможно, вы считаете его больным или «не от мира сего», это не имеет значения. Просто самим фактом своего существования он опровергает вашу идею о том, что нехватка денег есть основание для переживаний. У него денег еще меньше, а он живет. И, что совсем уже странно, радуется жизни!

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, что с вашими доходами жить нельзя, разрушается. Например, вы получаете пятьсот долларов в месяц и переживаете по этому поводу, поскольку другие люди зарабатывают во много раз больше. Что-то происходит ("черный вторник", дефолт, ваша фирма разоряется, вас увольняют, понижают в должности и т.д. - жизнь полна "сюрпризов"). Теперь вы получаете сто долларов.

У вас есть все основания по-новому взглянуть на свою прежнюю зарплату, которая была в пять раз больше нынешней. Разве вам не приходит в голову, как здорово было жить, когда вы получали целых пятьсот долларов, а не сотню, как сейчас? Так почему же вы переживали? Да и как бы вернуть то время?

4. Вы попадаете в ту ситуацию, за которую осуждали других. Это иногда случается с людьми, которые, добившись финансового благополучия, смотрят свысока и презирают бедных или неуспешных людей. Когда этого осуждения накопится достаточно, жизнь может дать вам шанс побыть в положении тех, кого вы недавно презирали. То есть без денег.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. В области денег это могут быть убеждения, внушенные вам в детстве родителями: "Деньги - это грязь", "Торговать стыдно", "Нищим родился, нищим и умрешь", "Все уже давно поделено" и так далее. В более взрослом возрасте вы сами могли "подхватить" убеждения типа: "Денег нет и не будет", "Стыдно требовать деньги за свой труд", "Деньги достаются только тяжелым трудом", «Деньги это опасность» и т.д. К сожалению, все эти программы помимо нашей воли управляют нашей жизнью, обрекая нас на финансовые проблемы. Невзирая на все наше внешнее стремление к обеспеченной жизни.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Болезнь появляется, как правило, тогда, когда ваше недовольство уровнем своих доходов становится хроническим и отравляет вам жизнь в целом. Вдруг на этом фоне открывается, например, язва желудка и вам предоставляется возможность полежать на диване (или больничной койке) и подумать о том, как хорошо вам было, когда вы были здоровы, свободны, могли есть и пить по своему выбору, ходить куда угодно и так далее. А если вам было хорошо, так почему же вы так переживали? Ну, подумаешь, денег не хватало! Что деньги в сравнении со здоровьем? Пока были здоровы, могли бы пойти и заработать, ничего вам не мешало. Теперь-то вы это понимаете, но что делать с болезнью?

5. Источники возникновения

Источники этой идеализации те же, что и в других случаях. Это опыт и убеждения родителей и других авторитетных членов семьи. Это общие убеждения, существующие в той среде, где вы живете (лучше быть бедным, но честным, порядочные люди о деньгах не думают и т.д.). Это общие убеждения, существующие в вашем социуме – вспомним, какое отношение к деньгам прививалось миллионам людей при социализме. Это идеи, почерпнутые в литературе, в итоге чтения которой деньги могут занять очень низкое место в вашей системе ценностей.

Это личный опыт, связанный с неудачными попытками открыть свой бизнес, построить карьеру, или связанный с сильными стрессами, возникшими в результате обладания деньгами.

Все эти источники порождают недостаток денег и вытекающую из этого факта их идеализацию.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация денег чаще всего соседствует со следующими идеализациями.

Идеализация собственного несовершенства: человек осуждает себя, недоволен собой, потому что он не может позволить себе зарабатывать мало денег или не зарабатывать их вообще. Он не может позволить себе быть несовершенным, то есть бедным, в данном случае.

Идеализация отношений между людьми: вы не можете позволить себе пойти на обострение отношений ради денег. Вы стесняетесь поговорить о повышении зарплаты, вам стыдно попросить денег взаймы, хотя очень нужно. Вы не можете отказать в помощи родственникам или знакомым, не можете уволить нерадивого сотрудника только потому, что вас связывают какие-то неформальные отношения.

Например, вам не возвращают долг, а вы не находите в себе сил потребовать его в более-менее жесткой форме, потому что не хотите сделать неприятное вашему должнику.

Идеализация способностей: человек недоволен жизнью и окружающими людьми, поскольку он уверен, что способен зарабатывать огромные деньги, но в реальности все получается наоборот.

Идеализация образа жизни: человек недоволен тем образом жизни, который позволяют вести ему его доходы, потому что в его представлении он достоин совсем другого. В этом случае недовольство количеством денег является частью общего недовольства своим образом жизни. Вам, например, хочется покупать одежду только в хороших, дорогих магазинах, летом вы хотели бы слетать в Италию, зимой - на горнолыжный курорт, вы хотите ездить на приличной, новой машине и время от времени обедать в ресторанах. Однако, с вашими деньгами вы одеваетесь на рынках, летом ездите на дачу с грядками, зимой вообще никуда не ездите, машина разваливается на ходу, а рестораны вообще отдыхают от вашего присутствия.

Идеализация работы: вы недовольны своей работой, потому что она не обеспечивает вас желаемыми доходами.

Идеализация общественного мнения: вы недовольны отсутствием или нехваткой денег, потому что для вас очень значимо, как вы выглядите в глазах окружающих вас людей. Вы не можете позволить себе выглядеть хуже того, как вам представляется нужным.

Идеализация цели: если обладание определенной суммой денег является для вас очень значимой целью и вы не можете себе позволить не достичь ее, вы переживаете, если эта цель оказывается нереализованной, то с большой вероятностью, эта цель (в виде денег) будет для вас заблокирована.

7. Примеры

ПРИМЕР. *За консультацией обратился Тимур, 36 лет. Повод обращения - невозможность в силу необъяснимых причин увеличить свои доходы. Тимур имеет собственный бизнес - торговля продуктами питания и моющими средствами. Его фирма существует уже несколько лет, переживала разные времена. Были взлеты и падения. Сегодня же, по словам Тимура, она существует на минимальных доходах. Тимур уже неоднократно пытался поднять бизнес на новый уровень. Он находил выгодных поставщиков товара, заказывал пробную небольшую партию. Эта партия как правило, быстро*

распродавалась и фирма закупала уже большое количество товара. И, как это ни странно, почти всегда товар оставался нереализованным. Постепенно стали появляться долги. Тимура беспокоит то, что у других, таких же как он, торговцев, аналогичный товар хорошо продается.

Как только Тимур осознал себя предпринимателем, он стал недоволен своими доходами. Он не помнит тех времен, когда ему хватало денег. По его убеждению, такой человек как он, не должен жить в нужде. На вопрос, почему для него так важно иметь много денег, Тимур ответил: “А что еще в жизни может быть хорошего? Все остальное я куплю. Если у меня нет денег, получается, что нет самого основного в этой жизни”. Свои успехи в жизни Тимур меряет исключительно мерками финансовых достижений. А пока они невысоки, соответственно, похвалить он себя ни за что не может. Он убежден, что единственное, что позволит ему добиться уважения людей - это деньги. Тимур признался, что если у него когда-нибудь появятся большие деньги, похоже, что ощущение их нехватки не покинет его.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. В лице Тимура мы имеем пример, когда **идеализация денег** не дает человеку достичь материального благополучия (первый способ разрушения идеализации). Тимур живет с установкой, что денег всегда не хватает, и Жизнь реализует это его убеждение. Денег ему, действительно, не хватает. И хотя сказать, что его положение - это нужда, весьма сложно. У него есть квартира, машина, дача, фирма снимает неплохой офис, он имеет возможность обедать в ресторанах. Но субъективно Тимур оценивает свое положение как нужду.

Поскольку Тимур считает, что без денег нет нормальной жизни, и переживает по этому поводу, его идеализация не дает ему возможности увеличить доходы. У него несколько лет продолжается “не жизнь”. Но, несмотря на это, он уже давно находится в таком состоянии и объективно оказывается, что так жить можно.

8. Пример заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
Алина К., биолог		
Вчера я поняла, что мне неловко встречаться с Татьяной. За то время, как мы перестали видеться часто (а это уже около двух лет), наша жизнь стала слишком разной.	Благодаря этому случаю я, пожалуй, окончательно осознала, что я недовольна тем, как я живу. А точнее, тем, что я постоянно, на	Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение.

<p>Она непрерывно разговаривает по сотовому телефону, причем не о насущно необходимом, а о том, какая сегодня нудная погода. Целый час она рассказывала мне, как ездила в Австрию. Потом, перебирая многочисленные золотые кольца на пальцах, еще час она сетует на то, как трудно найти хорошую вещь даже в самом дорогом магазине. Когда мы уходили из кафе, она расплатилась, не глядя, за двоих.</p> <p>Она согласилась со мной в том, что мы слишком редко видимся и предложила сходить в ночной клуб. Я сказала, что у меня нет на это денег. “Да брось ты, я же приглашаю. Пошли за мой счет!” - ответила она как бы между прочим. Я отказалась. Не могу я так.</p> <p>Приехав домой, я была так подавлена, что пару раз накатывали слезы. Зависть? Да, зависть. Что я могу себе позволить? Раз в месяц купить журнал “Cosmo” и почитать о вещах, которые я все равно никогда не куплю. Неужели это все, что меня ждет?</p> <p>Ну ее, куда подальше, мою работу.</p>	<p>каждом шагу должна себе отказывать. Отчасти я забываю об этом, когда нахожусь среди таких же, как я. Тех, для кого экономия - это норма жизни. Но стоит мне попасть в общество человека более - менее обеспеченного, я ужасающе чувствую свое ничтожество. Моя жизнь похожа на непрерывное прозябание.</p> <p>Конечно, это идеализация денег и материальных благ. Видимо, я переживаю, оттого, что знаю: с такой зарплатой, как у меня, можно только в булочную ходить! Радоваться жизни с такими деньгами категорически невозможно. Хотя мне, кажется, известны люди, которые живут неплохо и имеют еще меньше, чем я.</p> <p>Самое тяжелое - осознать, что мои представления о том, сколько мне надо иметь денег (в отличие от других) и переживания, связанные с этим - это не более, чем моя идея.</p>	<p>Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>
---	--	--

<p>Денис М., агент по продажам</p>		
<p>Какой позор! Я уже сообщил своей ненаглядной, что мы едем отдыхать. Сейчас она наряды, наверное, перебирает. Ну как я ей скажу, что мой “стопроцентный контракт” сорвался? Ей все равно, почему у меня не хватает денег. Ей плевать, что мне никто не заплатит проценты от несостоявшейся сделки. Что обидно, это уже не первый мой серьезный “пролет” с финансами.</p> <p>Почему в этом мире так много зависит от денег?</p>	<p>Надо признать, что если деньги загнали меня в угол, видимо я их идеализирую. Хотя идеализировать-то, как оказалось нечего. Нет денег.</p> <p>Ну почему я, как последний дурак, должен губить свои нервы и здоровье из-за денег? А сколько у меня еще будет этих сорвавшихся сделок? Я, что, всегда так буду переживать? Сейчас мне кажется, что всегда.</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

Комментарий

Здесь важно уточнить один существенный момент. **Мы не говорим, что бедным быть хорошо.**

Есть одно очень мудрое изречение: **“Бог дает всем. Берут те, кто расторопнее”**. Так вот, мы не призываем вас смириться с существующим материальным положением, сидеть и ждать, когда Бог подаст, вовсе нет. Если вам нужны деньги или материальные объекты, которые сделают вашу жизнь более комфортной - пробуйте их достичь доступными вам способами. Приложите для этого реальные усилия, не сводите все к хроническому раздражению.

Но не переживайте и не осуждайте себя, если в какой-то момент вы оказались недостаточно расторопны и Бог не подал вам столько, сколько вы считаете нужным. Самый главный принцип в достижении вашего материального благополучия - **не погружаться в мир негативных эмоций** и помнить о том, что жизнь хороша такая, какая она есть уже сегодня. И если вам удастся следовать

этому принципу более-менее постоянно, рано или поздно, Жизнь пойдет вам на встречу, и ваши усилия увеличить ваши доходы дадут свои результаты. А если сегодня что-то не получается, то **это вовсе не повод для переживаний**. А всего лишь повод для размышлений - а нужна ли вам в действительности то, за что вы бьетесь, все ли вы сделали для достижения этого, нет ли каких-то других вариантов реализации ваших планов?

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли при идеализации денег	Позитивное утверждение для отказа от идеализации
У меня всегда не хватает денег!	Я прекрасно распоряжаюсь своими деньгами, мне всегда хватает их. С каждым днем денег у меня становится все больше и больше!
Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь!	Я сам хозяин своей жизни и легко получаю столько денег, сколько мне нужно!
Это ужасно, жить с такими доходами, как у меня	Я хозяин своей жизни! Я сам создаю свою реальность! Я сумел создать себе бедность, теперь я играючи создаю себе богатство!
Мои доходы (зарплата) - это смешно. Это не деньги.	Я легко создаю себе тот уровень материального благополучия, который я пожелаю. Я достоин богатства, я иду к нему уверенно и неумолимо.
Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется...	Я наслаждаюсь каждой минутой своей реальности, я постоянно нахожу в ней новые возможности и легко использую их на пути к богатству.
С моими деньгами - это не жизнь	Я радуюсь каждому мигу своего существования! Я сам создал себе недостаток денег, и я сам создам себе обеспеченность! Моя жизнь и мои доходы зависят только от меня!
Все бесполезно, я обречен на вечное безденежье, ничего изменить нельзя.	Я верю в себя! Я обладаю огромным потенциалом, который позволит мне достичь всего, чего я пожелаю! Я иду к своим целям уверенно и постепенно!
Почему мне так не везет в жизни, все мои усилия хоть как-то	Я иду к материальной обеспеченности уверенно и спокойно. Я радуюсь своим

<p>улучшить свое материальное положение обречены на провал! И за что мне такая жизнь?</p>	<p>даже самым маленьким и большим успехам. Я анализирую свои неудачи и ищу, что мне нужно делать, чтобы они не повторялись в будущем. Я уверен в своем успехе!</p>
<p>Мне даже стыдно говорить о том, сколько я зарабатываю.</p>	<p>Я осознаю, что сам создал себе нынешний уровень материального благополучия. Отныне я прилагаю реальные усилия для повышения уровня моих доходов! Мое будущее – в моей голове и зависит только от меня! Я достоин многого!</p>
<p>Он (она) живет как человек, это я, как нищий.</p>	<p>Я – Человек, независимо от уровня моих доходов. Видимо, до сих пор я бессознательно выбирал другие ценности. Теперь я осознаю высокую ценность денег для меня и принимаю реальные усилия для повышения уровня моего благосостояния. Я достоин всего самого лучшего!</p>

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно», «Что вам мешает быть богатым» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

5. Идеализация доверия

1. Определение.

Идеализация доверия означает наличие у человека очень значимой идеи о том, что знакомые люди обязаны оправдывать ваше доверие, и возникновение длительных переживаний в случае, когда эти люди не выполняют своих обязательств. Или поступают совсем не так, как вы от них ожидали.

2. Как проявляется

Идеализация доверия проявляется в виде сильных переживаний по поводу того, что хорошо знакомые люди в очередной раз подводят вас – не возвращают долги или не выполняют другие 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 (любимого, мужа, жены) только на основании того, что вы верны им. И возникновение длительных претензий, когда оказывается, что муж (жена) не соблюдает верности и имеет связи на стороне.

Таким образом, при идеализации доверия вы преимущественно осуждаете **других людей**, которые нарушают очень важные для вас правила поведения. Если переживания направлены на себя (самоосуждение, вина), то, скорее всего, имеет место **идеализация своего несовершенства**.

Фактически это **разновидность идеализации отношений между людьми**, проявленная в форме избыточных ожиданий честного и порядочного поведения от близкого или хорошо знакомого человека.

3. Характерные мысли

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 (забрать 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 так предана ему, а он поступил так подло!*

4. Способы разрушения идеализации

Для разрушения идеализации доверия Жизнь использует все 6 способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы не можете жить без честных и доверительных отношений, но никак не можете найти их, поскольку вас окружают только циники и эгоисты (по вашей классификации). Это ситуация романтика, попавших в среду людей, стремящихся к власти или богатству любой ценой. Понятно, что очень сложно оставаться

спокойным в окружении людей, руководствующихся в своих поступках совсем другими принципами.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Это обычная для семейной жизни ситуация, когда девочка была воспитана родителями в жестких (пуританских) правилах. Выйдя замуж и отдав мужу «самое дорогое», она искренне полагает, что он будет ценить ее дар и останется верным ей на всю жизнь. При этом она может довольно сильно отравлять ему жизнь контролем, капризами или другими претензиями. Обнаружив, что муж завел себе любовницу, она погружается в страшный стресс, поскольку не ожидала от него «такого предательства». Ее идеал честных и доверительных отношений между мужем и женой оказался разрушенным.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваши избыточно значимые ожидания разрушаются. Например, вы сами всегда были честным и порядочным человеком, и ожидаете этого же от ваших близких знакомых и друзей. И вдруг вы обнаруживаете, что эти люди могут взять у вас в долг деньги или какое-то имущество «на время» и оставить у себя навсегда. Вы переживаете, но продолжаете одалживать деньги вашим знакомым, каждый раз испытывая стресс.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы первые годы жили в любви и верности к мужу. Но со временем чувства ослабли, и вместо любви осталась удобная привычка, дети, общее имущество. Возможно, ваши подруги в такой ситуации заводили связи на стороне, и такое их поведение всегда возмущало вас, вы считали его недопустимым. Вы бессознательно (и некорректно) просите у Жизни любви, и неожиданно сильно влюбляетесь в другого мужчину, женатого. Ваши чувства взаимны, но он не может бросить семью и приглашает вас на роль любовницы. Поначалу для вас это недопустимо, но потом чувства оказываются сильнее разума, и вы вступаете с ним в неформальные отношения. И одновременно начинаете сильно осуждать себя за предательство по отношению к мужу (возникает идеализация своего несовершенства).

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Родители в детстве заложили в вас хорошие установки типа: «Человек должен быть честным и порядочным. Долги всегда нужно отдавать. Мужу (жене) изменять нельзя, нужно жить только в семье. Семья должна быть одна и на всю жизнь. Дети должны иметь отца. Жена должна спать только с мужем» и подобные. Вы все время руководствовались этими правилами и жили спокойной и предсказуемой жизнью. И вдруг выясняется, что ваша лучшая подруга давно спит с вашим мужем. Вы погружаетесь в страшные переживания по этому поводу, но развестись не можете, поскольку «семья должна быть одна и на всю жизнь. У ребенка должен быть отец. Жена должна спать с мужем», и никак иначе. В итоге на ближайшие годы вам обеспечена жизнь, полная острых эмоций. Вы стали жертвой внутренних установок, которые для вас оказались негативными,

поскольку лишили вас возможности сделать свою жизнь такой, как вам бы хотелось.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации.

Продолжая предыдущий пример, можно предположить, что через пару лет у вас возникло сильное заболевание внутренних женских органов, поскольку вы сильно осуждаете мужа за предательство, но продолжаете жить с ним (в том числе половой жизнью, что вызывает ваш сильный внутренний протест).

Попав на больничную койку в отделение онкологии, вы начинаете вспоминать, сколько прекрасных возможностей познать любовь и прекрасные отношения вы упустили, поскольку слепо отрабатывали те установки, которые внушили вам родители. Теперь вы рады были бы «отмотать» годы назад и прожить жизнь несколько по иному, не предъявляя к людям избыточных требований, но сделать теперь это очень сложно. Хотя возможно, если искренне простить тех людей, осуждение которых довело вас до внутреннего желания уйти из жизни, в которой близкие вам люди жили по иным принципам, нежели вы сами.

5. Источники возникновения

Источников возникновения идеализации доверия немного. Скорее всего, это образ жизни родителей – если вы воспитывались в семье, где родители искренне любили друг друга, в семье существовали открытые, честные и доверительные отношения. Других отношений вы себе представить не можете.

Возможным источником идеализации может быть среда, в которой вы живете. Например, в некоторых мужских сообществах принято считать, что лучше умереть, чем не вернуть долг. Женщины, получившие религиозное воспитание, могут искренне считать супружескую верность очень серьезной ценностью и искренне переживать, если встречаются с фактами ее нарушения.

Еще одним источником можно считать романтическую литературу, которая навеивает идеи высоких и честных отношений, редко встречающихся в нашей жизни.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация доверия пересекается со многими идеализациями.

Мы уже указывали, что она является частью более широкой **идеализации отношений между людьми**.

Идеализация доверия часто связана с осуждением других людей за их неправильное поведение, то есть пересекается с **идеализацией контроля окружающего мира**.

Если вам по каким-то причинам пришлось нарушить очень значимые принципы доверия, то вы можете погрузиться в самоосуждение, что укажет на наличие у вас **идеализации своего несовершенства**.

Идеализация доверия часто проявляется в сфере отношений мужчина-женщина, то есть сильно пересекается с **идеализацией семьи**.

Если идеализация доверия приводит к тому, что вы часто даете деньги знакомым, а они не возвращают вам долги, то у вас может возникнуть сложности с деньгами, что может привести к возникновению **идеализации денег**.

7. Примеры

Пример из практики консультирования. *За консультацией обратилась Наталья, проблема которой состояла в том, что она часто давала деньги в долг свои друзьям («Нужно же помогать людям в трудную минуту!»), причем значительные для себя суммы. Но с возвратом долгов друзья не спешили, предпочитая попросить денег еще, и Наталья никому не могла отказать, хотя у нее самой уже возникли финансовые проблемы. «Должны же они понимать, что деньги нужны мне самой!» - таково было ее основное переживание.*

Диагностика ситуации.

Как видим, у Натальи имеются несколько очевидных идеализаций, то есть избыточно значимых идей, которые порождают ее негативные переживания.

Прежде всего, это **идеализация доверия**, выражающаяся во внутренней установке типа: «Друзья всегда должны оправдывать мои ожидания, им можно доверять, и они никогда не подведут». Жизнь много раз сталкивает Наталью с фактом, что друзья подводят ее и не возвращают долги, но она не желает признавать реальность, которая не совпадает с идеалами.

Следующая идеализация Натальи - **идеализация отношений между людьми**, которая выражается в стремлении помочь всем знакомым в трудную минуту, даже в ущерб своим интересам. То есть получается, что она бессознательно ставит отношения выше своих интересов, а потом переживает, почему знакомые не ставят ее интересы выше своих. Пойти на обострение отношений и потребовать свои деньги назад Наталья не может, отношения слишком значимы для нее. Фактически, она на свои деньги покупает себе хорошие отношения значимых для нее людей. Она не хочет признавать этого факта, желая получить свои деньги назад, но не желая портить ради денег отношения.

Еще одна очевидная **идеализация** – это **преувеличение своего несовершенства**. Эта идеализация проявляется в нежелании выглядеть черствой, жадной, эгоистичной и какой-то еще «бязкой» в глазах знакомых людей, ей нестерпимо выглядеть несовершенной. Поэтому она не может отказать очередному просителю, хотя умом понимает, что у нее мало шансов получить свои деньги назад. По этой же причине она не может твердо потребовать свои деньги назад – она должна быть для всех только хорошей.

Наверное, можно указать на наличие у Натальи еще и **идеализации разумности поведения людей**. Это идеализация проявляется в ее словах: «Ну как они не понимают.....». То есть они руководствуются какой-то чуждой для Натальи логикой, она на месте своих знакомых никогда не повела бы себя так, как они. Они ведут себя, как сумасшедшие – с ее точки зрения. Хотя, скорее всего, с

их точки зрения сама Наталья с «большим приветом» - разве нормальный человек будет без конца раздавать последние деньги, не требуя их обратно? Но «привет» Натальи выгоден им, и они им пользуются с финансовой выгодой для себя. Так что определить, кто в этой ситуации более безумен, практически невозможно, нормальных там просто нет. Как, впрочем, и во всех остальных местах.

Выход из этой ситуации у Натальи один – понять свои идеализации и отказаться от них. Например, для отказа от идеализаций ей можно использовать прием «Наступи на свою идеализацию», то есть сделай то, что считаешь для себя недопустимым. В ее случае этот прием состоит в том, что она с любовью и благодарностью перестает кредитовать своих друзей и твердо требует с них возврата долгов.

Другой выход – понять, что отношения с друзьями ей важнее денег, и тогда она продолжает раздавать им деньги, не имея при этом никаких надежд на их возврат. Она делает хорошие инвестиции, укрепляя своими деньгами дружбу с значимыми для нее людьми. Важно только, чтобы в такой модели отношений деньги у Натальи никогда не заканчивались.

Еще пример – письмо читательницы.

Здравствуйте, Александр Григорьевич! Пишу Вам, потому что только Ваша книга помогает мне оставаться в живых, не сделать глупость. Я хочу зацепиться за эту жизнь, а сил для этого очень мало. История долгая, развивается довольно длительное время, при этом наверняка в практике психолога случай довольно распространенный.

Кратко: столкнулась с изменой любимого человека. Последовали извинения. Я дала время себе подумать (благо Ваша книга на тот момент уже была мною изучена). Через пять дней у мужчины случается инфаркт, я вызываю скорую и делаю все, что от меня зависит в этот момент. Все время до реанимации он просит прощения и т.п. Состояние крайне тяжелое, мы выкарабкиваемся с того света. Из реанимации письма, где красной нитью – ты единственная, я глупый, прости. Потом реабилитация. Об ошибке его здоровье вспоминать не позволяет. Спустя некоторое время я узнаю об измене. В августе эта женщина приходит к нам и заявляет: «Я беременная, ребятки» Я не считаю это своей проблемой. Женщина одинока, отца у нее нет, мать умерла в этом году, она решила забеременеть и родить для себя. Многие женщины идут на это с похожей мотивацией. Она, безусловно, хочет привязать человека, звонит и т.п.

Я довольно спокойно относилась ко всем этим выходкам, тем более что отношения с любимым человеком после этого только улучшились. Но приближается время развязки этой истории пропорционально сроку беременности. В одном из разговоров я узнаю, что на выписке будущего ребенка мужчина собирается присутствовать. Его слова: «Кроватку, коляску куплю. Ты пойми, она не получит то, чего добивается» Я же считаю, что она уже получила то, что хочет.

Почему эта ситуация так болезненна для меня. У любимого две взрослые дочери (без матери), у меня сын. Какое - то время назад, мы решили, что четвертого ребенка мы не можем себе позволить. Сейчас же получается, что у него будет ребенок.

Я совсем запуталась в этой ситуации. По его словам, я единственная и неповторимая и мне беспокоиться не о чем. Перечитываю Вашу книгу и держу себя в руках. Но как мне выйти из этой ситуации. Жить без переживаний, если ребенок на самом деле родится, я не смогу (смерти ребенку я не желаю, грех на душу не беру). Разрыв отношений?

Диагностика ситуации.

Как видим, у автора письма сильнейшая **идеализация доверия** (как он мог мне изменить?), **идеализация отношений** (Как он может помогать той женщине, когда живет со мной?) и **идеализация контроля** (Что мне делать? Как заставить его вести себя подобающим образом. Моя ведь собственность.).

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
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!	Я позволяю людям быть такими, какие они есть. Я знаю, что в жизни бывает всякое, поэтому отныне я принимаю меры к защите своих интересов (не даю в долг, беру расписку и т.д.). Я позволяю людям думать обо мне все, что они пожелают. Я благодарю их за урок моего духовного воспитания. Я люблю деньги и дорожу ими.
Как моя подруга могла так поступить (забрать любимого, переспать с ним, рассказать о вас какие-то интимные подробности)! Ведь я доверяла только ей!	Я позволяю моим знакомым вести себя так, как они пожелают. Впредь я понимаю, что люди могут не соответствовать моим ожиданиям, поэтому я принимаю меры к защите моих интересов.
Как он мог мне изменить? Я отдала ему все, я была так предана ему, а он поступил так подло!	Я позволяю близкому человеку жить так, как он считает нужным. Я понимаю, что он дает мне урок духовного воспитания, и благодарна ему за это.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

6. Идеализация духовности (или религиозности)

1. Определение.

Идеализация духовности (или религиозности) - это значимая для человека модель устройства мира, согласно которой каждый человек должен быть высокодуховным (или религиозным, верующим). При столкновении с реальностью у него возникают длительные переживания по поводу того, что он сам или окружающие люди слишком озабочены мирскими (земными) делами и не занимаются развитием своей души, либо развивают ее неправильно (молятся не тем богам).

2. Как проявляется

Идеализация духовности обычно проявляется в виде резкого осуждения безбожников, иноверцев, духовных искателей, то есть она обычно направлена на **других людей**.

Приведем несколько вариантов проявления этой идеализации:

- человек переживает, что другие люди недостаточно духовны и не хотят становиться духовнее,
- человек считает себя высокодуховным, считает, что он ближе к Богу, чем все остальные, и на этом основании смотрит свысока на «духовно недоразвитых». Как следствие – он осуждает или презирает неверующих, материалистов, атеистов, грешников, иноверцев и т.п.
- человек выполняет обряды какой-то религии, и постоянно осуждает тех, кто молится другим богам или имеет атеистические убеждения.
- человек переживает, что он сам недостаточно духовен и на этом основании постоянно осуждает себя;
- человек долгое время осуждает себя (чувствует вину) за те свои поступки, которые он считает бездуховными (за грехи);

Идеализация духовности одинаково часто встречается среди последователей 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.

Почти типичным случаем можно считать ситуацию резкого уменьшения доходов (если они когда-то были) у людей, которые очень много времени и сил отдают религиозной или духовной деятельности.

3. Характерные мысли

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

- *К Богу ведет только один путь!* (Предполагается, что это именно тот путь, которым иду я)

- *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.*
- *Куда церковь смотрит: столько сект развелось!*
- *Все материальное – от Сатаны! Грешно думать о деньгах и других материальных благах! Жить нужно только для сохранения души!*
- *Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны!*
- *Забота о преуспевании в делах мешает духовному росту!*
- *Сколько иноверцев развелось!*
- *Сейчас люди грешны, как никогда! Все должны покаяться!*
- *Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду!*
- *И когда только люди прозреют? Нельзя же жить только тем, что у тебя под носом!*
- *Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? На самом деле это просто сейчас модно! Разве можно так себя вести!*

Если эти или подобные мысли постоянно тревожат вас, то, скорее всего, идеализация духовности нашла приют в вашей системе ценностей.

4. Способы разрушения идеализации

Для разрушения идеализации духовности, то есть для указания человеку на то, что он придает избыточное значение этому аспекту жизни, используется шесть типовых способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы считаете для себя очень важным достичь состояния «просветления» (прозрения, благодати). Вы уделяете этой цели большое количество времени и усилий – молитесь (медитируете), поститесь, исполняете различные религиозные ритуалы, путешествия по святым местам (местам силы), но желанное «просветление» никак не посещает вас. В то же время оно как бы само собой посещает людей, на ваш взгляд, недостойных этой благодати. Вы считаете, что настоящая жизнь у вас начнется только после «просветления», не понимая, что она идет именно сейчас. И нужно радоваться настоящему моменту, а не жить ожиданием будущего.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Это обычная ситуация в семье, где жена может быть очень религиозной или мистической, а муж (или ребенок) может быть махровым материалистом и искренне не понимать переживаний жены о своей бездуховности. При этом «безбожный» или «бездуховный» муж может жить радостно и успешно, а его более «духовная» жена будет вечно ходить со скорбным или перекошенным от осуждения лицом.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о необходимости быть высокодуховной личностью разрушается.

В такой ситуации часто оказываются люди, которые не сумели понять причины, по которым у них в жизни что-то не получилось (не сложилась личная жизнь, нет семьи, нет денег, интересной работы и т.д.), и они погрузились в религиозное или мистическое (эзотерическое) забытие. Понятно, что при этом условия их жизни отнюдь не улучшились, что могло явиться поводом для возникновения претензий к Жизни в целом: «Ну почему эти безбожники живут в хороших домах, ездят на хороших машинах, путешествуют, имеют все блага мира. А я такая, духовная, ничего не имею! Мир устроен несправедливо, Бог думает не о тех! (вариант – «Дьявол захватил весь мир и не дает Богу помочь праведникам»). В этом случае оказывается, что человек неосознанно хочет получить реальные блага мира через религиозную (мистическую, магическую, духовную) деятельность.

Понятно, что этот путь не дает подсознательно желанных результатов (успеха, материального благополучия, здоровья) – Жизнь помогает нам достичь только то, на что мы тратим время и силы. То есть на этом пути реально получить только сверхспособности или трансовые состояния «просветления», «благодати», контактов с Богом и т.д. В итоге ваша идея о том, что только высокодуховные личности живут правильно и успешно, может быть разрушена.

4. Вы попадаете в ту ситуацию, за которую ранее осуждали других.

Это нередкая ситуация, когда избыточно озабоченный своей духовностью человек оказывается перед выбором – получить какое-то реальное благо (деньги, секс, работу, поездку и т.д.), слегка поступившись своими идеалами, или отказаться от них в пользу идеалов. Он выбирает реальные блага, а потом долго занимается самоосуждением за «бездуховный» поступок. В итоге он не получает радости от того, за что он заплатил отказом от своего идеала.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Этот способ разрушения идеализации срабатывает, когда какая-то ваша внутренняя установка вступает в противоречие с вашим убеждением о том, что все люди должны быть только высокодуховными существами.

Например, вы с детства хорошо усвоили, что «о родителях и родственниках нужно заботиться», и считаете такое отношение к ним единственно возможным способом поведения. И, например, ваш муж (сестра, отец и.д.), ведет очень веселый образ жизни – пьет, хулиганит, ворует. Поэтому вам все время приходится заботиться о нем, вытаскивать его из тюрьмы, платить по его долгам, на что нужно уходит все ваше время, силы и деньги. Понятно, что оставаться высокодуховной личностью в таких условиях очень сложно, но вы ничего не можете поделать с этой ситуацией, поскольку неосознаваемая внутренняя установка диктует вам стиль вашей жизни.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Нередко болезнь является последним способом, с помощью которого Жизнь хочет помочь вам перестать осуждать окружающих людей, которые, несмотря на свою полную бездуховность (с вашей точки зрения), остаются здоровыми и ведут вполне радостными людьми. А вы, такой духовный, но вечно имеющий перекошенное выражение лица, больны множеством болезней и никто не может и не хочет помогать вам. Даже Бог.

5. Источники возникновения

Идеализация духовности (точнее, религиозности), чаще всего возникает в семьях, где строго придерживаются всех правил своей религии. Ребенок с детства включен родителями во все религиозные процедуры и он считает такой образ жизни единственно возможным.

Другой способ получения этой идеализации имеет место тогда, когда человек видит в духовности (или религиозности) единственный способ решения всех своих проблем, поскольку никаких других способов достижения желанных целей он не знает. Погрузившись в религиозное забвение, он поневоле начинает ожидать, что и все остальные люди должны вести себя так же. Поскольку этого не происходит, возникает осуждение людей, то есть идеализация своей духовности.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация духовности часто встречается вместе с **идеализацией отношений между людьми**, поскольку любая религиозная или духовная система предписывает своим последователям какой-то стиль отношений между людьми. Если люди не придерживаются этого стиля, возникают переживания, то есть идеализация отношений.

Идеализация духовности часто соседствует с **идеализацией разумности поведения людей** в форме примерно следующих мыслей: «Ну как они не понимают, что нужно Неужели можно быть таким слепым!».

Часто люди с идеализацией религиозности имеют еще и **идеализацию способностей**: «Только я знаю, каким богам нужно молиться!».

Еще одна сопутствующая идеализация – **идеализация контроля окружающего мира**, проявляется, когда вы начинаете навязывать окружающим тот образ жизни и мыслей, который вы считаете единственно правильным. Или испытываете постоянные страхи по поводу того, что они обязательно «погубят» свои души.

Возможен вариант, когда идеализация духовности соседствует с идеализацией с **идеализацией своего несовершенства**. Это может проявляться в постоянном недовольстве собой по поводу того, что вы недостаточно духовны, опять не выполнили какой-то ритуал или забыли помолиться (помедитировать).

Еще возможно возникновение **идеализации своей исключительности**, то есть чувства неосознаваемого превосходства над окружающими «бездуховными» людьми и даже чувство презрения к ним.

7. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
<p>Сегодня вечером я ехал на машине домой и заскочил к другу на работу, чтобы забрать его (мы живем в одном доме). Я не случайно это сделал – мне нужен был его совет. Я уже давно хотел осуществить одно дело, а для этого нужно было съездить за границу. Но уже два месяца у меня ничего не получалось. Доходило до того, что я сдал билеты на самолет, потому что сильно заболела моя дочь. Я сделал около семи попыток уехать, но каждый раз что-то не пускало меня. Я регулярно делился со своим другом по поводу происходящего. И в этот раз я рассказал ему очередную историю того, что у меня ничего не получилось. На это я услышал:</p> <p style="padding-left: 2em;">- Разве ты не понимаешь, что тебе просто не нужно туда ехать? Тебя же туда не случайно не пускают! Сколько можно упираться? Ты просто материалист какой-то!</p> <p>Вот уж никогда бы не подумал, что словом «материалист» меня можно задеть. Однако мой друг задел. Всю дорогу мне не хотелось с ним разговаривать. Я просто сказал, что никакой я не материалист и прекратил бурное обсуждение моей проблемы.</p>	<p>Как это ни странно, меня в этой ситуации задело вовсе не то, что сорвались в очередной раз мои планы. Меня задело высказывание моего друга, а именно слово «материалист».</p> <p>Наверное, я был не согласен с этим. Я-то себя материалистом не считаю! И не хочу, чтобы он считал. Поразительно, но это идеализация духовности!</p> <p>Я никогда не думал о себе, как о духовном человеке. Просто читаю книги иногда, хожу в церковь (редко). Но вот замечание друга меня зацепило! Значит, в глубине души я считаю себя духовным. И для меня это, наверное, значимо, иначе бы я позволил называть себя кем угодно: материалистом, атеистом... А я не могу!</p> <p>Видимо, мне нужно позволить другим людям заблуждаться на мой счет. К тому же мой друг, похоже, прав. Ведь если бы я действительно доверял Высшим силам, я бы так не упорствовал!</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

8. Случай из жизни

Виктории исполнилось 50 лет. К этой дате она подошла в полном разочаровании собой, жизнью и окружающими. Действительно, ситуация у нее

не очень оптимистическая. Она потеряла почти всех своих друзей, знакомых и даже родственников. Потеряла не в прямом смысле, а в переносном: с ней никто не хочет общаться. Виктория считает, что все от нее отвернулись. Хотя она зла никому не желает, наоборот – хочет помочь, наставить на путь истинный.

Виктория регулярно ходит в церковь, соблюдает все посты, исполняет ритуалы, молится, исповедуется, ведет почти аскетический образ жизни. Только в церкви, во время службы она чувствует душевное облегчение. Затем жизнь снова «набрасывается» на нее.

От Виктории ушла взрослая дочь, она вышла замуж и не хочет жить вместе с ней. Как матери, ей обидно, что все попытки повлиять на жизнь своего ребенка заканчиваются скандалами. Самым ужасным для нее явилось откровение дочери, сказанное в ссоре: «Ты уже достала меня! Ты уже и так мне всю жизнь исковеркала! Видеть тебя не хочу!» Виктория считает, что Бог рано или поздно накажет дочь за такое отношение к матери.

Кроме того, с Викторией почему-то не хотят общаться друзья и родственники. Они избегают ее без всякой видимой причины. Виктория попыталась выяснить это и услышала от своей подруги, что ее с некоторых пор считают занудой. Это замечание очень обидело Викторию, она целый месяц не могла забыть слов подруги. И вообще, она видит в мире много несправедливостей. Ее раздражает поведение людей в магазинах, на улице, на работе. Ее обычное состояние - депрессия. По ее мнению, люди злы, жадны и порочны. Мир катится куда-то вниз.

У Валерии плохое здоровье и слабые нервы. Она не знает, как дальше жить и боится будущего. Виктория считает, что Бог наказывает ее за что-то, но никак не может понять – за что. Ведь она делает все, что положено делать верующему человеку. Ее возмущает, что тех, бездуховных, он почему-то не наказывает: и деньги у них есть, и здоровье, и дети почему-то ведут себя нормально.

Диагностика ситуации

То, что происходит с Викторией, довольно типично. Она погрузилась в полное неприятие окружающего мира. А главная причина тому – **идеализация духовности**.

На основании того, что Виктория ходит в церковь и исполняет все необходимые ритуалы, она искренне считает себя человеком духовным, верующим. Это дает ей основание для чувства собственного превосходства над окружающими людьми, которые в церковь не ходят, не молятся, не постятся и думают только о том, как денег побольше заработать. И, как назло, ее окружают именно такие люди. Ее раздражает, что никто не прислушивается к ней, несмотря на ее просветленность. Она постоянно ждет от окружающих, что они «прозреют».

На самом деле, духовность Виктории мнимая, потому что она в глубине души не верит в Бога. Она недовольна тем миром, который создал Творец. Ее страх за будущее говорит о том, что она не доверяет Богу свою судьбу.

Идеализации духовности здесь сопутствует довольно сильная гордыня, так как Виктория осуждает людей на каждом шагу, считая себя выше их. Как следствие, наступили «воспитательные» процессы.

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
К Богу ведет только один путь! (Предполагается, что это именно тот путь, которым иду я)	Богу все равно, каким образом человек ему поклоняется. Я иду к Богу с открытым сердцем!
Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир?	Я позволяю людям жить той жизнью, которые они выбрали для себя. Каждый человек имеет право на свой выбор. Я выбираю жить духовно, прощать и помогать людям
Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет!	К Богу ведет множество путей, и каждый человек идет тем путем, который считает самым лучшим. Я позволяю людям жить своей жизнью.
Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы.	Весь мир есть творение божье. Бог проявляет свою милость к человеку в том числе через материальные блага. Я выбираю жить духовно и обеспеченно.
Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду!	Я божественное создание, Бог руководит моими поступками. Все, что я сделал, необходимо для моего духовного развития.
Как можно так жить безбожником! Скорей бы их Бог наказал!	Каждый человек имеет право жить той жизнью, которую он выбрал для себя. Я прощаю людей и позволяю им жить так, как они захотят.
Настоящий Человек должен постоянно заниматься своим духовным развитием! Низко всегда думать только о земном!	Человек имеет право на любой выбор, и я позволяю людям жить так, как они хотят. Я сам выбираю жить духовно и обеспеченно.
Ну почему все близкие мне люди совсем не думают о душе, а только озабочены своим бытом?	Мои близкие не зря появились в моей жизни – я благодарю их за уроки, которые они дают мне. Я не берусь судить их образ жизни!
Все материальное – от Сатаны! Грешно думать о деньгах и других	Все в мире от Бога! Бог проявляет свое внимание и любовь к людям разными

материальных благах! Жить нужно только для сохранения души!	способами, в том числе и через деньги. Чем больше у меня денег, тем ближе я к Богу!
Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны!	Я рожден для радости и развития. Слово «соблазн» придумали люди, которые хотят управлять мною, разрешая или запрещая мне радоваться каким-то сторонам жизни. Я свободен в своем выборе! Все, что доставляет радость мне и другим людям, духовно!
Забота о преуспевании в делах мешает духовному росту!	Я играючи соединяю мои дела и духовный рост! Мои деловые успехи есть индикатор того, что я живу правильно и Бог помогает мне в моих делах!
Сколько иноверцев развелось!	Мир многообразен, и я принимаю его многообразие. Я позволяю людям делать свой выбор и поклоняться тем богам, которых они выбрали сами.
Сейчас люди грешны, как никогда! Все должны покаяться!	Все люди имеют право жить так, как они хотят, и не мне судить их! Я выбираю жить праведно и радуюсь своему выбору!
И когда только люди прозреют? Нельзя же жить только тем, что у тебя под носом!	Я позволяю людям жить той жизнью, которую они выбрали себе сами.
Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? На самом деле это просто сейчас модно! Разве можно так себя вести!	Я очень рад, что люди делают хотя бы первые шаги на пути к духовному росту. У них открываются большие возможности, и я радуюсь, если они делают хотя бы маленькие шаги на этом пути!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

7. Идеализация жизни, судьбы

1. Определение

Идеализация жизни, судьбы - это очень значимая идея о том, как должна складываться жизнь самого человека и жизнь и близких ему людей. Если эти ожидания нарушаются, человек погружается в длительные претензии к Жизни.

Идеализация жизни, судьбы - это длительные негативные переживания, возникающие у человека из-за того, что его реальная жизнь сложилась не так, как ему представляется правильным, или же случилось что-то, что он считает несправедливым. Как следствие возникает недовольство жизнью, уныние, ощущение, что мир устроен неправильно, жалость к себе, чувство обиды на судьбу, на Жизнь, на Творца или на Высшие Силы.

2. Как проявляется

Идеализация Жизни обычно проявляется в виде **длительных переживаний по поводу болезни или гибели близких людей** (горе), в виде состояния полной обреченности и пребывания в уверенности, что Жизнь несправедливо поступила с этим человеком, он страдает незаслуженно. Такое отношение к жизни часто выражается словом «горе».

