**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

**Идеализация денег и материальных благ**. Обычно эта идеализация имеет вид: «Я должен получать достаточное количество денег, чтобы покрывать все свои потребности». Идея (убеждение) в целом хорошая и правильная, любой человек достоин благополучной жизни.

Но проблема состоит в том, что Бог не создал бесплатного раздатчика разного рода благ. Поэтому блага нужно зарабатывать. И большинство людей, у которых нет идеализации денег, это делают.

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

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

Характерные мысли

У меня всегда не хватает денег!

Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь!

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…

С моими деньгами - это не жизнь

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

И как только люди могут столько думать о деньгах!

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.

**Идеализация доверия, веры во что-то.** В основе этой идеализации лежит вполне хорошая идея: «Знакомым людям нужно доверять (и помогать)». Основываясь на ней, человек оказывает избыточное доверие другим людям. И сильно переживает, когда они не оправдывают его ожиданий. Особенность идеализации состоит в том, что она не исчезает, столкнувшись с фактами, что реальность не соответствует ожиданиям. Соответственно, столкнувшись со случаями обмана со стороны знакомых, человек продолжает им доверять и давать деньги в долг, например.

Является одной из сторон более общей идеализации отношений между людьми.

Характерные мысли

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!

**Идеализация духовности**. Эта идеализация возникает, когда человек придает избыточное значение своему в целом хорошему убеждению о том, что «все люди должны быть духовными». Причем духовны именно в той традиции, которой придерживается он сам.

Столкнувшись с тем, что люди совершенно равнодушно относятся к вопросам духовности, или придерживаются совсем другой модели «духовной» или религиозной жизни, человек погружается в переживания по поводу их «неправильности».