Когда случается горе? Когда что-то вокруг нас происходит неправильно. Например, умирает кто-то из близких людей. Мы знаем, что этот человек должен жить, а он ушел из этого мира. Значит, этот мир устроен неправильно. Или тот, кто управляет нашим миром, не знает, что и как здесь должно происходить. А мы - знаем. При этом мы совершенно не учитываем, по каким глубинным, внутренним причинам этот близкий человек ушел из жизни. Однако мы уверены, что этот человек должен был жить. Если бы мы были на месте Творца, мы бы распорядились по иному. А Он, видимо, неважно справляется со своими обязанностями. При этом, если глубоко задуматься, то грустим мы более не об ушедшем, а о том, что нас оставили, разрушили наши ожидания. Чем дольше и сильнее человек погружен в горе, тем активнее он заполняет себя негативными переживаниями.

Другая форма проявления этой идеализации – **недовольство своей судьбой в целом**, без выделения каких-то конкретных виновников своих неудач. Человек уверен, что его жизнь (жизнь другого человека или Жизнь вообще) несовершенна, устроена неправильно, сложилась не так, как надо, несправедлива, жестока и так далее.

Иногда человек не осуждает ни себя, ни окружающих, а просто исходит из философски-пессимистического принципа: жизнь проходит мимо, ничего хорошего от нее не было, и впредь ждать этого не приходится.

Еще одна общая черта для всех, кто обижен на жизнь – это **позиция жертвы**. *«Я – маленькая песчинка. Мир вокруг меня большой и сильный. Я ничто перед волей Судьбы или случая. И даже если мне удалось создать свое крохотное*

счастье, мир рано или поздно на него наступит. И я уже ничего не смогу поделаться». Примерно так рассуждают люди, имеющие идеализацию жизни.

3. Характерные мысли

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

- * *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!*
- * *За что мне такие мучения, жизнь так несправедлива ко мне!*
- * *Ну почему в мире:*
 - *столько несчастья и горя, происходят войны или катастрофы, в которых страдают безвинные люди;*
 - *жизнь заставляет меня так страдать;*
 - *близкий мне человек умер так рано;*
 - *умер мой ребенок (брат, муж, любимый, отец и т.д.), чем он это заслужил;*
 - *жизнь такая несправедливая, в ней так много нищих, больных, обиженных;*
 - *за что страдают несчастные брошенные собачки (кошечки, птички и т.д.)*
- * *Ну почему это случилось именно со мной? Этого не должно было быть!*
- * *И за что мне такие мучения?*
- * *Моя жизнь - это сплошные страдания*
- * *Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания*
- * *Мир жесток и несправедлив*
- * *Как я могу жить дальше, когда случилось такое!*
- * *Моя жизнь кончена, Бог не любит меня*
- * *Я так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно!*
- * *Я не могу радоваться жизни, когда так много людей страдает*
- * *Если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого...*
- * *Я могу обманывать себя сколько угодно, но на самом деле все плохо...*
- * *Мне грустно, что жизнь не удалась. Вот если бы не (не эта страна, не эта национальность, не эти родители), все было бы по-другому.*

4. Способы разрушения идеализации

Как обычно, Жизнь может использовать все шесть известных способов, чтобы доказать человеку, что его претензии к ней ошибочны и он живет в Раю. Но кто же в это поверит? Приведем примеры, как именно Жизнь пытается исправить ошибочные убеждения человека.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы внутренне очень страдаете от того, что в мире слишком много брошенных хозяевами животных (то есть вы внутренне осуждаете Жизнь за то, что она очень несправедлива к животным), и мечтаете организовать для них приют. Но все ваши усилия разбиваются об отсутствие денег и равнодушие людей, которые не хотят понимать вас и прийти вам на помощь. В итоге очень важная для вас идея исправить несправедливость Жизни так и остается нереализованной.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Это обычная ситуация в семье. Тяжело болеет кто-то из родственников, и вы на год или более погружены по этому поводу в горе, вы не видите в жизни ничего хорошего. И рядом с вами может быть близкий человек (муж, ребенок), который не придает болезни родственника избыточного значения и живет спокойно, наслаждаясь всеми прелестями жизни. Своим поведением он как бы разрушает вашу идею о том, что Жизнь несправедлива и в ней нет ничего хорошего. Но вы не понимаете его и не принимаете его отношения к реальности, а только накапливаете дополнительные претензии из-за его «бездушности» и «эгоизма».

3. Вы попадаете в ситуацию, где разрушается ваша идея о том, что Жизнь ужасна.

Здесь возможны несколько вариантов развития «воспитательных» процессов. Поначалу Жизнь пробует опровергнуть вашу идею о том, что «все ужасно» тем, что вы сами оказываетесь во вполне приличных условиях жизни, намного лучших, чем условия тех людей или животных, по поводу которых вы погружены в скорбь.

Если вы не понимаете, что помогать больным людям или бездомным животным можно и нужно, но их состояние не является основанием для вашего длительного недовольства Жизнью, то ей приходится создавать ситуацию, при которой вам некогда думать о других, поскольку нужно будет заниматься своим здоровьем или разгребать свои проблемы. Например, в результате длительных внутренних претензий ваш «накопитель переживаний» переполняется и у вас возникает онкологическое заболевание.

Здесь вы уже забываете про несчастных собачек и начинаете борьбу за выздоровление, мечтая вернуться в то состояние здоровья, которое вы имели год-два назад. То есть таким ходом Жизни удастся доказать вам, что вы зря столько времени и сил потратили на претензии к реальности вместо того, чтобы наслаждаться своим здоровьем и благополучием.

Либо вы еще больше утверждаетесь в мысли, что «жизнь ужасна» и вам не хочется здесь жить. В этом случае попытка Жизни доказать вам ошибочность прошлых убеждений оказывается напрасной, заболевание прогрессирует.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы всегда осуждали людей, которые выгоняют своих домашних животных на улицу и переживали по поводу судьбы брошенных животных. Но вот ваша любимая собака куда-то убежала на даче, а вам нужно обязательно возвращаться в город,

и вы вынуждены бросить ее там. Или вы забыли закрыть форточку, ваша кошка убежала и стала бездомной. В итоге оказалось, что вы сами стали тем человеком, который бросил свое домашнее животное на улице.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. При использовании этого способа какая-то ваша внутренняя установка (программа) должна вступать в противоречие с убеждением, что все плохо, жизнь ужасна и несправедлива.

Например, женщина может постоянно скорбеть по поводу того, что множество безвинных людей страдает в войнах, терактах, от болезней и других незаслуженных напастей. И одновременно она руководствуется внушенным в детстве принципом «жена должна всегда разделять интересы мужа». А муж у нее мало интересуется жертвами терактов, уделяя основное внимание и силы сексу с женой. От которого она вынужденно и часто получает удовольствие – и это несмотря на всеобщие бедствия и незаслуженные страдания множества людей. То есть ее внутренняя установка приводит к тому, что она убеждается, что в этом мире не все так плохо, есть и вполне приятные процессы. Жизнь не так уж ужасна, как выглядит по телевизору.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Здесь Жизнь вынуждена использовать последний шанс, чтобы отвлечь человека от мыслей о том, что «в этом мире все ужасно». Человек заболевает и поневоле его мысли с мировой скорби переключаются на себя. Возможно, он начинает даже понимать, что зря ходил многие годы с перекошенным от горя лицом, поскольку у него самого все было хорошо. И только теперь наступило то, о чем он так долго думал и на чем был сконцентрирован. Но от болезни очень хочется избавиться и вернуться в то состояние здоровья, в котором он пребывал ранее. Чтобы насладиться теми радостными сторонами своей жизни (здоровье, семья, достаток), на которые раньше не обращал внимание, концентрируясь на чужих несчастьях и принимая их за свои.

5. Источники возникновения

Основным источником идеализации жизни является, видимо, личный отрицательный опыт. В молодости почти все люди полны сил, надежд и желаний. Но у кого-то жизнь складывается удачно, у других – нет (с их личной точки зрения). Несколько неудач подряд могут привести к формированию внутреннего убеждения типа: «кто-то рождается для радости, а я - для страданий», после чего он принимает позицию жертвы, перестает бороться за свои цели и впадает в депрессию. Тем самым он избегает очередных разочарований, которые могут возникнуть, если его возможная цель снова не будет достигнута (скрытая выгода депрессивного состояния).

Кроме того, идеализация жизни часто возникает у людей романтического, возвышенного склада ума, который сформировался в детстве при чтении романтической литературы и общении с романтически настроенными друзьями.

Но у друзей увлечение романтикой прошло, они стали более трезво относиться к жизни. А у вас нет, и вы погрузились в мировую скорбь по поводу несовершенства жизни.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Недовольство жизнью или судьбой часто, а точнее, почти всегда связано с другими идеализациями. Приведем несколько примеров.

Идеализация образа жизни доставляет человеку массу переживаний, потому что он не может достичь того уровня жизни, который считает нужным. Вывод - жизнь не удалась, я обречен только на страдания, удовольствия – для других (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация собственного несовершенства приводит к тому, что человек все меньше соответствует своему идеалу и все больше переживает. Вывод - жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация цели ведет к тому, что она становится недостижимой. Несколько неудач на пути к супержеланным целям, стрессы и философский вывод о том, что жизнь не удалась, все ужасно и т.д. (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация семьи не позволяет эту семью создать или удается создать такую, что лучше бы уж ничего и не было. Вывод - жизнь не удалась (идеализация жизни, судьбы).

Идеализация своих способностей проявляется в том, что человек хочет добиться всего и быстро, презирая постепенные шаги и малые результаты. Понятно, что в итоге такого отношения к реальности у него возникает множество проблем, он вступает в конфликты с людьми, обижается на них, нередко запивает и погружается во внутреннее убеждение, что «жизнь – это помойка, где талантливому человеку нечего делать». Понятно, что такая внутренняя позиция неминуемо приводит к идеализации судьбы.

7. Примеры

Случай из жизни, анализ

Яне 32 года, родилась в небольшом городке Алтайского края. Обладает приятной внешностью, тонким умом и красивой, грамотной речью.

В Москву приехала учиться, там и осталась. Еще в раннем детстве она поняла, что никогда не будет жить в своем родном городе, потому что там не было ни возможности получить хорошее образование, ни сделать карьеру, ни достичь других благ жизни. В Москве ее жизнь складывалась вполне успешно. Она закончила институт, некоторое время снимала квартиру, потом купила свою. Сейчас Яна работает начальником отдела крупной торговой компании. В коллективе ее ценят.

Внешне ее жизнь выглядит вполне респектабельно: она имеет возможность ездить в другие страны несколько раз в год, имеет машину, свою квартиру, может позволить себе одежду того класса, который считает достойным себя. Однако при всем при этом внутри у Яны ощущение застоя, несбывшихся надежд, нереализованных планов. Она считает, что все, чего она добилась - это, конечно неплохо, но она достойна гораздо лучшего.

Давняя мечта Яны - жить в одной из европейских стран с высоким уровнем жизни, получить образование в престижном университете, сделать действительно классную карьеру, иметь достойную ее семью (мужа и детей), отдыхать по высшему разряду и пользоваться последними достижениями цивилизации и культуры. А все, что она имеет сейчас в России - это лишь легкий отблеск ее мечты.

Яна не раз пробовала осуществить свои планы. Она выезжала в Европу, пыталась остаться там, но у нее не получилось. Подвели люди и обстоятельства. Она встречалась со многими мужчинами, но ей так и не встретился тот, с кем она хотела бы прожить всю свою жизнь. В результате - ни карьеры (той, которой хочется), ни уровня жизни (достойного ее), ни семьи (той, о которой мечтает).

В результате всех этих безуспешных попыток и невеселых размышлений у Яны возникло ощущение жизненного тупика. Ну почему она, такой умная, способная, молодая и красивая, до сих пор живет в этой стране, не имеет престижного образования и карьеры и абсолютно не реализована как женщина?

*В последнее время ничто сильно не радует Яну, скорее наоборот, огорчает. К тому же начались неприятности на работе. Дело может дойти до того, что ее уволят или она сама уйдет, потому что работать в новых условиях невозможно. Ее стала посещать мысль о том, что жизнь, похоже, зашла в тупик.. Появилось чувство **общего разочарования своей судьбой.***

Диагностика ситуации.

То, что происходит с Яной, можно охарактеризовать как один большой «воспитательный» процесс. Жизнь не дает ей реализовать ее цели, несмотря на все прилагаемые усилия и отличные способности. За что же Яну воспитывают?

Самое сильное переживание Яны - это общее недовольство тем, как складывается ее жизнь, то есть **идеализация жизни, судьбы**. Жизнь разочаровывает ее по всем значимым пунктам - страна проживания - не та, образование - не самое лучшее, карьера - так себе, семьи вообще нет. Все, о чем мечталось - не сбылось. Точнее сбылось, но меньше, чем на половину.

В результате накопления этого недовольства жизнью у Яны включилась очевидная и весьма сильная блокировка значимых целей, а в последнее время ситуация даже стала немного ухудшаться. Очевидно, что вступает в силу воспитательный процесс по разрушению значимых для Яны ценностей. Если уровень недовольства не понизится, то не исключено, что у Яны появится

возможность осознать, что ее жизнь - не так плоха, как ей казалось. (Кстати, умом Яна понимает это, но переживания все равно есть).

Идеализация жизни у Яны появилась как следствие нескольких других идеализаций, она как бы обобщила их. Какие же еще идеализации явно просматриваются у Яны? Кратко перечисли их:

- * **Идеализация образа жизни** (Все, что у Яны есть в жизни, должно лучшее из того, что вообще бывает),
- * **Идеализация цели** (Яна не может себе позволить не добиться того, что она наметила),
- * **Идеализация семьи** (Яна пока еще не встретила никого, кто отвечал бы ее представлениям о партнере для создания семьи. В мужчинах, которые ей встречались, ее не устраивает уровень развития, образования, материальной обеспеченности),
- * **Идеализация отношений** (Яну не устраивает то, как в России относятся к женщинам - по ее оценке, недостаточно уважительно),
- * **Идеализация образования, интеллекта** (В России почти невозможно получить достойное образование и Яна недовольна, что пока не имеет другого),
- * **Идеализация способностей** (Яна иногда осуждает себя за свою неспособность достичь всего того, что ей необходимо).

8. Пример заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
<i>Маргарита, повар</i>		
<p>Вчера все несчастья сошлись на мне. Видимо, к вечеру я поняла, что их критическая масса велика для меня одной и расплакалась. Плакала я не от чего-то конкретного, а от накопившейся обиды: живу в коммуналке, личная жизнь не устроена, денег нет, сын не учится и не хочет, набрала лишние 10 килограммов, соседи у меня ужасные и т.д.</p> <p>Это не жизнь, а</p>	<p>Поскольку причина моих слез - это моя несчастная судьба и жалость к себе, то идеализация ясна - жизнь, судьба.</p> <p>Я, видимо, считаю, что жизнь обходится со мной несправедливо, что я заслуживаю лучшего. Очень уж трудно признать, что моя жизнь - это рай. Однако, если я не перестану гневаться на судьбу, у меня, похоже, будет шанс убедиться в</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя с а мой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои</p>

пародия на жизнь.	том, что это действительно был рай: у меня и у сына есть еще здоровье.	эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне!
Инна, преподаватель географии		
<p>Пару месяцев назад я вышла на свою первую работу. Педагогический институт позади. Я всегда подозревала, что школа и дети - это не мое, но надо же было где-то учиться! На работу я устроилась тоже автоматически, соответственно полученному диплому. И что я имею?</p> <p>Недовоспитанные родителями дети и милый коллектив из теток предпенсионного возраста. Ну что мне светит на этом месте? Неужели вся моя жизнь пройдет вот так? Мне душно с ними. Кажется, что моя жизнь умирает здесь по чуть-чуть каждый день.</p> <p>Обидно: почему все так нелепо сложилось?</p>	<p>Явная идеализация жизни, судьбы. Я считаю, что моя жизнь загублена из-за того, что я получила неправильное образование и нашла не ту работу. Хотя умом я понимаю, что это все было сделано не без моего участия. И потом, не диплом, ни работа как таковая сами по себе еще никому не загубили жизнь.</p> <p>Видимо, через какое-то время я созрею, чтобы поменять что-нибудь. Я ведь вчерашняя студентка, мне еще никуда не поздно!</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя с амой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Мир жесток и несправедлив, если позволяет болеть (умереть) близкому мне человеку, он не заслуживает этого!	Впредь я запрещаю себе осуждать Жизнь и происходящие в ней события. Каждый человек получает в жизни то, что он создал себе своими мыслями и поступками. Я прошу прощения у Жизни за мои мысли и эмоции по отношению к ней. Жизнь

	справедлива и прекрасна!
Как я могу жить дальше, когда случилось такое!	Я не беру на себя ответственность за все происходящие в мире события. Каждый человек живет своей жизнью. Я доверяю Жизни и прошу у нее прощения за свои мысли и эмоции.
Жизнь несправедлива к хорошим людям	Каждый человек создает свою жизнь своими мыслями и поступками. Я позволяю людям жить той жизнью, которую они создали себе сами.
Я в горе и ничего не может помочь мне! За что мне такие мучения, жизнь так несправедлива ко мне!	Я одобряю Жизнь во всех ее проявлениях! Жизнь справедлива, каждый получает то, что создал своими мыслями и поступками.
И куда Бог смотрит? Почему он позволяет людям творить такое?	Я позволяю Жизни быть такой, какая она есть в реальности! Я радуюсь тому, что имею сам, и позволяю другим людям получать тот опыт, который они сами неосознанно выбрали себе.
Жизнь не удалась, все бесполезно, я обречен на муки	Я сам создаю свою реальность. Мне удалось создать себе бедность, теперь я настойчиво создаю себе обеспеченность.
Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания	Я благодарю Жизнь за те уроки, которые она дает мне. Эти уроки помогли мне понять, что я должен менять свои мысли и свой образ жизни.
Ну почему в мире столько несчастья и горя, происходят войны или катастрофы, в которых страдают безвинные люди.	Я не знаю всех скрытых механизмов, управляющих нашей жизнью. Поэтому я выбираю радоваться тому, что в моей жизни все обстоит благополучно! Я благодарю Жизнь за заботу обо мне!
И за что мне такие мучения? Моя жизнь - это сплошные страдания	Я понимаю, что мир устроен справедливо и каждый человек сам выбирает, как ему жить. До сих пор я неосознанно выбирал мучения. Теперь я выбираю радость и успех! Я улыбаюсь, что бы ни происходило в моей жизни.
В этом мире я никому не нужен, меня никто не любит	Я сам – источник любви и радости. Люди тянутся ко мне, чтобы погреться в лучах моей радости!
Я неправильно прожил жизнь, встал не на тот путь	Я понимаю, что понятие «правильно» и «неправильно» придумали люди. Я живу в

	единении со Вселенной и все мои поступки оправданы и имеют глубокий смысл. Я горжусь своим прошлым! Я выбираю такое будущее, которое пожелаю.
Если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого...	Я понимаю, что Бог заботится и дает каждому человеку столько возможностей, сколько тот может использовать. Я благодарю Бога за постоянную заботу обо мне!
В современном мире невозможно выжить (хорошим людям)	Я развиваю внутреннюю гибкость и остаюсь успешным и позитивно мыслящим человеком в любых условиях.
Мне никогда не везет	Я источник удачи! Я тащусь от своих возможностей!
Мне грустно, что жизнь не удалась. Вот если бы не (не эта страна, не эта национальность, не эти родители), все было бы по-другому.	Я – Хозяин своей жизни! Я могу создать себе такое будущее, которое пожелаю, в любой момент моей жизни! У меня все впереди!
Я так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно!	Я глубоко благодарен Жизни за уроки, которые она постоянно дает мне.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

8. Идеализация контроля окружающего мира

1. Определения.

Идеализация контроля окружающего мира - это наличие чрезмерно значимой для человека идеи, согласно которой 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 исправить ситуацию, у него возникают длительные или частые негативные переживания.

Другими словами, человек хорошо знает, **как должен быть вести себя какой-то элемент окружающего мира** (он сам, другой человек, событие, мероприятие и т.д.) и переживает, если его не удастся довести “до совершенства” или просто нет возможности повлиять на ход событий. Например, вы знаете, как должен вести себя ваш ребенок, а он не поддается вашему воспитательному воздействию. Или ваш муж должен вовремя возвращаться с работы, а у него это не получается из-за характера его деятельности, что вызывает у вас сильное раздражение.

2. Как проявляется:

Встречаются несколько типичных форм 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.

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

Еще одна форма контроля – это **ревность**, беспочвенная или имеющая внешние обоснования.

1. Я знаю, как надо!

Первый вариант - **контроль направлен вовне, то есть** на окружающий мир – на родственников, друзей, детей, коллег по работе и т.д.

Как правило, “контролер” не стремится объять необъятное и руководить буквально всем и всеми. Его волнует то, как ведут себя несколько основных объектов из его ближайшего окружения (например, ребенок, муж или жена, коллеги или подчиненные, друзья).

Иногда, правда, “контролера” очень беспокоит поведение незнакомых людей (в общественном транспорте, на улице и других местах), политиков, артистов и других известных людей. У него есть свои представления о том, как надо жить, как

надо себя вести, как надо выглядеть и т.д. Люди, которые не соответствуют его ожиданиям, вызывают у него раздражение, непонимание и желание призвать их «к порядку».

Такой вариант контроля обычно выражается в двух видах. Это могут быть **только внутренние переживания** (обида, сожаление, раздражение, страх, гнев, ярость и т.д.), когда что-то вокруг происходит не так, как представляется нужным, правильным.

Из-за каких-то внутренних установок такой “контролер” не может непосредственно вмешаться в ситуацию, выказать свое мнение по поводу происходящего и навязать свой вариант действий. В основном это происходит в тех случаях, когда “неправильные” ситуации и поступки людей не зависят от “контролера” и недоступны для вмешательства (политическая жизнь, большой коллектив и т.д.). Либо “контролер” не так воспитан, чтобы вмешиваться в происходящее, считает это для себя недопустимым по этическим, моральным или иным соображениям (например, женщине не нравится то, что происходит в семье ее сына, она сильно переживает, но открыто вмешаться не может, потому что считает это неэтичным).

Другой вариант этой же идеализации заключается в том, что, **наряду с переживаниями, “контролер” использует внешнее давление на людей и обстоятельства с целью изменить их поведение в нужную ему сторону.** То есть он осуществляет **авторитарное навязывание своей точки зрения** тем людям, за которых он взялся решать, как им вести себя. Он сильно переживает, если ситуация не поддается контролю, или люди не слушаются его мудрого руководства.

Главным, отличительным признаком “контролера” является то, что **ему всегда есть дело до того, что и как происходит вокруг него.** И если что-то происходит не так, он переживает. Стремление контролировать может проявляться во всех сферах жизни человека.

Например, **на работе.** Такого “контролера” всегда тревожит, чем занимаются его коллеги, начальство, подчиненные, сотрудники другого отдела и т.д. Он может давать советы даже тогда, когда его не просят. И переживает, если к ним не прислушиваются. Иногда он может напомнить о том, что если бы его послушали, сейчас все было бы, как надо. Он тревожится о том, как развиваются события. И не имеет значения тот факт, что дело может быть сделано и без его непосредственного участия. Он должен всегда быть в курсе дела и горе тому, кто вовремя не доложит о развитии событий.

Руководитель, обладая подобной идеализацией, обычно сильно переживает, если его планы и расчеты не реализуются так, как он себе это представлял. У него есть стойкое представление, что без его участия ничего не может быть сделано правильно и в срок. Он не может не контролировать, ведь без него напортачат так, что век не разберешь. В итоге него нет отпусков, часто и выходных, поскольку он опасается оставить без присмотра свою организацию.

Он никому ничего не может доверить, потому что сотрудники «все равно все испортят». Естественно, что сотрудники такого руководителя совершают множество ошибок, находясь в страхе перед его возможным гневом. Самостоятельно мыслящие люди не могут работать с таким руководителем. Они либо уходят, либо занимают пассивную позицию, поскольку руководитель все равно им ничего не доверит сделать самим. И тем самым подтверждают его убеждение о том, что !»никому ничего нельзя доверить».

В менеджменте это называется «неумение делегировать полномочия»

Не менее ярко контроль окружающего мира проявляет себя **в семейных отношениях**. Для контролера очень важно знать, где в данную минуту находится каждый член его семьи, и что все они делают, не нуждаются ли они в руководстве, помощи. Переживания возникают, если стакан или тапочки стоят не на том месте, если муж слишком долго занимает ванну, если он курит тайком и т.д. Естественно, близким ничего не остается делать, как разрушать идеализацию и постоянно уходить из-под вездесущего ока «контролера». Муж, например, будет вынужден искать место, где бы мог освободиться от тотально руководящей женушки.

По иронии судьбы, контролируют, как правило, тех, кого больше всех любят. Поэтому **ревность** тоже относится к идеализации контроля окружающего мира: я знаю, кого должен любить этот человек (меня и только меня!), на кого он должен смотреть, кем он имеет право восхищаться, кому он должен уделять внимание и т.д.

Общим признаком контролеров является стремление (явное или скрытое) «исправить» близких людей, перевоспитать их, направить на путь истинный (даже вопреки их желанию), устроить их судьбу «как положено» и т.д. Неудачи или сбои на этом поприще вызывают у них разнообразные переживания негативного характера.

2. Боюсь, как бы чего не вышло

Другой вариант проявления контроля - постоянный **страх и тревога** за жизнь и здоровье близких людей, когда человеку нужно в каждый момент времени знать, кто где находится, что делает и нет ли для них какой-то опасности. Характерным признаком такой разновидности контроля является недоверие Жизни (или Богу), внутреннее нежелание выпускать близких людей из зоны своего внимания. Человек, обладающий такой идеализацией, не может допустить, что у каждого человека своя судьба и все, что с ним происходит - это его уроки, его жизнь, его выбор.

Для этой формы контроля характерно болезненное (связанное с переживаниями) стремление уберечь близких людей от совершения возможных ошибок, неприятностей и попытки исправить ошибки, уже совершенные.

Сюда же можно отнести **страхи перед будущим**. Где я буду жить в старости? Сколько у меня будет денег? Какое у меня будет здоровье? Кто меня будет окружать? Эти и подобные вопросы постоянно тревожат контролера и не

дают ему жить спокойно. Понятно, что никто не может достоверно ответить на них, но контролера это не волнует. Он должен знать, как сложится у него жизнь в будущем, а иначе он не может успокоиться и довольствоваться текущими достижениями.

Сюда же можно отнести ревность как форму страха пред будущим, в котором любимый человек, муж или жена вдруг уйдет, и тогда наступит непонятное и ужасное будущее.

3. Я же о них забочусь!

Следующая, на первый взгляд безобидная форма контроля: **тотальная забота** о близких и родных. Сама по себе забота - явление полезное, но, как и все в этом мире, хороша она в меру. Но “контролер” не может дать права близким людям жить своей собственной жизнью.

Если, заботясь об окружающих, человек начинает сильно переживать о том, все ли он сделал для них, и обижаться, если близкие не хотят принимать эту заботу, пренебрегают ей, не ценят ее, стремятся избежать, если забота о близких становится единственным смыслом его жизни - **это становится идеализацией**. Сюда, например, входят бесконечные звонки с вопросами типа: “Как ты, милый? Где ты сейчас? Во сколько будешь дома?” и подобные. Дети родителя-контролера не имеют ни минуты свободного времени, независимого от его внимания.

Понятно, что разрушается эта идеализация поведением близких людей, которые почему-то **совершенно не хотят, чтобы о них заботились**. Единственное их желание – чтобы их оставили в покое и не дергали по каждому поводу или каждые полчаса. Что, как вы понимаете, очень обидно для “контролера”. Он же хотел, как лучше!

4. Тотальный самоконтроль

Существует и контроль, направленный **вовнутрь**, на самого себя: на свои эмоции, на свое поведение, на свой внешний вид, на свои поступки, на свою речь и т.д. Обладая тотальным самоконтролем, человек находится в весьма дискомфортном состоянии. Он, например, не может позволить себе громко и от души смеяться, даже если хочется. Он не может есть больше положенного, спать дольше положенного, расслабиться, отдохнуть и т.д. Он все время следит за собой.

Как следствие – раздражение и недовольство собой, если он хоть на время утратил этот контроль, повел себя как-то иначе, проявил себя не так, как хотелось, как представлялось ему правильным, как было запланировано. У такого человека обычно полностью заблокирована интуиция – он не доверяет слабым внутренним сигналам, ему нужно все много раз проверить и убедиться, что он не ошибается.

3. Характерные мысли

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

- *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.*
- *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!*
- *Если это не проконтролировать (встречу, уборку, переговоры и т.д.), то без моего участия все будет сделано не так, как нужно!*
- *Я всегда должна быть в курсе всех дел моего мужа (ребенка, подруги и т.д.).*
- *Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.*
- *Я не могу расслабиться, пока я не буду до конца уверена, что сегодня я все сделала, что могла (в срок, так, как надо, и т.д.).*
- *Часто я сильно переживаю за участь (судьбу) другого человека.*
- *Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку (заболеть!)*
- *Я знаю, как правильно должна складываться моя жизнь (жизнь моего ребенка, друга, родственника и т.д.).*
- *Я всегда должен владеть ситуацией, держать руку на пульсе.*
- *Я отвечаю за все, никому ничего нельзя доверить.*
- *Я могу долго переживать, если у меня нет возможности помочь и вытащить из беды моего знакомого (родственника, друга и т.д.).*
- *Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.*
- *Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!*
- *Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!*
- *Не смейте ничего делать без моих распоряжений!*
- *Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются, и я не знаю, где они!*
- *Я очень боюсь будущего, и постоянно переживаю по этому поводу!*
- *Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом.*
- *Если что-то происходит без моего участия, я переживаю.*

- *Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т.д.).*
- *Я всегда в ответе за моих близких (за все, что происходит вокруг меня).*

4. Способы разрушения идеализации

Чтобы разрушить идею человека о том, что только он знает, как все должно происходить в этом мире, Жизнь предоставляет “контролеру” свои воспитательные процессы. Рассмотрим, в какой форме они могут происходить.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, ваше чувство собственной значимости требует, чтобы у вас была возможность руководить кем-то, контролировать людей, события. Вам нужно, чтобы с вами всегда и везде считались, чтобы ваши распоряжения и требования выполнялись неукоснительно. Без этого вы чувствуете себя дискомфортно. Однако, в порядке воспитательного процесса, вам достается работа, где у вас не только нет подчиненных, но вы сами находитесь в положении подчиненного. В семье тоже никем не покомандуешь: у вас такие жена и теща, что любые действия в пределах квартиры производятся строго по их команде.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, в вашем ближайшем окружении найдется кто-то (любимый человек, ребенок, сотрудник и т.д.), кто обладает сильным **чувством независимости**, а его образ жизни, черты характера или отдельные поступки будут не соответствовать вашим представлениям. Все ваши попытки “подкорректировать” или “выстроить” этого человека будут встречены в штыки. При каждом удобном случае такой “воспитатель” будет напоминать вам о том, что ваше мнение для него ничего не значит. Возможен и другой вариант: вами будут молчаливо соглашаться, но поступать будут непременно по-своему.

3. Вы попадаете в ситуации, где идея о том, что вы в состоянии все проконтролировать, оказывается несостоятельной. Например, ваши очень важные планы будут рушиться по стечению обстоятельств, не зависящих от вас (подвела нелетная погода, сломался автомобиль, “случился” финансовый кризис и т.д.). В итоге вам поневоле придется пустить дело на самотек, хотя раньше вы считали такой ход событий недопустимым.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы считаете, что опаздывать - это дело недостойное для самостоятельных и деловых людей. Поэтому, когда вам приходится ждать непунктуального человека, у вас внутри тихо бурлит возмущение. Если вы человек воспитанный и сдержанный, вы не упрекаете опоздавшего, но ваше выражение лица будет красноречивее любых слов. Если же вы не обременены

нормами этикета, все, что кипело внутри, найдет свое выражение. Какой бы ни была ваша реакция, в душе вы переживаете. И вот в порядке воспитания, чтобы вы не очень осуждали опаздывающих, вы неожиданно для самого себя опаздываете раз, другой, третий... Причем на суперважные мероприятия...

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Если у вас в подсознании существуют устойчивые убеждения, например, о том, что “Мои планы всегда ломаются”, “Со мной никто не считается” или другие, похожие, они начинают срабатывать, и ваша жизнь будет складываться в соответствии с ними. В итоге ваше стремление держать все под контролем будет разрушаться, поскольку люди не будут считаться с вашими указаниями, да и у вас с планами постоянно будет возникать неразбериха.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Например, вы чрезмерно озабочены тем, как ведут себя ваши домашние (или коллеги) и, несмотря на все ваши попытки призвать их к порядку, они продолжают творить Бог знает что. У вас же на фоне переживаний критически повышается (или понижается) давление и вам уже не до них. Вы лежите на диване и никак не можете подкорректировать их неправильное поведение.

Все эти нерадостные явления, описанные здесь, обычно служат уроком для переоценки человеком некоторых жизненных ситуаций, которые он считает неправильными и недопустимыми. Если что-то случается не в соответствии с вашими планами или представлениями, а вы при этом не в состоянии вмешаться, проконтролировать и исправить происходящее - это не повод для серьезных переживаний. Если же вы можете вмешаться, но ваши усилия не дают никакого результата (или дают обратный результат)... это тоже не повод переживать!

Но главный урок контролерам – это возможность научиться жить своей собственной жизнью:

- * не портя жизнь окружающим,*
- * не держа руки на шее у близких людей,*
- * не мешая им делать то, что они хотят или считают нужным,*
- * не навязывая свою модель поведения,*
- * **короче**, позволяя жить им в свое удовольствие, пусть даже оно крайне сомнительно, с вашей точки зрения.*

Это не значит, что нужно все бросить

Здесь может показаться, что нужно пустить все на самотек и молча, без переживаний сидеть и наблюдать, как все рушится (муж спивается, ребенок пропадает, родители болеют, сотрудники заваливают бизнес). Сразу хотим сказать, что это абсолютно неправильно. Занять такую позицию, конечно, можно, но тогда вы уподобитесь лежащему камню, под который вода не течет. Вокруг вас

все будет приходить в упадок, если вы не будете принимать активного участия и контролировать (да, именно контролировать!) происходящее.

Ведь **контроль сам по себе - качество совсем не вредное**, а иногда очень даже полезное. Без этого качества человеку трудно организовать свои дела, бизнес, личные планы, воспитание детей и т.д. Более того, если в силу своих обязанностей вы призваны управлять, руководить, быть организатором, контроль вам просто необходим. Вам нужно “держать руку на пульсе”.

Контроль становится идеализацией, когда у вас возникают длительные негативные переживания, если окружающий мир и люди вокруг вас проявляют себя не так, как вам хочется. Обращаем внимание, именно длительные переживания. А испытать кратковременный всплеск возмущения, раздражения или даже гнева - “дело житейское”! При этом хорошо, если вы сумеете как-то выразить эти эмоции (не кулаками, разумеется). Наедине с собой вы можете покричать, сказать людям все, то вы о них думаете, разбить тарелку - другую (если не жалко), порвать старую книгу и т.д. Если вы “разрядились” качественно, после этого, как правило, наступает облегчение.

А после этого наступает самое подходящее время подумать, какие ваши представления не соответствуют реальности, и сказать себе: “Это только мои идеи, фантазии, но не более того. Я не могу требовать того, что мир (или человек) не может или не хочет мне дать. Он имеет полное право быть таким, какой он есть. Чтобы он ни сделал, это не повод для переживаний. А повод для размышлений о том, как я сам породил эту ситуацию и каким способом ее можно исправить”.

Поэтому планируйте и контролируйте на здоровье. Прилагайте все усилия, чтобы ваши планы реализовывались. Отдавайте распоряжения сотрудникам и следите за их выполнением. Воспитывайте детей, заботьтесь о своих близких. Контролируйте себя и свое поведение. Но **не переживайте**, если дела идут не так, как вы рассчитывали. **Не переживайте**, если у ваших сотрудников свои представления о том, как надо работать, если ваши дети свободолюбивы и лучше вас знают, как надо жить, а ваши близкие не нуждаются в опеке и заботе. Если ваши сотрудники не выполняют ваших распоряжений, вы имеете полное право наказать или даже уволить их, но не делайте это со скандалом и взаимными обвинениями. Сотрудник не выполняет своих обязанностей, что грозит предприятию убытками, а вы призваны защищать интересы предприятия любыми способами, вплоть до увольнения того, кто не выполняет своих обязанностей. Где здесь основания для переживаний? Но часто ли мы способны не путать личные отношения и защиту интересов предприятия?

Действуй так, как хочешь я или как нужно, и не испытывать при этом обиды, гнева, раздражения и тревоги - это и есть та самая “золотая середина”, которая не даст пустить ваши планы на самотек и Жизнь примет вас как полноценного создателя своей судьбы.

В любой момент жизни надо допускать свободное развитие событий и независимое поведение других людей, позволить им поступать так, как они

считают нужным и иметь собственное мнение, если даже оно не совпадает с вашим. Они живут по своим законам, и они свободны точно так же, как и Вы.

5. Источники возникновения

Поскольку отличительной особенностью контролера является неуверенность в будущем, недоверие людям или Жизни, то, скорее всего, эти качества он вынес с самого раннего возраста. Например, если беременная мама испытывала множество страхов, то она могла буквально «заразить» ими будущего ребенка, и из него вырастет контролер.

В детстве родители могли внушить ребенку множество ограничений и поселить в нем неуверенность в будущем, откуда могут вытекать страхи перед будущим.

Средства массовой информации, с упоением описывающие и показывающие подробности различных несчастий, могут породить страхи перед будущим.

Контроль в форме авторитарности является, скорее всего, врожденным качеством, проявлением лидерского инстинкта.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Контроль окружающего мира пересекается практически со всеми известными идеализациями! Можно сказать, что он является как бы частью их, характеризует отдельные их стороны.

В семейной жизни идеализация контроля в форме ревности может проявляться вместе с **идеализацией отношений между людьми**. Честная и добропорядочная жена предъявляет мужу требования, которым он никак не хочет соответствовать (быть примерным семьянином, зарабатывать приличные деньги и заботиться о детях). При этом она недовольна им и пытается контролировать его поведение, чтобы привести в соответствие с ее идеалом.

Идеализация собственного несовершенства тесно связана с контролем, направленным на самого себя: я знаю, каким я должен быть и я должен сделать все, чтобы соответствовать этому образу.

Контроль окружающего мира проявляется в **идеализации работы**, когда руководитель постоянно тревожится о ходе выполнения заданий, проверяет каждый шаг и действия подчиненных, раздражаясь и нервничая в тех случаях, когда ситуация выходит из-под его влияния.

В **идеализации цели** контроль активно проявляется, когда любое отступление от намеченной цели и планов рассматривается как катастрофа.

7. Примеры

Случай из жизни

За консультацией обратился Борис, 51 год. Два года назад его единственный сын Роман ушел из дома, а год назад отказался общаться с

родителями. Любые их попытки пойти на контакт пресекаются им. Предыстория такова.

Родители Романа много сил положили для его воспитания. Им всегда хотелось, чтобы он вырос достойным (по их представлениям) человеком. Трудности начались, когда Роман без ведома родителей оставил политехнический институт. В доме был скандал, отец долго пытался образумить сына, но это ему не удалось. Романа забрали в армию. После возвращения он не захотел продолжать учебу, и несмотря на все увещевания родителей, пошел работать. Работа сына тоже не вызвала восторга у Бориса. Он мечтал о другой карьере для своего сына. Однако очень скоро молодой человек преподнес еще один сюрприз папе и маме: он стал пить, причем в больших количествах и не в самых лучших компаниях. Чего только не предпринимал Борис и его жена, чтобы направить своего ребенка на путь истинный! Воздействовали на его друзей, сотрудников, вызывали милицию, несколько раз кодировали его от пьянства. Но ничего не помогало.

Несколько раз родители пытались женить Романа в надежде, что он возьмется за ум. Но не тут то было! Женщины, которые ему нравились, приводили родителей в ужас. И каждый раз Борис делал все, чтобы “уберечь сына” от них. Во время очередного скандала Роман ушел из квартиры родителей, стал снимать жилье в доме напротив. Он не захотел пускать туда ни отца, ни мать. Чтобы знать о том, как живет сын, Борис купил подзорную трубу и установил ее на балконе своей квартиры. Он регулярно дежурит у трубы, наблюдая, какие компании и какие женщины бывают в гостях у Романа.

По словам Бориса, “вытащить сына” из ямы стало единственным смыслом его жизни. Он признался, что отношения с женой давно уже потеряли актуальность, их семью объединяет лишь одна цель - сделать так, чтобы у сына была достойная судьба. Последние слова, которые Роман сказал родителям, были такие: “Вы мне жизнь исковеркали!”. Это уже долгое время ранит Бориса. Он же хотел, как лучше! В последнее время он чувствует себя все более и более несчастным, у него стало портиться здоровье, в жизни он не видит никакого смысла.

Диагностика ситуации.

Главная идеализация Бориса - **контроль окружающего мира** (следующая по важности – идеализация образа жизни). Идеализация контроля направлена вовне (на сына) и выражена явно (Борис не только переживает, но и активно пытается перевоспитать Романа).

Борис хорошо знает, как должна складываться судьба его сына (он знает, какое образование, какая работа, какая жена ему нужны) и всеми силами пытается реализовать это свое видение жизни Романа. Сын же является классическим “воспитателем” своего отца, который принимает в штыки любые попытки управлять собой.

Контролировать сына стало единственной целью жизни Бориса. Ему кажется, что без его руководства Роман просто пропадет. При этом сын уже два года живет без родителей, и ничего страшного с ним не произошло. Но для

Бориса это не в счет. Он уверен, что правильно выражает свою отцовскую любовь к сыну и не понимает, зачем тому нужно поступать “по-своему”. Последние годы Борис живет не своей жизнью, а жизнью своего сына: его мысли круглосуточно занимают одни и те же вопросы: где Роман, что с ним, что он делает?

Борис даже никогда не думал о том, что можно позволить Роману хотя бы чуть-чуть пожить своими интересами, без предварительного согласования и контроля со стороны родителей. Сама мысль о том, то жизнь Романа может быть не такой, как представляет ее Борис, для него недопустима. И конечно же, отец должен всегда знать, что происходит в жизни сына: вдруг понадобится родительское участие?

Как следствие всего этого, Роман начисто лишает родителей возможности контролировать себя, манипулировать собой и уходит из дома, запретив приходить и звонить. Он уже привык к тому, что общение с родителями сводится к переживаниям по поводу того, что он неправильно живет и попыткам “сделать из него человека”. Своим поведением Роман дает родителям урок, смысл которого в общем виде можно выразить так: ребенок - это не собственность родителей, это, в первую очередь, самостоятельная личность и она имеет право на собственную жизнь, какой бы она ни была.

8. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализаций
Галина Т., домохозяйка		
<p>Дочь пришла домой глубоко за полночь. Я весь вечер дежурила у окна и не давала никому позвонить по телефону - вдруг Оля объявится? Когда она заявила, я была готова ее растерзать и даже ударить. Еле сдержалась. Зато дала волю словам.</p> <p>Обвинила ее во всех смертных грехах, не забыла отметить, что ее лучшая подруга уже экстерном сдала экзамены за 2 курс, а та девка, с которой она сейчас общается, слова доброго не стоит. В</p>	<p>Самая основная, на мой взгляд, идеализация, это контроль окружающего мира (в данном случае, дочери).</p> <p>В чем же он выражается? Я должна всегда знать, кто где находится, что там происходит и кто когда придет домой. Получается что я не доверяю Жизни, я не доверяю детям. Да, кстати, я очень хорошо знаю, какими должны быть мои дети, и ни один меня не устраивает по-</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции по отношению к дочери. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя</p>

<p>пример был приведен старший сын, который только и знает, что учится. С ним другая проблема - я бы и рада была, чтобы он пошел погулять, с девочками встретился, но он сидит как сыч дома и играет в компьютер.</p> <p>Когда мой пыл был еще в полном разгаре, она ушла в ванную и заперлась там. Еще немного постояв под дверью и поняв, что она скоро не выйдет, я, обессиленная, ушла в свою комнату. Спать не могла и всю ночь “крутила” наш разговор.</p>	<p>настоящему.</p> <p>Видимо, весь этот контроль выражен в моей четкой жизненной позиции, согласно которой мои домашние обо всем должны докладывать мне. И даже если они делают не так, как я считаю правильным, я должна быть поставлена в известность, дабы моя рука всегда была на пульсе.</p>	<p>ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>
Сергей В, педагог		
<p>Я проснулся позже обычного и увидел, как моя жена пьет кофе на кухне. При этом у нее было какое-то странно-довольное выражение лица. Захотелось спросить ее, о чем она думает. Я подошел к плите - она меня не заметила!</p> <p>Еще через несколько минут она стала собираться на работу и я увидел, что она одевает свою парадную блузку. Обычно она спрашивала меня, прохладно ли на улице и что ей стоит одеть. А тут - странная молчаливость.</p> <p>Я попытался заговорить с ней о какой-то ерунде, но она, похоже, думала о своем и мое вмешательство было явно не к стати. Она даже не спросила меня, когда я вернусь с работы! На мой вопрос, когда ждать ее, она рассеянно</p>	<p>Никогда бы не подумал, что в моих отношениях с женой для меня так важно контролировать ее. Я заметил, что в тот момент, когда она пила кофе и молчала, мне захотелось буквально влезть в ее голову и посмотреть: какие у нее там мысли бродят? И потом, я привык держать ее на ниточке внимания, привык, что она спрашивает у меня совета, что смотрит, как я передвигаюсь по квартире.</p> <p>Я привык, что ее голова и душа заняты мною! А тут вдруг я почувствовал, что не знаю, о чем она думает, и это было для меня больно! Выходит, я хочу, чтобы она всегда думала только обо мне. Я хочу</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные</p>

<p>пожала плечами и пролепетала: “Как получится...”. С этого момента я почему-то не мог далеко отойти от нее: старался держать в зоне видимости или хотя бы слышимости.</p> <p>Я ничего не сказал ей в это утро. Но к тому времени, как она захлопнула дверь, я уже успел про себя обозвать ее нехорошим словом, подумать, что она любит другого и что я стал ей не нужен. Неужели мне так мало нужно, чтобы мучиться ревностью?</p>	<p>хозяйничать в ее мыслях, контролировать их.</p> <p>Открыто сказать о своих чувствах мне было унижительно. Это все равно, что в кабинет войдет бывший начальник и спросит: “Разве я уже не начальник?”</p>	<p>переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>
--	--	---

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
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 доверяю жизни и Творцу, и жизнь заботится обо мне! Я позволяю Жизни заботиться о моих близких.
Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!	Я позволяю людям думать и поступать так, как они умеют! Я учусь так объяснять людям задачи, чтобы они выполняли их нужным мне образом. Я учусь использовать сильные стороны моих коллег или сотрудников.
Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут! Без моего участия это дело непременно провалится!	Я доверяю людям и использую их там, где они могут проявить себя лучшим образом. Я ожидаю от них только то, что им по силам, и они с избытком оправдывают мои ожидания!
Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!	Я позволяю окружающим меня людям жить и радоваться жизни самостоятельно. Я позволяю им совершать ошибки, лишь бы им было хорошо.
Я очень боюсь будущего и	Я доверяю жизни и будущему! Мое

постоянно переживаю по этому поводу!	будущее светло и безопасно! Я позволяю Жизни позаботиться обо мне!
Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!	Я доверяю людям и позволяю им зарабатывать личный опыт. Я помогаю людям найти место, где они смогут проявить себя лучшим образом.
Не смейте ничего делать без моих распоряжений!	Я управляю событиями мягко, незаметно наводя людей на нужные мысли и позволяя им найти правильное решение самим!
Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!	Я доверяю людям, не требуя от них слишком многого, и они оправдывают мои ожидания!
Я не могу ни на секунду расслабиться! У меня в голове постоянно что-то происходит!	Я позволяю жизни течь так, как она есть! Я отпускаю ситуацию и с интересом наблюдаю за тем, что происходит вокруг и внутри меня. Жизнь прекрасна и надежна, весь мир защищает меня!
Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку!	Я позволяю моим близким получать уроки жизни и зарабатывать личный опыт самосовершенствования!
Я всегда должен владеть ситуацией, держать руку на пульсе.	Я управляю процессами мудро, позволяя людям развиваться и проявлять свои лучшие качества
Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются и я не знаю, где они!	Я доверяю Жизни и позволяю ей позаботиться о моих близких. Я знаю, что у них все будет прекрасно.
Я очень боюсь будущего, и постоянно переживаю по этому поводу!	Я доверяю Жизни! Мое будущее прекрасно! Я использую свои возможности Творца для создания себе прекрасного будущего! Мое будущее будет таким, каким я буду видеть его в своих мыслях!
Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания,	Я позволяю любимому человеку отвлечься от меня и понять, что лучше меня все равно никого нет. Я доверяю своему любимому! Я даю ему полную

занимается своими делами дольше положенного и т.д.).	свободу!
Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом.	Я доверяю себе и Жизни! Я смело делаю шаги по изменению своей ситуации. Я знаю, что Жизнь заботится обо мне! Мое будущее прекрасно! Я открыт для изменений!
Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.	Я разумно обеспечиваю безопасность моих детей. Я позволяю им совершать ошибки и набирать опыт самостоятельного принятия решений. Я знаю, это поможет им в будущем.
Я всегда в ответе за моих близких (за все, что происходит вокруг меня).	Я даю возможность моим близким совершать ошибки и набирать опыт самостоятельного поиска решений. Я выпускаю их на волю!
Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.	Я сосредотачиваюсь только на очень важных для меня процессах. Я позволяю жизни протекать так, как ей хочется.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

9. Идеализация красоты и внешнего вида

1. Определение

Идеализация красоты и внешнего вида проявляется в наличии очень значимой идеи о том, как именно должен выглядеть человек, какой должна быть его кожа, волосы, фигура, вес, прическа, одежда и т.д., причем нередко все это должно быть не хуже (как минимум), чем у окружающих людей. Понятно, что в некоторых аспектах реальность иногда расходится с ожиданиями, и это является источником бесконечных переживаний.

Часто люди предпринимают немыслимые усилия, чтобы подогнать реальность к ожиданиям. Но, поскольку все это делается одновременно с осуждением себя (то есть своего тела, своей внешности), то результаты далеко не всегда бывают положительными.

2. Как проявляется

Идеализация красоты проявляется почти всегда одинаково – **в виде недовольства собой, своей внешностью**. Основанием для недовольства могут служить либо врожденные особенности строения тела человека – кожа, фигура, волосы и пр., либо приобретенные качества, которые рассматриваются как дефекты внешнего вида (полнота, сутулость, прыщи, облысение, пятна, шрамы и т.д.). В общем, хочется иметь совсем другую внешность, хотя бы в некоторых ее аспектах. Сюда же входят требования к своей одежде, обуви, прическе и другим аксессуарам, влияющим на ваш внешний облик. Иногда требование выглядеть «достойно» распространяется на родственников или даже на людей, занятых с вами общим делом.

Эта идеализация проявляется там, где хоть что-то зависит от человека, ее имеющего.

В семье она может проявляться в виде необоснованных капризов и перепадов настроения из-за проблем с внешностью. В виде постоянных претензий к мужу из-за отсутствия денег на косметику, на какие-то процедуры или модную одежду. В отказе выполнять договоренности (пойти в гости, поехать в отпуск) из-за появления прыщика на носу или пятнышка на щеке, и в других столь же обоснованных поступках.

На работе она может проявляться в излишней замкнутости, скованности, стремления к уединению или отказу выполнить какое-то поручение, единственным мотивом которых является те же мнимые дефекты внешности.

В общении с близкими людьми она может проявиться опять же в неожиданных (для окружающих) отказах встречаться, в виде зависти и вытекающего из нее плохого настроения из-за того, что у ваших знакомых появилась красивая обновка и т.д.

В общем, для окружающих поведение человека с идеализацией своей красоты и внешности может казаться более чем странным, поступки

необоснованными и капризными. А самому владельцу идеализации это поведение будет казаться более чем правильным

3. Характерные мысли

Идеализацию красоты можно легко обнаружить по характерным мыслям, смысл которых сводится к одному - я (или другие люди) ужасно выгляжу. Примерьте эти мысли к себе и вы легко определите, есть ли у вас эта идеализация.

- *Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет!*
- *Я всегда страшно переживаю, когда у меня вскакивает прыщик или еще что-то на коже!*
- *У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 лишних килограммов!*
- *Моя фигура – источник моих бесконечных переживаний!*
- *Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета? Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу?*
- *Ну как можно жить с такой фигурой (лицом, прической, ногами и т. д.)? У меня не получилась прическа (вскочил прыщик, дурацкое платье и т. д.). На людях так лучше не показываться, а то все только и будут смотреть на это.*
- *Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание?*
- *Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени!*
- *Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т.д.) килограммов!*
- *Я безобразно худа, на меня никто не станет обращать внимание! Что же делать?!*
- *У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь!*
- *С такими ногами, как у меня, лучше было бы не рождаться на свет!*
- *Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой!*
- *Я сильно переживаю, когда мои знакомые узнают или используют что-то из средств ухода за собой раньше или лучше меня!*
- *Я ужасно переживаю - как я буду выглядеть в старости, когда моя кожа потеряет свою свежесть!*
- *Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня.*
- *Я завидую красивым людям. Это отравляет мне жизнь.*
- *Человека встречают по одежде! И я никогда не позволю, чтобы меня плохо встретили!*
- *Я всегда переживанию - достаточно хорошо ли я выгляжу?*

4. Способы разрушения идеализации

Как и при любой другой идеализации, Жизнь не упускает случая ее как-то разрушить, чтобы показать человеку ошибочность его убеждений по поводу своей внешности. Но, нужно отметить, что мало кто осознает, что Жизнь дает ему урок, большинство предпочитает биться за свою внешность до последнего вздоха. Итак, что же использует Жизнь для разрушения этой идеализации?

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Вы не можете представить себя без стройной фигуры, красивых волос или длинных ног – если вы не получили этого при рождении, то не получите никогда, как бы вы ни страдали при этом. Если вы мучаетесь из-за отсутствия достойной вас одежды, то и здесь вас могут ожидать большие сложности – возникнут проблемы с деньгами, либо постоянно будут появляться остро необходимые траты, и нужная вам покупка будет откладываться до бесконечности.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. При использовании этого способа духовного воспитания вам встретится человек, который выглядит гораздо хуже вас (с вашей точки зрения), но при этом он будет доволен жизнью и счастлив. А вы, при гораздо лучших внешних данных (которые вас все же не устраивают) будете чувствовать себя ущербной и несчастливой. Этот человек свою жизнь будет разрушать вашу идею о том, что нельзя жить с такой внешностью, как у вас.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, какой должна быть ваша внешность, разрушается. Жизни очень легко сделать это – стоит лишь поместить вас в обстановку, где нет возможности ухаживать за собой. Это может быть жилье без воды или электричества, тюрьма, больница и так далее. Конкретно виноватого нет, но все обстоятельства жизни мешают вам выглядеть так, как вы считаете нужным.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других или себя.

Это очень распространенная ситуация при борьбе с избыточным весом. Вы осуждаете себя (свое тело) за избыточный вес и предпринимаете огромные усилия, чтобы сбросить несколько килограммов, но у вас ничего не получается. И не должно получаться, поскольку вы все время должны получать то, что вы осуждаете.

5. В вашей жизни начинают работать программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

В юности нам внушают самые разные установки, которые мы затем должны исполнять, независимо от нашего желания. А если это не удается, мы впадаем в переживания.

Например, вам могли внушить идею о том, что на работе всегда нужно выглядеть элегантно и одетой по моде, но в силу ряда обстоятельств (все деньги

уходят на помощь больным родителям) вы не можете ее реализовывать, что вызывает у вас огромные переживания.

Или наоборот, вам с детства внушили идею о том, что вы – дурнушка, и вы стесняетесь и избегаете людей, хотя объективно вы выглядите ничем не хуже, а то и лучше многих других девушек, которые не имеют такой установки.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Когда уровень ваших переживаний по поводу своей внешности превысит некоторую норму, у вас может появиться заболевание, которое ее испортит (пятна на коже, выпадение волос и т.д.). Вы будете прилагать огромные усилия, чтобы избавиться от этого «украшения», но лекарства будут бессильны, поскольку корни этой болезни будут лежать отнюдь не в вашем физическом теле.

Как видите, эта идеализация может быть разрушена любым из известных способов духовного воспитания, поэтому лучше побыстрее избавиться от нее.

5. Источники возникновения

Идеализация красоты возникает в молодости под давлением мнения родителей и социума. В любом социуме существуют определенные критерии того, что является красивым, а что – нет. Например, лет двести назад красивой в России считалась полная и статная женщина. Сегодня критерий красоты изменился, и красивой принято считать стройную женщину с длинными ногами и большой грудью. Через некоторое время критерий может измениться, и красивыми могут считать еще какой-то тип женщины – например, совсем без внешних половых признаков, или что-то еще.

Соответственно, ребенок сравнивает себя с этим идеалом и приходит к выводу, красив ли он. Если он приходит к отрицательному выводу, то высока вероятность появления этой идеализации.

Одновременно сверстники сравнивают его с общепринятым идеалом и дают свои оценки, часто способствующие возникновению идеализации красоты.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация красоты часто соседствует с **идеализацией своего несовершенства** – когда человек наряду с некрасивой внешностью находит у себя множество других недостатков.

Если недовольство своей внешностью привело к одиночеству или даже серьезной болезни, то у человека может возникнуть **идеализация жизни**.

Идеализация красоты может соседствовать с **идеализацией контроля** – когда человек все время напряжен и постоянно контролирует, достаточно ли правильно и красиво выглядит он сам и окружающие его люди.

У действительно красивых людей может возникнуть презрение к людям, не имеющих таких внешних данных, как они сами. А презрение к людям указывает на **идеализацию своей исключительности**.

7. Пример

Пример работы с идеализацией.

Доброго времени суток, уважаемый Александр Григорьевич! Меня зовут Люда. Мне 20 лет. 2 года назад я отправляла Вам запрос для заочной консультации и теперь хочу сказать Вам огромное спасибо! Спасибо за то, что с Вашей помощью я смогла избавиться от наиболее значимой своей идеализации – идеализации красоты, внешнего вида.

У меня была проблема с весом – я никак не могла похудеть в течении 5 лет. И вот за 1.5-2 года я похудела на 10 кг, не прилагая никаких усилий! Поначалу я писала и проговаривала аффирмации, предложенные Вами, до тех пор, пока меня просто перестал волновать вопрос о моем весе. Я ведь даже не заметила, что похудела! И самое главное – я ничего специально не делала, а просто избавилась от этой «дури» в голове!

8. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
Марина. Н., экономист		
<p>Сегодня весь день у меня было плохое настроение. Я не понимала, в чем дело, день был обычный. И только к концу дня поняла, что меня раздражала новая секретарша нашего начальника. Прежняя была - обычная тетка без особых примет. Не знаю, откуда у нее такие доходы, но одевается она очень ярко, так что сразу чувствуешь свою неполноценность. И фигурка у нее, что надо...</p> <p>Наверное, подрабатывает где-то в свободное время, и совсем не головой. Я встретила ее утром и настроение упало на весь день. Что с этим делать, не знаю.</p>	<p>Думаю, что это идеализация своего внешнего вида. Видимо, я не позволяю себе выглядеть хуже, чем другие женщины у нас в отделе. Раньше, пока не было новой секретарши, я чувствовала себя неплохо, поскольку выгляжу я совсем прилично, но для своего возраста. А когда я оказалась рядом с этой новой девицей, так сразу поняла, что потеряла все основания для самоуважения. Понятно, что это ерунда и мне незачем тягаться с ней, но все же неприятно. Надо</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни, у этой женщины и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь</p>

	простить ее за ее молодость и красоту, и себя за недовольство собой. Ведь в ее годы и я была не последней красавицей и, наверное, отравляла жизнь многим женщинам.	впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.
Ирина К., журналистка		
<p>С утра испортилось настроение сразу, как только подошла к зеркалу. На левой щеке вскочила какой-то красный болезненный бугорок. Наверняка будет большой прыщ. Я пробовала убрать его с помощью косметики, но ничего толком не получилось. Ну куда я выйду с такой щекой! А у меня сегодня, как назло, интервью. Что обо мне подумают? Это ужасно! И отказаться уже невозможно! Нужно выполнить задание редакции.</p> <p>В общем, весь день мучилась. Пряталась в угол, поворачивалась к коллегам только правым боком. Не знаю, как я буду жить завтра, если эта гадость не пройдет!</p>	<p>Конечно, я понимаю, что нельзя так переживать из-за прыща на щеке. Не СПИД все-таки. Умом понимаю, а душой принять не могу.</p> <p>Это явная идеализация моей внешности, но ведь так хочется выглядеть красивой! А вдруг это останется навсегда? (Кстати. такие мысли доводят меня каждый раз до холодного пота).</p> <p>В общем, попробую полюбить себя с этим безобразием, хотя бы не нервничать и не прятаться от людей. Чем-то они заслужили это! Пусть теперь смотрят! А я буду пытаться успокоиться.</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работаем с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Моя фигура (кожа, ноги, грудь) - источник моих бесконечных переживаний!	Я бесконечно благодарен Жизни за то, что я имею возможность жить, есть и пить, дышать, видеть, двигаться, работать, заниматься творчеством, то есть иметь то, чего не имеют миллионы людей.
Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет!	Я всегда выгляжу замечательно, я одобряю себя во всем!
Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета?	Я всегда довольна своим видом, я тащусь от себя! Я позволяю окружающим людям думать обо мне все, что угодно. Я люблю себя!
У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 килограммов!	Я люблю свое тело, которое исполняет мои скрытые заказы и дает мне уроки духовного развития. Я прошу прощения у своего тела за осуждение. Я люблю себя в любом виде!
Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня.	Я радуюсь многообразию мира. Я рада, что у меня всегда есть идеал, к которому я могу стремиться, это наполняет мою жизнь смыслом и желаниями.
Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу?	Я позволяю себе быть такой, какая я есть в каждый момент времени! Я люблю себя всегда!
Что может быть в жизни важнее, чем внешний вид и привлекательность?	Я допускаю, что люди могут считать очень важными самые разные ценности, и внешний вид может для них мало значить. Я уважаю любой выбор, но для себя и выбираю красоту как очень важную часть моей жизни.
Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание? У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь!	Я благодарю Жизнь за то, что я жива, здорова, имею возможность развиваться и радоваться. Я принимаю свою внешность, потому что моя душа сама выбрала ее при рождении. Я уважаю выбор моей души.
Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т.д.)	Я радуюсь своему телу и снимаю все претензии к нему. Я люблю свое тело! Я наслаждаюсь своей реальностью и не

килограммов!	пытаюсь подогнать ее под мнение других людей. Я живу своей жизнью и позволяю людям думать обо мне все, что им захочется!
С такими ногами, как у меня, лучше было бы не родиться на свет!	Я благодарю Жизнь за то, что она дала мне возможность родиться и пожить в этом прекрасном мире! Я горжусь своими неординарной фигурой и ногами! Эти ноги ждут своего истинного ценителя, и он обязательно появится возле меня!
Я завидую красивым людям. Это отвлекает мне жизнь.	Я радуюсь тому, что в этом мире так много красивых людей! Я наслаждаюсь их красотой и сама стремлюсь стать лучше, насколько это возможно!
Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой!	Я прекрасна душой и настроением! Я люблю себя в любом виде, независимо от степени ухоженности моего тела! Я прекрасна всегда! (А кому это не нравится, могут пойти куда подальше!)
Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени!	Я люблю себя всякую! Я тащусь от себя в любом виде! Я позволяю людям думать и говорить обо мне все, что им взбрдет в голову. Моя любовь к себе не зависит ни от каких условий!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

10. Идеализация национальности

1. Определение

Идеализация национальности (рода, цвета кожи) означает наличие у человека бессознательной и очень значимой для него идеи о том, что люди той группы, к которой он себя относит, имеют превосходство (или ущербность) перед людьми другого цвета кожи, национальности, партийной или религиозной принадлежности, сексуальной ориентации и т.д., с вытекающим отсюда осуждением, презрением, ненавистью и другими нерадостными мыслями или даже поступками.

2. Как проявляется

Эта идеализация проявляется:

- в виде длительного осуждения людей другой национальности, другого цвета кожи или проживающих в другой местности (москалей, жидов, хохлов, «черных» и т.д.);
- в виде сильного самоосуждения за свою принадлежность к какой-то нации или народу;
- в виде бессознательного чувства превосходства, презрения по отношению к людям другой принадлежности (национальности, религии т.д.);
- в виде бессознательного стремления жить и работать в среде только людей своей национальности, приводящего к вытеснению инородцев, даже если от них имеется явная польза ;
- в виде расовой или национальной ненависти как способа поиска внешнего врага, являющегося якобы источником своих собственных неприятностей:

3. Характерные мысли

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

- *Я ненавижу евреев (русских, чеченцев, азербайджанцев и пр.) 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 счастливики те, кто родился русским (американцем, канадцем ...)! Я не знаю, за что мне это наказание...*
- *Я презираю «черных»! Катились бы они себе в свой Азербайджан!*
- *Все выходцы с Кавказа – торгаши и проходимцы! Будь моя воля, я бы всех их посадила или выслала обратно на Кавказ!*
- *Я презираю русских! Это низкоразвитые людишки, нужные только для того, чтобы обеспечить мою жизнь!*
- *Все москвичи сволочи и снобы, и как только появляется возможность, я делаю им пакости!*

- *Если бы я родился русским, то жизнь бы удалась. А так я обречен на мучения!*
- *Только люди моей национальности имеют право на существование! Все остальные нации неполноценны!*
- *Нужно уничтожать всех инородцев, они не могут жить на нашей земле!*
- *Что мне делать, я люблю, но не могу выйти замуж за человека другой национальности! Так не положено!*
- *Я любой ценой отмщу этим русским (евреям, американцам), захватившим мою страну и поработившим мой народ! Я ничего не пожалею для этого!*
- *Это не люди, а бараны. И зачем они появились на свет?*

4. Способы разрушения идеализации

Жизнь использует все шесть способов для того, чтобы доказать человеку ошибочность очень значимой для него идеи разделения людей по национальному (расовому, территориальному, религиозному, партийному и пр.) признаку.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы не любите евреев и хотите быть от них подальше. Но жизнь складывается так, что вашим руководителем всегда оказывается человек с еврейской кровью, ваша дочь выходит замуж за еврея и вы вынуждены постоянно общаться с зятем. Все ваши попытки пожить в однородной среде людей своей национальности оказываются безуспешными.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы - мужчина и очень не любите людей «кавказской национальности». Вы, как можете, боретесь с ними, высказываете им свое незамысловатое мнение при каждом случае. И вдруг ваш сын, ваша надежда и опора, влюбляется и женится на девушке с Кавказа. Вам трудно пережить такое унижение, а ваш сын получает удовольствие от своей семейной жизни. Он легко находит общий язык и ведет дела с многочисленными родственниками своей жены.

3. Вы попадаете в ситуации, где идея о том, что вы в состоянии все проконтролировать, оказывается несостоятельной. Так бывает, когда человек, придерживающийся националистических взглядов, вынужденно оказывается в среде людей другой национальности. Например, это может быть армия, тюрьма, длительная заграничная командировка. В итоге ваша идея о том, что вы должны жить только среди людей своей национальности оказывается разрушенной. Более того, в этой новой среде вы выглядите как слаборазвитый субъект, у которого никак не получается полностью понять новые правила существования. Хотя именно за слабое развитие вы раньше осуждали людей других национальностей.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы молодой человек русской национальности. С детства вы были ярким националистом и придерживались идеи сохранения генофонда и «чистоты крови». И вдруг вы без памяти влюбляетесь в еврейку (армянку, казашку), женитесь на ней

и создаете «смешанный» брак. Вы попадаете под жесткую критику ваших прежних друзей-националистов, но это вас мало волнует, поскольку любовь оказывается сильнее их доводов. Понятное дело, что теперь вам приходится менять свои прежние взгляды, понимая их ошибочность.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Такая ситуация может возникнуть, если у вас с детства были заложены программы типа «Деньги достаются тяжело. Нужно много и тяжело работать, чтобы достичь чего-то в жизни». Вы гордитесь принадлежностью к своей национальности и презираете людей других наций. Чтобы ваше презрение было обоснованным, вы изо всех сил стремитесь доказать себе, что вы более развитый и успешный человек, чем те, кого вы презираете. Но заложенные с детства программы мешают вам достичь успеха, и вы никак не можете получить обоснование своему чувству превосходства.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Вы можете презирать людей других национальностей за их лень или нежелание трудиться. Если в вашем теле накапливается большое количество негативных эмоций, то вы заболеваете. В итоге вы теряете возможность трудиться и становитесь даже хуже тех, на кого вы раньше смотрели свысока. Они-то хоть сами ухаживают за собой, а вы стали беспомощной обузой для близких людей.

5. Источники возникновения

В основе этой идеализации лежит стайный инстинкт, который на бессознательном уровне делит всех людей на «своих» и «чужих». Чем выше примативность (инстинктивность) человека, тем вероятнее у него наличие этой идеализации.

Этот инстинкт помогает выживать малым группам людей (стаям) в странах со сложными политическими, экономическими и географическими условиями, там без него человек незащищен перед опасностью. Но в современном западном демократическом обществе с высокой степенью социальной защиты этот инстинкт является сильным источником душевного дискомфорта.

Более подробно о формах проявления примативности в поведении людей смотрите видео [5.3 Оцените вашего партнера – он уже «Человек разумный» или только готовится стать им. Фильм первый.](#) и

[5.4 Оцените вашего партнера – кто он? Брачные стратегии мужчин и женщин с точки зрения инстинкта продолжения рода. Фильм второй](#) на блоге <http://sviyasha.ru> кнопка «Архив видео».

Кроме того, в детстве ребенок попадает под сильное программирование со стороны окружающих людей, искренне разделяющих националистические и религиозные идеи.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация национальности часто соседствует с **идеализацией своей исключительности** – когда человек считает себя выше людей других национальностей и презирает их, высокомерно относится к ним.

Еще одна часто встречающаяся идеализация – это **идеализация контроля окружающего мира**, которая может проявляться в попытках указывать, где и как должны жить люди разных национальностей.

Вместе с идеализацией национальности часто встречается **идеализация разумности поведения людей**. Так бывает, когда человек с националистическими идеями осуждает за глупость людей с интернациональными взглядами, не понимающими очевидной для него опасности перемешивания людей разных национальностей.

Если человек осуждает себя за принадлежность к какой-то нации и считает такую принадлежность источником всех своих бед, то у него идеализация национальности соседствует с **идеализацией своего несовершенства**.

7. Примеры

За консультацией обратился Рашид, который родился в Казахстане в большой семье. В молодые годы семья Рашида переехала в Россию, где прошла его юность и молодость. Рашид закончил институт, но не сумел сделать себе карьеру, много лет оставаясь на одной должности. Он женат на русской девушке, у него трое детей, но это все его успехи. Он очень недоволен собой и своими достижениями. Причиной своих неудач он видит свою национальность. «Вот если бы я родился русским, то я достиг бы многого, а так мне перекрыты все пути». В последние годы Рашид находится в затяжном депрессивном состоянии и не видит путей изменения своей ситуации.

Диагностика ситуации.

Совершенно очевидно, что Рашид преувеличивает значение своей национальности, то есть у него имеется **идеализация национальности**. Он очень болезненно реагирует на слова и даже недоброжелательные взгляды людей, относя их к своей национальности.

Поскольку вся энергия Рашида уходит на внутреннее напряжение и поиск людей или ситуаций, направленных якобы против его национальности, то у него имеются очень слабые успехи на ниве работы. В итоге у него развилась мнительность, неуверенность, хроническое недовольство собой и своими способностями, то есть появились все признаки **идеализации (преувеличение) своего несовершенства**. Он совершенно не верит, что может чего-то добиться в этой жизни, и только религиозные убеждения и чувство долга перед семьей удерживают его от попытки ускоренного перехода в другую жизнь.

Понятно, что для изменения ситуации Рашиду всего лишь нужно изменить отношение к своей национальности и своим способностям, и он сможет добиться того, чего захочет.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я ненавижу евреев (русских, чеченцев, азербайджанцев и пр.) за то, что они захватили все теплые места (не дают работы, занимаются только торговлей, не работают и т.д.)!	Я принимаю мир во всем его многообразии. Каждый человек имеет право стремиться к благополучию там, где он находит лучшие условия. Я тоже стремлюсь к благополучию и легко получаю желанную работу и достойные меня доходы.
Как ужасно, что я родился узбеком (русским, евреем ...)! Какие счастливики те, кто родился русским (американцем, канадцем)! Я не знаю, за что мне это наказание...	Я благодарен Жизни за то, что я появился в этом прекрасном мире! Мои достижения зависят только от меня и моих усилий, поэтому я создаю себе прекрасное будущее! Мое будущее в моих руках!
Я презираю «черных»! Катились бы они себе в свой Азербайджан!	Все люди есть божественные создания. Я уважаю творение Бога, проявленное в любом виде!
Я презираю русских!! Это низкоразвитые людишки, нужные только для того, чтобы обеспечить мою жизнь	Человек любой нации имеет право жить счастливой и радостной жизнью. Я уважаю людей любой национальности.
Казахстан для казахов, нечего здесь делать людям других национальностей!	Я понимаю, что национализм есть проявление моего стайного инстинкта. Я человек, поэтому я запрещаю инстинктам преобладать над моим разумом! Все люди есть божественные создания, и я рад общению с людьми любых национальностей. Я оцениваю людей только по их делам, и полностью игнорирую, какой у них цвет кожи или национальность.
Все москвичи сволочи и снобы, и как только появляется возможность, я делаю им пакости!	Каждый человек имеет индивидуальные особенности, вызванные его условиями проживания и воспитания. Я принимаю всяких людей, какими бы странными они ни были с моей точки зрения.
Ну почему я родился евреем (русским, армянином, татаринном и	Мне все равно, кем я родился! Важно

и.п.)? Почему мне так не повезло!	только то, кем я стал!
Если бы я родился русским, то жизнь бы удалась. А так я обречен на мучения!	Моя успешность зависит только от моих усилий, а не от условий рождения! Я очень рад, что родился в этом прекрасном мире! Я иду к своим целям уверенно и позитивно!
Только люди моей национальности имеют право на существование! Все остальные нации неполноценны!	У каждой нации есть достоинства и все имеют право на комфортную жизнь! Я принимаю и одобряю людей любой национальности!
Нужно уничтожать всех инородцев, они не могут жить на нашей земле!	Наша планета - место, где могут жить в мире люди самых разных национальностей! Все люди – божественные создания, хотя могут и не осознавать этого.
Все выходцы с Кавказа – торгоши и проходимцы! Будь моя воля, я бы всех их посадила или выслала обратно на Кавказ!	Я уважаю людей любой национальности и учусь у них тому, чего не умею делать сам.
Что мне делать, я люблю, но не могу выйти замуж за человека другой национальности! Так не положено!	Я понимаю условность разделения людей на расы, национальности и религии. Эти разделения придумали одни люди, чтобы управлять другими. Я выше этих условностей и позволяю себе жить с тем человеком, которого я люблю и уважаю. Я позволяю моим родным и другим людям думать по этому поводу все, что они пожелают. Я заранее сочувствую им. Они не ведают, чего творят.
Я любой ценой отмщу этим русским (евреям, американцам), захватившим мою страну и поработившим мой народ! Я ничего не пожалею для этого!	Я осознаю, каковы истинные причины моего отношения к тем людям, которых я раньше относил к оккупантам. Я осознаю, что это говорят мои животные инстинкты. Я разумный человек, я сам определяю, где и как мне жить и как относиться к окружающим меня людям. Я использую только цивилизованные методы отстаивания своих интересов.

11. Идеализация независимости

1. Определения.

Идеализация независимости - это очень значимая для человека модель своей жизни и поведения, согласно которой он может принимать все решения только самостоятельно и жить так, как он сам считает нужным, независимо от влияния людей и обстоятельств. Любая форма контроля, внешних ограничений или зависимости (в том числе от долгов или кредитов) вызывает сильный внутренний протест.

Идеализация независимости - это наличие очень значимой для человека модели своей жизни и поведения, согласно которой он может принимать все решения только самостоятельно и жить так, как он сам считает нужным, независимо от влияния людей и обстоятельств. Если в жизни человека появляются внешние ограничения, противоречащие его интересам, он испытывает длительные негативные переживания.

2. Как проявляется

Идеализация независимости – это бессознательная концентрация на любых формах подавления, авторитаризма и игнорирования прав личности на свое мнение. Поэтому она приводит к бесчисленным внешним или внутренним конфликтам с руководителями, близкими людьми или родственниками, которые пытаются указать, что и как нужно делать. Либо в форме бессознательного ухода от ситуаций, где свобода может быть ограничена, в итоге возникает одиночество, самостоятельная работа.

При наличии этой идеализации человек хочет:

- **быть независимым от конкретных людей** (например, от родителей, мужа, жены, тещи, начальника, друга, ребенка). Здесь имеется в виду независимость от контроля, давления, чрезмерной опеки, указаний, распоряжений, руководства и всяческих ограничений, какие только может один человек наложить на другого.
- **быть независимым в личных отношениях** (для такого человека главное в отношениях - чтобы партнер не контролировал его).
- **быть материально независимым** (здесь все понятно – «хочу иметь столько денег, чтобы от них не зависеть», «не люблю брать деньги в долг» и т.д.).
- **быть независимым в принятии решений** (что носить, с кем жить, что покупать, с кем общаться, чем заниматься в свободное время и т.д.)
- **быть независимым в выборе образа жизни** (хочу сам определять, как строить свою жизнь, когда жениться, куда ехать отдыхать и т.д.)
- **быть независимым в области самореализации** (будь то работа, творчество, карьера, род занятий и все, что с этим связано). Человек хочет сам определять, кем стать, что делать и как делать.

- **быть независимым в стремлении иметь свои взгляды**, предпочтения и свободно выражать их (например, религиозные, политические, нравственные и т.д.)

Идеализация независимости может проявляться двояко. Чаще всего, она находит свое выражение в самых разных, но всегда не очень приятных эмоциях по отношению к тому, кто пытается ограничить вашу свободу. Возникает раздражение и обида на того человека, зависимости от которого хотелось бы избежать. Периодически между сторонами возникают выяснения отношений.

В ходе этих переговоров контролирующая сторона не упустит возможности поучить жизни своего подопечного, а борец за свободу - сказать свою ключевую фразу: «Да пошел ты...». Хотя возможны варианты с незначительными изменениями.

Если же «борец за свободу» хорошо воспитан, интеллигентен или просто боится выяснять отношения, он будет тихо ненавидеть своего поработителя. Или втихую обижаться на него. В общем, не имеет значения, как именно выражает человек свой внутренний протест, главное, что в обоих этих случаях **негативные эмоции направлены на внешний объект** - человека или обстоятельства жизни, которые якобы угнетают его.

Если у человека есть внутренний протест ко всякому контролю над собой и осуждение людей, посягающих на его свободу, это будет притягивать их (контролеров) в его жизнь. И, к его возмущению, они будут стремиться ограничить его независимость путем либо тотальной опеки, либо авторитарного управления им. Эта ситуация будет повторяться, постоянно провоцируя его на новые переживания. И так будет длиться до тех пор, пока он не осознает, что они занимаются его духовным воспитанием, разрушая его идеализацию.

3. Характерные мысли

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

- *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!*
- *Главное в жизни - это свобода, возможность быть самим собой.*
- *Я боюсь потерять свободу, поэтому никак не могу устроить свою личную жизнь. Как мне быть?*
- *Когда я вынужден подчиняться кому-то, я задыхаюсь.*
- *Я никогда не уживаюсь с авторитарными людьми.*
- *Я не терплю никакого контроля над собой!*

- *Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений.*
- *Необходимость подчиняться кому-то унижает мое достоинство.*
- *Меня возмущает, когда мной управляют без моего на то согласия.*
- *Я задыхаюсь, когда не могу делать то, что считаю нужным.*
- *Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать.*
- *Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений.*
- *Всякие ограничения повергают меня в уныние.*
- *Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке.*
- *Даже моя любимая не может указывать мне, как мне поступать в той или иной ситуации*
- *В моем личном пространстве распоряжаюсь только я.*
- *Я никогда не пойду работать туда, где я должен быть только исполнителем и не буду иметь никакой свободы!*

Посмотрите на этот список, может быть, часть из этих мыслей характерна для вас? Однако не стоит думать, что если две-три фразы нашли отклик в вашей душе, то вы обладаете явно выраженной идеализацией. Вовсе нет.

Большинство этих установок созвучны каждому нормальному человеку. Но вот если наряду с ними у вас есть **длительные негативные переживания** по поводу ограничения вашей свободы - стоит задуматься: не слишком ли большое значение вы придаете своей независимости, если Жизнь уже начала вас «воспитывать»?

4. Способы разрушения идеализации

Как только идея о своей независимости становится очень значимой и начинает порождать отрицательные эмоции, Жизнь быстро находит способы «укрощения строптивого». Как это происходит? Очень просто.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, мужчина живет в семье, где жена контролирует его и даже пытается руководить им. Она не может иначе. А мужчина этот - патологический свободолюб, он не может терпеть такое к себе отношение. Скорее всего, он периодически пытается вырваться из домашней неволи в командировки по работе, в походы, на рыбалку, на съезды КСП и другие мероприятия на природе. Понятно, что все его выезды вызывают неодобрение. Конфликт нарастает. Все попытки договориться и отстоять свои права не дают эффекта, а приводят к усугублению контроля. Он понимает, что единственный выход - развестись. Только тогда он, наконец, почувствует себя человеком. Но не тут-то было! Жена не дает развода и заявляет, что беременна третьим ребенком. Теща стоит на защите жены. Дети не

хотят терять папу. И потом, уходить просто некуда. То, что кажется ему адом, становится его повседневной жизнью.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Другими словами, свободолюбивого героя сталкивают с кем-то, кто берет бразды правления в свои руки. Например, прогрессивно настроенная женщина выходит замуж за мужчину, который при ближайшем рассмотрении оказывается воинствующим домостроевцем. И главный его аргумент - «Жена да убоится мужа своего!». А у этой самой жены, по несчастью, засели в голове идеи женской эмансипации. Она, видите ли, хочет развиваться как личность, самореализовываться, и вообще, что тут такого, если она нравится многим мужчинам? Муж, осознав, что за сокровище ему досталось, хладнокровно создает ей режим наименьшего благоприятствования. Переживания несчастной легко будет представить.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о собственной независимости разрушается. В семье подросток мальчик, который в свои 17 лет решил, что он уже большой и может все сам. Своим надоедливым предкам он сказал: «руки прочь от меня!». Не найдя понимания в этом вопросе, он решает уйти из дома, чтобы обрести независимость. И когда уже свобода махала ему крылом... на пороге появился человек в погонах и помахал ему повесткой в армию. Свидание со свободой отложилось на пару лет. Выйдя в мир, он обнаружил, что родители уже подготовили ему теплое место в учебном заведении. Понимая свою материальную зависимость от мамы и папы, он вынужден несколько лет поучиться. И на этот раз свобода упорхнула от него. А через пару тройку лет, когда остается всего шаг до желанной цели, подруга-однокурсница заявляет ему и заодно его родителям, что она, кажется, беременна, и им самое время создать семью. Далее его ждет семья со всеми вытекающими отсюда последствиями.

4. Вы попадаете в ту ситуацию, за которую осуждаете других. У вас, например, есть подруга, которая находится полностью под властью своего мужа и десятка родственников. Она живет их жизнью, полностью подчиняясь и советам и наставлениям. Ей это не очень нравится, но она ничего не делает для изменения ситуации. Вы не понимаете такой ее жизни и, в глубине души, считаете ее безвольной дурочкой.

Проходит пару лет, и вы устраиваетесь на желанную и высокооплачиваемую работу. Однако выясняется, что там от вас требуют полной самоотдачи и подчинения. И никакой самостоятельности. Шаг влево, шаг вправо - расстрел. Вас это тяготит, но уйти вы не можете, поскольку у вас редкая профессия, да и заработок там слишком хороший. И, встретившись со своей подругой, вам уже неловко напоминать ей о ее проблемах. Своих полно.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Один молодой

человек несколько лет работал на предприятии своего дяди. Не очень интересно, не много перспектив, но зарплата была регулярная. И вот однажды, когда друг предложил ему заняться своим делом, создать свою фирму, молодой человек решил оставить привычное место и заняться собственным бизнесом. В принципе, это была возможность получить независимость, к которой он уже давно стремился. Надо было всего лишь написать заявление об уходе. И тут он обнаружил, что просто не в состоянии это сделать. Когда он начинал думать о новом деле, его преследовал страх. Он долго не мог понять, в чем дело. Ведь все предпосылки для начала нового, пусть небольшого бизнеса у него были. Все встало на свои места, когда он вспомнил слова дяди, неоднократно произносимые: «Опасно работать самостоятельно. Это рискованная свобода. У тебя нет никаких гарантий, никакой защиты. Ты можешь прогореть в любой момент». Именно эта программа зависла в его подсознании и успешно заблокировала путь к желанной свободе.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Довольно часто болезнь возникает, когда вы устраняете из своей жизни людей, ставящих вас в зависимое положение (родители, муж, жена, любимый человек, начальник, партнер и т.д.). Вы расстаетесь с такими людьми, иногда резко - не поняв, не приняв и не простив этой ситуации. Как только вы начинаете думать, что теперь, наконец, вы не будете ни от кого зависеть, появляется болезнь (например, инсулинозависимость), которая диктует вам новые условия. Выкинуть болезнь из своей жизни не так просто, как человека.

5. Источники возникновения

Идеализация независимости, похоже, является врожденным качеством, которым ребенок может обладать с самого раннего детства.

Кроме того, эта идеализация может возникнуть как следствие ощущения внутренней силы и уверенности в себе. Например, мальчик долго занимался восточными единоборствами (дзюдо, карате и пр.) и достиг в этом виде спорта некоторых успехов. Теперь он все время насторожен и готов к отпору – его этому научили. Если отстоять свою независимость сложно (нужно подчиняться руководителям, семейным обязанностям и пр.), то может возникнуть длительное недовольство собой, другими людьми или ситуацией в целом.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация независимости пересекается со многими другими, иногда являясь как бы частью, аспектом другой, более выраженной идеализации. Наиболее часто с ней соседствуют следующие идеализации:

* **Идеализация своих способностей** (я могу всего добиться исключительно своими силами, я могу сам, без посторонних советов прожить свою жизнь, я достаточно умен и развит, чтобы обойтись без указаний, я способен жить, не завися ни от кого и т.д.);

- * **Идеализация своей исключительности**, или гордыня (кто они такие, чтобы мне указывать, я такой исключительный, а тут меня вынуждают..., я никогда не унижусь... и т.д.);
- * **Контроль окружающего мира** (я ни от кого не завишу, более того, многие зависят от меня, и я научу их, как надо...);
- * **Идеализация своего несовершенства** (я неполноценный человек, пока мною понукают. Если со мной так обращаются, значит, я из себя ничего не представляю, я ничтожество...);
- * **Идеализация отношений** (люди должны уважать мое право жить своей жизнью, диктат в отношениях унижает человека, так не должно быть);
- * **Идеализация работы** (никто не может указывать, как я должен делать свою работу, в своем деле я должен не быть зависим ни от кого, моя работа - это самое ценное, что у меня есть, и я сам знаю, что и как делать);
- * **Идеализация денег** (мне нужно зарабатывать больше денег, чтобы ни от кого не зависеть, тогда я смогу посылать всех куда подальше!);
- * **Идеализация цели** (во что бы то ни стало я должен стать независимым, это моя главная цель).

7. Примеры записей из Дневника самонаблюдений

<i>Событие, вызвавшее негативные переживания</i>	<i>Выявленная идеализация</i>	<i>Отработка идеализации</i>
Вика Л., студентка		
<p>Пожалуй, у нас с сестрой такого еще не было.</p> <p>Я открыла дверь осторожно, думая, что все уже спят. Пробралась на кухню, и вдруг - резкий свет в глаза. В дверях стояла сестра Жанна. Оказалось, что предки наши уехали на дачу и она пообещала им, что присмотрит за мной. А я ушла на вечеринку, не сказав ей, да еще и пришла за полночь. Я не привыкла, что мне надо перед ней отчитываться. И потом, сегодня пятница, почему я не могу прийти поздно?</p> <p>Чего только на меня не посыпалось! Она орала,</p>	<p>Откровенно говоря, я не вижу за собой никакой вины за произошедшее. А почему было обидно? Я -то думала, что я уже круто взрослая. Не тут-то было.</p> <p>Жанка дала мне понять, что я еще мелкая и мне надо отпрашиваться у нее. Я же так не считаю. Мне восемнадцать лет и я могу жить так, как хочу. Может в этом и состоит мое основное заблуждение?</p> <p>Похоже, это идеализация свободы</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не</p>

<p>будто ее обокрали. Обозвала меня шлюхой. Я ушла в свою комнату, хлопнула дверью, как следует, чтобы показать ей, что я не хочу продолжения разговора. Закурила в открытое окно.</p> <p>Я вроде бы и плакать не хотела, но слезы катились сами. Я смогла немного успокоиться только тогда, когда подумала, что Жанка мне просто завидует. Она толстая и парень у нее - так себе, но ей трудно что-то изменить. Они встречаются уже три года, все идет к свадьбе. Он от нее не отцепится. Ну и пусть выйдет за этого козла и скучает всю оставшуюся жизнь. А я назло ей буду молодая и красивая.</p>	<p>и независимости. Я слишком переживаю, если мне указывают, что я должна делать, а на что не имею права. Да как они смеют? Я же не спрашиваю их, куда они идут и чем будут заниматься. Мне до них дела никакого нет.</p> <p>Вторая моя явная идеализация – отношений. Я не люблю, когда не меня кричат (а кто любит?) и долго переживаю после конфликта.</p> <p>Что же мне делать? Смириться я не готова. Все равно буду делать так, как хочу. Просто надо быть хитрее. И не стоит переживать, если кто-то зудит или даже кричит над ухом.</p>	<p>впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>
---	--	--

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли!	Я прекрасно понимаю, что Жизнь порой дает мне уроки духовного развития через разрушение моей независимости. Я благодарен Жизни за эти уроки и с удовольствием принимаю их!
Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений.	Я позволяю людям самовыражаться так, как они считают нужным. Я с интересом наблюдаю многообразие людей. Я всегда абсолютно спокоен!
Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств.	Я учусь считаться с объективными реалиями. Я эффективен в любых

	условиях.
<p>В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу</p> <p>Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать.</p>	<p>Я получаю удовольствие от любых форм общения с людьми. Я с удовольствием учусь передавать ответственность другим людям.</p> <p>Я с удовольствием принимаю заботу обо мне, в какой бы странной форме они ни проявлялась!</p>
<p>Я никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать свою зависимость от кредитора!</p>	<p>Брать в долг выгодно! Я учусь распоряжаться кредитными деньгами, они открывают передо мной огромные возможности и стимулируют меня увеличивать мои доходы.</p>
<p>Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений</p>	<p>Я чувствую себя комфортно в любой ситуации. Я позволяю людям проявлять свои лучшие качества, давая мне советы и указания.</p>
<p>Всякие ограничения повергают меня в уныние</p>	<p>Я живу играючи</p>
<p>Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке</p>	<p>Я принимаю те ограничения, которые накладывает на меня жизнь в семье. Это был мой добровольный выбор и я наслаждаюсь своей семейной жизнью.</p>
<p>Даже моя любимая не может указывать мне, как мне поступать в той или иной ситуации</p>	<p>Я позволяю моей любимой иметь свое мнение по любому вопросу. Я с удовольствием слушаю ее и принимаю решение, как мне поступить.</p>
<p>В моем личном пространстве распоряжаюсь только я.</p>	<p>Я открыт для мира и людей, я всегда рад им, я дарю им радость и доброжелательное внимание.</p>

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

12. Идеализация норм морали

1. Определение

Идеализация норм морали (нравственности) означает наличие у человека очень жестких идей о том, что является нравственным и безнравственным, и сильное осуждение тех людей, которые ведут себя с нарушением норм морали. Подобная идеализация характерна преимущественно для пожилых людей, получивших воспитание в соответствии с нормами своего времени. Соответственно, 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.

2. Как проявляется

Идеализация 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 демонстративным или вызывающим поведением и т.д.

Либо в виде осуждения себя за совершенный аморальный поступок (измену, воровство, ложь и т.д.).

3. Характерные мысли

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 и без этого не представляю себе жизни)!*
- *Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать!*

4. Способы разрушения идеализации

Жизнь использует все шесть способов для того, чтобы доказать человеку ошибочность избыточно значимых для него взглядов на поведение людей или самого себя. Хотя сами эти взгляды могут быть очень хорошими и правильными.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. У людей с идеализацией норм морали могут возникнуть большие проблемы с достижением

того, к чему они стремятся. Например, жить в окружении только таких людей, которые будут разделять их взгляды на жизнь и поведение. А эти люди, как назло, могут куда-то исчезать, а вместо них вы все время будете сталкиваться с людьми аморальными, ведущими неприемлемый для вас образ жизни.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Это ситуация характерна для семьи. Если жена – моралистка, и осуждает всех знакомых и подруг, ведущих аморальный образ жизни, то и ее муж просто вынужден будет вести себя как-то неподобающе (с ее точки зрения). Но и разводиться с ним аморально, так что непонятно, как дальше жить.

Или дети моралистов вступают в какие-то экзотические молодежные группы, пробуют наркотики, с ранней молодости увлекаются сексом, и всякими другими способами разрушают установки родителей.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, что все люди должны быть только высокоморальными, разрушается. Например, человек с большим количеством внутренних установок доосуждался до того, что попал в тюрьму. А это место, где действуют совсем другие принципы, тоже довольно жесткие, но не совпадающие с установками моралиста. В итоге его суждения приводят к все более ухудшающемуся состоянию. В то же время люди с другими принципами могут жить значительно лучше него.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Так бывает, например, когда женщина с высокими моральными критериями неожиданно для себя влюбляется и вступает во внебрачную связь. Это ужасно, особенно если она замужем, поэтому возникает длительное недовольство уже по отношению к самой себе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Если ребенок с детства жестко усвоил, что «дети должны заботиться о родителях» или «старших нужно уважать», то подобные установки могут вступить в противоречие с набором других внутренних убеждений, которые проявляются как идеализация норм морали.

Например, родители высокоморальной женщины спились или занялись еще каким-то малопочтенным делом (воровство, наркомания, проституция, содержание притона и пр.). Ей хочется держаться от них подальше, от «этой грязи». Но что делать, родителей нужно уважать и заботиться о них, какими бы они ни были. В итоге моралистке приходится без конца сталкиваться с той частью мира, которую она совершенно не принимает. И этот процесс затягивается до бесконечности. Ей хочется быть подальше от всех этих проявлений аморальности и нечистоплотности, но возможности достичь этой ситуации нет.

6. Болезнь как способ разрушения идеализации.

Этот способ Жизнь применяет тогда, когда человек погряз в осуждении окружающих людей и его «накопитель переживаний» переполнился. Жизнь дает ему шанс еще раз подумать и пересмотреть свою точку зрения на жизнь и проходящие в ней процессы. В итоге моралист оказывается на больничной койке, а осуждаемые им «аморальные личности» здоровы и наслаждаются жизнью, как могут. Это еще один повод задуматься над тем, стоит ли осуждать то, что не совпадает с твоей точкой зрения.

5. Источники возникновения

Источником появления идеализации норм морали является воспитание в детском и юношеском возрасте. Ребенок улавливает идеи, которыми руководствуются родители и другие близкие люди, и принимает их для себя как единственно возможные и правильные.

Соответственно, если родители были очень религиозны или вели замкнутый образ жизни, этот способ мышления и поведения усваивается ребенком. И он повторяет жизненный уклад своих родителей, отвергая все то, что не укладывается в его стереотипы поведения.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация норм морали часто соседствует с **идеализацией контроля окружающего мира** – когда человек строго судит окружающих за то, что они ведут себя как-то не так, как он считает нужным.

Иногда идеализация норм морали сочетается с **идеализацией своего несовершенства**. Так бывает, когда человек совершил что-то, что он считает аморальным, и потом долго осуждает себя за это.

Возможно пересечение идеализации норм морали с **идеализацией отношений** – когда человек сильно переживает из-за того, что он сам или другие люди ведут себя неподобающим образом.

7. Примеры

Пример из практики консультирования

За консультацией обратилась Людмила, которая очень переживает из-за того, что встречается с женатым мужчиной. Не встречаться она не может – ее чувства оказываются сильнее ее разума и воли. Но она постоянно ругает себя за это, поскольку ее мужчина не собирается разводиться с женой, он любит своих детей и дорожит ими. В итоге Людмиле досталась роль любовницы без перспектив изменить ситуацию на более лучшую для нее.

Для нее это очень дискомфортно, поскольку она с детства усвоила, что «нельзя строить свое счастье на чужом горе, нельзя разрушать семью, это аморально». То есть она осознает, что ведет себя аморально, и это является источником затяжного внутреннего конфликта, переходящего в депрессию.

Диагностика ситуации

В данной ситуации источником переживаний является внутренняя убежденность Людмилы о том, что нельзя встречаться с женатым мужчиной, это аморально. Казалось бы – нельзя, так и не встречайся, зачем так мучиться? Но здесь вступает в силу чувство любви, которое оказывается сильнее рассудка (или Людмила позволяет ему быть сильнее рассудка, опасаясь, что ничего подобного у нее в жизни больше не будет).

Поскольку Людмила так или иначе сама выбрала встречаться со своим мужчиной, ей нужно избавиться от переживаний и полностью наслаждаться теми чувствами, которые она испытывает. Для этого ей нужно пересмотреть свою систему ценностей любым из известных способов и признать, что встречаться с любимым мужчиной, пусть даже женатым, можно. Если, тем более, это происходит в реальности. Отрицать реальность – это самое худшее, что может делать человек в любой ситуации, и чем Людмила занимается постоянно.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Разве можно допускать такое! Куда мы катимся! В наши годы такого не было!	Изменилось время, изменились и люди. Я запрещаю себе судить людей и позволяю им жить той жизнью, которую они выбрали для себя.
Посмотрите на них! Ни стыда, ни совести! Что творится в мире, я не знаю! Куда мы катимся!	Мир прекрасен, что бы ни происходило в нем! Я радуюсь миру и с интересом наблюдаю, что в нем происходит.
Ну зачем я это сделала, это грех, нехорошо, меня за это накажут!	Все, что доставляет мне радость, угодно Творцу! Я радуюсь жизни во всех ее проявлениях!
Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать!	Я принимаю жизнь во всех ее проявлениях! Я позволяю людям поступать так, как они считают нужным. Я руководствуюсь своими принципами, но они могут жить так, как читают нужным.
Я не могу этого сделать, так нельзя, не положено (хотя и без этого не представляю себе жизни)!	Хорошо все, что делает мою жизнь радостной и приятной! Я позволю себе радоваться жизни во всех ее проявлениях!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

13. Идеализация образа жизни

1. Определение

Идеализация образа жизни означает наличие у человека очень значимых для него идей о том, как он должен жить. И вытекающие из этого 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, и так далее.

2. Как проявляется

Идеализация проявляется в виде затаянного недовольства тем, что своя жизнь не соответствует некоторым стандартам потребления;

- в виде чванства по отношению к «простым» людям и страстная тяга к общению (приближению, прикосновению) к известным людям, кумирство;

- в стремлении любой ценой дать своим детям престижное образование и обеспечить им «достойную» жизнь;

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

3. Характерные мысли

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!*
- *Пусть не я, но мой ребенок будет жить так, как надо! Я добьюсь этого любой ценой!*

4. Способы разрушения идеализации

Чтобы разрушить идею человека о том, что он живет в недостойных условиях, Жизнь производит свои не очень радостные воспитательные процессы.

Рассмотрим, в какой форме они могут происходить.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы осуждаете свою работу и свое окружение, и страстно мечтаете попасть в «высшее общество». Но вот незадача, все ваши попытки войти в круг тех, кого вы почитаете, оказываются напрасными. Даже если вам удалось заработать много

денег, то вас все равно не принимают в «светское» общество, и это вызывает ваши сильнейшие переживания. А без денег и тем более.

Вас не считают за «своего» там, где вы мечтаете очутиться. Ваша мечта не сбывается, а жизнь, между тем, продолжается.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы ужасно страдаете из-за того, что не можете позволить купить себе хороший Мерседес и вынуждены ездить на машине менее престижной марки, к тому же сильно подержанной. Такая ситуация сильно раздражает вас, вы прилагаете все усилия, чтобы приобрести достойный автомобиль. В то же время ваш непосредственный руководитель, получающий значительно больше, чем вы, довольствуется обычными 5-летними «Жигулями» и даже не хочет менять их, хотя имеет для этого все возможности. То есть радуется жизни на «Жигулях», в то время как вы убиваетесь по поводу своего «Форда».

3. Вы попадаете в ситуации, где идея о том, что жить нужно только престижно, оказывается несостоятельной. Например, в силу обстоятельств вы оказываетесь в окружении людей, которых совершенно не волнуют ваши ценности, поскольку они руководствуются совсем другими идеями. То есть, если вас волнует престижность места вашего жительства и у какого модельера вам следует покупать одежду, то окружающие вас люди будут рады жить хоть в землянке и одеваться в телогрейки, лишь бы им не мешали медитировать, играть в карты или проводить время в Интернете. Вам чужды эти люди, но они живут интересной и полноценной жизнью, совершенно не соответствующей тем идеалам, которых придерживаетесь вы. Тем самым Жизнь как бы доказывает вам, что ваши идеалы не так уж значимы, как вам казалось ранее.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Здесь все то же. Вы ездите на престижном автомобиле и считаете ниже себя пересесть на что-то более простое. Но вот ваш роскошный автомобиль попадает в аварию, а налоговая инспекция блокирует ваши счета, и вы вынуждены передвигаться на троллейбусе или пользоваться услугами частников с их совсем непрезентабельными автомобилями. И ничего, ездите, как ни странно. Хотя раньше вы с презрением смотрели на людей, которые даже не пытались приобрести себе что-то получше.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Если ваши родители с детства заложили в вас идеи типа «будь как все, не высовывайся», «ты многого не достоин» и подобные, то они будут вступать в противоречие с вашим желанием жить только так, как живут «достойные люди». Вы будете умом стремиться купить дорогой и престижный автомобиль, но ваше подсознание, руководствуясь заложенной в него идеей «будь как все», найдет сотни доводов против покупки этого автомобиля. В итоге вы купите более дешевый автомобиль и будете продолжать страдать на тему, почему вы не живете так, как нужно. Ваше желание не будет реализовываться из-за неосознаваемой внутренней программы.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Этот прием доказательства того, что ваши прежде очень значимые идеи на самом деле являются иллюзией, Жизнь использует обычно в последнюю очередь. Когда ваш накопитель переживаний переполняется переживаниями по поводу того, что вы живете не так, «как надо», то вы заболеваете. И ваши прежние переживания вытесняются новыми, теперь уже по поводу здоровья. Теперь вам не нужен престижный автомобиль и огромный дом, нужно всего лишь здоровье, которого нет. Но которое может вернуться, если вы поймете уроки Жизни и научитесь радоваться тому, что у вас есть сегодня.

5. Источники возникновения

К источникам появления идеализации образа жизни можно отнести, скорее всего, личный опыт.

Это может быть опыт проживания в семье, относящейся к какой-то элите (политики, бизнесмены, артисты, монархисты и т.д.). Вы жили в исключительных условиях и не можете позволить себе иную жизнь. Хотя ситуация могла резко измениться, ваши родители могли потерять все свои прежние достижения, а вы сами не научились добиваться того, к чему стремитесь. Остается только переживать, почему у вас жизнь не такая, как надо.

Если вы сами воспитывались в бедной семье, то могли поставить перед собой цель резко изменить уровень жизни и достичь больших успехов. Но, возможно, какие-то внутренние барьеры не пустили вас туда, куда вы стремились. Тогда вы решаете, что пусть не вы, но ваш ребенок должен жить так, как вы считаете нужным. И начинаете всеми силами заталкивать его в «сладкую» жизнь. А он, естественно, сопротивляется, что вызывает ваши сильнейшие переживания.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация образа жизни может встречаться вместе со следующими идеализациями.

Идеализация своего несовершенства – когда вы стремитесь попасть в «высшее общество», но считаете, что у вас чего-то не хватает для того, чтобы там оказаться.

Идеализация способностей (или даже идеализация своей исключительности) – когда вам удалось чего-то добиться и вы стали смотреть свысока на неудачников, которые не имеют такого уровня жизни, как у вас. Хотя вы сами недовольны им, поскольку есть кто-то, кто гораздо круче вас.

Идеализация отношений - когда вы осуждаете наглое или высокомерное поведение тех людей, в круг которых стремитесь попасть.

7. Примеры

За консультацией обратилась Елена, домохозяйка, предметом переживаний которой является ее низкий уровень жизни. Елена живет за городом в своем доме, дети учатся в школе, у них есть водитель, который отвозит и привозит детей. Деньги зарабатывает муж, у которого есть собственная фирма. Но уровень доходов мужа совсем не устраивает Елену.

У нее есть несколько знакомых, с которыми она познакомилась в салоне красоты – своеобразном женском клубе. Они тоже домохозяйки, но мужья у них более успешны, они живут значительно богаче Елены, она проходит в их кругу как Золушка. Елену очень расстраивает такое положение, она хочет быть среди подруг на равных. Но это не зависит от нее, поскольку источником доходов является муж. Елена не предъявляет мужу претензий, поскольку видит, что он очень старается. В итоге, проживая в завидных для миллионов людей условиях, Елена чувствует себя глубоко несчастной обделенной Жизнью. Поскольку изменить ничего нельзя, она испытывает большие страдания.

Диагностика ситуации.

У Елены очевидная идеализация образа жизни. Она недовольна своим уровнем жизни, ей хочется иметь все те материальные блага, что есть у ее знакомых – дома в престижных местах, дорогие автомобили, большой персонал работников по дому и т.д. Без этих благ она считает свою жизнь неудавшейся, хотя объективно у нее есть все, о чем мечтает множество другие женщин - муж, дети, свой дом, автомобили, достаток.

8. Работа с позитивными убеждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди! Вот другие люди живут, а я прозябаю...	Я создаю себе такую жизнь, которую пожелаю. Я – хозяин своей судьбы! Я доволен тем, что сумел создать себе в настоящее время, я же сумею создать себе любое нужное мне будущее.
Это не жизнь - жить так, как живу я!	Каждый человек живет той жизнью, которую он создал своими мыслями и поступками. Я полностью доволен всем, что происходит со мной!
Разве можно жить в таком доме, как у меня! Это ужасно!	Я счастлив, что у меня есть крыша над головой, в отличие от миллионов других людей. Я сосредотачиваю свои усилия на увеличении своих доходов! У меня все получается!
Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди!	Я полностью удовлетворен своей жизнью и получаю от нее только

	положительные эмоции! Моя жизнь улучшается день ото дня, и я буду жить так, как захочу!
Пусть не я, но мои дети любой ценой будут жить, как положено!	Я помогаю моим детям всем, чем могу, но я позволяю им самим строить свою жизнь! Я тоже человек и достоин лучшей жизни!
Эти люди непонятно о чем думают! Как можно так жить!	Я позволяю людям жить так, как они считают нужным!
Пусть не я, но мой ребенок будет жить так, как надо! Я добьюсь этого любой ценой!	Я с любовью и удовольствием выполняю свой родительский долг по отношению к моему ребенку. Я помогаю ему, и позволяю ему быть самостоятельным. Я позволяю ему самому создать себе такую жизнь, какую он выберет для себя сам.

При подготовке были использованы материалы книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

14. Идеализация общественного мнения

1. Определение

Идеализация общественного мнения означает наличие у человека очень сильного желания вести себя так, чтобы не стать источником осуждения со стороны окружающих людей, даже незнакомых. Часто эта идея заставляет человека совершать поступки вопреки своему желанию и вопреки своим интересам, в результате чего возникают длительные претензии к себе и окружающим людям.

2. Как проявляется

Идеализация (то есть придание избыточного значения) общественного мнения проявляется в виде постоянного отслеживания ситуации и совершения только таких поступков, которые не могут стать предметом осуждения (или просто обсуждения) окружающих людей. В итоге человек вынужден одеваться «как все», вести себя «как все», не проявлять личных интересов и желаний, противоречащих интересам окружающих людей. Он подстраивается под них, желая ничем не отличаться и быть «как все».

С другой стороны, эта идеализация порождает сильное осуждение тех людей, которые ведут независимый образ жизни, и игнорируют устоявшиеся стереотипы поведения.

Эта идеализация оказывает очень сильное влияние на поведение жителей малых населенных пунктов, чиновников, военных, то есть людей, общающихся в замкнутых коллективах.

3. Характерные мысли

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 одобряют мои родители и друзья!*
- *Я не могу одеть то, что мне очень нравится, поскольку люди осудят меня!*
- *Посмотрите на этих уродов! Они ведут себя, как хотят! Разве так можно распускаться и думать только о себе! Это ужасно!*

4. Способы разрушения идеализации

Как обычно, для разрушения идеализации образа жизни используется 6 способов. Рассмотрим, как это может происходить на примерах.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы очень сильно влюблены в мужчину, но он абсолютно неприемлем для вашей среды – родителей, знакомых (вы – научный работник, он – простой рабочий). Вы очень хотите построить с ним семью, но тогда вы надолго станете предметом пересудов, ваши знакомые будут сочувствовать вам или считать, что у вас с головой не в порядке. Эти вопросы очень тревожат вас, поэтому вы отказываетесь от любимого. А никого другого из своей среды, достойного вашей любви, вы никак не можете встретить.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Вы всегда стараетесь жить так, чтобы не «выносить сор из избы». Это вас сильно напрягает, поскольку вы даже поругаться громко не можете – как бы не услышали соседи. И вдруг к вам приезжает близкая родственница, которой глубоко плевать на соседней и других людей. Она громогласна, бесцеремонна, весела и наслаждается жизнью, как может. Своим примером она показывает вам, что можно жить иначе, нежели живете вы. Но вы не понимаете ее урока, и все время содрогаетесь при ее очередных громких высказываниях и песнопениях глубоко за полночь. И, что удивительно, соседи вовсе не возражают против ее поведения.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша очень значимая идея о необходимости быть хорошим для окружающих, разрушается (но конкретного разрушителя очень значимой для вас идеи нет).

Например, вы скрытный человек и очень не любите, чтобы окружающие хоть что-то знали о вашей семейной и личной жизни. Разговоры об этом вы считаете неприличными, поскольку люди могут как-то осудить вас. И вы твердо уверены, что и все окружающие должны жить точно так же. Но вот вы включаете телевизор и видите передачу «За стеклом», где личная и даже интимная жизнь людей показывается прямо на весь мир. Вы в ужасе, но ничего страшного, оказывается, не произошло. Мир не рухнул, небеса не разверзлись и не поглотили тех, кто осмелился выставить свою жизнь напоказ. Больше того, они получили за это деньги и известность, и живут в свое удовольствие. В отличие от вас, кстати.

4. Вы попадаете в ту ситуацию, за которую ранее осуждали других.

Вы очень старательно оберегаете свою личную жизнь от окружающих. И даже если вы конфликтуете с мужем или ребенком, то об этом никто не должен знать. Вы стараетесь придерживаться такой линии поведения, и внутренне осуждаете своих коллег, которые любят выливать свои беды на окружающих. И вдруг однажды в ходе тщательно скрываемого от окружающих конфликта вы нечаянно нажимаете кнопку громкой связи на своем телефоне, и ваш разговор на повышенных тонах становится достоянием шокированной общественности (или ваш муж (жена) приходит на работу и устраивает скандал прямо там). В итоге вы становитесь центром пересудов типа: «А посмотрите, наш тихоня-то что выкидывает, оказывается....». Вам кажется, что мир рухнул после этого. А он ничего, стоит себе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

При использовании Жизнью этого способа возникает ситуация, когда усвоенные вами когда-то внутренние установки вступают в противоречие с идеализацией, и разрушают ее.

Например, вы с детства твердо усвоили, что «семья должна быть одна и на всю жизнь». Кроме того, для вас очень значимо общественное мнение, то есть вы стараетесь жить так, чтобы люди не могли осудить вас. При таком наборе внутренних установок вы выходите замуж за мужчину, который придерживается другой точки зрения относительно общественного мнения. Он истерик и каждое выяснение отношений превращает в публичное действие. Немного поругавшись с вами, он выскакивает в подъезд, собирает соседей и эмоционально жалуется им, какой вы монстр. Вас очень сильно достает такое поведение мужа, но уйти от него вы не можете – «муж должен быть один и на всю жизнь». Что остается делать? Только мучиться, поскольку принять подобное поведение мужа и перестать его осуждать вы не можете.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Иногда болезнь является последним способом, с помощью которого Жизнь хочет помочь вам перестать осуждать окружающих людей за их неправильное или безнравственное поведение. Например, вы всегда осуждали женщин, которые громко разговаривают или смеются в общественных местах. И вдруг у вас появляется заболевание кишечника, в результате которого происходит сильное пучение живота и иногда непроизвольное (и громкое) выделение газов. Поскольку эти процессы неконтролируемы, они иногда происходят в общественных местах, что сильно травмирует вас. Теперь вы готовы громко разговаривать или громко смеяться, лишь бы не издавать своих звуков. Но это только мечта, поскольку с излечением вашего заболевания возникают непонятные сложности.

5. Источники возникновения

Идеализация общественного мнения возникает, скорее всего, в результате тех идей, которые внушили вам в детстве родители. Внушили своим образом жизни и рекомендациями или поучениями, как правильно жить. Вы приняли эти идеи как единственно возможные, хотя они могут доставлять вам массу переживаний.

Другой источник – это полученные в юности романтические идеи дружбы, взаимовыручки, открытости, поддержки. Идеи вроде бы хорошие, но проявленные в избыточной мере они тоже могут стать источником идеализации – например, когда вы не можете отказать своим друзьям в чем-то в ущерб своим личным интересам.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация общественного мнения очень часто соседствует с **идеализацией отношений** – когда вы не можете пойти на обострение отношений с коллективом, хотя ваши личные интересы от этого очень страдают, и ваша жизнь становится невыносимой.

Еще одна часто встречающаяся идеализация – это **идеализация своего несовершенства**, которая проявляется, если вы в ущерб своим интересам (или своему мнению) в очередной раз пошли на поводу общественного мнения и потом долго ругаете себя за это.

7. Пример

За консультацией обратилась Наталья по поводу проблем в семейной жизни. У нее резко ухудшились отношения с мужем в последнее время. Муж обиделся на нее за несколько поступков, которые она не могла не сделать.

Причиной первого конфликта была ситуация с друзьями. Как-то вечером она встретила с одноклассниками и позвала их в гости к себе попить чаю. Компания веселилась на кухне, когда пришел с работы муж Натальи. Он был очень усталым и попросил Наталью побыстрее закруглить веселье, поскольку ему нужно выспаться, завтра у него ответственное дело. Наталья понимала умом, что нужно бы намекнуть друзьям, чтобы они завершили свое веселье, но никак не могла это сделать – друзья ведь. Компания веселилась до тех пор, пока не вошел разозленный муж Натальи (было уже за полночь) и попросил всех разойтись. Наталья сильно осудила его за этот поступок, и это была первая серьезная размолвка.

Следующая ситуация снова была связана с друзьями. Наталья пообещала подругам поехать с ними отдохнуть в загородный лагерь на неделю, муж вроде бы не возражал. Но накануне поездки он плохо себя почувствовал, и попросил Наталью остаться дома. Умом понимая, что нужно бы остаться, Наталья все равно поехала с подругами – не могла расстроить компанию. Она пробыла весь срок с друзьями, хотя и не получала удовольствия от компании – все мысли были о состоянии мужа. Связи с ним не было, и она надеялась на лучшее. А у мужа произошло ухудшение состояния, он попал в больницу, его навещала там только мать. Он очень сильно обиделся на жену, и это стало очередным серьезным поводом для ухудшения отношений. В момент обращения за консультацией семья была на грани развода.

Диагностика ситуации.

Очевидно, что у Натальи имелась идеализация общественного мнения в форме невозможности отказаться в чем-то друзьям. Мнение друзей для нее оказалось важнее желаний мужа, хотя друзья и не подозревали об этом. В итоге старание быть хорошей для друзей привело к развалу семьи.

Каков выход из этой ситуации? Наступить на идеализацию общественного мнения и поставить интересы близкого человека (мужа) выше, чем мнение хоть хорошо знакомых, но не таких близких людей одноклассников и подруг.

Попросить у мужа прощения за свое поведение и впредь жить интересами семьи в большей мере, чем до этого.

8. Работа с позитивными утверждениями.

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я не могу так поступить - что люди скажут!	Я легко и свободно делаю то, что считаю нужным. Я позволяю людям думать обо мне все, что они захотят! Я позволяю им заблуждаться!
Я не могу ни в чем отказать моим друзьям (или родственникам), даже если их просьбы делают мою жизнь невыносимой	Я легко совершаю те поступки, которые считаю необходимыми. Мнение близких людей для меня важно, но оно не влияет на мою жизнь.
Я люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что этого не одобряют мои родители и друзья!	Я сама распоряжаюсь своей жизнью! Я позволяю моим знакомым получать удовольствие от обсуждения моих поступков.
Я не могу одеть то, что мне очень нравится, поскольку люди осудят меня!	Я живу своей жизнью. Я руководствуюсь только своими интересами, и позволяю другим людям думать и говорить обо мне все, что они захотят.
Посмотрите на этих уродов! Они ведут себя, как хотят! Разве так можно распускаться и думать только о себе! Это ужасно!	Я позволяю людям жить так, как они решили сами. Я с интересом наблюдаю за разнообразием мира и людей. Моя жизнь насыщена новыми наблюдениями!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний»

15. Идеализация отношений между людьми

1. Определение.

Идеализация отношений - это очень 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.

Другими словами, при наличии идеализации мы подменяем реальные отношения своими представлениями о том, какими они должны быть. Когда ваш партнер по общению не вписывается в ваши представления о нем (а он почти никогда не вписывается), то самой распространенной реакцией является недовольство этим человеком или обида на него (выраженные вслух или скрытые внутри - не имеет значения). Нас как бы обманули. «Я думал, ты нормальный человек, а ты...»

Получается, что мы обижаемся на человека за то, что он оказался не похож на наши идеи о нем.

2. Как проявляется

Идеализация отношений проявляется в виде постоянных переживаний по поводу того, что кто-то врет, хамит, не выполняет своих обещаний, необязателен, неблагодарен, эгоистичен, хамоват, предает или ведет себе еще как-то неподобающе. Возможна борьба за свои идеалы путем обид, конфликтов, высказывания претензий либо ухода в депрессию.

Обнаружить идеализацию отношений довольно легко. Чаще всего она **проявляется в переживаниях и негативных эмоциях в адрес других людей**, когда они ведут себя не так, как вам кажется правильным, достойным, справедливым. В этом случае вы видите источник своих переживаний в действиях другого человека.

Что же тут необычного, спросите вы? Кто же не загрустит, если ему, например, нахамят? Или соврут? Или не выполнят обещание? Действительно, это так. Но один при этом вспыхнет, а через полчаса махнет рукой и забудет неприятный инцидент. Зато другой испытает подавленность, будет долго грустить, постоянно возвращаться к этому в мыслях и размышлять на тему: «Отчего люди так грубы и жестоки?», «Что я ему сделал такого?», «Ну почему он так поступил?» и т.д. Результат - испорченное настроение и общее уныние на весь день, неделю, месяц, а то и больше. Это и есть идеализация отношений.

Видео об идеализации отношений смотрите на блоге [5.14 Почему я все время обижаюсь... Идеализация отношений](#)

3. Характерные мысли

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

- *Как он может повышать голос (кричать, хамить, выражаться) на меня! Это ужасно! Я этого не переживу!*
- *Как она может говорить плохо о другом человеке за его спиной! Это ужасно!*
- *Он меня совсем не слушает! Это ужасно! Разве можно быть таким бесчувственным (эгоистом, думать только о себе, не считаться с интересами других людей!)*
- *Моя подруга меня обманула (предала, подвела, увела любимого)! Я этого не переживу!*
- *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.)!*
- *Все предатели, никому нельзя верить!*
- *Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!*
- *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!*
- *Я сделала столько добра этим людям, а они оказались неблагодарны! Что за люди!*
- *Разве можно быть таким неблагодарным! Я отдала ему всю жизнь, а он думает только о себе!*
- *Я все время вынужден помогать моим родственникам, и это отравляет (делает бесцельной, мешает моему росту) мою жизнь! Когда же это кончится!*
- *Как можно быть таким безответственным! Нельзя же давать обещания и не выполнять их!*
- *Ну почему он все время врет (опаздывает, думает только о себе)! Разве так можно! Когда же это кончится!*
- *Почему наш руководитель думает все время только о себе! Мы ведь работаем на него, должен же он думать о нас! Нельзя же быть таким эгоистом!*

4. Способы разрушения идеализации

Как обычно, идеализация отношений разрушается через ситуации, в которых избыточно значимая для вас модель отношений между людьми оказывается не востребовавшей. И ничего страшного, невзирая на ваши переживания, не происходит. То есть самым «страшным» событием оказываются как раз ваши переживания по поводу неправильных взаимоотношений между людьми.

Для разрушения идеализации отношений между людьми Жизнь использует все 6 способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы мечтаете о чутких, деликатных и доверительных отношениях с близким человеком и всю жизнь пытаетесь создать именно такие отношения (в семье или в коллективе - не имеет значения). Однако к вам все время притягиваются люди, которые рано или поздно разрушают этот образ отношений - они могут неожиданно предать вас, сделать что-то за вашей спиной или окажутся поразительно равнодушны к вашим ценностям.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Жизнь сводит вас с человеком, который свою имеет модель отношений, отличную от вашей. Или он совсем не придает значения тому, что для вас очень важно в отношениях. Например, вы выходите замуж и выясняете, что ваш избранник, еще недавно чуткий и заботливый, перестал дарить вам цветы, помогать вам одевать пальто, целовать перед сном или делать что-то еще, очень важное для вас. Для вас это - крушение идеалов, а для него - мелкие нюансы, которые не стоят его внимания.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, какими должны быть отношения, разрушается. Например, вы росли в образованной интеллигентной семье с соответствующими отношениями и неудивительно, что вы искренне не любите матерщинников. Вы полагаете, что это недостойно приличного человека. Но почему-то жизнь часто сталкивает вас с людьми, которые, хоть матом не ругаются, но на нем вполне красноречиво разговаривают (в транспорте, на улице, в доме, на работе и т.д.). А то и выходите замуж, после чего выясняется, что ваш любимый не прочь по любому поводу закатить скандал, да еще с использованием нецензурной лексики. А то и кулаками начнет размахивать, что вам покажется совершенно ужасным.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы считаете, что кричать, громко выяснять отношения, устраивать истерики, допросы и т.д. - это дело, недостойное нормального человека. Но в один прекрасный день ваш близкий человек так выводит вас из себя, что вы срываетесь и... о, ужас! Из ваших уст вырываются такие слова и выражения, вспоминая которые, вы не раз будете краснеть... Или вы принимаете несколько лишних граммов спиртного, и устраиваете громкий скандал вашим друзьям, когда они пытаются прервать ваш лихой танец на праздничном столе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, вы с детства усвоили, что приличные люди руководствуются принципами: «Чтобы не случилось, ты не должен этого показывать», «Ты никогда не должен повышать голос», «Ты не имеешь права конфликтовать», или «Не высовывайся». Вы искренне руководствуетесь ими и считаете, что все люди (на работе, дома, в компании друзей) должны вести себя именно так. Неожиданно люди начинают вести себя иначе, и вам искренне хочется повысить голос, заявить о своих правах, послать всех куда подальше. Иногда объективная реальность этого даже требует. Бывает так, что это просто необходимо

- заявить о своей позиции или праве на что-то. Но вы не можете этого сделать, поскольку это не укладывается в вашу модель поведения и отношений с людьми. Это наносит вам ощутимый вред, вы бы и не прочь высказаться и исправить положение. Хотя, если бы вы и наступили на горло собственным установкам и открыли рот, ничего страшного бы не произошло, но увы.... Внутренние программы оказываются сильнее, в итоге весь ваш протест сводится к внутренним монологам и длительному недовольству собой.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Болезнь в этом случае обычно служит сигналом о том, что вы слишком много переживаете по поводу, который того не стоит. Например, у вас сложные отношения с любимым человеком, вы недовольны им, недовольны собой. Вы искренне полагаете, что так жить нельзя. На почве длительных переживаний у вас возникает невроз и ваше общение начинает сопровождаться слезами, переходящими в истерику: вас выводит из себя все, что бы он ни делал и ни говорил. В итоге ваше поведение оказывается гораздо хуже того, за которое вы осуждали любимого, и вы ничего не можете с этим поделать, поскольку нервная система у вас совершенно расстроена.

5. Источники возникновения

В большинстве случаев идеализация отношений бывает приобретена в детстве или молодости. Среда жизни и общения - вот ее главный источник. В основном, она прививается в семье, где приветствуется один тип отношений, и отрицается другой.

Еще один важный источник - коллектив (работа) и компания (друзья). Например, ваши родители – интеллигентные и воспитанные люди, никогда не повышающие голоса при детях. Вырастая в такой семье, вы решаете, что это и есть нормальные отношения, и не представляете себе, что они могут быть иными. В то же время в другой семье родители по любому поводу выясняют отношения, используя крики, ненормативную лексику, а то и предметы домашнего обихода. Ребенок, вырастающий в такой семье, обычно запоминает такую модель отношений и трудно представляет себе, что люди могут жить и разговаривать по иному. Можно себе представить, что будет, когда любовь сведет их в одну семью.

Однако мы часто сталкиваемся с парадоксом, когда идеализация бывает врожденной и не зависит от условий жизни. Вам, наверное, известны случаи, когда в простой и не очень образованной семье, не обремененной нормами этикета и не страдающей излишней трезвостью, рождается чуткий, деликатный и обидчивый ребенок. И ни школа, где можно быстро набраться знаний «народного фольклора», ни армия с ее жесткими условиями выживания не могут выбить из него этой внутренней мягкости и ранимости. Характер и личность такого человека формируются не благодаря, а вопреки условиям жизни. Скорее всего, здесь проявляются какие-то элементы характера, принесенные из прошлых жизней.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация отношений, как одна из самых распространенных, связана практически со всеми другими идеализациями. Приведем примеры.

Собственное несовершенство. Вы очень хорошо знаете, как вы должны вести себя по отношению к другим людям. Как вы должны общаться, как разговаривать, на каких принципах и правилах должны строиться ваши отношения. Соответственно, вы переживаете, если вам не удастся реализовать свою модель отношений. Вы расстраиваетесь одновременно по двум поводам: «Почему я оказался несовершенным?» и «Я не должен так относиться к N.N. Нормальные люди так не поступают».

Контроль окружающего мира. Отношения полноценны только тогда, когда вы можете в той или иной степени контролировать людей. Вы пытаетесь контролировать их деликатно, но когда они упираются, приходится срываться на крик и угрозы. А потом долго ругать себя за это.

Семья, дети. Отношения - это неотъемлемый элемент семейной жизни и вы знаете, какими они должны быть. Например, вы имеете четкое представление о том, что ваш муж должен помнить день свадьбы, день рождения жены, имена тещи и тестя и так далее. А он все это забывает или путает, что вызывает ваши огромные переживания.

Независимость. Вы переживаете чрезмерное посягательство на вашу независимость, такие отношения для вас неприемлемы.

Общественное мнение. Очень и очень важно, что о вас думают и говорят другие люди. Вы не можете допустить, чтобы о вас плохо думали и говорили. Такие отношения для вас неприемлемы.

Нормы морали. У вас есть свои моральные ценности, на которых вы строите свои отношения с людьми (верность, обязательства, честность, ответственность и т.д.) Если окружающие люди не придерживаются в отношениях с вами (или с другими) этих норм, вы переживаете.

Среди всего перечисленного специфика именно этой идеализации заключается в том, что переживания возникают из-за недовольства **формой и содержанием человеческих отношений**: за этим за всем стоит глобальная установка «Такого между людьми (между нами) быть не должно».

7. Примеры

Пример из практики консультирования

Ольге 45 лет. Жизнью она явно недовольна, о чем красноречиво говорит возмущенное выражение лица и обличительно-разоблачительное содержание разговоров.

Первым ее разочарованием в жизни стало предательство близкой подруги, которая «увела» ее жениха практически из-под венца. Почти год Ольга не

могла прийти в себя. В голове крутились только две мысли: «Как она могла?» и «Как он мог?»

За этим последовали несколько лет неустроенной личной жизни. Ольга боялась повторения подобного. Мужчины представлялись ей ненадежными Донжуанами, а женщин-подруг у нее больше не было. Она сознательно избегала дружеских отношений. В 30 лет Ольга вышла замуж. Первым неприятным открытием для нее стало то, что ее муж грубо разговаривал со своей матерью. Воспитательные беседы на тему: «Как ты можешь? Она же твоя мать!» ни к чему не привели. Разве что через год Валерий (муж Ольги) точно так же стал разговаривать и с ней. К тому времени Ольга была уже беременна. Думала, что рождение ребенка «исправит» мужа. Но надежды не сбылись. Когда сыну было два года, они развелись.

С этого времени у Ольги было несколько попыток устроить свою личную жизнь. Но те мужчины, которые с ней знакомятся, уже на начальном этапе дискредитируют себя. Забывают позвонить, поздравить, не дарят ни цветов, ни подарков. В общем, крайне безответственны. Главное для них – собственные, мужские интересы.

В последнее время Ольгу тяготит еще одно обстоятельство: сын совершенно не считается с ней. Более того, в его голосе она слышит нечто знакомое... Именно так ее бывший муж разговаривал со своей матерью. Последней каплей терпения было заявление сына о том, что папу он, оказывается, любит больше! И это при том, что Ольга, по ее выражению, «всю жизнь положила на сына!» После этого «открытия» у Ольги появились мысли о том, что жить ей, по большому счету, незачем.

Диагностика ситуации

Ольгина беда – это сильная, почти неистребимая **идеализация отношений**. Ко всем окружающим людям она относится с непременным требованием «чтобы вели себя достойно». Соответственно, в жизни ей попадаются злостные нарушители этого принципа. Ольга делает несколько попыток найти человека, модель отношений которого совпадала бы с ее собственной. Но они всегда оказываются неудачными, и она вычеркивает «неблаговерных» из своей жизни. В результате все, с чем она боролась, она обнаруживает в своем ребенке. А его уже никуда не выкинешь.

В речи у Ольги много оценочных слов, таких как: хам, грубиян, предатель, распущенный, наглый и т.д. К тому же Ольга до сих пор не задумывалась о том, почему «нормальные» люди ей не попадают. Но она уверена, что где-то они есть.

Фактически, при таком подходе к людям, у Ольги заблокирована возможность встретить в окружающем мире нормальное к себе отношение, поскольку она попала под третий способ духовного «воспитания». То, как ведут себя люди рядом с ней, отражает ее внутреннее отношение к ним. Просто она держит его внутри, а люди демонстрируют это открыто.

8. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
<p>Ира с Лешей (это мои друзья) собираются пожениться. Сегодня, когда я сидела у них и обговаривала с Ириной все подробности подготовки к торжеству, я стала свидетелем отвратительной сцены. Приехал Леша, отозвал ее на балкон и сказал ей что-то. Это, видимо, касалось предстоящего события. Разговор тут же перешел на повышенные тона. Когда же они стали кричать, я оцепенела. Я никогда не слышала подобного мата даже от пьяных бомжей! Я никогда не думала, что Ирка может так ругаться. Да еще на кого: на своего будущего мужа! Она поливала его, он - ее. Я уж не знаю, что он ей такого сказал, чтобы можно было так скандалить. Я открыла рот и молча сидела. У меня даже не возникло мысли унять их: было противно. Они выясняли отношения минут десять. Потом все утихло, последней фразой Иры было: «Да пошел ты...», после чего она вернулась в комнату и плюхнулась на диван. Я уже подумала, что она зарыдает или скажет: «Свадьбы не будет!». Но не тут-то было. Когда Леша снова уезжал через полчаса, они попрощались, как ни в чем не бывало. Она даже чмокнула его в щеку!!!</p> <p>Ну как люди могут жить вместе после такого? Я в полном шоке.</p>	<p>У меня явно идеализация отношений между людьми. Произошло то, что я считаю недопустимым. Нет причины, которая может заставить людей так опуститься!</p> <p><i>Интересно, почему я так переживаю за то, что меня совершенно не касается? Ведь это не мне жить в их семье? Хорошая, кстати, будет семейка!</i></p> <p>Наверное, я просто примеряю такую модель на себя и прихожу в ужас.</p> <p>И еще: мне стало не по себе, ведь я как бы обманулась в своей подруге. Во-первых, она открылась мне с новой, неприятной стороны. Во-вторых, я не понимаю, как она могла себе позволить сделать меня свидетельницей такой сцены. Хоть бы постеснялась!</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
<p>Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолки, развода и т.д.)!</p>	<p>Я позволяю моему любимому иметь интересы и ценности, отличные от моих. Если нужно, я напоминаю ему о важных для меня событиях, но и при этом я позволяю ему любую реакцию на мои напоминания. Я принимаю и одобряю любое его поведение!</p>
<p>Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)!</p>	<p>Я позволяю моей подруге совершать любые поступки. Впредь я принимаю меры, чтобы особенности ее поведения не приносили мне огорчения.</p>
<p>Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!</p>	<p>Я позволяю моему любимому быть таким, каков он есть! Я сама выбрала его и концентрируюсь только на его достоинствах!</p>
<p>Я никогда не смогу уволить с работы моего родственника (одноклассника, сослуживца и т.п.), даже если он не справляется со своей работой!</p>	<p>В своей работе я руководствуюсь только доводами разума и требованиями дела. Мои личные отношения я оставляю на свободное от работы время.</p> <p>С любовью и благодарностью я увольняю нерадивого сотрудника!</p>
<p>Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если меня самой большие проблемы</p>	<p>Я ценю моих родных и помогаю им настолько, чтобы это не противоречило моим интересам. Помогая им, я вкладываю свои деньги (покупаю) в хорошее отношение ко мне дорогих мне людей. Это самая лучшая покупка!</p>
<p>Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне</p>	<p>Я выбираю такие отношения в коллективе, которые позволяют установить наилучший режим работы.</p>
<p>Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает</p>	<p>Я менеджер, отвечающий за эффективность работы предприятия, поэтому я спокойно избавляюсь от того, кто не выполняет свои обязанности.</p>
<p>Разве могут люди так вести себя, позволять себе такое! (Это скоты какие-то!)</p>	<p>Я позволяю людям вести себя так, как они считают нужным. Я принимаю их поведение в любом варианте.</p>

Почему он (она) не считается со мною, я тоже человек!	С любовью и благодарностью я принимаю этого человек, какими бы идеями он ни руководствовался! Я спокойно принимаю меры к защите себя и своих интересов.
Все предатели, никому нельзя верить!	Я позволяю людям поступать так, как они считают нужным! Я благодарю их за те уроки, которые они дают мне!
Если даешь какие-то обещания, то обязан исполнять их точно и вовремя!	Я радуюсь любому человеку, каким бы странным он ни был! Я строю свои отношения с ним, учитывая его особенности.
Как я могу пойти на конфликт, лучше я буду молчать и страдать!	Я пришел в этот мир радоваться жизни, и если люди не понимают этого, я спокойно и твердо буду отстаивать свои интересы.
Я столько хорошего делаю людям, могу я рассчитывать хоть на минимальную благодарность (а вижу одну подлость)!	Я помогаю людям и получаю от этого удовольствие, и этого для меня достаточно. Я позволю людям поступать так, как им захочется, и не берусь судить их поведение.
Настоящие люди должны помогать ближним, делиться с ними. А это разве люди!	Я принимаю любое поведение других людей, я добровольно помогаю ближним и это украшает мою жизнь!
Как он может повышать голос (кричать, хамить, выражаться) на меня! Это ужасно! Я этого не переживу!	Я сама когда-то выбрала этого человека, он был и остается достойным моего восхищения! Я концентрируюсь на достоинствах близкого мне человека и легко прощаю ему некоторые недостатки.
Как она может говорить плохо о другом человеке за его спиной! Это ужасно!	Я позволяю людям жить и развлекаться так, как они считают нужным! Я с интересом наблюдаю этот цирк жизни.
Он меня совсем не слушает! Это ужасно! Разве можно быть таким бесчувственным (эгоистом, думать только о себе, не считаться с интересами других людей)!	Я принимаю близкого мне человека таким, каков он есть в реальности! Я прощаю ему его недостатки и учусь у него любви к себе и заботе о себе. Видимо, мне это необходимо.
Ну почему он все время врет	Я допускаю, что мои близкие могут

<p>(опаздывает, думает только о себе)! Разве так можно! Когда же это кончится!</p>	<p>иметь совсем другие взгляды на жизнь. Я позволяю им иметь такие взгляды и приспосабливаюсь к ним. Я учусь у них гибкости мышления и любви к себе.</p>
<p>Как можно быть таким безответственным! Нельзя же давать обещания и не выполнять их!</p>	<p>Я понимаю, что преувеличиваю значение некоторых аспектов взаимоотношений между людьми, и окружающие люди вынуждены давать мне уроки прощения и принятия. Я усваиваю эти уроки и прощаю окружающим людям любые их поступки. Я принимаю меры к тому, чтобы их поступки не наносили мне никакого ущерба.</p>
<p>Почему наш руководитель думает все время только о себе! Мы ведь работаем на него, должен же он думать о нас! Нельзя же быть таким эгоистом!</p>	<p>Я принимаю мир и людей во всем многообразии их проявлений. Я осознаю, что мне не хватает того, что я осуждаю в других людях. Я учусь у моего руководителя заботе о себе. Отныне я люблю себя и реально забочусь о своих интересах.</p>

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

16. Идеализация работы

1. Определение

Идеализация работы – это очень значимая идея о том, что люди созданы для труда и жить без работы невозможно. Идея, в принципе, очень хорошая. Но порой приводит к длительным негативным переживаниям, когда человек в силу обстоятельств не имеет возможности трудиться, занимается нелюбимым делом или просто постоянно осуждает людей, не работающих столько, сколько он считает необходимым.

2. Как проявляется

Идеализация работы проявляется:

- в виде работоголизма;
- скрытого или явного осуждения людей, не тратящих все свое время на работу, то есть в виде длительного осуждения бездельников;
- в виде хронического недовольства той работой, которой человек занимается;

Есть несколько характерных проявлений этой идеализации:

- *Осуждение себя за то, что в данный момент вы не работаете.*
- *Презрение к бездельникам или людям, не сумевшим достичь успехов в работе или не сумевшим найти любимого дела.*
- *Недовольство руководством или подчиненными, которые не думают об интересах дела.*
- *Недовольство содержанием своей деятельности или ее результатами, отсутствием перспектив роста или планами будущей реорганизации, и т.д.*
- *Избыточная уверенность в том, что все на работе держится только на вас, что без любимого дела вы не сможете жить или что жизнь без работы не имеет смысла.*
- *Твердая убежденность в том, какая именно работа вас устроит и нежелание мириться с другими вариантами, которые предлагает вам жизнь.*

Как видите, спектр оснований для переживаний, связанных с работой, достаточно широк.

3. Характерные мысли

Сформулируем распространенные переживания на эту тему.

- *Человек должен работать, потому что его главная цель – созидание. Жить, только потребляя – невозможно!*
- *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!*
- *Мне нужна именно эта работа, я не согласен ни на что другое!*
- *Это просто ужасно – работать только ради денег! Работа должна быть по душе!*
- *Если меня уволят, я этого не переживу! Моя работа – это мое детище! Я столько всего вложил в нее!*
- *Я не понимаю людей, которые относятся к работе наплевательски и безответственно! Как это возможно?*
- *Что бы ни случилось в моей жизни, я всегда должен работать, иначе я остановлюсь в развитии и деградирую!*
- *Разве это люди, если они ничего не делают, не создают ничего, полезного обществу! Их и людьми то назвать сложно!*
- *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*
- *Я ужасно переживаю из-за того, что обстоятельства не позволяют мне заниматься любимым делом! Я не могу жить без него!*
- *Отдых - бессмысленная и пустая трата времени. Как люди могут тратить столько времени впустую!*
- *Я не понимаю людей, которые могут годами жить, не испытывая влечения к какому-то делу. Я так не могу!*
- *Я не понимаю, как можно жить без цели, без дела, просто так проводя годы своей жизни! Такие люди - это трутни, им не должно быть места среди нормальных людей!*
- *Я презираю бездельников и не нахожу нужным обращать на них свое внимание!*
- *Основное назначение человека - трудиться, и если человек не исполняет это предназначение, ему нет места в нашем мире!*
- *Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей!*

Понятно, что эти переживания могут принимать самые разные формы – от мелких вспышек раздражения до длительной подавленности, депрессии и нежелания что-либо делать, затяжных конфликтов, всевозможных подлостей и даже массовых акций протеста.

4. Способы разрушения идеализации

Если вы сильно идеализируете работу, то почти наверняка вы находитесь под духовным воспитательным процессом, в ходе которого Жизнь доказывает вам

ошибочность ваших оценок и суждений. Например, он может проявляться следующим образом:

- *Вы уже долгое время находитесь без работы и не можете найти ничего, чтобы вас устраивало.*
- *Вас увольняют (или уже уволили) с работы, которая вам очень нравится.*
- *Вас не берут на ту работу, о которой вы мечтали.*
- *Вы много и тяжело работаете, при этом другие сферы вашей жизни страдают, у вас не остается времени на себя.*
- *Вы мечтаете об интересной и увлекательной работе, где бы вы могли развиваться как личность, а сидите и выполняете однообразные скучные действия.*
- *У вас постоянные проблемы на работе. Любое дело требует огромных усилий и идет с большим трудом.*

Если что-то из перечисленного выше длительное время встречается в вашей жизни то, скорее всего, идеализация работы входит в ваш комплект избыточно значимых идей.

В целом Жизнь применяет все 6 способов разрушения идеализации работы. Рассмотрим их подробнее.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Такая ситуация возникает, когда человек выбрал для себя какую-то специальность (или бизнес) и хочет заниматься только этим любимым делом, и ничем больше. Если он преувеличивает значимость своего выбора, то у него явно возникнут сложности с получением работы (или развитием бизнеса). Если он будет относиться к этой ситуации очень нервно, то сложности будут нарастать, и возможность заняться любимым делом может быть заблокирована. Хотя для других людей получение этой же работы не будет являться проблемой.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Это довольно частая ситуация, когда на предприятии сталкиваются два сотрудника, один из которых живет работой, а второй рассматривает ее лишь как способ достижения каких-то внешних целей (денег, должности и т.д.). Обычно второй быстрее продвигается по службе, чем вызывает дополнительное раздражение первого.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, что человек должен все время трудиться, разрушается. Этот процесс имел место в России в начале перестройки, когда закрылись сотни оборонных предприятий, и их сотрудники, в большинстве своем патриоты и работоголики, оказались без любимого дела. Многие из них погрузились на годы в переживания по этому поводу. Сегодня эта ситуация тоже нередко повторяется, давая множеству его работников возможность выработать более гибкое отношение к жизни.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других или себя.

Так бывает, когда вы сильно осуждали бездельников, напрасно тратящих годы жизни на развлечения. Но тут происходит очередной экономический катаклизм крупного или мелкого масштаба, и вы поневоле оказываетесь среди тех самых бездельников. Теперь вы тоже вынуждены отдыхать, но не умеете это делать с удовольствием. И чем больше вы будете осуждать свое вынужденное безделье, тем дольше оно может тянуться.

5. В вашей жизни начинают работать программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

В юности окружающие люди внушают нам самые разные установки, которые мы затем должны исполнять, независимо от нашего желания. Иногда эти установки вступают в противоречия с другими нашими убеждениями.

Например, вам с юности могли внушить вполне хорошую идею о том, что «человек рожден для труда, труд украшает человека, только в результате упорного труда ты можешь добиться успеха в жизни». В итоге вся ваша жизнь посвящена труду, и вы считаете это нормальным способом существования. Одновременно ваши родители, руководствуясь своим жизненным опытом, внушили вам установки типа «будь как все, не высовывайся». Вы вроде бы достигли большого успеха в своем деле и заслужили поощрения, но установка «не высовывайся» не дает вам возможности воспользоваться результатами вашего труда. В итоге повышение и остальные плюсы от хорошей работы получают те, кого вы можете относить к бездельникам и выскочкам.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Этот способ редко используется для разрушения идеализация работы, но иногда болезнь может помешать вам заниматься любимым делом. Например, у вас сильно садится зрение, и вы не можете больше смотреть в компьютер или работать с чертежами. Ваша идея о том, что человек не может жить без работы, тем самым может быть сильно поколеблена.

5. Источники возникновения

Идеализация работы, скорее всего, возникает в юности в результате неосознаваемого копирования того образа жизни, которого придерживались родители. Если они были работоголиками, то и ребенок часто воспринимает такой стиль жизни как единственно возможный для себя. Если родители при этом сильно осуждали бездельников, то и ребенок будет считать, что жизнь без труда (физического или интеллектуального, все равно) является бессмысленной, и будет осуждать людей, ведущих другой образ жизни.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация работы часто соседствует с **идеализацией своего несовершенства** – когда человек считает, что он рожден только для труда и не заслуживает какого-то поощрения.

Идеализация работы часто соседствует с **идеализацией разумности** - занятый своим делом человек часто осуждает других людей за глупость, поскольку никак не может понять, какой логикой они руководствуются в своих поступках.

Идеализация работы может соседствовать с **идеализацией своих способностей** – когда человек в результате труда достиг большого мастерства (профессионализма) и стал осуждать других людей, которые не столь профессиональны, как он.

Идеализация работы часто соседствует с **идеализацией отношений**, когда увлеченный своей работой человек не может пойти на обострение отношений и потребовать достойной оплаты за свой труд. Или хотя бы создания ему хороших условий труда. Неудобно идти на обострение отношений, поэтому приходится работать в тех условиях, которые имеются.

Идеализация цели на работе приводит к тому, что значимый для вас результат будет заблокирован. Вы не позволяете себе не достичь его, переживаете, и Жизнь в качестве воспитания реализует самый неприятный для вас результат: цель не достигнута, все усилия напрасны. Вам стыдно, вам неловко, вы терпите поражение.

Идеализация контроля может проявляться в постоянном желании заставить окружающих вас людей работать лучше, вкладывать в дело больше сил и ответственности. А когда вы встретите непонимание или даже сопротивление такому отношению к работе, у вас неминуемо возникнет длительное раздражение.

7. Примеры

Случай из жизни

Геннадия 38 лет. Он – сотрудник представительства иностранной фирмы. Его беспокоит странная ситуация, которая сложилась в его отделе.

Всю жизнь Геннадий активно занимался карьерой. У него два высших образования, он в совершенстве владеет двумя языками. Из-за постоянной загруженности Геннадий только недавно устроил свою личную жизнь. Он женился на девушке из другого отдела в своей же фирме. Брак их вполне гармоничен.

Сотрудники считают Геннадия трудоголиком и требовательным шефом. Он полностью согласен с такой оценкой. Он строго относится к безответственным сотрудникам и считает, что на работе человек должен «выкладываться» по максимуму. Его отдел считался в фирме образцовым в плане дисциплины и результатов. Геннадий очень гордился этим.

Однако в последнее время ситуация изменилась. Геннадий на своей работе получает немалые деньги, работая в должности начальника отдела.

Периодически в фирме меняется руководство. Весь руководящий состав – иностранцы. Центральный офис фирмы в США периодически меняет управляющих филиалами.

После очередной замены руководства в фирме, где работает Геннадий, произошла реструктуризация. Несколько отделов прекратили свое существование, появились новые. Однако с отделом Геннадия случилась нечто странное. Его отдел не сократили, но все функции передали сотрудникам из других отделов. Подчиненных Геннадия расформировали по всей фирме. Получилось, что Геннадий – сам себе начальник, которому буквально нечего делать. Однако, ему продолжают платить зарплату и увольнять его никто не собирается.

Геннадия просто ужасает это вынужденное безделье. Он приходит на работу, читает газеты, путешествует по Интернету, обедает, курит и... идет домой. Ему стыдно перед коллегами. Он неоднократно обращался к руководству филиала, чтобы ему дали выполнять другие функции, нашли ему фронт работы, но для него ничего не находится. Увольнять его тоже почему-то не хотят. Геннадия просто ужасает то, что фирма живет и развивается без его участия, он же только деньги получает. Он чувствует себя бесполезным. Так продолжается уже около года. Геннадий в ужасе и не знает, что делать.

Анализ ситуации

В жизни Геннадия начался явный «воспитательный» процесс. Причина тому – **идеализация работы**. Вот идеальная модель Геннадия: много и тяжело трудиться, постоянно бить все рекорды, работа – это то, что делает человека человеком, поэтому жизнь без созидания – это не жизнь. Самое ужасное, что он только мог представить - это когда в жизни нечего делать (да еще получать за это большие деньги!).

Он придерживался этих принципов сам, того же требовал и от подчиненных. В итоге он сам поневоле оказался в числе тех "бездельников", которые получают большие деньги и мало что делают. Его принцип: «жизнь без работы – это не жизнь» потерпел полное крушение. Он живет в полном смысле этого слова без работы. Уйти он не может, потому что ему платят немалые деньги. Таких денег он не получил бы ни в одном другом месте, если бы даже работал вдвое больше. Увольнять его не хотят, мотивируя это тем, что он ценный сотрудник и нужен фирме. Таким образом, Геннадий попал в недопустимую для себя ситуацию, когда он живет, ничего не созидая.

Суть этого «воспитательного» процесса состоит в следующем: Жизнь – явление многообразное, и работа является лишь частью этой реальности. Если вы осуждаете жизнь без работы, то в соответствии с четвертым способом духовного «воспитания» (Вы сами делаете то, за что вы осуждали других) вы оказываетесь безработным, и это состояние не должно вызывать у вас негативных переживаний. Работа, безусловно, может быть значимым элементом нашей жизни, но ее потеря не должна отнимать у человека смысл и радость в жизни.

8. Пример заполнения Дневника самонаблюдений

<i>Событие, вызвавшее негативные переживания</i>	<i>Выявленная идеализация</i>	<i>Отработка идеализации</i>
<p>Вчера вечером я была такой уставшей, что даже не было сил сделать запись в Дневник. Не говоря уже о том, чтобы вымыть гору посуды и постирать кое-что из вещей. Не хотелось даже смотреть телевизор.</p> <p>Я притащилась с работы и упала в кровать. Потом вспомнила, что неплохо бы умыться. Встала, умылась, опять рухнула. Когда я засыпала, моей единственной мыслью было: «Ну почему я так мучаюсь? Почему я не могу жить, как все нормальные люди? Ведь так вся жизнь пройдет. У меня совсем нет времени на себя. И судя по всему, оно никогда не появится. Жить некогда. Одна работа».</p>	<p>Анализирую утром. Вечером голова отключилась.</p> <p>Ведь это у меня не что иное, как идеализация работы. Я работаю по 12 часов в сутки. Но меня никто не заставляет это делать, я сама на себя все взвалила. И потом сама недовольна тем, что мне некогда жить.</p> <p>А действительно, когда мне жить, если вся моя жизнь – это работа? Ведь я считаю, что человек должен много работать, что работа – это главное. Жить, не работая - как-то пошло. Получается, что я пожинаю плоды собственного отношения к работе. И никто в этом не виноват. Не хочешь работать – не работай!</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
<p>Не работать – стыдно!</p> <p>Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы</p>	<p>Каждый человек радуется жизни в той форме существования, которая устраивает его больше всего. Я учусь получать удовольствие от отдыха!</p>

своей жизни!	
Я не представляю себе, как люди могут жить без работы! Это не жизнь, я так не смог бы просуществовать и одного дня!	Я позволяю людям жить той жизнью, которая доставляет им удовольствие! Я учусь у них жить в расслаблении!
Моя жизнь пуста и бессмысленна, когда у меня нет любимого дела, которому я мог бы отдаться без остатка!	Я всегда нахожу, чем заполнить мою жизнь. Моя жизнь насыщена радостными событиями!
Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится	Каждый человек имеет полное право заниматься тем, что он считает важным и нужным для себя. Я уважаю его выбор!
Моя работа меня раздражает, и я ничего не могу с этим поделать!	Я сам выбрал эту работу и благодарен ей за то, что она дает мне средства для жизни. Если я захочу, я легко сделаю другой выбор!
Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей	Человек рожден для радости, и люди имеют право получать ее в разных формах. Я учусь жить разнообразно! Я благодарю людей, которые указывают мне на разнообразие жизни.
Разве это люди, если они ничего не делают, не создают чего-то, полезного обществу! Их и людьми то назвать сложно!	Я запрещаю себе иметь суждения о тех мотивах, которыми руководствуются люди в жизни. Мир многообразен, и я радуюсь всем его проявлениям.
Что бы ни случилось в моей жизни, я всегда должен работать, иначе я остановлюсь в развитии и деградирую! Я ужасно переживаю из-за того, что обстоятельства не позволяют мне заниматься любимым делом! Я не могу жить без него!	Я познаю разные стороны жизни. Я познаю жизнь в труде и жизнь в отдыхе. Я открываю в жизни новые стороны бытия, ранее неизвестные мне.
Отдых - бессмысленная и пустая трата времени. Как люди могут тратить столько времени впустую!	Отдых – неотъемлемая часть жизни человека. Я позволяю себе отдыхать и заряжать свой организм энергией для новых свершений.
Я не понимаю людей, которые могут годами жить, не испытывая влечения к какому-то делу. Я так не	Люди имеют разное предназначение. Я допускаю, что предназначение некоторых людей – поиск любимого дела, и они могут

могу!	осуществлять этот поиск хоть всю жизнь.
Я не понимаю, как можно жить без цели, без дела, просто так проводя годы своей жизни! Такие люди - это трутни, им не должно быть места среди нормальных людей!	Мир многообразен, и я принимаю его многообразие. Я заранее одобряю любой замысел Творца этой жизни.
Я презираю бездельников и не нахожу нужным обращать на них свое внимание!	Жизнь всегда сводит противоположности и показывает человеку то, чего ему не хватает. Видимо, эти люди забрали себе ту часть моей жизни, которая посвящена отдыху. Отныне я начинаю забирать эту часть жизни себе.
Основное назначение человека - трудиться, и если человек не исполняет это предназначение, ему нет места в нашем мире!	Люди имеют множество предназначений. Я допускаю, что душа какого-то человека в ходе своей эволюции выбрала своей целью получить опыт отдыха в течение всей жизни. Возможно, в будущем я тоже попробую приобрести этот опыт. Я принимаю мир во всем его многообразии!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

17. Идеализация разумности поведения людей

1. Определение

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.

2. Как проявляется

Идеализация разумности обычно 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.

Понятно, что каждый человек как-то прогнозирует поведение окружающих людей, исходя из своего опыта, знаний, логики, идеалов и других явных и неявных установок. Чаще всего эти прогнозы оправдываются, иначе мир был бы непредсказуем. Но иногда кто-то из окружающих людей совершает поступки, которые никак не совпадают с вашими ожиданиями. Если при этом у вас возникают длительные или часто повторяющиеся переживания, то, видимо, у вас имеется идеализация разумности, и окружающие люди должны вам указать на нее. Что они успешно и делают своими странными поступками.

Как обычно проявляется эта идеализация? В виде осуждения людей, которые совершают глупые, тупые или дикие поступки. Вы можете высказать свое осуждение вслух, а можете промолчать, скрыв его внутри себя, проглотив - это не имеет значения (впрочем, имеет: второе еще хуже первого, поскольку создает в теле эмоциональные блоки). Главное, что вы бы никогда так не поступили на месте этого человека. А он сделал глупость и совсем не жалеет об этом! И это бы еще полбеды, но разве можно вытерпеть, когда его глупость привела к проблемам уже не в его, а в вашей жизни?!

Другой формой проявления идеализации разумности является постоянное **стремление обсудить любую проблему и договориться со сторонами конфликта**. Понятно, что это обычный способ решения проблем. Но нормальный человек не преувеличивает значение договоренностей, а человек с идеализацией разумности ожидает, что договоренность обязательно должна выполняться и поэтому впадает в длительные переживания, когда она нарушается.

Правда, иногда человек с идеализацией разумности сам совершает поступки, которые не может объяснить даже себе. Понятно, что такое собственное поведение тоже может выступить источником различных переживаний.

Где же можно встретить проявления этой идеализации? Да почти во всех сферах нашей жизни!

Например, **на работе**, где выживший из ума начальник дает вам задание, которое должен дать другому сотруднику. И никакие ваши возражения не дают положительного результата, скорее наоборот.

Другой случай – когда ваш партнер (или сотрудник), с которым были оговорены все условия сотрудничества, вдруг совершает дикие поступки, которым вы не можете найти никакого объяснения.

Эта идеализация очень часто проявляется **в семье**, где муж обвиняет жену во всех своих проблемах, или жена ревнует мужа без всяких оснований. Это ситуация, когда родители пытаются вмешиваться в жизнь детей, исходя из своей системы ценностей (естественно, давно устаревшей – с точки зрения детей). Это безумные престарелые родители, которые не слушают своих достаточно взрослых детей и поступают по-своему, доставляя всем одни огорчения. Это безумные дети, которые не слушают мудрых родителей, и стараются все сделать по-своему.

Наверное, можно найти еще множество ситуаций, где проявляется эта идеализация. Главное, что их объединяет – это ваши переживания по поводу того, что **другой человек поступает так, как вы бы никогда не поступили**. Он исходит из совершенно непонятной для вас логики, а все ваши попытки договориться с ним или доказать ему вашу правоту не приносят никакого результата.

3. Характерные мысли

Ниже приведен список характерных мыслей и переживаний, указывающих на наличие этой идеализации. Если какие-то из них очень близки вам, то, похоже, идеализация разумности вам не чужда.

- *Наш начальник совсем выжил из ума, ничего не понимает!*
- *О чем вы думали, когда делали это! Чем вы думали?!*
- *Вы меня достали своей глупостью!*
- *Господи, где можно встретить нормального человека, который бы понимал меня и не лез со своими глупостями! Мне кажется, что нормальных людей уже не осталось на свете!*
- *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?*
- *Ни один нормальный человек не сделал бы такой глупости! Чем ты думал? Как мы теперь будем из этого выбираться?*
- *Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают?*

- *Как они достали меня с этим требованием отмечать все праздники вместе! Я не терплю пустого времяпрепровождения, а они только и делают, что убивают время по совершенно пустым поводам!*
- *Ты хоть послушай себя, чего ты несешь! Неужели непонятно, что все это полный бред!*
- *Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!*
- *Что ты уперся, как баран! Я тебе говорю очевидные вещи, а ты даже слушать не хочешь!*
- *Почему я должен возиться с вами, как с детьми? Вы ведь взрослые люди, можете же хоть на день вперед предусмотреть последствия своих поступков!*
- *Ваше поведение не поддается никакому объяснению! Как я устал от этого!*
- *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!*
- *Я постоянно теряюсь в догадках, пытаюсь понять, какие мотивы движут моими родными, когда они навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла!*
- *Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение!*

4. Способы разрушения идеализации

Что же происходит, если у вас есть ошибочная идея о том, что люди – это разумные существа, и вы придаете слишком большое значение этой идее? Понятно, что Жизнь так или иначе должна разрушить вашу идеализацию. Как обычно, она использует для этого несколько типовых способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы осуждаете своего руководителя за глупость, и стараетесь избавиться от него. Вы ищете себе место, где руководитель – умный и достойный уважения человек. Вы пробуете перейти к нему на работу, но у вас ничего не получается. Или получается, но в последний момент устраивающий вас руководитель уходит на другое место работы, а его место занимает бывший заместитель, который оказывается еще более странным, нежели ваш бывший руководитель.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы достаточно разумный и рассудительный мужчина, принимающий только обдуманные и обоснованные решения (во всяком случае, вы так думаете). И все бы ничего, но вот на вас нападает любовь, и вы женитесь на

очаровательной женщине. У нее все замечательно, за исключением одного – полной непредсказуемости ее поступков, мыслей, настроений. Точнее, она хорошо предсказуема в своей непредсказуемости. И вы никогда не можете угадать ее реакцию на любые события, что вас очень огорчает. Огорчаться вы стали не сразу, конечно. Сначала вас радовала живость и необычность способа мышления вашей любимой. Но когда этот период «необычности» затянулся на многие годы, вы стали раздражаться на ее непонятные претензии, обиды, поступки.

Вы нервничаете и не понимаете, что своей избыточной рациональностью вы притянули в свою жизнь человека иррационального. Он предъявляет вам другую сторону жизни, которую вы никак не можете понять, принять и "переварить" без вреда для психики.

3. Вы попадаете в ситуацию, где ваша идеализация разрушается. В нашем мире подобное встречается очень часто. Массы людей подвержены влиянию моды, рекламы, политическому давлению и многому другому. А вы – человек рассудительный (разумный) и привыкли сами принимать решения, не поддаваясь внешним влияниям. И вот толпы людей вокруг вас бросаются то в политику, то толпой же бегут обогащаться в финансовые компании, то идут на выборы делать совершенно странный выбор, то хором идут в церковь и выполняют там непонятные для них ритуалы. Вы пытаетесь образумить хотя бы часть из них, хотя бы свое ближайшее окружение, но терпите полное фиаско. В итоге вы недовольны жизнью, а окружающие вас люди счастливы и довольны своим странным (для вас) поведением.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы осуждаете людей за их странные поступки. Но вот наступает время, когда вам нужно принять ответственное и важное решение. Вы долго к нему готовились, обдумывали все варианты и пытались вычислить лучший. Но в тот момент, когда вам нужно сделать окончательный выбор, у вас случается какое-то помутнение рассудка и вы делаете выбор, но самый неудачный, о котором потом долго сожалеете. Вы не можете понять, как вы могли так промахнуться, а это было не случайно (вспомним пример с женитьбой на непредсказуемой особе). Просто Жизнь на время отняла у вас способность рассуждать здраво, и тем самым указала вам на вашу идеализацию. Если вы не приняли свой выбор, то ситуация будет повторяться – вы выберете неудачного партнера по бизнесу, неудачного заказчика или неудачного исполнителя, неудачное место работы и так далее. И эти ситуации будут повторяться до тех пор, пока вы не поймете, зачем они возникают в вашей жизни.

5. В вашей жизни начинают работать программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Множество внутренних установок мы получаем в детстве, и потом старательно пытаемся ими руководствоваться. Например, «Семь раз отмерь, один раз отрежь», то есть сначала подумай, а потом делай. Установка неплохая, и вы пытаетесь ею руководствоваться в своей

жизни, не принимая поспешных решений. Но вот Жизнь распорядилась так, что вы по долгу службы должны быстро принимать важные решения. У вас не хватает информации для принятия обоснованного решения, нет времени для размышлений, попытки с кем-то посоветоваться дают только дополнительную порцию раздражения из-за людской глупости. В общем, вы находитесь в хроническом стрессе, и виной этому является ваше желание не делать необоснованных поступков (эту ситуацию можно еще трактовать как проявление идеализации своего несовершенства).

6. Возникает болезнь как способ разрушения идеализации. В этом случае болезнь мешает вам принять обоснованное и разумное решение. Например, у вас заболело горло, и из-за отсутствия голоса вы не смогли убедить своего партнера, чтобы он не делал ошибок. Либо вы вообще заболели в самый ответственный момент, и не смогли довести до начальства (партнера, подчиненных) свою точку зрения, и в итоге они приняли совсем не то решение, которое вы ожидали.

Мы рассмотрели лишь несколько примеров, когда идеализация разумности приводит к неприятию мира таким, каков он есть, во всем его кажущемся безумии. Понятно, что в жизни такие случаи встречаются чаще, особенно у людей с высшим техническим образованием, поскольку это образование ориентировано на развитие логического, рационального мышления и полностью игнорирует интуицию, вдохновение, озарение и другие способы внелогического принятия решений.

5. Источники возникновения

Каковы источники появления этой идеализации? Их может быть несколько.

Прежде всего, это наша **система среднего и высшего образования**, которая ориентирована на запоминание и логическую обработку информации (на преимущественное использование левого полушария головного мозга). В школе и ВУЗах наш учат сначала собрать полную информацию, затем мысленно переработать ее и принять единственно правильное решение (все учебные задачи имеют только один правильный ответ). В итоге все люди при одинаковых исходных данных должны приходить, казалось бы, к одинаковым выводам. Понятно, что в реальности так не происходит, что может вызвать большое раздражение у человека, идеализирующего способность людей приходить к тем же выводам, к которым пришел он сам.

Другой источник появления идеализации – это **родители и общество**, которые всячески внушают нам мысль о том, что сначала нужно подумать, а потом что-то делать. К сожалению, никто не учит, как именно нужно думать, поэтому правильные вроде бы рекомендации приводят к самым странным результатам.

Наверное, немалое влияние оказывают врожденная рассудительность и склонность к дотошности, объяснению своей точки зрения и стремлению убедить окружающих совершать обдуманые поступки. Люди разные, и часть из них

обладает такими врожденными склонностями, которые неминуемо приводят к появлению идеализации разумности.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Понятно, что идеализация разумности, как и все остальные, довольно часто пересекается с другими идеализациями.

Например, осуждение чужой глупости часто сопровождается досадой и раздражением на себя за то, что вы не смогли донести очевидные вещи до своего собеседника – а это уже **идеализация своего несовершенства**.

Нередко идеализация разумности соседствует с **идеализацией жизни или судьбы**, выражающаяся в мыслях типа: «Господи, зачем ты создал этот мир, полный сумасшедших (тупиц, дебилов)? Я не заслужил такого обращения с собой, за что Жизнь так наказывает меня? Меня никто не слышит, я не могу никому ничего доказать или объяснить, они все безумны!».

Иногда идеализация разумности соседствует с **идеализацией своих способностей** или даже с **идеализацией собственной исключительности** (гордыней). Так происходит, когда человек, руководствующийся в своих поступках только разумом, начинает презрительно относиться к окружающим людям, озабоченным бессмысленной (на его взгляд) суетой и заботами.

Идеализация разумности часто соседствует с **идеализацией отношений между людьми**. Так происходит, когда вы пытаетесь договориться о чем-то с человеком, объяснить ему свою позицию. А когда это не получается, вы срываетесь на крик и оскорбления, о чем потом долго жалеете.

7. Примеры

Случай из жизни (Вопрос из письма)

Здравствуйте, уважаемый Александр Григорьевич! Что делать и нужно ли, если жена кричит и лупит ребёнка, заставляя делать уроки? Оставить их в покое, чтобы друг друга кармически «воспитывали»? Василий.

Анализ ситуации

Для начала Василию нужно понять, какие его идеализации разрушает своим поведением жена. Это **идеализация разумности поведения людей** (разве криками и лупкой чего-то добьешься?) и **идеализация отношений между людьми** (разве можно бить и оскорблять другого человека, особенно если он не может дать сдачи?). Видимо, ему нужно понять и поблагодарить жену за те уроки, которые она ему дает. Василий уже пробовал вмешиваться в ситуацию, но ничего не получилось изменить. Осталось только одно - успокоиться и наблюдать, как идет борьба матери и ребенка, вмешиваясь время от времени и с минимальными переживаниями. Если он перестанет нервничать, то, возможно, у его жены пропадет интерес бить ребенка - ведь это еще и способ манипуляции мужем.

Как можно уменьшить свои переживания по поводу этого неприятного процесса? Василию можно успокоить себя следующими рассуждениями. Душа

ребенка сама выбирает себе мать и отца еще до рождения. И если мать лупит ребенка, то, похоже, его душа чем-то это заслужила, так что все попытки оградить ее от насилия являются в какой-то мере вмешательством в заранее запланированный процесс. Мать и ребенок занимаются взаимным "воспитанием", так что лучше предоставить им эту возможность. В принципе, многих детей воспитывали таким образом, и ничего, выросли вполне приличные люди. Конечно, это неправильно, но чем-то ребенок это заслужил. Единственный выход - оставаться спокойным и вмешиваться только в самых сложных случаях, и то без лишних переживаний. Другой вариант - научиться переключать внимание жены с ребенка на какие-то другие темы (лучше не на себя), тогда ей будет не до ребенка. Конечно, это непросто, но в психологии наработано множество подобных приемов манипуляции другими людьми, нужно просто воспользоваться какими-то из них.

8. Примеры заполнения Дневника

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
<i>Марна, риэлтор</i>		
<p>Меня часто раздражают мои клиенты, но сегодня меня просто достала клиентка, которая пришла продавать свою квартиру. Всякая вещь имеет свою цену, это известно. Цена на ее квартиру не может составлять более пятисот долларов за квадратный метр. Я так ей и сказала, а она требует восемьсот, и не желает ничего слушать. Я ей сначала объяснила все культурно сама, потом позвала другую сотрудницу, потом порекомендовала обратиться в другое агентство – все бесполезно. Она сидит, занимает мое время и требует свои бешеные деньги. Я все же выдержала приличный тон разговора до конца, но внутри у меня все кипело: «Сколько же идиотов водится на свете!».</p>	<p>Видимо, это проявилась идеализация разумности. Я считаю, что стоит человеку объяснить что-то, он тут же должен это понять. Что люди должны хотя бы примерно знать реальные цены на свое имущество и не пребывать в розовых мечтах. И когда им говорят разумные вещи, они должны их услышать и не упираться в своих заблуждениях.</p> <p>Наверное, именно поэтому я так нервничаю, встречаясь с клиентами, которые несут полную чушь. И именно поэтому они более часто попадают как раз мне, потому что я почти не слышу от коллег жалоб на странных клиентов. Тем самым Жизнь постоянно</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своей идеализации избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в</p>

	давала мне урок, который я не понимала. Теперь мне придется с этим поработать.	подобной ситуации.
Людмила К., домохозяйка.		
<p>Вчера была в гостях у брата, приехала ужасно расстроенная. У него куча проблем в семье, сложности на работе, того и гляди вылетит с нее. А все из-за его ужасного характера – он обвиняет в своих бедах окружающих, а себя считает всегда правым. Я уже пробовала объяснять ему про Разумный путь, подарили ему книжки Свяша, а он ни одну даже не раскрыл. Причем логика у него странная – подожди, я сначала решу все свои дела, а потом буду читать твои книжки. Я-то уже понимаю, что никакого «потом» у него не будет, но как ему это объяснить? Он просто не слушает меня, а меня сначала берет злость за его тупое упрямство. А потом досада на себя – почему я не смогла объяснить ему очевидные вещи.</p>	<p>Похоже, что у меня есть идеализация разумности поведения людей. То есть если я говорю разумные вещи, то они должны меня услышать и воспользоваться моими советами. А мой брат поступает прямо наоборот и ничего не хочет слушать. Поскольку я злюсь на его поведение, то, видимо, идеализация у меня давняя – я не позволяю людям совершать глупости, особенно если это мои родственники.</p> <p>Наверное, здесь еще есть идеализация отношений (своим нужно помогать) и идеализация контроля (я не позволю моему брату пропасть). А осуждение себя за неумение донести важную мысль до другого человека – это уже идеализация своего несовершенства. Ну вот, учу других жить, а у самой полный букет идеализаций! Пожалуй, нужно начать больше работать над собой, не поучать или осуждать других.</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!	Я принимаю людей с любыми интеллектуальными возможностями, все мы немного странные. Я очень радуюсь, когда люди все-таки совершают разумные поступки!
Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?	Я позволяю людям думать и поступать так, как они хотят. Я не берусь судить их поступки! Впредь я строю свои отношения с ними, учитывая особенности их мышления.
Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!	Мир прекрасен своим разнообразием. Я позволяю людям думать и поступать так, как они считают нужным! Я строю свои отношения с ними с учетом их особенностей!
Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!	Я организую работу моих сотрудников с учетом особенностей их образа мыслей. Я понимаю, что они не могут быть так же эффективны, как я, иначе они занимали бы мое место.
Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись!	Я допускаю, что люди могут руководствоваться самыми странными идеями, это нормально. Я строю свои отношения с ними так, чтобы оставаться спокойным.
Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают!	Мир многообразен и люди в нем поступают по-разному. Я очень радуюсь, когда они совершают разумные поступки!
Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение, я никогда бы так не сделал!	Я благодарю жизнь за тот урок, который она дала мне этим событием. Я сделал из этого правильный вывод!
Что ты уперся, как баран! Я тебе говорю очевидные вещи, а ты даже слушать не хочешь!	Я позволяю моим коллегам и партнерам иметь собственное мнение по любому вопросу, каким бы странным оно ни было. Я ищу и нахожу способы сделать так, чтобы они поступили нужным мне

	образом!
Почему я должен возиться с вами, как с детьми? Вы ведь взрослые люди, можете же хоть на день вперед предусмотреть последствия своих поступков!	Я с интересом открываю в своих знакомых новые качества, о которых я даже не подозревал. Я благодарен им за то, что они дают возможность мне проявить свою чуткость, мудрость и самостоятельность.
Ваше поведение не поддается никакому объяснению! Как я устал от этого!	Я изучаю сильные и слабые стороны моих сотрудников и так строю свою деятельность, чтобы максимально использовать их достоинства.
Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!	Я благодарен моим сотрудникам за то, что своим поведением они указывают на мои ошибки в руководстве. Видимо, я чересчур подавляю их инициативу. Отныне я делегирую им больше полномочий и терпеливо учу их пользоваться новыми возможностями (брать ответственность на себя).
Я постоянно теряюсь в догадках, пытаюсь понять, какие мотивы движут моими родными, когда они навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла!	Я позволяю близким мне людям иметь свое мнение по любому вопросу. Я с интересом изучаю их мнение и поступаю так, как считаю нужным.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

18. Идеализация своего несовершенства

1. Определения.

Идеализация несовершенства – это наличие очень значимой модели самого себя, которую вы оцениваете как положительную, эталонную, и сильно переживаете, если вы “настоящий” не так хороши, как вы “идеальный”. В вашем сознании есть некий образ, которому вы стремитесь соответствовать.

Идеализация своего несовершенства – это наличие очень значимой идеи о том, каким должен быть «совершенный человек» и постоянной констатации своего несовершенства по сравнению с этим эталоном, с вытекающими из этого сравнения постоянными претензиями к самому себе.

Идеальный образ себя может быть самым общим (у меня в жизни все должно быть на высоте – комплекс «отличника»), а может затрагивать какие-то частности (у меня должен быть идеальный вес).

Есть два человека: вы – реальный, такой, какой вы есть на самом деле, сегодня, сейчас. И вы – идеальный, образ которого нарисовало ваше воображение. Вы знаете, каким вы должны быть.

Естественно, что этот идеальный образ местами немного, а иногда очень даже сильно не соответствует тому, кем вы на самом деле являетесь. Вам хочется быть хорошим (умным, способным, красивым, сильным и т.д.), а вы не совсем такой. Или совсем не такой. Далее следуют мучительные попытки переделать самого себя для того, чтобы догнать “стандарт качества”. В довершение всего возникает самоедство, чувство собственной неполноценности, стеснительность, зажатость, всевозможные комплексы.

2. Как проявляется

Эта идеализация обычно проявляется в виде

- постоянного самоосуждения и принижения своих достоинств, ограничении своих потребностей и запросов, полного отказа благ для себя в пользу других людей,
- в стремлении быть для всех хорошим и не доставлять никому огорчений (обычно во вред своим интересам),
- в нелюбви к себе, в полной погруженности в чужую жизнь (обычно в жизнь детей) и отказ от своих личных интересов,
- в бесконечных колебаниях при необходимости принять решение,
- в невозможности назвать цену за свой труд или потребовать что-то для себя,
- в виде перфекционизма, то есть в стремлении сделать дело в совершенстве (что затягивает его до бесконечности),
- в постоянном принятии на себя чувства вины за происходящие события. Если что-то случилось, то, конечно, по вашей вине.

Основной симптом наличия этой идеализации один - это **недовольство собой**, которое выражается в самых разнообразных эмоциях и поступках. Кто недоволен собой основательно, часто имеет профессионально скорбное выражение лица.

Какие же идеи о себе самом могут вызвать длительные переживания и превратиться в идеализацию? Самые разные. Например, идея о том, что **вы никогда не должны ошибаться** - отсюда длительные переживания при принятии решений и осуждение себя в случае ошибки.

Ничто человек не признает в себе так неохотно, как недостаток ума, то есть глупость. Поэтому страх выглядеть дураком (или дурой) - что может быть страшнее? Вот и боится человек сделать шаг вправо-влево, лишь бы выглядеть умно и пристойно.

Отсюда вытекает **постоянная попытка принять единственно правильное решение**, что приводит к длительным просчетам вариантов и иногда даже к полной остановке дела. Причем это может проявляться в любой сфере жизни - начиная от бесконечных колебаний на тему, какие ботинки или какое платье купить, и заканчивая тотальным сбором информации в бизнесе для принятия единственно правильного решения, которое таким путем никогда принять не удастся.

Эта же идеализация часто **мешает при публичных выступлениях** - человек понимает, что он отнюдь не выдающийся оратор, каким он вроде бы должен быть (придуманый идеал). Ну не Цицерон, и все тут. А раз он не идеален, то как же можно вылезать с выступлением? И вот человек сидит в углу и молчит, хотя ему часто есть что сказать умного.

Вы можете искренне **считать себя недостойным каких-то благ** (я не пойду устраиваться на работу в эту организацию, потому что там нужны молодые и образованные, а я не такой...), несовершенным, бесталанным, неудачливым, некрасивым и т.д. То есть идеализация несовершенства возникает тогда, когда человек придумывает идеального, совершенного человека, который может решить какие-то вопросы, и сравнивает себя с этим идеалом. Естественно, сравнение оказывается не в пользу реального человека, он начинает осуждать себя и сам блокирует какие-то шаги во внешнем мире.

Эта же идеализация **блокирует возможность по поиску нового места работы**. Человек получает информацию том, что где-то есть интересующая его работа. Но он даже не делает никаких попыток сходить (или даже позвонить!) туда и попробовать получить это место. Он заранее уверен, что на это место возьмут какого-то другого, более совершенного специалиста (более молодого, имеющего больший опыт работы, имеющего связи, умеющего общаться и т.д. и т.п.). Он не делает никаких шагов, поскольку не соответствует им самим же придуманному идеалу. Либо он делает какие-то шаги, но с глубокой внутренней уверенностью, что ему тут ничего не светит. Естественно, в таком случае место достанется другому человеку.

Еще одна форма проявления этой идеализации – неистребимое **чувство ответственности** (переходящей в вину) по отношению к чему-то или к кому-то или перед кем-то (перед людьми, перед самим собой, перед работой). Причем эта ответственность может основываться на ваших реальных обещаниях, так и быть придуманной.

Немало переживаний вызывает также идея о том, что **вы никому не должны доставлять неудобств и всегда должны быть удобным и правильным человеком для всех, кто вас окружает**. Если же эта идея рушится (вы стали причиной переживаний для кого-то, у вас вышел резкий разговор и т.д.), вы начинаете осуждать себя за то, что поступили неправильно (некорректно, жестоко, резко и т.д.). Отсюда бесконечные самоограничения, попытки угодить всем вопреки своим интересам, отказ от собственных потребностей в пользу других лиц и т.д.

Сюда же можно отнести ситуации, когда человеку **нужно назвать цену за оказываемые им услуги** (постриг, погадал, поцелил, подвез на машине и т.д.), а у него спазма перехватывает горло и он говорит что-то вроде: «Платите, сколько хотите». При этом он знает, сколько стоит его услуга (или сколько он хотел бы получить за нее), но назвать цену не может. В итоге его клиент (пациент, наниматель, работодатель) платит гораздо меньше желаемого, что вызывает очередной всплеск осуждения самого себя: «Ну почему я опять не сумел назвать желаемую цену за свою работу!». Что помешало ему открыть рот и сказать несколько желанных слов? Неосознаваемый страх доставить неудобство своему клиенту, патологическое желание выглядеть хорошим (нежадным, отзывчивым и т.д.) и ряд других внутренних идей, которые в совокупности можно обозначить как идеализацию своего несовершенства.

Еще одним характерным признаком человека с этой идеализацией является **полное отсутствие любви к себе** как к объекту, недостойному внимания (понятно, что и окружающие будут так же относиться к нему). Он всегда готов прийти на помощь другим, но самого себя считает недостойным того, чтобы хоть как-то защитить свои интересы, уделить внимание себе. Все силы и энергию он отдает другим людям (детям, родителям, сотрудникам) и никогда не находит времени для самого себя.

Пример из письма: *«Из ваших книг я поняла, что, моя основная проблема называется - идеализация своего несовершенства. Мне очень трудно общаться с людьми, я очень стеснительная и всегда боюсь сказать или сделать что-нибудь не так. Мне кажется, что я мелю какую-то чепуху и все думают, что я глупа. Поэтому я всегда стараюсь избегать компаний, даже если меня настойчиво приглашают, т.к. моя робость мешает мне быть естественной и искренней.*

Мне кажется, что я никому не нравлюсь, со мной скучно (правда, в большинстве случаев, мне самой скучно и не интересно). Хотя я понимаю, что раз меня приглашают, то меня принимают. Из-за своей скованности мне трудно на занятиях. Когда меня вызывают отвечать, то я сразу от страха (что на меня все сейчас смотрят и оценивают) все забываю и начинаю

мямлить, даже если я хорошо знаю материал. Руки начинают труситься, голос дрожит, ноги подкашиваются. Думаю, что из-за этого у преподавателей обо мне не самое лучшее мнение. Хотя учусь я не плохо. Когда я успокаиваюсь, то расстраиваюсь еще больше, и при этом очень злюсь на себя (часто плачу от жалости к себе, а потом как бы внушаю себе, что сама во всем виновата, и плачу от злости на себя). Но, от досады на себя и от мысли, что я хуже всех, я нахожусь в постоянной депрессии».

Видео на тему идеализации своего несовершенства [1.11 Почему я все время опаздываю? Идеализация своего несовершенства](#)

3. Характерные мысли

На наличие идеализации (то есть преувеличения) собственного несовершенства указывают следующие характерные мысли и внутренние установки:

- *Все время боюсь, что сделаю что-то не так!*
- *Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн 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!*
- *Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться!*
- *Я все время боюсь, что сделаю что-то не так!*
- *Я не имею права на ошибки*
- *Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого*
- *Все, что я делаю, я должен делать лучше всех*
- *У меня все должно получаться с первого раза, причем хорошо, а не как-нибудь*
- *Я никому не должен доставлять неудобств*
- *Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!*
- *Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого!*
- *Для меня нестерпимо доставлять кому-то хлопоты или огорчения*
- *Я всегда должен быть на высоте (это может касаться внешности, уровня профессионализма, уровня жизни в целом, ваших отношений с людьми и т.д.), я не имею право в чем-то подвести людей*
- *Я живу ради ребенка, мне самой ничего не нужно!!*
- *Я не умею общаться, люди сторонятся меня*

- *Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобряют, покритикуют), доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать доверия)*
- *Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно*
- *Я не могу позволить себе сделать глупость и выглядеть душой*
- *У меня нет ничего, за что меня можно уважать или любить*
- *Умом я понимаю, что нужно порвать отношения с этим человеком, но ему будет так больно! Я не могу пойти на это! Лучше я буду терпеть!*
- *Я тяжело переживаю любую критику в мой адрес*
- *Если меня не ценят, это болезненно для меня*
- *Я ничтожество (бездарность, тупица, слишком толстая, слишком старая, некоммуникабельная, малообразованная и т.д.)*
- *Я ничего не стою в этой жизни*

Посмотрите на этот список, может быть, часть из этих мыслей характерна для вас (эта идеализация имеется у 90% людей). Если у вас есть **длительные негативные переживания** по поводу вашего несовершенства - стоит задуматься: не слишком ли вы преувеличиваете свои недостатки? Неужели вы, бесконечно сложное божественное создание, так уж плохи? Или все это иллюзия, бред вашего разыгравшегося воображения? Скорее всего, это второе, и Жизнь уже начала вам указывать на это с помощью своих уроков духовного «воспитания».

4. Способы разрушения идеализации

Как только идея о своем несовершенстве становится очень значимой и начинает порождать отрицательные эмоции, Жизнь быстро находит способы доказать вам, что вы сильно заблуждаетесь. Как это происходит? Очень просто.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, для вас весьма драматично, если вы не займете первое место в конкурсе, не поступите в институт, не сдадите экзамены на отлично и т.д. Пока для вас это слишком значимо и вы переживаете, возможность получить то, что вы хотите, с большой вероятностью будет заблокирована.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, для вас недопустимо опаздывать и вы переживаете, если кто-то задерживается на деловую встречу. Вы и себя ругаете, если опаздываете. В то же время у вас есть руководитель, который просто никогда не приходит вовремя. При этом он не только не переживает, но и прекрасно себя чувствует. Он не считает это недостатком. А если кому-то пришлось его подождать, так это не он опоздал, это другие пришли раньше.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваш “светлый образ” страдает. Например, для вас недопустимо выглядеть глупо, непрофессионально, смешно

(вы боитесь забыть слова выступления, вы боитесь сказать глупость, боитесь, что не сумеете ответить на вопрос). Поэтому с большой вероятностью вы рано или поздно попадете в ситуацию, когда вы будете выглядеть самым нелепым образом. Да еще при большом скоплении людей, смотрящих на вас.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы осуждаете тех людей, которые берут деньги в долг и потом не могут отдать их. Тем более, вы считаете это недопустимым для себя. И вдруг вы оказываетесь в ситуации, когда вы заняли денег и по обстоятельствам, которые даже не зависят от вас, вы не можете их вернуть, что вызывает ваши страшные переживания.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, для вас очень значимо, что все дела, которые поручены вам, вы делаете от начала до конца и без недостатков. Вы всеми силами пытаетесь реализовать эту модель, но в голове у вас есть программа, пришедшая еще от родителей: “Тебе ничего нельзя доверить. Ты испортишь любое дело”. Поэтому иногда, невзирая на все ваши усилия сделать “как лучше”, получается, “как всегда”.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Например, для вас очень важно провести деловую встречу, все успеть, произвести на партнеров хорошее впечатление. Неожиданно, за день до переговоров, вы заболеваете простудой (вы теряете голос, чихаете, сморкаетесь, кашляете и т.д.) Это вызывает ваши страшные переживания, но изменить ничего нельзя, и вы проводите встречу в больном виде. Или вы совсем не приходите на встречу.

Все процессы, описанные выше, служат вовсе не для того, чтобы вас помучить. Они являются толчком к тому, чтобы вы не придавали чрезмерного значения собственному несовершенству и любили себя безусловно, независимо от обстоятельств и мнения других.

5. Источники возникновения

Источников появления этой идеализации не так уж и много. Рассмотрим основные.

Сами того не желая, **наши родители, родственники и авторитетные для нас люди** способствуют появлению идеализации несовершенства: “Ты должен хорошо учиться, потому что ты из семьи Преображенских!”, “Ты должен вести себя достойно: твой отец - уважаемый человек!”. Соответственно, ребенок начинает переживать, если он может не оправдать возложенные на него ожидания. Он не может допустить, что где-то и в чем-то он окажется не на высоте. Он старается всегда и везде оправдать ожидания, но это часто не удается, и он погружается в длительное недовольство собой (“комплекс отличника”).

Однако, возможен и другой вариант. Вспомните, не приходилось ли вам в детстве слышать от родственников выражения типа: “У тебя никогда ничего не

получится! Все, что ты делаешь, ужасно! Ты ничего не можешь сделать толком! У тебя руки растут не оттуда!" и подобные. Понятно, что ребенок будет пытаться доказать родителям обратное - именно этого они и добиваются своими попреками.

Но, к сожалению, эта негативная программа "ты ничего не можешь" часто записывается в подсознании ребенка и управляет событиями его жизни уже во взрослом возрасте. И уже взрослый человек, приходя в магазин или офис, неосознанно пытается не совершить ошибки, принять только правильное решение. В итоге его жизнь превращается в сплошную попытку принять единственно правильное решение и в самоосуждение по поводу совершенного ранее.

Конечно, **человек может и сам придумать некоторый идеал** (любовника, бизнесмена, политика и т.д.). Обычно, образец этого идеала заимствуется из увиденного, услышанного, прочитанного или навязанного рекламой (настоящая женщина – это женщина с фигурой Синди Кроуфорд). Понимая, как он безнадежно далек от этого идеала, человек впадает в переживания.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Понятно, что идеализация собственно несовершенства тесно пересекается с другими идеализациями, и ее не всегда удастся четко идентифицировать.

Например, очень близка к ней **идеализация жизни или судьбы**, выражающейся в постоянном недовольстве своей жизнью в целом или обстоятельствами окружающей жизни (болеет или умер кто-то из близких, и вы вините себя за это.).

Идеализация несовершенства часто ходит вместе с **идеализацией отношений между людьми**. Например, часто человеку неловко вмешаться в разговор двух других людей, хотя ему это очень нужно и у него нет времени ждать, пока они поговорят ("Что они обо мне подумают, если я влезу со своими делами? Я не позволю людям думать о себе плохо!").

Отсюда же проблемы с попытками продать что-то ("А вдруг люди подумают, что я спекулянт или нищий?"), сложности с назначением реальной цены на свои услуги ("Я не буду называть цену - вдруг подумают, что я жлоб?") и так далее.

Идеализация собственного несовершенства пересекается практически со всеми идеализациями: способностей, красоты, семьи и детей, образования, работы, общественного мнения, денег, образа жизни и т.д.

7. Примеры

***Пример 1.** За консультацией обратился Максим, 30 лет. Основной вопрос - проблема выбора. Имея большой заработок, он оставил свою прежнюю деятельность (рынок недвижимости). Решил найти новое применение своим силам. Предложений о новой работе поступило сразу пять.*

Вот уже несколько месяцев Максим практически не работает. Он размышляет о жизни и перебирает плюсы и минусы своей возможной будущей

работы. Он хочет выбрать ее сознательно, чтобы она была не просто зарабатыванием денег (но денег все-таки очень хочется!), а соответствовала его глубинным интересам и стремлениям. Из тех предложений по бизнесу, которые ему сделали, есть весьма привлекательные и с материальной, и с содержательной точки зрения. Но Максим буквально “увяз” в сомнениях. Оказывается, что при ближайшем рассмотрении, все варианты чуть-чуть неидеальны.

Взвешивая все аргументы за и против, Максим понял, что запутался и устал. А главное, появилось гнетущее ощущение, что он не в состоянии просчитать все до конца. В последнее время он почувствовал, что “застопорился”. Деньги, заработанные на прежней работе, постепенно кончаются. И что самое неприятное, предложения по бизнесу стали одно за другим отпадать. Последние несколько недель Максим крайне недоволен собой и это мешает ему думать.

АНАЛИЗ СИТУАЦИИ. Обстоятельства, в которых оказался Максим, являются прямым следствием **идеализации своего несовершенства**. Идеальная модель Максима такова: “Я не могу совершить ошибку, должен просчитать все на 100%, я должен принять только идеальное решение. Ту работу, которую я выберу, я должен уметь делать в совершенстве. Все, что я делаю, все, что от меня исходит должно быть идеальным. Иначе это просто не имеет смысла”.

Для Максима является недопустимой ситуация, если он что-то не просчитал, что-то не предусмотрел. Он придает избыточное значение своему умению все делать правильно, принимать идеальные во всех отношениях решения. Если же этого не получается, Максим переживает. Именно поэтому жизнь поставила Максима в обстоятельства, когда заведомо невозможно принять абсолютно правильного решения: аргументов и фактов будет не хватать никогда, в будущее Максим заглянуть все равно не в состоянии, а решение принимать рано или поздно надо.

Данная ситуация - это разрушение идеализации собственного несовершенства. Обстоятельства жизни провоцируют Максима к тому, чтобы несколько расслабиться, позволить себе быть несовершенным. Потому что все равно из нескольких зол нужно что-то выбрать. Выход здесь один - позволить себе принимать решения, даже если ты знаешь, что оно может оказаться не совсем идеальным, и никогда не сожалеть о результатах своего выбора. Ему нужно хотя бы внутренне допустить, что и он может иногда совершать ошибки. Позволить себе быть таким, какой ты есть.

Пример 2. За консультацией обратилась Наталья, 19 лет, учащаяся колледжа. Проблема, которая тревожит Наталью - полное отсутствие личной жизни. На вопрос о том, приглашают ли ее на свидания молодые люди, она ответила, что приглашают, но она на свидания ходить отказывается.

На вопрос, почему она так поступает, последовал неожиданный ответ: “Я даже не представляю, что я буду говорить на свидании. Ведь нужно что-то

умное говорить. А что я могу сказать? Ничего умного я не знаю. Ну и как я буду выглядеть? Как последняя дура. Вот я и не хожу на свидания”.

В итоге таких размышлений в личной жизни Натальи наступило полное затишье. На вопрос о том, что говорят на свиданиях ее подруги, учащиеся колледжа, Наталья ответила: “Да всякую ерунду говорят!”.

Диагностика ситуации

У Натальи имеется **идеализация собственного несовершенства**. Она придумала некую совершенную молодую девушку, которая, встретившись на свидании с молодым человеком, говорит ему только умные вещи (непонятно даже, какие). Поскольку Наталья очень молода и не обременена высшим образованием, она понимает, что ничего особенно умного сказать не может. А раз сказать ничего не может, то как же можно ходить на свидание? Вследствие этого она сидит дома и горюет по поводу своей неудачной личной жизни. И ее не волнует пример ее друзей и подруг, которые говорят на свидании что попало. Единственный выход из этой ситуации для Натальи - это отказаться от придуманного ей идеала и позволить себе говорить то, что приходит в голову, не задумываясь о том, насколько это умно. В конце концов, свидание - это не зачет и не экзамен, где нужно показывать уровень знаний и говорить умные вещи. То есть, ей нужно позволить себе быть несовершенной на свидании и понять, что ее модель поведения – ни что иное, как плод ее фантазии и этого от нее никто не ждет, кроме ее самой.

8. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
Валерий Н., юрист		
<p>Сегодня был на курсах вождения. Одно расстройство! Наверное, я не такой, как все, если не могу научиться водить машину. Это же не самолет! Или я тупой, или у меня руки не оттуда растут.</p> <p>Представляю, какими словами назвал бы меня мой инструктор, если бы мог. Они и так написаны у него на лице.</p> <p>Пока еще он не грубит мне, но каждый раз, когда</p>	<p>Думаю, что это идеализация своего несовершенства. Я считаю, что не имею права быть бестолковым. Уже десять раз ошибся и все равно переживаю по поводу каждой ошибки. А мог бы и привыкнуть.</p> <p>Осуждаю себя за то, что не соответствую своему представлению о себе, которое я сам же и придумал. Ну кто сказал, что я обязан быть сообразительным и ловким? Это я сам придумал.</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру</p>

<p>он на меня смотрит, мне стыдно за себя. Кстати, сегодня поймал себя на том, что вообще не хочу идти и садиться за руль.</p> <p>Может бросить эту затею? Не всем же быть водителями!</p>	<p>Кроме меня, никто этого не ожидает.</p> <p>А инструктор? Его мнение обо мне - это его проблемы. В автошколе ведь идут только те, кто ничего не умеет. Если он этого еще не понял, видимо, со мной он это осознает.</p>	<p>на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации</p>
<p>Марина Л, домохозяйка.</p>		
<p>Мне уже давно не было так тоскливо. Делаю эту запись спустя два дня, после того как это случилось, раньше даже противно было подступаться.</p> <p>В разговоре с подругой я узнала, что на меня очень обижается наша общая знакомая. Недавно у нее был день рождения и за столом я, произнося тост, пожелала ей удачно устроить свою личную жизнь. На мой взгляд, тогда это прозвучало нормально. А для нее это, оказывается, больной вопрос. Она решила, что таким образом я как бы обнародую ее проблемы. Говорят, она даже плакала после моего ухода.</p> <p>Какая же я дура! Я же знала, что лучше не касаться этой темы. И кто меня дернул за язык?</p>	<p>Что для меня в этой ситуации самое болезненное? То, что я, не подумав, причинила человеку боль. Хороший человек из-за меня переживает, чувствует себя несчастным.</p> <p>Мне стыдно за себя, съедает чувство вины. Получается, что я не могу позволить себе быть источником неприятностей для постороннего человека. Я не должна никому причинять неприятностей, должна быть для всех хорошей. Если это не получается, я просто умираю с тоски. Получается, что я не позволяю себе быть плохой. Это похоже на идеализацию собственного несовершенства.</p> <p>Получается, что я живу для того, чтобы быть для всех хорошей. Но это же абсурд!</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации</p>

<p>Испортила человеку праздник! Как я теперь буду ей в глаза смотреть? Ужасно стыдно!</p>		
---	--	--

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Я все время боюсь, что сделаю что-то не так!	Я – божественно создание, и все, что делаю, всегда правильно!
Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого!	Я достоин любви и уважения уже фактом своего существования! Я люблю и ценю себя все больше и больше!
Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!	Каждый человек живет той жизнью, которую он создает себе сам. Я отвечаю только за себя!
Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!	Я позволяю себе быть несовершенным и легко принимаю реальность, в которой я не могу отдать долг в ближайшее время. Я живу для себя! Я иду по жизни легко и с удовольствием!
Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!	Я позволяю жизни происходить и окружающим меня людям получать свои уроки. Я делаю, что могу, остальное люди творят себе сами. Я отвечаю только за свою жизнь, и делаю это с удовольствием!
Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами	Я имею полное право думать и заботиться о себе, поэтому я с удовольствием позволяю окружающим людям принять участие в решении моих вопросов.
Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобряют, покритикуют)!	Я знаю, что у меня все получается прекрасно! Я самодостаточен в своей любви к себе! Я с удовольствием делюсь с окружающими результатами своего труда! Я позволяю им иметь любое мнение о результатах моего труда.
Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею	Я имею право на ошибку, поэтому все мои решения хороши! Я живу в радости, и

право ошибаться!	даже ошибки делаю с удовольствием!
Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться!	Все, что я делаю, замечательно! Я тащусь от себя!
Я не могу позволить себе (мне неудобно) доставить неудобство любому человеку, даже если буду страдать из-за этого сам!	Я совершаю нужные мне действия решительно и без переживаний. Я благодарю Жизнь за те уроки, которые она мне создает различными ситуациями!
Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать доверия)	Я принимаю Жизнь такой, какая она есть в реальности. Я благодарна Жизни за заботу обо мне, в какой бы форме она ни выражалась. Я учусь понимать уроки Жизни!
Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого!	Я принимаю реальность такой, какая она есть. Я сообщаю моим кредиторам о моих финансовых сложностях. Я позволяю им говорить и думать обо мне все, что угодно! Я люблю и ценю себя. У меня прекрасное будущее.
Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого	Я – божественное создание! Я достоин любви, уважения, признания! Я достоин всего самым фактом моего рождения!
Я ничтожество (бездарность, тупица, слишком толстая, слишком старая, некоммуникабельная, малообразованная и т.д.)	Я люблю себя! Я тащусь от себя! Я - источник всех достоинств! Я люблю себя! (А если кому-то это не нравится, он может пойти куда подальше!)
Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно	Я позволяю людям думать обо мне все, что угодно! Я живу и наслаждаюсь жизнью в каждый миг! Жизнь прекрасна!
Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится!	Любое мое действие приносит результат!
Я ничего не стою в этой жизни	Я есть источник жизни! Бог руководит каждым моим шагом! Я чувствую заботу и поддержку Бога в каждую минуту своей жизни!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и книги «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

19. Идеализация своей исключительности

1. Определение

Идеализация собственной исключительности (гордыня) означает наличие у человека чувства собственного превосходства над окружающими людьми, своей исключительности, избранности, и вытекающего отсюда презрения и высокомерия по отношению к «толпе, стаду, быдлу».

2. Как проявляется

Идеализация исключительности проявляется:

- в виде внутреннего презрения, высокомерия и старания не соприкоснуться с людьми, которых человек считает ниже себя в силу происхождения (дворянство, принадлежность к элите), реальных достижений («звездная болезнь») или просто чувства внутреннего превосходства;
- в форме разделение всех событий на допустимые и унижительные для себя;
- в использовании в речи выражений, указывающих на чувство превосходства по отношению к другим людям;
- когда человек считает себя источником всех происходящих вокруг него негативных событий с другими людьми (из-за меня заболел мой папа, из-за меня вас обокрали, из-за меня умер мой брат и т.д.).

Идеализация своей исключительности нередко вытекает из идеализации своих способностей, как бы вырастает из нее. Сначала способный человек достигает реальных успехов, потом переполняется ощущением своей исключительности, богоизбранности. И на этом основании начинает презирать других, бесталанных людей.

Эту идеализацию нередко имеют люди, предки которых относились к дворянству. И хотя сейчас человек может работать на любой, даже самой малоквалифицированной работе, он все равно может свысока поглядывать на окружающих людей, порой даже не осознавая этого.

3. Характерные мысли

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 унижительно 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.)!*
- *В первую очередь нужно решать мои проблемы, все остальные не стоят внимания!*
- *Я виновата в том, что умер мой дядя. Что я сделала не так? Как мне теперь отмолить этот грех? Я этого не переживу!*

4. Способы разрушения идеализации

Для унижения гордыни Жизнь может использовать все шесть известных способов разрушения идеализаций. Приведем примеры, как именно Жизнь пытается исправить ошибочные убеждения человека.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, такая ситуация может возникнуть, когда человек когда-то достиг большого признания, славы, поклонения толпы (популярный музыкант, артист, певец, спортсмен, политик). У него возникла «звездная болезнь» и он стал с внутренним презрением смотреть на толпу своих поклонников или фанатов. Потом происходит что-то, и он лишается своей «звездной» славы, без которой ему теперь трудно жить. Он оказывается среди тех, на кого когда-то смотрел свысока. Теперь он изо всех сил стремится снова вернуться к былой славе и поклонению толпы (высокоэнергетическому состоянию), но у него ничего не получается. И какие бы усилия он ни прилагал, обстоятельства складываются так, что он не может получить желаемое.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Такая ситуация имеет место, когда человек «тянет на себя одеяло» ответственности и считает, что все происходящее вокруг него происходит только по его вине, он – источник несчастий для окружающих людей (хотя он и не делал для них ничего плохого, скорее наоборот). Он ходит, погруженный в постоянное самоосуждение. А рядом с ним живет его близкий родственник (муж, жена, ребенок), который не берет на себя никакие чужие бедствия, и живет спокойно и с удовольствием. Своим примером он как бы указывает, что не стоит тянуть на себя вину за все происходящее, что другие люди сами отвечают за происходящие в их жизни события.

3. Вы попадаете в ситуацию, где разрушается ваша идея о том, что вы исключительны. Так может быть, например, когда человек с гордыней поневоле оказывается среди тех, кого он раньше презирал. Например, человек с «голубой кровью» в силу обстоятельств оказывается в среде малоразвитых людей, «быдла», как он считал ранее. Это может быть результатом финансового краха, попадание в тюрьму, в армию (рядовым) т.д. Чувствуя его внутреннее презрение, окружающие люди будут, в свою очередь, презирать его и доставлять ему массу неприятностей. А, поскольку человек с гордыней не гибок и не способен

приспосабливаться к условиям окружающей среды (гордыня не позволяет!), то условия его жизни становятся совсем ужасными, изменить ничего нельзя.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы (мужчина) всегда смотрели свысока на людей малоразвитых или живущих только примитивными потребностями. Но вот на вас нападает любовь, и вы выбираете себе в любимые простую, как дважды два, девушку. Любовь одевает на вас розовые очки и вы видите в своей любимой массу достоинств. Это длится года три, за это время она рождает вам двоих или троих детей (у простых людей с этим просто). Потом очки спадают, и вы видите, что она вышла за вас замуж по расчету, и по этим же соображениям нарожала вам кучу детей, отказаться от которых вы не можете. Вы в ужасе – как вы могли так ошибиться! Но делать нечего, нужно жить и воспитывать детей. Которые, к вашему горю, по своему развитию очень напоминают вашу жену, а не вас. Вы не можете понять, как вы могли в это вляпаться, но изменить ситуацию почти невозможно – вы ведь порядочный человек.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. При использовании этого способа какая-то ваша внутренняя установка (программа) должна вступить в противоречие с убеждением о вашей исключительности.

Например, ваши родители с детства говорили вам, что вы бездарь, неудачник, у вас никогда ничего не получится и т.п. Понятно, что делали они это с самыми добрыми намерениями – чтобы задеть ваше самолюбие и заставить вас доказать, что вы не такой. И действительно, вы изо всех сил старались доказать, что вы – талантливый человек и способны достигнуть много. Ваши усилия дали эффект, вы достигли вершин в какой-то из сфер жизни, у вас масса поклонников, которые смотрят на вас с восторгом, порождая у вас ощущение собственной исключительности. Но одновременно продолжает работать внутренняя с детства программа «ты бездарь», заставляя вас все время находить в себе какие-то недостатки. Вы итоге вы становитесь «ущербной звездой», которая смотрит свысока на окружающих примитивов, и одновременно ощущает свою неполноценность. Понятно, что при таком наборе внутренних заморочек у вас нет возможности радоваться жизни и пользоваться плодами своих достижений.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Это вариант лишения человека оснований для ощущения себя исключительной личностью через заболевание. Вы достигли реальных успехов и смотрите на окружающих примитивных людей свысока. И вдруг у вас появятся сильное заболевание, и вы становитесь полностью зависимы от них. Зависимы от врачей, родственников, а то и случайных прохожих, у которых вам нужно просить подаяние, чтобы выжить. Понятно, что в таких условиях приходится убрать свою гордыню куда подальше.

То только несколько примеров того, как Жизнь может разрушать идеализацию своей исключительности у человека. В реальности спектр возможностей для унижения гордыни может быть значительно шире.

5. Источники возникновения

У гордыни можно назвать два наиболее распространенных источника.

Первый – это наличие реальных достижений в жизни, которые порождают ощущение собственной исключительности. Это так называемая «звездная» болезнь.

Второе – это принадлежность к какой-то избранной (в вашем понимании) группе людей, которое дает основание смотреть на других людей с презрением. Это может быть принадлежность к дворянству, к какой-то элите (дипломатам, политикам, олигархам и т.д.). Причем принадлежность к этой группе людей давно может быть утеряна (родители перестали быть дипломатами или разорились), но ребенок все равно может ощущать себя избранным и свысока поглядывать на окружающих людей (ребенок-мажор).

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Наиболее часто идеализация исключительности соседствует с **идеализацией своих способностей**, из которой она порой и вытекает.

Гордыня часто дает человеку основания думать, что он способен управлять всеми окружающими людьми, что только он знает, как все должно происходить. То есть у него развивается **идеализация контроля окружающего мира** в форме авторитарности.

7. Примеры

Случай из практики.

За консультацией обратился Андрей. Он работает зам руководителя отдела в крупной компании. Андрей имеет несколько образований, в том числе степень MBA (Мастер бизнес - администрации), которую получил в Оксфорде. Уровень квалификации Андрея по своим вопросам значительно превышает уровень его непосредственного руководителя, не говоря о других сотрудниках. Тем не менее, дальнейшего должностного роста у Андрея нет, в то время как другие, менее квалифицированные сотрудники («более тупые» – по выражению Андрея) периодически получают повышение. Никаких реальных достоинств у окружающих людей он не видит. Более того, он сильно сконцентрирован на их недостатках (этот – интриган, этот – подхалим, этот – тупой родственник шефа и т.д.). Его это сильно раздражает.

В ходе беседы выяснилось, что Андрей считает себя значительно более квалифицированным менеджером, чем все окружающие его сотрудники, включая руководителей. В душе он считает их примитивами, которые даже не могут

понять тех идей, которые он им предлагает. Мысленно он даже называет их «чмо», хотя внешне никогда не позволяет себе невоспитанного поведения.

Диагностика ситуации.

Очевидно, что Андрей – очень талантливый человек. Добившись своим трудом и талантами серьезного положения в обществе, у него появилась переоценка своих способностей (**идеализация способностей**), и вытекающая из нее **идеализация своей исключительности**. И это только на основании того, что он получил и хорошо усвоил набор каких-то знаний. Причем он считает, что наличие его знаний должно быть основанием для его дальнейшего движения по службе. В реальности он достиг потолка должностного роста в месте, где требуется только квалификация.

Для дальнейшего должностного роста требуются уже какие-то другие качества – умение строить отношения с людьми, умение манипулировать ими, умение продвигать свои идеи в противодействующей среде (зачем нам новое, когда и так все хорошо?) и так далее. Этих качеств у Андрея нет, и он не считает нужным работать над ними. Он считает себя выше всей этой суеты, его должны оценить по его квалификации, и все. При таких убеждениях он не может быть гибким и подстраиваться под требования среды. Соответственно, среда будет отторгать его, перспективы роста у него больше нет. Ему нужно меняться самому, а для этого сначала нужно признать, что он недостаточно совершенен (у него нет каких-то способностей). Если он это признает, то это будет шагом к желанному должностному росту. Если будет цепляться за свою исключительность, то возможно даже понижение его в должности (как один из способов разрушение гордыни).

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Этим людям нужно очень много стараться, чтобы я обратила на них внимание!	Я радуюсь всем людям, не оценивая их и не ожидая от них благодарности
Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом!	Все происходит по воле Творца, и я благодарна ему за уроки, которые он дает мне!
Все вы не стоите моего мизинца	Я такая же, как все!
Я никогда не буду унижаться и просить прощения, какие бы последствия это ни имело! Я никогда не извиняюсь!	Я благодарна людям за все, что они делают и не делают для меня! Я с радостью прощу у них прощения за мои поступки и даже мои мысли!
Для меня унижительно просить помощи!	Я учусь быть благодарным людям за помощь! Я позволяю им проявлять свои

	лучшие душевные качества, помогая мне.
Вокруг одно чмо! Я не буду унижаться до общения с ними!	Все люди – божественные создания, и я – одно из них!
Да как они смеют требовать у меня документы! Я ведь в прошлом защитник Родины (герой труда, народный депутат и п.)!	Я позволяю людям выполнять свои обязанности и благодарен им за заботу о моей безопасности.
В этом мире всегда происходит что-то, чтобы я не слишком сильно радовался. Все направлено против меня!	Я понимаю, что своими мыслями я сам притягивал вою жизнь негативные ситуации. Я благодарен Жизни за подтверждение моих возможностей Творца! Отныне я мыслю только позитивно и создаю для себя только радостные события!
Я виновата в том, что умер мой дядя. Что я сделала не так? Как мне теперь отмолить этот грех? Я этого не переживу!	Я понимаю, что я не Господь Бог и не могу влиять на жизнь других людей. Я позволяю моим близким творить себе такую жизнь, какую они пожелают иметь сами. Я буду помогать им жить лучше, но я допускаю, что они могут сделать другой выбор. Я включаю себя в список тех людей, о ком я постоянно забочусь!
В первую очередь нужно решать мои проблемы, все остальные не стоят внимания!	Я такая же, как все! Я с удовольствием получаю помощь и внимание тогда, когда они приходят ко мне.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

20. Идеализация секса

1. Определение

Идеализация секса означает наличие у человека очень значимой идеи о том, как именно должен проходить процесс сексуального общения, и вытекающие из этого длительные переживания, если партнер по сексу не разделяет этих идей, а имеет свои собственные.

2. Как проявляется

Эта идеализация проявляется в виде длительных переживаний по поводу того, что секса нет. Или он есть, но не такой, как вы хотите, то есть он происходит недостаточно часто или не так долго, не в той последовательности, слишком мягко или слишком грубо и так далее.

Либо в форме затаянного осуждения людей, озабоченных сексом.

Характерные переживания и страхи при наличии идеализации секса:

- *Выглядеть недостаточно совершенным любовником.*
- *Страх дальнейших обременительных связей.*
- *Боязнь переживаний при расставании, эмоциональный дискомфорт.*
- *Страх нарушения внутреннего пространства.*
- *Брезгливость (микробы).*
- *Страх увидеть недостаточно совершенное тело.*
- *Страх почувствовать себя животным или выглядеть озабоченным.*
- *Страх получить отказ – это унижительно.*
- *Страх выглядеть уродливо.*
- *Страх быть обсмеянным – в случае сбоя.*

3. Характерные мысли

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 столько, сколько пожелаю!*
- *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 не смогу вести себя достойно в постели, это ужасно, я этого не переживу!*
- *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!

4. Способы разрушения идеализации

Поскольку секс происходит между двумя людьми (чаще всего это мужчина и женщина), то и они же являются разрушителями идеализаций друг друга.

Для разрушения идеализации секса Жизнь использует все 6 способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы не можете жить без секса – так обычно бывает в молодости, когда энергии у человека много, а мест ее расходования пока что мало. Поэтому секса очень хочется, без него жизнь представляется пустой и пресной. Но вот беда – желанное событие никак не происходит даже один раз, не говоря уже о регулярном сексе. Понятно, что тут самое время погрузиться в самые разные переживания.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Если для мужчины секс очень важен и он не представляет себе жизнь без него, то, скорее всего, он выберет себе в жены женщину, которая совершенно равнодушна к сексу. Конечно, она может им заняться, если муж заслужил эту награду. Но вот с заслугами у него, как обычно, возникают сложности. Поэтому и с сексом возникают ограничения, которые вызывают его постоянное раздражение. А в хронически раздраженном состоянии трудно иметь большие трудовые достижения – голова не тем забита. Все, круг замкнулся, семейная жизнь дает трещину. А в основе – разное отношение к сексу.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваши избыточно значимые ожидания разрушаются. Это все та же ситуация, когда молодой и очень озабоченный сексом мужчина попадает туда, где с этим вопросом имеются большие проблемы. Это длительное плавание, армия, тюрьма, работа в сложных природных условиях и т.д. В итоге идея о том, что «без секса жить нельзя» сама собой как-то оказывается невостребованной.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Такая ситуация может возникнуть у девушки, которая сильно осуждала своих подруг за неразборчивость в сексе. Сама она придавала этому вопросу очень большое значение и собиралась «подарить себя» только любимому человеку. Но любимый где-то задержался, и вот на вечеринке у подруги она перебрала алкоголя и потеряла контроль над собой. В итоге все сложилось так, что дарить любимому стало нечего. Больше того, по смутным воспоминаниям о вечеринке, ей пришлось общаться с несколькими партнерами, которые воспользовались ее беспомощностью. Так что оснований для осуждения подруг больше не осталось – сама такая.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Здесь может произойти столкновение ваших внутренних установок, в результате чего могут возникнуть длительные переживания.

Например, девушка воспитывалась в семье со строгими и патриархальными устоями, которые породили у нее брезгливое отношение к сексу (секс – это для животных). И одновременно родители внушили ей, что жена должна во всем слушаться мужа и не перечить ему.

Понятно, что при таком отношении к сексу она должна была влюбиться в мужчину, для которого секс является чуть не главной ценностью в жизни. Понятно, что он требует от жены секса каждый день, а то и по несколько раз на день. И она вынуждена исполнять его желание и заниматься тем, что она сама относит к низменному, животному началу. Понятно, что такая жизнь не может оставить удовольствия. А отказать мужу как делают многие женщины, она не может – не позволяет внутренняя установка. Остается только заболеть и тем самым отвадить мужа, но это плохой выход, поскольку угрожает развалом семьи (муж пойдет искать секс на стороне), а это тоже недопустимо. Как тут жить, совсем непонятно.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации.

Этот прием Жизнь порой использует, чтобы доказать человеку, что «без секса жить можно». Самый простой способ - это импотенция (у мужчин) или фригидность (у женщин). Наступает это заболевание, и вы понимаете, что в жизни есть много чего интересного и без секса. Или не понимаете, но тогда ваша реальность превращается в сплошной кошмар, который вы создадите себе сами в борьбе за свои идеалы.

5. Источники возникновения

Источников возникновения идеализации секса, скорее всего, несколько.

Один из них – влияние той среды, в которой вы получили воспитание. Если мальчик воспитывался в простой и грубой мужской среде, где разговоры о сексе ведутся постоянно, то он мог принять для себя, что без секса жить нельзя.

Другой вариант – просмотр различных журналов или порнофильмов, где показывается секс во всех вариантах. Соответственно, возникает ощущение, что секс должен быть только таким, и никак иначе. Поэтому при столкновении с реальным партнером неминуемо возникают претензии – почему он ведет себя не так, как герои порнофильмов. То есть источником идеализации выступают здесь средства массовой информации.

Еще вариант – врожденная повышенная сексуальность, то есть своего рода талант к сексу. Некоторые люди рождаются с талантом к спорту, танцам, музыке, рисованию и т.д. А кто-то рождается с талантом к сексу. Это очень востребованный талант, но он же может стать источником идеализации, то есть претензий к окружающим, которые по-другому относятся к этой стороне жизни. Так может получиться, например, если ребенок с талантом к сексу рождается в

семье священника или ученого. В среде родителей, скорее всего, к сексу будут относиться отрицательно, и это явно скажется на системе ценностей ребенка

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация секса может существовать совместно с несколькими другими идеализациями.

Прежде всего, это, конечно, **идеализация семьи**. Каждый из супругов знает, каким должен быть секс в семье, и нередко эти модели не совпадают.

Идеализация секса может соседствовать с **идеализацией своего несовершенства** – когда человек осуждает себя за слабые сексуальные способности (реальные или мнимые).

Еще одна часто встречающаяся идеализация – **идеализация контроля**. Человек с идеализацией контроля часто не может расслабляться, поэтому не может получать удовольствия от секса. Секс для него – досадная необходимость, вызывающая дополнительное раздражение.

7. Примеры

Случай из практики консультирования

За консультацией обратилась Галина, 55 лет. У нее сложилась проблемная ситуация в семейной жизни. В итоге может разрушиться семья, хотя они с мужем прожили уже 24 года, вырастили двоих детей. За годы совместной жизни у Галины накопилось много претензий к поведению мужа. И одна из претензий заключалась в том, что муж неправильно занимался с нею сексом. Эта претензия возникла у нее только в последние 5-7 лет. По ее словам, в последние годы он сначала совершал свои действия, к которым она еще не была готова. А потом, завершив процесс, муж говорил ей слова восхищения и любви. Она просила его, а потом требовала, чтобы он сначала подготовил ее к сексу – пусть теми же словами, которые он привык произносить после секса. Но муж никак не слушает ее, порой объясняя свое поведение тем, что «пока я буду говорить тебе слова, у меня пропадет желание (точнее, эрекция)». Такое «потребительское» отношение мужа к ее телу сильно раздражает Галину. Это раздражение постепенно накапливалось, и на момент консультации Галину уже раздражало в муже буквально все – как он разговаривает, есть, дышит и т.д.

Диагностика ситуации

Поскольку Галина испытывает длительное раздражение по отношению к мужу, у нее явно имеется несколько идеализаций. Одна из них – **идеализация секса**.

У Галины существует четкое (и обоснованное) видение того, как должен проходить сексуальный акт – сначала прелюдия, затем сам процесс. Поскольку у мужа имеется другое мнение по этому же вопросу, возникает взаимное недовольство и претензии друг к другу. Никто не хочет войти в положение другого партнера и поискать выход, устраивающий обоих.

Еще одна идеализация Галины – **идеализация разумности поведения людей**. Она много раз объясняла мужу причины своих требований, но ничего не достигла. Он исходил из другой логики: эрекция – вещь неустойчивая, поэтому нужно ей пользоваться, когда она есть. А не когда жена будет готова. Но эта логика непонятна Галине, и она осуждает мужа как за глупость (нежелание согласиться с ее доводами), так и за бесчувственное поведение. А это уже **идеализация отношений между людьми**.

Поэтому семью можно сохранить, если каждому из супругов перестать настаивать на своей модели сексуальных отношений, и найти способ, устраивающий обоих.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Жизнь без секса - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я буду иметь возможность заниматься сексом!	Я наслаждаюсь сексом тогда, когда он есть. В остальное время я наслаждаюсь другими проявлениями жизни. Я живу в кайфе каждую минуту!
Ну почему он так груб (тороплив, застенчив, пассивен, бесчувственный, ...)! Разве так можно вести себя!	Я нахожу в моем любимом множество достоинств, я концентрируюсь на них! Я терпеливо помогаю моему любимому на пути изменений к моему идеалу!
Почему она так равнодушна к сексу? Разве это женщина?	Я позволяю людям иметь в жизни разные ценности. Я уважаю любой выбор.
Эти приматы живут только тем, что у них между ног. Разве это люди? Животные!	Секс – одна из прекрасных составляющих нашей жизни, и я получаю от него огромное удовольствие.
Я не смогу вести себя достойно в постели, это ужасно, я этого не переживу!	Я люблю себя таким, какой я есть! Я делаю все, что могу, и доволен этим. Я люблю себя независимо от мнения окружающих. Я тащусь от своих возможностей!
Я отдала ему ВСЕ, а он не ценит этого, бездушная тварь!	Я позволяю моему любимому вести себя так, как он пожелает. Я даю ему полную свободу! Я доверяю Жизни и знаю, что я получу столько любви, сколько пожелаю!
Секс – это только как в порнофильмах!! А у нас что? Я не переживу такого унижения!	Я наслаждаюсь каждым моментом моей жизни! Я терпеливо повышаю наше сексуальное мастерство.

Разве так ведут себя в постели! Ты ничего не умеешь!	Я нахожу в моем любимом массу достоинств! Я научу его всему, что нужно мне!
Ну почему он всегда неправильно себя ведет, все делает как попало, совсем не уделяет мне внимания!	Я сама проявляю больше хорошей инициативы и тем самым получаю его внимание!
Я, наверное, плохой любовник, у меня ничего не получится!	Я самый замечательный любовник! Я тащусь от своих возможностей!
Он рассматривает меня только как средство для удовлетворения своих потребностей, и не считается со мной, как с человеком!	Я позволяю ему находиться в своих заблуждениях. Я использую его хорошие стороны для получения удовольствия от жизни!
Ты не интересуешься сексом? Таким людям не место в нашем мире!	Наш мир многообразен, и я позволяю людям руководствоваться любыми идеями. Я не берусь судить их!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

21. Идеализация семьи

1. Определение

Идеализация семьи означает наличие у человека очень значимой идеи (или идей) о том, как должна складываться его семейная жизнь, и вытекающие из этого длительные переживания, если его реальная семейная жизнь не соответствует этим ожиданиям.

2. Как проявляется

Идеализация семьи 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, предъявляет претензии по поводу ведения домашних дел, неправильно воспитывает детей, выпивает, недостаточно занимается сексом и так далее.

Семейная жизнь имеет огромное количество аспектов, о каждом из них у нас могут быть свои представления, и, соответственно, переживания. Итак, какие же представления о семье могут быть идеализацией? Перечислим основные.

Во-первых, сама идея: **семья должна быть!** И точка. От этой мысли вам, видимо, придется отдохнуть, если:

- вы придаете этому чрезмерное значение и
- переживаете, что *"...Уж полночь близится, а Германа все нет"*.

То есть, если вы действительно сильно переживаете на эту тему, то, скорее всего, в ближайшее время семьи у вас и не будет. Так разрушается значимая для вас модель жизни, в которой у вас обязательно есть семья. Это явление иногда называется "венц безбрачия" или даже "пояс девственности" (если девушка дожила до катастрофического, по ее мнению, возраста, а ни одного мужчины в ее жизни так и не было). Некоторые маги и целители специализируются на том, что снимают эти "пояса" и "венцы". Причем не один раз.

Во-вторых, идеализацией может стать **целый комплекс представлений о том, каким должно быть распределение ролей и обязанностей в семье**. Кто из супругов должен обеспечивать семью деньгами, кто делает покупки, кто воспитывает детей, кто в булочную ходит, кто моет посуду, кто подходит к телефону, кто в семье хозяин и т.д.

Жизнь показывает, что именно на этом фронте происходит большинство конфликтов, скандалов и претензий в семейной жизни многих людей. Обычно супруги с успехом снимают "розовые очки" друг с друга через год или два после свадьбы. И тут оказывается, что ваш спутник жизни смотрит на свою роль в семье совершенно иначе, нежели вы. Или вообще никак не смотрит. Он(а) даже редко

вспоминает о том, что он(а) женат (замужем). Все попытки призвать к порядку “слабое звено” ячейки общества, как правило, малоэффективны.

В третьих, идеализацией могут стать значимые **представления о том, как должны складываться отношения с мужем, женой, детьми, родителями супругов, родственниками** и т.д. Какие это могут быть идеи? Да самые разные: кто кому подчиняется, кто кого слушается, кто перед кем отчитывается, кто первый здоровается, кто каким тоном разговаривает, кто к кому ездит в гости на праздник, кто должен, а кто не должен вмешиваться в семейную жизнь, как родственники должны помогать вам, кто распоряжается деньгами в семье и т.д. Список можете продолжить сами. Вот где богатое поле для проявления идеализаций и их разрушения! Если у вас есть значимая идея о том, как должен вести себя кто-то из ваших домашних, то с большой вероятностью именно он будет вести себя не совсем так (или совсем не так). А если вы будете при этом сильно переживать, то “воспитательный” процесс усиливается (к нему могут подключиться другие члены семьи: дети, бабушки, тети, племянники и т.д.).

Идея о том, что **супруги должны быть верными друг другу** довольно часто разбивается о суровую реальность жизни. Как правило, один из супругов считает верность неотъемлемым атрибутом семейной жизни. В порядке “воспитательного” процесса ревнивцу достается половина, которая значительно легче смотрит на отношения мужчин и женщин.

Разрушением наших идеализаций чаще всего занимаются люди, которые нам близки и дороги. Почему так? Ведь с посторонними людьми, не соответствующими нашим ожиданиям или требованиям, мы можем легко разойтись и уйти, таким образом, от урока, не усвоив его до конца. Живя в одном городе с ними, мы можем не разговаривать годами. При желании мы можем уехать в другое место, то есть полностью перестать общаться. А попробуйте вычеркнуть из своей жизни мужа, ребенка или родителей! Не выйдет. Этот урок нужно усвоить “по полной программе”.

Кстати, а вы помните, в чем состоит этот самый урок? Напомним, что таким странным (на наш взгляд) образом Жизнь учит вас, что этот мир многообразен, не вы создавали его и не вам судить, каким он должен быть. Вы можете спокойно придерживаться своих идеалов, но добиваться любыми доступными вам способами того, чтобы и другие люди жили только по вашим требованиям – это перебор. Это непринятие мира таким, каков он есть. Никто не может доказать, что ваша модель жизни лучше, чем модель вашего оппонента – вы оба божественные существа, имеющие право на любой выбор. То есть оказывается, что ваш бездельник-муж или скандалистка-свекровь на самом деле занимаются вашим духовным воспитанием, научая вас не судить и принимать мир во всем его разнообразии. Они так мучаются, заботясь о вашей духовности, а вы этого никак не оцените!

3. Характерные мысли

Поскольку внутренних установок на тему семьи и детей, приводящих к разного рода нерадостным переживаниям, существует огромное количество, мы перечислим только некоторые из них:

- * *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.*
- * *Стыдно быть старой девой (матерью - одиночкой), нужно обязательно выйти замуж*
- * *Я не представляю себе жизнь без семьи, это не жизнь.*
- * *Всю свою жизнь я должен (должна) посвятить семье и детям, я уже свое отжила.*
- * *Замуж надо выходить только по любви (или только по расчету).*
- * *У ребенка обязательно должен быть отец. Без отца он будет несчастлив. Это неполноценная семья.*
- * *Мне стыдно, что у моих детей такой отец (такая мать)!*
- * *Главное для человека - чтобы его дети были счастливы. Если с детьми что-то не так, это ужасно!*
- * *Я знаю, как должна поступать моя жена (мой муж) в этой ситуации!*
- * *У всех дети, как дети! А у меня что?*
- * *Жениться (выходить замуж) нужно только один раз. Разводиться - стыдно.*
- * *Молодая семья обязательно должна жить отдельно от родителей. Они не имеют право вмешиваться в наши дела.*
- * *Я буду несчастлива, если в жизни моих детей что-то будет не так.*
- * *В семье все решения должны приниматься совместно.*
- * *Все члены семьи должны считаться друг с другом.*
- * *Вот, если бы я не женился (не вышла замуж), сейчас бы нормально жил(а)! И зачем я только это сделал(а)?*
- * *Дети обязаны (подставьте сами)*

* Жена должна... (подставьте сами)

* Муж обязан... (подставьте сами)

4. Способы разрушения идеализации

Основная закономерность, которая наблюдается у людей с идеализацией семьи, состоит в том, что **мужчина и женщина подбираются в пару так, чтобы каждый из супругов разрушал те ценности, которые идеализирует второй супруг** (напомним: идеализирует - то есть твердо знает, как это должно быть, ожидает этого и переживает, если это оказывается не таким, как он хочет). Таким образом, разрушение системы ценностей одного из супругов происходит путем отрицания или игнорирования его идеалов другим супругом.

Процесс духовного воспитания человека с идеализацией семьи происходит путем создания ситуаций, в которых унижаются и разрушаются избыточно значимые для нас ценности, в данном случае семейные. Рассмотрим, как это может происходить в сфере взаимоотношений мужчины и женщины, семьи, брака, рождения и воспитания детей.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, девушка не мыслит своего будущего без семьи, и переживает, что до сих пор не замужем. По ее мнению, счастье, комфорт и самореализация возможны только в семье. Жить одной, конечно, можно, но разве это жизнь? Всеми силами она стремится к замужеству, но в порядке “воспитательного” процесса ей не дается то, без чего жизнь для нее скучна и тосклива. “Уж полночь близится, а Германа все нет...”

2. Вас сталкивают с человеком, имеющим другую систему ценностей. Например, для вас важно, чтобы муж содержал семью и поддерживал порядок в доме (а как же иначе?!). И тут оказывается, что для вашего мужа не главное, сколько денег он вам приносит, и насколько чист в вашей квартире ковер. Для него семья - это то место, где можно спокойно лежать на диване и чтобы никто его не трогал (в том числе и вы). А на ковре хорошо смотрится пепельница. Это очень удобно - смотреть телевизор, лежа на диване, и курить, опуская руку вниз, чтобы стряхнуть пепел. Если мимо – не страшно. Главное - далеко ходить не нужно!

3. Вы попадаете в ситуации, где значимые для вас идеи разрушаются. Например, ваши родители - воспитанные интеллигентные люди. Они никогда не повышают голос и в стенах вашего дома вы не слышали даже слова “дура”. Когда ваш будущий муж ухаживал за вами, вы замечали, что он немного грубоват. Но это так несущественно, ведь вы так любили его. Вы выходите замуж... и попадаете в “благородное семейство”, где матом не ругаются, а на нем просто разговаривают. Причем все. А что тут такого? Оказывается, когда ваш будущий муж за вами ухаживал, он очень старался и следил за собой. А дома-то кого стесняться? Все свои!

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую вы ранее осуждали других. Например, вы осуждаете жену своего близкого друга за то, что она флиртует направо и налево. Вы осуждаете и его за то, что он так “попал” и позволил этому случиться. Возможно даже, вы обсуждаете это со своей женой или в кругу знакомых. Ваша жена согласна с вами, что такое поведение не украшает женщину, к тому же дешево смотрится. Ее слова - бальзам на ваше любящее сердце. Однажды вы в поисках зажигалки открываете сумку своей жены, и в ваших руках оказывается стопка свеженьких фотографий с ее работы. Видимо, это вечеринка в кругу коллег. Ваша благоверная с бокалом шампанского сидит на коленях у какого-то мужчины, и, похоже, они оба неплохо себя чувствуют.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Обычно такие установки мы приобретаем в семье родителей или от наших друзей и знакомых, чье мнение для нас значимо. Это могут быть те убеждения, которые, несмотря на все ваши сознательные усилия, не дают вам жить комфортной жизнью в семье: “Ты никогда не выйдешь замуж”, “В нашем роду все разводятся”, “Жить нужно только ради семьи”, “Семья - это самопожертвование”, “Все женщины (мужчины) ...”, “С появлением детей ты не сможешь жить ради себя” и т.д. Потом, во взрослом возрасте, эти установки начинают управлять вашей жизнью, часто помимо ваших желаний и усилий.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Например, женщина страстно хочет ребенка, не представляет своей жизни без детей. Она переживает, что почему-то ребенок не получается. Через некоторое время у нее обнаруживается болезнь, которая делает невозможным (во всяком случае, на какое-то время) рождение детей.

Дети “воспитывают” родителей. Как?

Значимые убеждения, идеи и ценности родителей часто разрушаются детьми, которые предъявляют папам и мамам иную картину мира, иную систему ценностей, нежели их собственная. Чаще всего это “воспитание” проявляется **через качества ребенка, противоположные тем, которые идеализируют родители. Или качества, которые родители презирают или осуждают в других людях.**

Перечислим типовые приемы разрушения идеализаций родителей через детей.

Итак, если в семье растет **ребенок, который:**

* **плохо учится** в школе или не совсем хочет учиться (не хочет поступать в институт, продолжать образование), то, скорее всего, он разрушает идеализацию родителями знаний, интеллекта, планирования и управления своей жизнью,

* **увлекается выпивкой, курением или наркотиками**, то он может разрушать идеализацию родителями дисциплины, порядка, образа жизни, норм морали, общественного мнения,

* постоянно **разводит грязь и беспорядок**, где бы он не появлялся, то он явно разрушает избыточное стремление одного из родителей к чистоте и порядку,

* **примыкает к молодежному движению** типа рокеров, реперов, панков, и т.д., то тем самым разрушает идеализацию родителями общественного мнения, правил поведения в обществе, норм морали,

* **рано увлекся сексом**, то, похоже, он разрушает консервативные взгляды родителей на отношения полов, избыточный морализм, осуждение и ограничение сексуальных отношений,

* **избыточно жесток, груб, циничен, беспринципен, бескомпромиссен** и т.д., то он разрушает избыточную мягкость и деликатность родителей, возможно, идеализацию отношений,

* **ворует, врет** и не краснеет, совершает противоправные действия, то, скорее всего, тем самым он разрушает у своих родителей идеализацию честности, осуждение ими людей нечестных, эгоистичных или неблагодарных (идеализацию отношений);

* **вообще ничем серьезным в этой жизни не интересуется**, то он разрушает чрезмерную увлеченность родителей своими делами, бизнесом, карьерой, наукой и т.д.,

* **сильно любит деньги и материальные ценности**, то он разрушает избыточную духовность и оторванность от земных ценностей своих родителей,

* **презирает деньги и все, что с ними связано**, то он разрушает избыточную привязанность своих родителей к материальным ценностям,

* **патологически самостоятелен и независим**, не признает никаких авторитетов, никого не слушает и никого к себе не подпускает, то он разрушает контроль окружающего мира и стремление чрезмерно опекать, присутствующие в своих родителях (или в одном из них),

* **не хочет создавать свою семью**, не хочет сам иметь детей (хотя пора!), то тем самым он разрушает идеализацию семейной жизни своих родителей (или одного из них – того, кто сильно переживает), которая выражается в идее о том, что у всех обязательно должна быть семья, поскольку только семейная жизнь дает счастье и комфорт;

* **безволен и безынициативен**, то он разрушает чрезмерные проявления энергичности, контроля или суетности у своих родителей.

Конечно, далеко **не все дети “воспитывают” своих родителей**. Семейная жизнь и отношения с ребенком могут быть вполне благополучными и счастливыми, если родители:

* *не пытаются прожить свою жизнь за ребенка,*

* *не имеют сильно выраженных идеализаций и негативных переживаний, связанных со своим ребенком,*

- * не осуждают его взгляды на жизнь и поведение,
- * не пытаются силой навязать ему свои принципы и решения,
- * воспитывают и оказывают посильную помощь, но не впадают в отчаяние, если ребенок не пользуется ей или отвергает ее,
- * признают за ребенком самостоятельную личность (в любом возрасте), имеющую свои взгляды (пусть не совпадающие с их собственными), желания и стремления (или их отсутствие).

В общем, пока родители не осознают, что, прежде чем начать «переделывать» ребенка в соответствии со своими ожиданиями, неплохо бы задуматься, почему он так себя ведет. И начать «переделку» не с ребенка, а с самого себя. Но, к сожалению, это не принято в нашем обществе.

5. Источники возникновения

Откуда у человека появляется идеализация семьи и детей? Самый распространенный источник - это, конечно, **семья родителей**. Если семья была благополучной, человек берет модель этой семьи за основу, и пытается реализовать ее в своей собственной жизни. Если в семье было не все гладко, человек идет от противного и говорит: “В моей семье никогда такого не будет!”

Однако и в том, и в другом случае жизнь оказывается намного разнообразнее и, скорее всего, будет отличаться от той модели, которую держит человек в своем воображении. Если он будет переживать по этому поводу, его представления перерастают в идеализацию и дают начало “воспитательным” процессам, которые будут разрушать значимые для него идеи. Если он принимает жизнь без осуждения и претензий в том варианте, в котором она предъявлена ему на настоящий момент, то серьезных проблем, как правило, не возникает. А если и случаются неурядицы, человек не воспринимает это как причину для длительных переживаний.

Второй источник появления идеализации семьи - **это общественное мнение** (в том числе телевидение и литература) и распространенные в нем установки, которые человек принимает за образцы и стремится им соответствовать, иногда вопреки своим собственным желаниям. Это, например, такие установки, как:

- “Замуж надо выходить до двадцати пяти, потом уже никогда не выйдешь”,
- “Детей надо рожать до тридцати”,
- “Семья должна быть одна и на всю жизнь”,
- “Муж хоть плохонький, но пусть будет. Все лучше, чем одной быть”,
- “Муж должен быть кормильцем семьи”,
- “Жить надо ради семьи и детей”,
- “Замужем хоть раз, но побывать надо” и т.д.

Третьим источником этой идеализации можно назвать **проявление врожденного инстинкта продолжения рода**. Этот инстинкт заставляет нас на неосознаваемом уровне любой ценой создавать семью и рожать детей, заботиться обо всех членах семьи, жить под одной крышей, заботиться о детях до их глубокой старости и многое другое. Конечно, не у всех людей этот инстинкт

проявлен сильно (наиболее сильно – у людей с восточной кровью), но иногда он является источником длительных и непонятных самому человеку поступков и вытекающих из них переживаний.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация семьи и детей тесно связана с другими идеализациями. Перечислим некоторые из них.

* **Контроль окружающего мира** - значимая идея о том, что человек может контролировать своих домашних - мужа, жену, детей или тотальная забота обо всех. Переживания связаны с тем, что близкие люди оказываются независимыми и самостоятельными, поступают не так, как хочется контролеру, и не нуждаются в опеке. Как следствие всего этого - неудовлетворенность семейной жизнью.

* **Идеализация денег и материальных благ** - значимая идея о том, сколько денег должно быть в семье для нормальной жизни и длительные переживания, если реальность не соответствует этой идее. Как следствие - недовольство семейными делами или отдельным членом семьи, который либо недостаточно зарабатывает, либо чрезмерно много тратит.

* **Идеализация образа жизни** - значимая идея о том, как вы должны жить (семья здесь выступает как часть этого образа жизни). Недовольство возникает оттого, что та семья, которая есть у вас (или отсутствие ее) не соответствует желаемому образу жизни.

* **Идеализация общественного мнения** - для человека важно, как он и его семья (жена, муж, дети, отношения, квартира, машина, дача и т.д.) выглядят в глазах окружающих.

7. Примеры

Случай из жизни

Ирина, 29 лет, сотрудник кадрового агентства. По словам Ирины, жизнь ее достаточно благополучна, за исключением одного момента: она не может выйти замуж. А замуж очень хочется. Последние пять лет своей жизни она целенаправленно работает с этим: обращается в брачные агентства, знакомится через Интернет, по переписке, через друзей и т.д. Результат ее усилий - практически нулевой.

Ирина осознала, что пора замуж, когда ей исполнилось 23 года. Толчком к этому послужила череда свадеб ее подруг. В итоге она одна из всех их компании осталась не замужем, ей стало не с кем общаться, она почувствовала себя одиноко и неустроенно. Стала ощущать зависть к тем, кто уже устроил свою личную жизнь. С этого момента идея о замужестве крепко засела в ее голове, и вся ее жизнь сейчас посвящена только одной цели - найти мужа.

Ирина считает, что с ее данными (привлекательная внешность, высшее образование, умение общаться, отсутствие материальных проблем и т.д.) она давно уже могла бы иметь мужа и детей. Однако долгое время у Ирины

вообще не было никаких постоянных знакомых. Одни только кратковременные случайные знакомства, которые оканчивались так же внезапно, как и начинались. Затем у нее было несколько серьезных романов длительностью до года, но молодые люди исчезали самым неожиданным для Ирины образом, когда она уже начинала приглядывать свадебное платье. Один раз ее поклонник даже сделал ей предложение, потом вдруг сказал, что “пожалуй, поторопился...” Все это очень травмирует девушку, жизнь кажется ей пустой. Ирина горько шутит по этому поводу: “Мои женихи тают от любви, не доходя до загса!”

Она убеждена, что начнет жить по-настоящему только с появлением семьи. Поэтому сейчас она откладывает многие мероприятия (путешествия, ремонт в квартире и т.д.) до лучших времен, мотивируя это тем, что потом она сделает это вместе с мужем.

Каждый, кто посмотрит в ее сторону, вызывает у нее замирание сердца: а вдруг это Он?

Диагностика ситуации.

Как видно из приведенной истории, Ирина имеет ярко выраженную **идеализацию семейной жизни**, которая заключается в том, что семья непременно должна быть. Без семьи нет нормальной, полноценной жизни. Так как Ирина активно переживает по поводу своего одиночества, то, несмотря на все ее усилия, ей в порядке “воспитательного” процесса предъявляются молодые люди, которые далеки от мыслей о семейной жизни. В каждом встречающемся мужчине она начинает видеть потенциального мужа. Однако, мужчины, с которыми сталкивает ее жизнь, патологически свободолюбивы и никто из них не спешит делать ей предложение.

Таким образом, в жизни Ирины реализуется первый способ разрушения идеализаций: **ей не дается то, без чего она не представляет свою жизнь, т.е. семьи.** Таким образом, вместо того, чтобы жить и радоваться тому, что она молода, красива, здорова, свободна, что у нее есть работа и деньги, Ирина грызет себя мыслями о том, какая она одинокая и несчастная.

Имея стойкое убеждение, что жизнь без семьи - это не жизнь, она сама заблокировала себе возможность к замужеству. То, что она считает “не жизнью”, продолжается уже несколько лет и, тем не менее, Ирина живет в этом. Пока идея о наличии семьи будет провоцировать ее на новые переживания, возможность выйти замуж, скорее всего, для нее маловероятна. Если же Ирина осознает, что не иметь семьи - это не только не трагедия, но это даже имеет свои плюсы (ведь половина ее подруг уже развелись!), тогда она начнет жить и радоваться жизни уже сегодня. В этом случае, скорее всего, возможность устроить свою жизнь будет для нее открыта.

8. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
Елена Ф.,		

Домохозяйка		
<p>Уже поздний вечер. Сажу дома одна, все перестирала, везде убралась. Ужин приготовила. Все как всегда.</p> <p>Муж - на работе отмечает день рождения главбуха, дочь - у друзей, сын - на подготовительных курсах. Хожу по пустой квартире. Смотреть телевизор? Не хочу, он меня раздражает. Приготовленный ужин остывает. На глазах сами собой появляются слезы. Мне одиноко и обидно. Впрочем, это состояние в последнее время стало скорее правилом, чем исключением. Просто к вечеру оно нарастает.</p>	<p>Отчего обидно? Оттого, что семья у меня есть только номинально. Муж, двое взрослых детей. Но на самом деле, каждый живет своей жизнью и никому ни до кого нет дела. До меня тоже никому нет дела. Но у всех что-то есть! У мужа - его работа. У дочери - подруги, тусовки, свидания. У сына - компьютер.</p> <p>Я, как курица, пытаюсь собрать всех за общим столом, поговорить о жизни. Вот это в моем представлении - семья. Но, если в жизни все не так, видимо, мои представления нужны только мне. Получается, что это моя идеализация. Идеализация в том, какой должна быть семья - все друг другу нужны, все друг о друге заботятся и т.д. А моя семья не такая, и я от этого страдаю.</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации.</p>

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Жизнь без семьи - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я выйду замуж (женюсь)!	Я радуюсь жизни в любом ее проявлении! Я допускаю, что могу никогда не выйти замуж, и это не волнует меня. Жизнь прекрасна всегда и я получаю от нее полное удовлетворение!
Семья без ребенка неполноценна. Настоящая жизнь начнется только с появлением ребенка.	Жизнь прекрасна во всех ее проявлениях, я радуюсь и получаю удовольствие от нее уже сегодня! Я доверяю будущему и не тревожусь ни о чем!

В нормальной семье муж должен зарабатывать больше жены (муж должен содержать семью, быть кормильцем)	Я люблю своего мужа независимо от уровня его доходов. Я поддерживаю своего мужа всегда во всех его делах (и горжусь им). Я нахожу в нем все новые и новые достоинства.
Супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять.	Я позволяю моему мужу жить той жизнью, которую он выберет себе сам. Я рада, что я имею преимущества в получении его внимания перед другими женщинами, и я воспользуюсь ими!
Дети обязаны (подставьте сами)	Мои дети – самостоятельные личности. Я забочусь о них и воспитываю их, но они имеют полное право на самостоятельное мнение.
Жена должна... (подставьте сами)	Моя жена – мой партнер по семейной жизни и любимый человек. Я даю ей полную свободу и уважаю ее выбор.
Муж обязан... (подставьте сами)	Я люблю моего мужа и позволяю ему иметь собственное мнение по любому вопросу. Я даю ему полную свободу и уважаю его выбор.
Я знаю, как должна складываться жизнь моего ребенка, и сделаю все, чтобы она была счастливой!	Я делаю все для моего ребенка, но позволяю ему жить своей жизнью и предоставляю ему право на собственные суждения, пусть даже ошибочные! Я доверяю Жизни, которая ведет моего по жизни моего ребенка!
У ребенка обязательно должен быть отец. Без отца он будет несчастлив. Это неполноценная семья.	Я позволяю моему ребенку получить опыт самостоятельного становления мужчины! У меня в доме есть на кого опереться! Это мой сын!
Стыдно быть старой девой (матерью - одиночкой), нужно обязательно выйти замуж.	Я радуюсь своей свободе! Я радуюсь жизни! Я наслаждаюсь каждым мигмом моего существования! Я познаю себя, а это длительный и интересный процесс. Улыбаясь, я создаю себе любую реальность!
Всю свою жизнь я должен (должна) посвятить семье и детям, я уже свое отжила.	Я забочусь о семье, детях и себе. С рождением ребенка у меня открываются новые возможности для развития и получения удовольствий от жизни. Я достойна всего самого лучшего!
В семье все решения должны приниматься совместно.	Я принимаю такую модель отношений, которая устраивает меня и моего мужа. Я

	сама выбрала этого человека и готова принять то, что он предложит мне в отношениях. Я даю ему полную свободу и уважаю его выбор.
--	--

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

22. Идеализация своих способностей

1. Определение

Идеализация своих способностей – это ситуация, когда человек явно преувеличивает свои способности или профессионализм, в результате чего возникает осуждение окружающих людей и повышенная обидчивость, когда его в чем-то не оценят или покритикуют. Обычно это реально способные и талантливые люди, профессионалы, которые не могут позволить себе хоть в чем-то не преуспевать.

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.

2. Как проявляется

Идеализация способностей проявляется в разных формах:

- в виде сильных амбиций, цинизма, насмешек, внутреннего презрения к менее талантливым или грамотным (в его области) людям, даже если они занимают вышестоящую должность или более успешны в жизни,

- 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.

- в хронической уверенности в собственной безошибочности, профессионализме, умении всегда найти самое лучшее решение, выполнить любое дело лучше любого другого человека, достичь успеха на избранном поприще. Довольно часто она проявляется в непоколебимой (и безосновательной) уверенности в своих способностях организовать бизнес, заставить крутиться других людей в сфере своих интересов и работать на себя.

У таких людей часто возникает стремление добиться всего и быстро, они не позволяют себе двигаться к своим целям постепенно. Всякое препятствие или замедление вызывает у них бурю эмоций, причем далеко не радостных.

Нужно отметить, что идеализация способностей характерна для подавляющего большинства мужчин и совсем редко встречается у женщин (хотя в последнее время ситуация меняется). Например, она нашла свое отражение в мужской поговорке «Полюбить – так королеву, проиграть - так миллион».

Иногда ощущение себя «самым крутым» принимает неожиданные формы. Так, например, при изучении методики Разумного пути некоторые люди утверждают, что у них есть абсолютно все идеализации. Фактически, это тоже есть идеализация своих способностей, только выраженная в преувеличении своих недостатков: «У меня самый большой набор недостатков! Я круче всех!».

В принципе, уверенность в своих силах и возможностях - дело хорошее и полезное. Как же отличить, где кончается уверенность в своих силах и начинается идеализация своих способностей?

Вы уже наверняка, догадались, каким должен быть ответ. Идеализация начинается там, где кончается позиция человека, спокойно и трезво воспринимающего свои достижения и неудачи, и начинается недовольство, претензии к жизни, окружающим людям или себе.

Отличительной особенностью человека с идеализацией способностей – он никогда не будет считать себя в чем-то виноватым. Он всегда прав. Даже если он развалил дело, то виноваты обстоятельства, недруги, некомпетентные сотрудники и так далее. Только не он.

3. Характерные мысли

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!*
- *Не учите меня жить!*
- *И как такая бездарность может заниматься этим сложным делом?*
- *Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит!*
- *Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!*
- *Терпеть не могу дилетантов!*
- *Мне не нужно ничьих советов. Я сам знаю, что мне делать!*
- *Спросили бы у меня – не опозорились бы!*
- *Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!*
- *Бездарности заняли все приличные места, толковому человеку негде приложить свои силы!*
- *Если бы я был на месте моего начальства, все пошло бы по иному!*
- *Я могу быстро заработать много денег и сделаю все, чтобы достичь этого! Я не допускаю даже мысли о том, что это может не произойти!*
- *Настоящий мужчина не будет размениваться на мелочи! Я берусь только за глобальные дела!*
- *Я бы уже давно добился успеха, если бы не окружающие меня людишки, которые ничего не могут сами и только мешают мне!*
- *Чего вы все без конца лезете с поучениями! Нужно будет, сам спрошу! Отстаньте все от меня!*
- *Я профессионал в своем деле и сам могу решить любой возникающий вопрос!*

- *Кто вы такие, что лезете с критикой или советами! Чихать я на вас хотел!*
- *Я сама знаю, как вести свои дела, будь то воспитание ребенка или ведение домашнего хозяйства, и не терплю никаких замечаний!*
- *И как таких дебилов ставят руководить людьми! Я бы их и грузчиками не взял!*
- *Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят!*
- *Я все тут переверну, пусть мне только представится хоть малейшая возможность! Я им докажу!*
- *Далеко не каждому дано понять уровень моего таланта! Пусть они дорастут до меня!*
- *Настоящий талант никогда не находит понимания у бездарностей!*

4. Способы разрушения идеализации

Понятно, что Жизнь не может оставить человека с идеализацией способностей без воспитательных процессов. Как обычно, она используют все 6 способов разрушения идеализации.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы считаете себя выдающейся личностью, и вам нужно показать это окружающим. Для этого нужно немного – сделать резкий рывок и заработать сразу много денег. Для этого предпринимается множество усилий, которые у других людей уже давно дали прекрасные результаты, а у вас – никак. Деньги, конечно, зарабатываются, но не те, которыми можно было бы гордиться. Вы меняете место работы или вид бизнеса раз, второй, третий, и все бесполезно. Кажется, весь мир ополчился против вас. Как тут не впасть в озлобленность или обиду? А ведь это всего лишь результаты борьбы за идею о своих сверхспособностях.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Такая ситуация нередко встречается в семье, где муж считает себя исключительной личностью, которую не понимают и преследуют бездарности. Но и жена, как назло, никак не хочет признавать его исключительности. Она тоже, как назло, считает мужа слегка придурковатым и неспособным достичь хоть чего-то в жизни, чем еще больше раздражает его. В итоге жизнь такого человека ужасна: на работе с тобой не считаются в нужной мере, дома тоже держат за блаженного. Как тут не запить?

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о своих выдающихся способностях оказывается несостоятельной.

Например, вы считаете себя выдающимся специалистом в своей профессии, и презрительно относитесь к молодым «недоумкам», которые не имеют вашего опыта и знаний. Но вот на ваше предприятие поступает совсем новое оборудование, требующее совершенно новых знаний, которых у вас нет, да нет и желания переучиваться. А вот прежние «недоумки» таких комплексов не имеют, они пошли учиться и стали быстро все схватывать и применять на практике. Теперь уже вы их не догоняете и нервничаете по этому поводу. Вы вроде бы и

классный специалист, но это никому теперь не нужно. И что с этим делать, непонятно. Разве только переживать или заливать свою обиду алкоголем.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Это называется «попасть впросак». То есть вы, например, постоянно осуждали своего начальника за неумение руководить коллективом, постоянные ошибки и прочие глупости. Но вот начальник заболевает или уезжает в командировку, и вы целую неделю начинаете замещать его. Казалось бы, вот она, возможность проявить себя!

Но тут выясняется, что все сотрудники держат вас за придурка, никто не хочет выполнять ваших распоряжений (точь в точь так, как вы вели себя неделю назад) и только требуют денег. В итоге все ваши претензии на выдающееся руководство оказываются не реализованными, и вы с нетерпением ждете возвращения начальника. Чтобы с облегчением вернуться на место подчиненного и по привычке обсуждать с коллегами, какой идиот вам достался в руководители и как все должно быть на самом деле.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Здесь могут вступить в противоречие ваша идея о наличии у вас выдающихся способностей, и вложенная с детства родителями или обществом внутренняя установка типа «будь как все» или «не высовывайся!». А как можно не высовываться, когда вы так круты в душе? Высунуться хочется, но не получается – внутренняя установка не пускает. Вот и возникает постоянное раздражение, источник которого вы ищете вне себя. А на самом деле идет внутренняя борьба двух противоположных идей.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Этот способ разрушения идеализации способностей используется Жизнью, когда ваша внутренняя крутизна приводит вас к гордыне и презрению к окружающим людям. Чтобы уменьшить ваши амбиции, у вас возникает болезнь, которая блокирует ваши сверхспособности. У певца садится голос, у музыканта – слух, у конструктора – зрение, у ученого – память, и так далее. В итоге заболевания оказывается, что вы не более талантливы, чем те люди, на которых вы смотрели свысока. Понятно, что такое положение не приведет вас в спокойное состояние духа. Ведь все можно восстановить, научившись радоваться тому, что у вас осталось. Но кто же будет так делать? Гораздо удобнее обвинить Жизнь в гнусном поведении и погрузиться с длительными переживаниями.

5. Источники возникновения

Идеализация способностей имеет происхождение, скорее всего, в инстинктивном начале человека. А именно в инстинкте выживания, который заставляет некоторых людей бессознательно карабкаться все выше и выше по лестнице успеха в той сфере деятельности, которую они избрали. Инстинкт как бы говорит – «чем вы ты взберешься, тем безопаснее будет твоя жизнь». На практике так обычно не происходит, но бессознательно каждый мужчина ощущает

себя самцом небольшой (или большой) стаи, и веет себя соответствующим образом.

Правда, в последние годы в связи с усилением мужского (лидерского) начала в женщинах у них тоже стала встречаться идеализация способностей (у успешных бизнес-леди).

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация способностей довольно часто перерастает в **идеализацию своей исключительности**, то есть гордыню.

Идеализация способностей обычно соседствует с **идеализацией независимости** – талант не может подчиняться бездарностям и изо всех сил стремится на свободу. Поэтому приходится часто менять место работы, чаще всего из-за конфликтов с руководителем.

Нередко идеализация способностей соседствует с **идеализацией контроля** – когда талантливый человек не может ничего доверить менее талантливым сотрудникам, и стремится все сделать сам.

Идеализация способностей также часто соседствует в одном человеке с **идеализацией разумности** – когда он склонен осуждать окружающих людей не только за бесталанность, но и глупость.

Это наиболее распространенные сочетания, поскольку по настоящему талантливый человек имеет возможность набраться самых разных идей из разных сфер жизни и героически отстаивать их, поскольку ему никогда не может прийти в голову мысль, что он ошибается. Он всегда прав и готов защищать эту базовую идею любым способом.

7. Примеры

Случай из жизни

Чтобы показать, как эта идеализация может оказывать влияние на жизнь людей, рассмотрим ее на примере молодого человека, считающего, что его всю жизнь преследуют неудачи. Он прислал нам свою историю из Испании, где он находится с целью заработать деньги.

Здравствуйте. Сама жизнь подтолкнула меня написать Вам это письмо.

Ситуация, в которой я нахожусь, начинает меня все больше волновать. Поневоле посещают мысли, что с каждым днем я все более и более захожу в тупик.

Моя жизнь крайне проблематична и все время усугубляется. За 13 лет я не смог найти ни одного человека, который мне хоть чем-то реально помог. Хотя в любом городе есть люди, которые преподносят себя спасителями в любых семейных и жизненных ситуациях.

Меня зовут Аркадий. Мне 33 года. Место рождения - Краснодарский край. Мое детство и юность были омрачены тем, что я не видел внимания и заботы со стороны моих родителей, и тем более, брата или сестры. Я и тогда уже начал понимать, что в этой жизни мне придется оставаться одному.

После школы я с отличием окончил техническое училище. После службы в армии я решил приобрести другую профессию, которая могла бы мне помочь выйти из положения постоянной нехватки денег. Мне было прислано сообщение из Риги о том, что я приглашаюсь на работу в Рижскую базу тралового флота.

И вот, после оформления всех документов, начался мой первый пятимесячный рейс. На третий день, после выхода из порта Риги, наше судно получает огромную пробоину, длиной 4 метра. Впечатления сразу захватывают: первый раз в море и авария происходит именно там, где нахожусь я. Судно вернулось в Калининград на ремонт, затем опять выход в море.

По прибытии в промышленную зону, буквально через неделю, на судне происходит пожар. Третий пожар, который произошел в машинном отделении, меня уже не удивил. Единственное, что меня волновало, так это то, что не будет заработка, потому что судно понесло много затрат на ремонт. Так и произошло. Первый рейс – и полная финансовая неудача. Вот с этого момента и начались мои проблематичные эпизоды. Следующий рейс оказался снова неудачным в плане заработка, но зато обошлось без пожаров и пробоин.

Вскоре, в очередном рейсе я познакомился со своей будущей женой Олесей. Мы поженились и она совершила обмен квартиры с Харькова на Ригу. Это выглядело как подарок мне с ее стороны.

В реальности же ситуация оказалась ужасной, потому, что подруга сказала ей, что квартира находится в нормальном состоянии, что было полным обманом. Это был год, когда я приехал из рейса в Германию, без монеты в кармане. Тогда, при маленькой заработной плате, меня еще и обманули с автомобилем (я купил для продажи автомобиль, а он оказался угнанным, и полиция конфисковала его). Я и моя семья остались без денег, а тут еще и комнаты в ужасном состоянии, которые требовали ремонта.

Мне не осталось ничего больше, как подписать контракт с фирмой на один год работы в Аргентине. Олеся уезжает к своей матери на Украину, а я вылетаю в рейс.

В этом рейсе наше судно оставили в порту Буэнос-Айреса без продуктов питания, воды, электричества, и, самое главное, без заработной платы. И лишь желание выжить заставило меня изучить язык и заняться поиском любой работы, чтобы вернуться домой.

После этого приходится за любые деньги продать жилье в Риге и уезжать на Украину.

Ущемляя себя и семью во всем, пользуясь сезоном на приусадебных участках и на ремонте дачных домиков, мне удается заработать небольшую сумму на работу в Испанию. По прибытии в Испанию мне улыбнулось счастье с работой и жильем. Я остался в Барселоне.

Но опять начинается мрачная полоса. Потеря работы и нахождение в чужой стране, хроническое состояние безработицы невольно наводят меня на мысли из прошлого: «Неужели все закончится как прежде? Неужели все вернется и превратится в разбитое корыто?»

Анализ ситуации

Как видим, жизнь у Аркадия далеко не простая, его все время преследуют неудачи, причиной которых он считает своих родителей. На самом деле, причиной всех бед является его собственная система ценностей, а именно, идеализация своих способностей. В первую очередь, способности **заработать много денег и**

сразу. Закончив училище, он не стал работать по специальности, а завербовался моряком в заграничные плавания - только так в те времена можно было быстро заработать много денег. Ему стыдно быть бедным, в первую очередь перед женой. Он ни на секунду не сомневается, что может и должен зарабатывать большие деньги, маленькие деньги его не интересуют. Несколько сотен долларов, которые он потратил на дорогу в Испанию – не деньги! И это на Украине, где уровень жизни значительно ниже, чем в России, где для большинства людей сотни долларов - это, если не состояние, то весьма значимая сумма. Он пишет, что купил машину в Германии и вез ее через границу. Значит, какие-то деньги в него все-таки были. Но для него это – ничто! Аркадий любой ценой хочет доказать свою финансовую самостоятельность, поэтому жизнь постоянно направляет его в те ситуации (на такие суда и рейсы), где избыточно значимая для него идея разрушается. Он не принимает этой ситуации как урока, обвиняя в своих неудачах всех окружающих, родителей, свою судьбу.

Аркадий убежден в своей способности быстро зарабатывать большие деньги, он не мирится с неудачей и прикладывает невероятные усилия в борьбе за свои идеалы. Маленькие деньги его не интересуют, ему нужно сделать резкий рывок и доказать всем, что он не неудачник, а удачливый и преуспевающий человек, способный достичь огромного успеха! Жизнь убедительно показывает ему ошибочность его убеждений, но он не принимает ее воспитательных воздействий. Единственный выход в его ситуации - понять, какие уроки давала ему Жизнь, снять все претензии к ней и начать радоваться тому, что он имеет сегодня. А имеет он очень много чего - он видел весь мир, находится в цивилизованной стране, переписывается по Интернету и т.д. Какой другой юноша со средним образованием может похвастаться такой интересной жизнью? Если Аркадий осознает избыточность своих претензий к жизни, научится радоваться своей нынешней реальности, то Жизнь отменит свои воспитательные процессы, и он легко достигнет желаемого успеха.

Каким будет вывод?

Вывод из всего этого будет следующим. Когда вам надоест бороться с воспитательными процессами, когда вас достанут переживания на тему: «Почему опять облом?», вы, скорее всего, будете вынуждены смириться с мыслью, что вы не Господь Бог и что вы не так способны в своих начинаниях, как предполагали ранее. Отнеситесь к этому с легкостью.

Теперь просто нужно учитывать это обстоятельство в своих делах, **радуясь не только большим, но и своим малым успехам и достижениям.** Однако лучше сделать этот вывод еще до того, как Жизнь применит полный арсенал средств для укрощения избыточно прыткого бойца с ней.

Если же у вас обратная проблема, то есть вы считаете себя полной бездарностью, вывод будет несколько другим. Когда вам надоест сидеть на одном месте и сетовать на скупую судьбу, обделившую вас способностями, вам, скорее всего, захочется встать с насиженного места и сделать хоть что-нибудь. И лучше

осуществить это желание поскорее и без оглядок на свою бесталанность и неприспособленность, поскольку это не более, чем ваше ошибочное убеждение. Творец во всех людей вложил одинаковые и очень большие возможности, но не все смогли ими полноценно воспользоваться. Если вы не сумели этого сделать ранее, то начните исправлять эту ошибку прямо с настоящей минуты.

9. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Кто ты такой, чтобы учить меня? сам научу тебя всему, чему хочешь!	Я позволяю людям проявлять свои лучшие душевные качества, оказывая мне помощь.
Никто лучше меня не сделает этого!	Я замечательный специалист, и меня окружают талантливые коллеги, способные к большим делам.
И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял!	Я оцениваю человека по его реальным достижениям. Я нахожу у моего руководителя то, чего мне не хватает, и развиваю у себя эти качества.
Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего!	Я иду к своей цели спокойно и уверенно, шаг за шагом приближаясь к своей цели.
Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!	Все люди – божественные создания, и я – одно из них. Я ищу и нахожу в людях их достоинства.
Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!	Я благодарен окружающим людям за их попытки помочь мне.
Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!	Я радуюсь любым деньгам, которые я получаю. Я люблю деньги в любом количестве!
Я не терплю подсказок и поучений	Я благодарен людям за любую помощь мне, даже если я не пользуюсь ею.
Нет смысла стараться делать что-то лучше в этой организации, все равно никто не поймет и не оценит!	Я стараюсь работать лучше, и это доставляет мне удовольствие. Я не жду от людей благодарности или оценки моего труда, мне хватает удовольствия от самого процесса работы!
Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня	Я позволяю людям быть такими, какие они есть. Я люблю себя и спокойно иду к

еще попомнят! Я им покажу!	своим целям. Я уверен в своем успехе.
Я должен быстро получить много денег! Ничего не остановит меня!	Я позволяю себе достигать успеха постепенно, шаг за шагом! Я достигну успеха тогда, когда Жизнь позволит мне этого!
Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит!	Я помогаю людям легко и с благодарностью!
Бездарности заняли все ключевые места, толковому человеку негде приложить свои силы!	Я получаю удовольствие от реализации моих способностей и не жду от людей благодарности.
Я профессионал в своем деле и сам знаю, что нужно делать! А ты кто такой, что без конца лезешь со своими советами или указаниями!	Я позволяю людям давать мне любые советы, ведь они руководствуются добрыми намерениями!
Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу!	Я принимаю мир и людей такими, какие они есть в реальности. Я легко нахожу позитивно мыслящих единомышленников. Я радуюсь жизни в любой момент времени!
Терпеть не могу дилетантов!	Каждый человек в любой момент времени находится на определенном этапе своего развития. Я нахожу хорошие качества в окружающих меня людях независимо от того, опережают ли они или отстают от меня в своем профессиональном уровне!
Бездарности заняли все приличные места, толковому человеку негде приложить свои силы!	Я начинаю реально оценивать свои способности и учусь у окружающих людей тому, как преуспеть в жизни!
Я бы уже давно добился успеха, если бы не окружающие меня людишки, которые ничего не могут сами и только мешают мне!	Каждый окружающий человек дает мне какой-то урок. Видимо, мне не хватает тех качеств, которые я осуждаю. Я нахожу у окружающих людей достоинства и развиваю у себя те качества, которых мне не хватает.
Далеко не каждому дано понять уровень моего таланта! Пусть они дорастут до меня!	Люди различаются между собой по множеству качеств. Я нахожу тех, кто мыслит со мной одинаково, и получаю удовольствие от общения с единомышленниками.

Настоящий талант никогда не находит понимания у бездарностей!	Все люди – божественные создания, и я – одно из них!
---	--

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

23. Идеализация увлечений

1. Определение

Идеализация увлечений (хобби, устремлений) означает наличие у человека очень значимой идеи о том, что он достиг больших успехов или является экспертом в каком-то виде увлечений (в том числе в спорте или политике), и появление сильного раздражения, когда кто-то высказывает сомнения в его достижениях.

Предметом переживаний может стать все, что угодно. Например, сомнения в вашем умении водить машину, ловить рыбу, готовить пищу, стричь, кататься на роликовых коньках и т.п. Либо ваши претензий к самому себе из-за того, что вы не можете делать это так хорошо, как желаете.

То есть иметь любые увлечения не возбраняется, это не идеализация. Идеализация возникает тогда, когда вы считаете, что вы не можете жить без своего увлечения, либо когда возникают сомнения в ваших способностях в этой сфере.

2. Как проявляется

Идеализация (то есть преувеличение значения) увлечений проявляется:

- в виде сильных переживаний, когда кто-то или что-то ограничивает вам возможность заниматься любимым делом (это не работа);
- 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.
- в виде уверенности, что только вы знаете, как должна развиваться экономика страны (предприятия), каким должен быть политический строй, как должны вести себя руководители и т.д.

Как видим, идеализация увлечений является разновидностью идеализации способностей, проявленной в сфере, касающейся увлечений человека. И одновременно разновидностью идеализации работы, но проявленной в сфере, которая не относится к работе. Здесь трудно провести разделение, поскольку иногда человек зарабатывает больше в сфере своих увлечений (голуби, марки, рыбки), чем на основном месте работы, куда он ходит по расписанию и где не получает ни удовольствия, ни денег.

3. Характерные мысли

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

- *Как можно жить, как растение, не интересуясь судьбой страны!*
- *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.*

4. Способы разрушения идеализации

Для разрушения идеализации увлечений Жизнь использует все 6 способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы очень хорошо знаете, как можно навести в стране порядок. Для этого вам не хватает мелочи – власти, чтобы воплотить свои идеи. Понятно, что для реализации своих идей вам нужна власть не меньшая, чем та, которую имеет Президент страны. Вы стремитесь найти способы продвижения своих идей. Но, поскольку при этом вы сильно осуждаете реальность, то у вас ничего не получается. И чем больше усилий вы прилагаете, чтобы хоть что-то изменить, тем хуже все получается.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Так бывает, когда ваши ближайшие родственники совсем не ценят ваши достижения. Вы собираете коллекцию спичечных коробков и считаете себя крутым экспертом в этой области, а ваши родные совсем не одобряют вашего увлечения. И при каждом удобном или неудобном случае норовят выкинуть дорогие вашему сердцу коробки на помойку. Они уже выкинули несколько очень важных для вас экземпляров, чем чуть не довели вас до инфаркта. Разводиться из-за коробков вы не решаетесь, а жить с такими ограниченными людьми, как жена и дочь, практически невозможно. Остается только переживать.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваши избыточно значимые ожидания разрушаются. Так бывает, когда человек, очень увлеченный политикой, попадает в среду совершенно аполитичных людей. Его положение совершенно ужасно, поскольку нет ни одного слушателя, которому можно было бы изложить свою точку зрения на текущие политические события. Попав в такой политический вакуум, он со временем, скорее всего, и сам перестает интересоваться политикой. Тем самым его базовая идея о том, что «нельзя жить как растение и не интересоваться политикой» оказывается разрушенной.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы считаете себя самым выдающимся фанатиком футбола и не пропускаете ни одного матча любимой команды. Вы в душе (или явно) осуждаете тех, кто не интересуется футболом или интересуется им время от времени. Но вот у вас заболел зуб (вы влюбились, вы завалили экзамен, к вам приехал старый друг и вы никак не можете протрезветь), и вы забыли, что ваша любимая команда играет в

ближайшие выходные. Вы позорно пропустили игру и даже не знаете, как именно были забиты решающие голы. Вам стыдно перед собой и знакомыми, поскольку вы оказались на месте тех, кто мало интересуется футболом.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Такая ситуация может привести к тому, что какое-то ваше внутренне убеждение будет противоречить вашей идеализации.

Например, вам с детства очень жестко внушили идею о том, что «семья и дети – это святое, интересы семьи превыше всего». А вы – страстный рыбак, практически профессионал в рыбной ловле. Понятно, что каждый выходной вы должны провести на водоеме с удочкой. Но этому мешает жена, которая требует помощи в воспитании ребенка. И вообще дома пора сделать ремонт, а это не женское дело. В итоге вы разрываетесь между желанием поехать на рыбалку и желанием быть хорошим семьянином. Что победит, неизвестно, но не один выбор не даст вам душевного спокойствия.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации.

Этот способ используется Жизнью для того, чтобы доказать вам, что можно прожить и без футбола, и без рыбалки, и без политики. Способ совсем простой – у вас обостряется радикулит, и вся политика идет куда подальше, поскольку любое шевеление вызывает у вас острую боль. Теперь у вас есть только одна цель и одна мысль – как бы вылечиться от этой ужасной боли. А все увлечения остались неизвестно где, хотя раньше вы не могли представить себе жизнь без них.

5. Источники возникновения

Источником возникновения идеализации увлечений являются, скорее всего, врожденные инстинкты (инстинкт выживания, стайный инстинкт).

Желание получить признание, уважение, почувствовать себя самореализованным заставляет множество людей чем-то увлекаться. Особенно когда они выбрали себе нелюбимую работу и не получают там полного удовлетворения.

Понятно, что на этом пути возникает бессознательное, инстинктивное желание стать лучшим – так в стае животные всегда выясняют ранг друг друга, кто занимает ранг выше, кто ниже. У людей это сводится к желанию достичь как можно лучшие результаты в своей сфере увлечений.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация увлечений является разновидностью **идеализации способностей** и они обе обычно встречаются у одного и того же человека.

Нередко идеализация увлечений соседствует с **идеализацией разумности** – когда ваши попытки объяснить своим близким важность вашего увлечения разбиваются об их ограниченность мышления.

7. Пример

За консультацией обратился Николай, который испытывает большое раздражение после выхода на пенсию. Причиной раздражения является отсутствие собеседников, с которыми можно было бы обсудить текущие политические события. Николай живет в небольшом городе в Подмосковье.

До пенсии Николай работал проводником на поезде, и у него всегда находились попутчики, с которыми он мог поговорить о политике

Сейчас у него такой возможности нет, поскольку ни жена, ни соседи политикой не интересуются. Николай живет в частном доме, и подходящей компании пенсионеров вблизи нет. Такая компания собирается в городском парке, но туда нужно ехать на автобусе, который ходит довольно редко. В итоге у Николая нет общения, и жизнь кажется ему пустой и неинтересной.

Диагностика ситуации.

В течение многих лет Николай находил в своем увлечении политикой основания для самоуважения. В работе он не сумел достичь больших высот и довольствовался должностью проводника поезда. Но, понятно, что ему хотелось хоть в какой-то сфере жизни достичь большего признания. Он нашел себе сферу, в которой считал себя хорошим экспертом. И действительно, среди коллег он считался экспертом по политике, и в случае каких-то вопросов по этой теме коллеги обращались к нему. Увлечение стало для него очень важным – он получал через это увлечение основания для самоуважения.

Теперь, когда он оказался лишенным общения на важную для него тему, в жизни возникла пустота – он не получает привычного признания и интереса собеседников. Поскольку такое состояние вызывает у него длительное недовольство жизнью, можно говорить о наличии у него **идеализации увлечений**. В данном случае увлечения политикой. Чтобы перестать испытывать душевный дискомфорт ему нужно либо признать незначимость его увлечения для реальной жизни, либо найти себе другой способ получения самоуважения.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Как можно жить, как растение, не интересуясь судьбой страны!	Я уважаю любой выбор, который делают люди. Я позволяю им жить той жизнью, которую они создали себе.
У нас ужасная политическая система! Когда же это кончится!	Я наслаждаюсь своей жизнью в каждый момент времени и в том месте, где я нахожусь! Я свободен в своем выборе, и могу жить там, где пожелаю! Мои возможности по устройству моей жизни безграничны!

Моя любимая команда обязательно должна выиграть, я не переживу ее проигрыш	Спорт - это игра, в которой кто-то должен выиграть. Я радуюсь выигрышу любой команды.
Жизнь не имеет смысла, если я не могу разводить рыбок (ездить на рыбалку, охоту, играть в шахматы и т.д.)!	Жизнь замечательна во всех ее проявлениях, и я всегда найду, чему можно порадоваться!
Я самый выдающийся футбольный знаток (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.	В мире всегда найдется человек, более способный в этом деле, чем я. Я буду стараться достичь успеха, но меня устроит любой результат. Я наслаждаюсь жизнью в любой момент моего существования!
Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо!	Мне нравится ваша ошибочная идея о том, что вы что-то понимаете в футболе! Какие вы замечательные!
Я никогда не научусь так играть в шашки, чтобы все начали уважать меня!	Люди уважают меня, независимо от моих успехов в шашках!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

24. Идеализация уровня развития

1. Определение

Идеализация уровня развития (образования, интеллекта) означает наличие у человека очень значимой идеи о том, что все люди должны быть интеллектуально развиты, образованы, иметь научные степени или другие признаки развития, и вытекающего из этого убеждения внутреннего презрения к людям малообразованным и неразвитым.

2. Как проявляется

Идеализация уровня развития обычно 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
- в виде длительного самоосуждения из-за отсутствия у себя высшего образования или ученой степени.

3. Характерные мысли

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"!*
- *Как ужасно, что я не имею высшего образования! Я постоянно казню себя за то, что в свое время упустил возможность его получить.*

4. Способы разрушения идеализации

Жизнь использует все шесть способов для того, чтобы доказать человеку, что он придает избыточное значение уровню развития или образования людей.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Вы считаете очень важным защитить диссертацию и тем самым доказать окружающим (или самому себе), что вы достаточно развитый человек. Но вот

беда – обстоятельства все время складываются так, что вы никак не можете получить желанный результат. То руководитель уволился, то тема стала неактуальной, то у Ученого Совета закончился срок действия, то еще что-то. В общем, такая важная для вас цель никак не реализуется, и ничего страшного не происходит. Кроме того. Что вы постоянно переживаете по этому поводу.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Так может быть, когда вы осуждаете себя за то, что вы не получили высшего образования (или ученую степень). Такая ситуация является для вас источником длительных негативных переживаний. И в то же время у вас есть друг, который имеет совсем 8 классов образования, но совершенно не печалится по этому поводу. Он занимается любимым делом – вождением большого грузовика, у него всегда хорошее настроение – в отличие от вас. Своим поведением он вам как бы говорит, что неважно, какое образование у человека. Лишь бы человек был хорошим и жил с удовольствием.

3. Вы попадаете в ситуации, где ваша идея о том, что все люди должны быть только высокоразвитыми, разрушается. Такая ситуация может сложиться в любом месте, например, на работе. Вы все время заботитесь об уровне своей квалификации, посещаете разные курсы, пишете диссертацию. И в тоже время ваш непосредственный руководитель никуда учиться не ходит, диссертаций не пишет. Он только с президентом компании в баню париться ходит. У него все прекрасно, в отличие от вас, поскольку никакие ваши успехи не приводят вас к повышению в должности.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Так может произойти, если вы осуждаете людей, которые не могут отличить Шопенгауэра от Шварцнегера. Вы постоянно заботитесь о том, чтобы быть компетентным в важных для вас вопросах, чтобы выглядеть «на высоте» в компании значимых для вас людей. И вот, попав в очередной раз в компанию значимых для вас людей, вы выпиваете пару рюмок нового алкогольного напитка, и он оказывает совершенно неожиданное действие. Вы расслабляетесь и ведете себя как тот самый «простой парень», на которого вы всегда смотрели с легким презрением. Причем делаете это публично, на глазах многих очень важных для вас лиц. На завтра вы приходите в себя, но прошедшее событие очень угнетает вас. Но что удивительно, все те, кто видел вас вчера в новом качестве, очень доброжелательно относятся к вам. Хотя, казалось бы, должны смотреть на вас пренебрежительно.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Такой воспитательный процесс может привести к тому, что какая-то ваша внутренняя установка вступит в противоречие с вашей убежденностью о том, что человек должен иметь высокий уровень развития. Так бывает довольно часто, когда жизненная ситуация заставляет человека отказаться от очень важного для него

образования и пойти зарабатывать деньги. Например, отец ушел из семьи, или заболел, и старшие дети должны идти зарабатывать деньги, чтобы поддерживать семью. Внутренняя установка «я должен поддержать своих близких» оказывается сильнее желания получить высшее образования. Желанное высшее образование откладывается на долгое время, или навсегда, вызывая долгое разочарование в жизни и в себе.

6. Болезнь как способ разрушения идеализации.

Этот способ Жизнь применяет тогда, когда человек погряз в осуждении окружающих людей за низкий уровень развития. В результате затяжного раздражения его накопитель переживаний переполняется, и Жизнь находит способ избавить его от стресса. Проще всего это сделать путем полного погружения человека в ту среду, которую он раньше осуждал за примитивность. То есть у него развивается склероз или даже болезнь Альцгеймера, уровень интеллекта резко падает и он становится частью той среды, которую раньше никак не мог принять.

5. Источники возникновения

Идеализацию уровня развития ребенок может получить в семье от родителей – если, например, его родители относятся к творческой или научной интеллигенции и стараются держаться подалеке от простых людей.

Противоположный вариант – вы родились в семье, где малообразованные родители всегда говорили вам «учись – человеком станешь». Понятно, что в силу каких-то обстоятельств вам не удалось выполнить их завет, и теперь вы с завистью и самоосуждением смотрите на других людей, которые получили престижное образование, и теперь имеют возможность получить менее тяжелую и более оплачиваемую работу, чем вы.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

У высокоразвитых, талантливых людей идеализация уровня развития часто сочетается с **идеализацией своих способностей**. Либо даже с гордыней, когда презрение к «примитивам» не имеет под собой реального основания.

С другой стороны, идеализация уровня развития может встречаться вместе с **идеализацией своего несовершенства** – когда человек осуждает себя за наличие у себя множества недостатков.

Идеализация уровня развития часто соседствует с **идеализацией образа жизни** – когда родители любой ценой хотят дать своим детям престижное образование.

7. Примеры

За консультацией обратилась Елена, которая уже пять лет никак не может защитить диссертацию и ужасно переживает по этому поводу. Ей стыдно

перед коллегами, что она не имеет ученой степени, в ее кругу это просто неприлично. Собственно, диссертацию она написала давно, но обстоятельства все время складываются так, что она не может выйти на защиту. Причем она прекрасно понимает, что после защиты у нее в жизни ничего не изменится – она и так работает доцентом, получает максимально возможную на этом месте зарплату, ее ценит руководство. Но все равно отсутствие ученой степени ужасно угнетает ее. Она не знает, что еще ей нужно сделать, чтобы желанное событие наконец-то произошло.

Диагностика ситуации.

У Елены явно присутствует **идеализация уровня развития** – она стыдится своих коллег только из-за того, что у нее нет ученой степени. Еще одна идеализация Елены – **идеализация цели** – она решила защититься любой ценой, это единственная и очень важная для нее цель на сегодня. Естественно, что такой набор идеализаций приводит к затягиванию процесса защиты. Жизнь как бы говорит Елене: «Смотри, ты пока что не защитилась, но все в твоей жизни замечательно. Кроме твоей идеи о том, что так жить нельзя. На самом деле ты живешь без защиты уже пять лет, и ничего не произошло. Расслабься, порадуйся тому, что ты имеешь сегодня. Улыбайся, у тебя есть для этого все основания». И пока Елена не изменит своего отношения к защите, неприятности будут преследовать ее как до, так и после защиты.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
Мой ребенок должен хорошо учиться и получить высшее образование во что бы то ни стало!	Я сделаю все возможное для моего ребенка, но у него свое предназначение, и я позволяю ему право выбора!
Если я не защищу диссертацию, мне стыдно будет смотреть людям в глаза!	Я уверен, что мои друзья любят меня независимо от моих деловых или иных достижений.
Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы я обращал на них свое внимание!	Люди имеют разное предназначение, и я одобряю их такими, какими они сумели себя создать.
Как ужасно, что я не имею высшего образования! Я постоянно казню себя за то, что в свое время упустил возможность его получить.	Я радуюсь себе и люблю себя таким, какой я есть! Я могу изменить свою реальность в любой момент времени. Я выбираю получить высшее образование и легко нахожу, как я могу это сделать в моей нынешней ситуации.
О чем можно говорить с человеком, который не знает значение слова "интерфукация"!	Каждый человека необычен по-своему, нужно найти его оригинальность! Я ищу и нахожу в людях достоинства!

25. Идеализация физического здоровья

1. Определение

Идеализация физического здоровья означает наличие у человека очень значимой для него идеи о том, что он должен быть абсолютно здоров, с вытекающими из нее бесконечными страхами и тревогами по поводу своего здоровья.

2. Как проявляется

Идеализация здоровья проявляется:

- в виде постоянных страхов по поводу состояния своего здоровья. При этом любое пятнышко на коже или почесывание в боку является предметом сильных переживаний и обращений к врачам или целителям,

- 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. Такая идеализация порой возникает у людей, много времени посвятивших спорту (у «качков»).

3. Характерные мысли

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!*
- *Как можно совсем не думать о здоровье и пить столько кофе! О чем люди думают!*
- *И зачем только таких слабаков рожают на свет, им бы лучше не рождаться, уродам!*

4. Способы разрушения идеализации

Для разрушения идеализации физического здоровья Жизнь может использовать все шесть способов.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Например, вы очень хотите быть абсолютно здоровым человеком и постоянно печетесь о своем здоровье. Вы ведете правильный образ жизни, питаетесь только по рекомендациям врачей, часто проходите медицинские обследования. Но вот что огорчительно – на каждом обследовании у вас находят какое-то отклонение от

нормы, никак не удастся получить желанный результат. Вы уже дома и на работе поставили фильтры, которые очищают воздух и воду, одеваетесь только в специальную одежду с вшитыми в ткань медными нитками и так далее, но все равно что-то у вас не в порядке. Вас это сильно тревожит, поскольку желанный результат никак не появляется, хотя бы на время.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей.

Это обычная ситуация, в семье, где один из супругов (например, папа) может быть очень озабочен своим здоровьем. Он все делает, что рекомендуют врачи и прочие специалисты, но все равно у него все время есть боли в печени (почках, голове, горле), и это его сильно расстраивает. А рядом с ним живет жена, которая ничего не делает для сохранения своего здоровья. Скорее наоборот, она губит его всеми доступными ей способами – игнорирует зарядку, наедается на ночь, ест пирожные и пьет кофе в невероятных (с точки зрения мужа) количествах. И ничего, чувствует себя прекрасно – в отличие от мужа. И тем самым разрушает идею мужа о том, что здоровым можно быть, если только выполнять все предписания врачей

3. Вы попадаете в ситуации, где ваши избыточно значимые ожидания разрушаются. Такая ситуация возникает, когда человек, очень озабоченный своим здоровьем, попадает в условия, где он не может поддерживать привычный ему ритм жизни. Это может быть длительная командировка с проживанием в условиях с ограничением в пище и возможностях заниматься спортом, попадание в тюрьму, в зону стихийного бедствия, на войну и так далее. В итоге человек не может уделять своему здоровью столько времени, сколько он привык это делать. Это вызывает у него дополнительную порцию раздражения. Но здоровье, как ни странно, в этих условиях больших ограничений вовсе не ухудшается. Организм не может позволить себе болеть в этих условиях.

4. Вы попадаете в ситуацию, за которую ранее осуждали других. Например, вы всегда с презрением смотрели на людей, которые совсем не заботились о своем здоровье, то есть ели, что попало (в рот), не занимались зарядкой и так далее. Вы всегда уделяли этой части жизни большое значение и не могли представить себе, что нормальный человек может жить иначе. Но вот в вашей жизни наступает какое-то эмоционально значимое событие (не связанное со здоровьем), и вы забываете о своем привычном ритме жизни. Это может быть болезнь ребенка или близкого родственника, любовь или разрыв длительных отношений, крушение ваших планов с карьерой или бизнесом, и так далее. Вы полностью погружаетесь в это переживанием и ведете себя так, как те люди, на которых вы раньше смотрели с внутренним презрением.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне.

Такая ситуация может возникнуть, когда какая-то ваша внутренняя установка вступит в противоречие идеализацией здоровья. Например, ваши родители были

работоголиками, занимались любимым делом и с детства внушили вам, что «человек рожден для труда, жить без работы (жить для себя) стыдно, ты должен приносить пользу людям». Установки вроде бы неплохие, но они не оставляют времени для занятий любимым или каким-то важным делом, не касающимся работы. А у вас сложилась как раз такая ситуация. Ваша работа не является любимой и не приносит вам такого удовлетворения, какое приносила работа вашим родителям. Для вас очень важно здоровье, вы слегка помешаны на нем. Но вот беда – вы не можете позволить себе уделять столько времени для занятий здоровьем, сколько считаете нужным. Вам стыдно бегать по улицам или на стадионе, стыдно уходить в походы или на велопробеги. И стыдно не потому, что вас кто-то может осудить. А потому, что остальные люди в это время работают, а вы как бы развлекаетесь. В вас постоянно идет внутренняя борьба между желанием заняться спортом и желанием поработать, в итоге вы постоянно находитесь во внутреннем дискомфорте.

6. Возникает болезнь, как способ разрушения идеализации.

В продолжение предыдущего примера можно предположить, что, когда ваш «накопитель переживаний» переполнится самоосуждением, ваше подсознание придет вам на помощь и выведет вас из стресса. Каким путем - понятно. Оно создаст вам заболевание, например, радикулит. И теперь вы не можете ни бегать, ни работать. Казалось бы, полежи, отдохни, подумай, правильно ли ты жил. Но кто же будет пользоваться этой передышкой, которую Жизнь принудительно дала вам? Обычно человек погружается в очередной этап борьбы, теперь уж не с радикулитом, и подумать о душе ему совсем некогда.

5. Источники возникновения

Источником идеализации здоровья может быть, скорее всего, неосознанный страх получить заболевание и умереть. Страх заболеть и вытекающие из него судорожные попытки не заболеть может возникнуть из наблюдений за болезнью близкого вам человека (родителей, братьев или сестер, хорошего знакомого). Или в результате просмотра поразившего вас фильма либо какой-то телепередачи с очень смачным показом подробностей заболевания. Вы испугались получить такое же заболевание, и теперь прилагаете все усилия, чтобы этого не произошло.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Поскольку в основе идеализации контроля часто лежит страх заболеть, то она часто соседствует с **идеализацией контроля**.

Если на основании своего распорядка жизни вы начинаете осуждать окружающих людей за глупость, с которой они губят свое здоровье, то у вас имеется **идеализация разумности людей**.

Если ваше здоровье в результате больших усилий стало отличным и вы презрительно посматриваете на слабых и больных людишек, то у вас явно имеется еще **идеализация своих способностей**.

Если же наоборот, все ваши усилия достичь хорошего здоровья разбиваются о постоянные появляющиеся болячки, то у вас может присутствовать **идеализация своего несовершенства**.

7. Пример

Случай из практики консультирования

За консультацией обратился Николай, которого уже много лет тревожат боли в животе. Он много раз обращался к врачам и целителям, они диагностируют ему воспаление разных органов, расположенных в брюшной полости. Он пробовал пить разные таблетки, настои из трав, гомеопатию, проходил разные массажи, но ситуация с болями постоянно возобновляется. Это очень тревожит Николая, хотя боли не прогрессируют и не вносят в его жизнь особого дискомфорта. Но ему хочется быть совсем здоровым, и никакие усилия не позволяют достичь этого состояния. В остальном жизнь Николая складывается более-менее благополучно. У него есть свой бизнес (небольшой магазин), который дает ему стабильные доходы. Он два раза разводился с женой, сейчас состоит в гражданском браке. Его гражданская жена хочет стать официальной, но Николай всячески оттягивает это событие – опыт прежних браков не оставил в нем приятных впечатлений об этих событиях.

Диагностика ситуации.

С одной стороны, Николай уделяет массу времени и сил борьбе со своим организмом за выздоровление. Он тревожится, и это указывает на наличие у него идеализации здоровья.

Но с другой стороны, когда мы попросили найти выгоды, которые дает ему заболевание, Николай сразу сказал, что оно позволяет ему оттягивать решение о браке, на котором настаивает его любимая. Его типичный довод: «Вот выздоровлю, тогда будем говорить о свадьбе! Зачем тебе больной муж? Я не могу позволить тебе загубить свою жизнь с больным человеком, ты заслужила лучшую участь». То есть подсознательно Николай нуждается в своем заболевании, и все попытки медиков и целителей не дают желанного результата. Пока он не определится со своим отношением к свадьбе, болезнь будет возвращаться вновь и вновь.

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
У меня опять появилось это пятнышко на коже (боль в боку, чесывание в носу), нужно скорей идти к врачу!	Я доверяю Жизни и себе, моя жизнь в безопасности! Я сам формирую себе прекрасное здоровье!

Ужасно, я опять забыл выпить свои препараты, и тем самым нанес непоправимый вред своему здоровью!	Я благодарю мое подсознание за то, что оно организует прием лекарств самым лучшим для меня образом!
Как можно совсем не думать о здоровье и пить столько кофе! О чем люди думают!	Я позволяю людям жить так, как они считают необходимым! Я уважаю чужой выбор, каким бы он ни был! Я выбираю заботиться о своем здоровье всеми доступными мне способами!
И зачем только таких слабаков рождают на свет, им бы лучше не рождаться, уродам!	Я позволяю людям быть такими, какие они есть, и не берусь судить о них! Я радуюсь своему здоровью!

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний»

26. Идеализация цели

1. Определение

Идеализация цели - это очень значимая идея о том, что поставленная 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.

Идеализация цели – это ситуация, когда человек поставил перед собой какую-то цель и считает, что она любой ценой должна быть реализована. Соответственно, при возникновении препятствий на пути к исполнению его замыслов он испытывает в длительные негативные переживания.

2. Как проявляется

Идеализация цели 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.

Это своего рода фанатизм.

Не имеет значения, какую именно цель ставит перед собой человек - они могут быть любыми. Люди постоянно к чему-то стремятся, и большинство их желаний сбывается, так устроена наша жизнь. Другое дело, что на пути к достижению **практически всегда встречаются разного рода препятствия**, и от того, как вы к ним относитесь, будут зависеть, станет эта цель идеализацией или останется просто вашей желанной целью, которую вы рано или поздно воплотите в жизнь, невзирая на все трудности.

То есть просто «сильное стремление к цели» и «идеализацию цели» отличают лишь наличие или отсутствие сильных и длительных негативных переживаний.

Если переживания есть, это означает, что **вы не позволяете Жизни течь как-то еще, нежели как вы себе это представляете**. Это идеализация, и Жизни придется доказать вам, что вы немного ошибаетесь, что она очень многогранна и ее вполне устраивает такое развитие событий, когда ваша цель не достигается. Как бы вы при этом ни прыгали, ругались, угрожали или рвали на себе волосы, все рано жизнь на нашей планете не остановится, да и ваша тоже. Хотя вы можете даже утверждать, что без достижения этой цели никакой жизни у вас нет. Ошибаетесь, есть, и вам придется убедиться в этом на собственном опыте. Жизнь легко докажет вам это, рассчитывая, что вы сделаете правильные выводы из ее намеков.

Эта идеализация встречается там, где у человека могут возникнуть какие-то важные для него желания и цели. То есть практически везде. В этом есть некоторая сложность выявления этой идеализации, поскольку она не ограничена

рамками какой-то сферы нашей жизни, как, например, идеализация работы, идеализация секса, идеализация образования или идеализация денег. Идеализация цели может проявиться абсолютно во всех сферах нашей жизни (как, впрочем, и идеализация контроля, идеализация разумности или идеализация независимости).

Например, **в повседневной жизни**. Допустим, семья живет в одной комнате в коммунальной квартире и прилагает невероятные усилия, чтобы получить за счет государства отдельную жилплощадь. Понятно, что весь этот процесс сопровождается весьма нелестными высказываниями в адрес городских властей, руководства вашего предприятия, Правительства, гнусных чиновников и всех остальных недругов, которые специально сплотились и договорились между собой, лишь бы не дать вам желанную площадь. В итоге вы многие годы живете одной мечтой и устремлениями, которые за все эти годы никак не реализуются. Хотя ваши соседи, менее нуждающиеся и менее озабоченные этой проблемой, как-то умудрились получить желанную отдельную квартиру, что, понятно, совсем не прибавило вам радости и не улучшило ваше мнение об умственных способностях и моральных устоях чиновниках.

На работе вы поставили перед собой цель увеличить оборот фирмы до какой-то суммы или пробуете реализовать новый проект, который должен дать вам огромную отдачу. Вы очень многое ставите на этот проект, прилагаете огромные усилия к его реализации, а он буксует и буксует. Вы нервничаете, обвиняете себя или окружающих в нерадивости, лени, тупости, злонамерении и так далее, а результата все нет и нет. И, к сожалению, не будет, поскольку ваша цель стала для вас идеализацией, и Жизнь начала применять к вам свои «воспитательные» процессы для повышения вашей духовности и более спокойного отношения к реальности.

В личной жизни вы ставите перед собой какую-то цель (выйти замуж, родить ребенка, поступить в институт, получить определенный разряд, занять какое-то призовое место и т.д.) и не мыслите себе, что вы сможете прожить без исполнения этого замысла. Вы тревожитесь, пытаетесь принять все меры, чтобы ваша цель была реализована, а она все ускользает и ускользает от вас. Понятно, что мало кто останется спокойным в такой ситуации, но никакие ваши усилия не могут изменить ход событий. В итоге вы не получаете то, без чего вы не представляете себе жизнь. Вам кажется, что все ужасно, отвратительно, гнусно, бессмысленно и так далее. И в этом малоприятном состоянии вы пребываете год, два, три, искренне недоумевая, чем вы это заслужили. Другие люди получают это же самое легко и без малейших усилий, а у вас как будто все заблокировано. Тут поневоле приходят на ум разные мысли о злых силах, колдовстве, порчах и прочих мистических страстях.

А на деле все значительно проще. Вы считаете, что у вас нет жизни без достижения вашей цели, а Жизнь вам доказывает, что вы глубоко ошибаетесь. Доказывает самым фактом вашего многолетнего существования без реализации

вашего замысла. Которое вы, кстати, за жизнь не признаете, что и является вашей главной ошибкой и препятствием на пути к получению того, чего вы хотите.

Жизни (Богу, Вселенной) совершенно не жалко того, что может только пожелать себе человек, и он может легко получить это, если он не будет делать одной ошибки – если он не будет идеализировать свою цель.

Существуют две формы проявления этой идеализации. Первая, и самая распространенная – это когда **вы ставите перед собой цель и не допускаете, что она может быть не достигнута**. Она суперважна для вас, поэтому любые препятствия на пути к ее реализации вызывают у вас массу переживаний. Понятно, что это отнюдь не радость по поводу очередных проволочек и неурядиц, а гораздо менее благодные эмоции.

Здесь возможны два варианта переживаний. Первый вариант – когда вы считаете, что вы делаете все абсолютно правильно, а в сложностях виноваты какие-то окружающие «козлы», которые делают все нарочно и назло вам. То есть **вы обвиняете во всех проблемах окружающих вас людей** (сотрудников, партнеров, поставщиков, заказчиков, друзей, родственников и т.д.) и прилагаете нарастающие усилия, чтобы вопреки их сопротивлению все же добиться своего. Но у вас ничего не получается, что вызывает очередную бурю эмоций и очередную порцию усилий, что опять же не дает желаемого результата, и так по кругу.

Другой вариант реагирования на препятствия – **вы во всем обвиняете самого себя**, то есть погружаетесь в самоосуждение за бесталанность, неумение предусмотреть все препятствия, неумение делать выбор, неумение настоять на своем и т.д. и т.п. Выбор мотивов для самоосуждения столь же широк, как и спектр наших целей. Но какой бы ни была ваша негативная реакция на задержку – будь она направлена вовне, на окружающих людей, или вовнутрь, на самого себя, результат будет один и тот же – проблемы с достижением цели будут только нарастать, отдаляя ее все дальше и дальше от вас.

3. Характерные мысли

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 меня люди!*
- *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 всем ради достижения поставленных целей!*
- *Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило!*
- *Я не понимаю, почему после стольких усилий я не добился успеха!*

- Я всегда добиваюсь поставленных перед собой целей, чего бы это мне ни стоило!
- На пути к моим целям меня постоянно подводят окружающие меня люди, и это очень раздражает меня!
- У меня часто бывают моменты, когда ситуация сначала "прогибается" под моими усилиями и все идет, как по маслу. Но потом я натыкаюсь на невидимую стену или упираюсь в тупик, и это вызывает немалое раздражение.
- Я не могу даже представить себе, как сложится моя жизнь, если я не получу того, к чему так стремлюсь!
- Настоящий человек должен четко планировать свою жизнь и не отступать от намеченного, что бы ни происходило вокруг!
- Четкие планы, четкие задачи для себя и окружающих - только таким путем можно чего-то добиться в этой жизни. Только тупые и неразвитые люди не понимают таких очевидных вещей!
- Я не понимаю людей, которые готовы менять свои планы и даже отказываться от них под давлением внешних обстоятельств. Я так никогда не делаю!
- Я не могу допустить даже мысли, что у меня что-то не получится или я не добьюсь своей цели!
- Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются.
- Человек тем и отличается от животных и растений, что сам планирует и организует свою жизнь. Если кто-то не хочет или не может это делать, то вряд ли ему стоит называть себя человеком.
- Меня всегда раздражает фраза: Главное - не победа, а участие! Главное – победа!
- Меня всегда раздражают люди, бессмысленно плывущие по течению жизни и бесцельно тратящие отпущенное им время.
- При наличии какой-то важной для меня цели я испытываю огромный душевный подъем, моя жизнь полна смысла и действий! А в остальные моменты все раздражает меня!
- Жизнь - это страсть, азарт, желания! А иначе не стоит и жить!
- Я часто ругаю себя, когда вижу, что упустил какую-то возможность достичь того, что мне нужно!
- Только я виноват, что моя цель не достигается!
- Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям.

4. Способы разрушения идеализации

Если у вас имеется идеализация цели и вы испытываете длительный и сильный дискомфорт из-за того, что выбранная вами цель из-за каких-то причин

откладывается, то Жизни приходится давать вам уроки по разрушению идеализации следующими способами.

1. Вам не дается то, без чего вы не представляете себе жизнь. Если вы поставили перед собой очень значимую для вас цель (выйти замуж, родить ребенка, заработать миллион долларов, уехать за границу и т.д.) и впали в переживания из-за того, что возникают препятствия на пути к ее воплощению, то с большой вероятностью препоны постоянно будут нарастать вплоть до полной блокировки.

2. Вам встречается кто-то, обладающий другой системой ценностей. Например, вы впятером живете в однокомнатной квартире. Понятно, что условия невыносимые вы поставили перед собой цель любыми путями улучшить свои жилищные условия. А ваш муж считает, что вы живете прекрасно и нужно тратить все силы и деньги на приобретение дачи (машины, лодки и т.п.). Вы нервничаете, а он прекрасно себя ощущает и явно готовится к строительству дачного домика, блокируя тем самым вам возможность улучшить жилищные условия.

3. Вы попадаете в ситуацию, где ваша цель блокируется, но так сложились обстоятельства жизни. Например, вы страстно желаете выйти замуж, но вокруг вас нет ни одного мужчины, которого можно было бы приспособить для этих целей, и нет никакой возможности что-то изменить (вы оказались в лесу, в тюрьме, в населенном пункте с пожилыми обитателями и т.д.). Тем самым ваше страстное и единственное желание блокируется самой Жизнью.

4. Вы сами делаете то, за что вы осуждали других. Например, вы осуждаете людей, бесцельно прожигающих годы своей жизни. Но вот все ваши прежние цели достигнуты, и вы никак не можете найти себе новое занятие, которое наполнило бы вашу жизнь смыслом. В итоге вы оказываетесь в том состоянии, за которое презирали других людей. Понятно что такое состояние не вызывает у вас радости и уважения к себе.

5. В вашей жизни начинают работать негативные программы, заложенные на сознательном и подсознательном уровне. Например, в детстве родители внушили вам, что «настоящие мужчины всегда идут до конца, никогда не отступают перед трудностями». Сейчас вы взрослый, но внушенная в детстве программа не позволяет вам отступить, когда ситуация полностью заблокирована и любой нормальный человек будет искать какой-то другой путь. Для вас это неприемлемо, вы должны довести начатое дело до конца, чего бы это ни стоило. Возможно даже, что вы понимаете бессмысленность своих усилий, но отступить вы не можете – не позволяет внушенная в детстве установка.

6. У вас возникает болезнь, как способ разрушения идеализации. Вы очень хотите родить ребенка и не представляете себе жизнь без этого. Но у вас

обнаруживается заболевание, которое блокирует возможность забеременеть. Достижение вашей желанной цели откладывается на неопределенное время.

Иногда Жизнь использует не один, а сразу несколько способов, чтобы доказать нам ошибочность нашего убеждения о том, что если мы не достигнем поставленную цель, то жизнь остановится. Не остановится, и нам придется убедиться в этом на собственном опыте.

5. Источники возникновения

У идеализации цели может быть несколько источников.

Один – это копирование образа жизни авторитетных для вас людей, например, кого-то из родителей. Например, ваш отец является очень организованным и целеустремленным человеком, ему удалось реализовать множество своих замыслов, и вы с детства стараетесь быть похожим на него. Другой образ жизни для вас неприемлем.

Еще одним источником может выступить неосознаваемый инстинкт выживания, который может заставлять вас карабкаться к вершине успеха изо всех сил. При этом в качестве способа реализации вы можете выбрать карьеру или свой бизнес и полностью погрузиться в это дело, не отвлекаясь на развлечения или увлечения.

6. С какими идеализациями часто встречается вместе

Идеализация цели порой неотличима от некоторых других идеализаций, и она часто соседствует с ними.

Идеализацией своих способностей - когда вы ставите перед собой цель (заработать определенную сумму, реализовать проект, добиться внимания) и жестко уверены, что только вам по силам эта задача. Если происходит сбой на пути к достижению цели, вы испытываете целую гамму негативных эмоций.

Идеализация контроля окружающего мира проявляется в претензиях к окружающим людям, в попытке заставить их действовать так, как вам представляется нужным для достижения вашей цели.

На пути к своей цели нередко можно начать переживать по поводу людской глупости, то есть обнаружить у себя **идеализацию разумности**. Так происходит, когда люди вроде бы понимают и разделяют вашу цель, но делают по глупости все, чтобы ее не достичь.

Идеализация семейной жизни возникает тогда, когда ваша цель как-то связана с семейной жизнью. Например, вашей единственной и желанной целью является выйти замуж, родить ребенка, развестись или что-то еще из этой же серии.

Идеализация собственного несовершенства всплывает во всей своей красе в случае, когда вы начинаете сильно осуждать себя за совершенные ошибки на пути к желанной цели.

Наверное, можно найти еще несколько идеализаций, которые можно встретить в том спектре переживаний, который нередко возникает в случае возникновения препятствий на пути к желанной цели.

7. Примеры заполнения Дневника самонаблюдений

Событие, вызвавшее негативные переживания	Выявленная идеализация	Отработка идеализации
<p>Николай Б., служащий торговой фирмы</p>		
<p>Я второй день в бешенстве, вчера не было даже сил сделать запись.</p> <p>Полгода назад я предложил начальству создать новое подразделение по сбыту продукции за рубеж. Они поддержали эту идею, и я полгода занимался продвижением этой идеи. Я подготовил все документы, разработал внутренние инструкции, заключил ряд договоров с партнерами, подобрал сотрудников и помещение и даже кресло себе новое приготовил. Я сделал все и уже видел себя начальником этого отделения, оставалось только согласовать формальности на заседании Совета директоров. Вчера состоялось это заседание, и вдруг начальником назначают не меня, а Леонида Л., а меня даже об этом не информируют. Вот это был удар! Хотя формально все правильно, мне никто и не предлагал эту должность, просто я считал, что заслужил ее своим усердием. Мне, правда, потихоньку</p>	<p>Совершенно очевидно, что я идеализировал свою цель – создать новое подразделение для себя. Сначала я исходил из интересов предприятия, а потом этот проект стал как бы моим личным делом, поэтому я так огорчился, когда его у меня неожиданно отняли.</p> <p>Что же теперь делать? Бросить все и уйти в другое место? А как же мое желание стать руководителем этого подразделения? Что же я, спасую при первом же сбое? Ведь для Леонида эта работа новая, он долго будет разбираться в делах, и тут я могу его легко, показать руководству его некомпетентность. Через погода-год они поймут свою ошибку и будут искать нового руководителя. Если мне действительно дорога эта должность, то нужно спокойно выждать еще некоторое время, разворачивая ситуацию в свою пользу. Займу-ка я ситуацию игрока, выжидающего в засаде,</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самого за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за эти эпизоды и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации</p>

<p>объяснили, что так Председатель совета расплатился с Леонидом за то, что он когда-то вытаскил его (Председателя) из милиции после сложного ДТП. Но что мне делать сейчас? Уйти, хлопнув дверью – глупо и некуда, я был полностью сосредоточен на новом проекте, никаких запасных мест работы у меня нет. Оставаться работать на прежнем месте – так неизвестно, предложат ли мне вообще идти работать в новую структуру, это будет решать Леонид. В общем, полное крушение всех ожиданий!</p>	<p>когда сложится удобная ситуация. В общем, я буду ковать свою удачу.</p>	
<i>Ирина С, домохозяйка.</i>		
<p>Вчера я испытала очередную порцию острых переживаний по поводу очередного переноса срока исполнения моей мечты. Еще два года назад я решила сделать себе пластическую операцию на лице. Удовольствие это дорогое, а семейный бюджет невелик, поэтому приходится копить необходимую сумму. Уже два раза мне удавалось ее собрать, но оба раза возникла острая потребность в деньгах и мне приходилось их тратить на другие цели. И вот вчера в очередной раз пришлось пожертвовать их на лечение матери. Когда же я увижу</p>	<p>Наверное, я идеализирую операцию и свой вид после нее. Это, видимо, идеализация цели, и Высшие силы указывают мне на это. Не зря же три раза подряд мне приходится тратить свои накопления именно тогда, когда собирается сумма, нужная на операцию, и не раньше. Если так будет продолжаться, то мне не удастся сделать операцию никогда! Что-то нужно с этим делать! Может быть, у меня есть еще идеализация красоты, ведь я недовольна своей внешностью? Наверное, нужно полюбить себя без операции, но это</p>	<p>Я прошу прощения у Жизни и у себя самой за мои негативные эмоции. Я знаю, что придаю своим идеализациям избыточное значение. Впредь я отказываюсь от своих переживаний по этим вопросам и теперь буду к этому относиться значительно легче. Я полностью беру на себя ответственность за этот эпизод и за все мои эмоции. Я благодарю Жизнь</p>

<p>себя с новым лицом? Я так состарюсь в ожидании, когда моя мечта сбудется, зачем мне тогда нужна будет эта операция? Ужасно грустно и непонятно, почему потребность в деньгах возникает именно тогда, когда я набираю нужную для операции сумму?</p>	<p>так сложно. Я так сжилась со своим образом после операции, что смотреть на себя реальную нет сил, не то что любить себя. Лучше я займу денег и сделаю операцию. Пишу, а сама понимаю, что это ерунда, ничего хорошего из этого не выйдет, операция не даст желаемого результата. Придется, видимо, прощать себя и Жизнь, иного выхода нет.</p>	<p>за урок и внимательность ко мне! Я обязуюсь впредь не впадать в длительные переживания, оказавшись в подобной ситуации</p>
--	---	---

8. Работа с позитивными утверждениями

Характерные мысли	Позитивное утверждение
<p>Жизнь есть непрерывная борьба за достижение своих целей. И я все равно добьюсь своего, как бы мне не мешали окружающие меня люди!</p>	<p>Жизнь есть радость и саморазвитие! Я иду к своим целям играючи! Моя работа доставляет мне только радость!</p>
<p>Я всегда четко планирую свое будущее и любой ценой добиваюсь исполнения своих планов.</p>	<p>Я планирую свою деятельность и радуюсь тому, что мои планы имеют обыкновение сбываться. Я спокойно отношусь к любому развитию событий! Я получаю радость от своих успехов!</p>
<p>Моя жизнь теряет всякий смысл, когда у меня нет цели, к которой можно было бы стремиться</p>	<p>Я живу в радости в каждый миг! Моя жизнь полна событиями, и я наслаждаюсь ими!</p>
<p>Я готов пожертвовать многим ради достижения поставленных целей!</p>	<p>Я иду к своим целям играючи! Я внимательно прислушиваюсь к тем сигналам, которые дает мне Жизнь через препятствия на пути к моим целям. Я благодарен Жизни за заботу обо мне!</p>
<p>Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило!</p>	<p>Любая сложность на пути к целям дает мне возможность развиваться! Я благодарен Жизни за внимание ко мне!</p>
<p>Я достигну поставленной цели любой ценой! Я всегда добиваюсь поставленных</p>	<p>Я стремлюсь достичь своей цели, но допускаю, что могу проиграть в этой борьбе с обстоятельствами. Я спокойно</p>

перед собой целей, чего бы это мне ни стоило!	отношусь к задержкам на пути к цели, они повышают мое мастерство.
Если я не реализую этот план, то жизнь теряет весь смысл!	Жизнь прекрасна при любом развитии событий!
Что за это люди, если они меняют свои планы каждый день, или вообще живут бесцельно!	Мир многообразен, и я принимаю людей во всем их разнообразии. Я наслаждаюсь своей целеустремленностью!
На пути к моим целям меня постоянно подводят окружающие меня люди, и это очень раздражает меня!	Я учусь находить сильные стороны людей и использовать их с максимальной эффективностью!
Я не могу допустить даже мысли, что у меня что-то не получится или я не добьюсь своей цели!	Я принимаю Жизнь во всем ее многообразии! Я учусь понимать уроки Жизни и ее заботу обо мне!
Я ненавижу себя, когда мне ничего не хочется и ни одно желание не волнует мою кровь!	Я учусь получать удовольствие от жизни как в моменты острого напряжения всех моих сил, так и в моменты отдыха и поиска новой вершины для ее покорения!
Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются.	Я понимаю, что через препятствия Жизнь указывает мне на то, что мне нужно еще раз оценить последствия реализации поставленной цели. Я благодарю Жизнь за такую подсказку.
Только психически больные люди живут, как придется и как получится. Будь моя воля, я оправил бы их на излечение	Я допускаю, что на пути своей духовной эволюции люди могут выбирать совсем разные способы самореализации. Я уважаю их выбор, хотя сам всегда имею очередной рубеж, к которому я стремлюсь. Мне нравится такой способ существования!
Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям	Я люблю и принимаю себя как с успехами, так и с неудачами. Я понимаю, что через задержки с реализацией моих планов Жизнь дает мне уроки, которые я учусь понимать. Я благодарен Жизни за заботу обо мне.

При подготовке были использованы материалы книг «Улыбнись, пока не поздно» и «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний».

Успехов на Разумном пути!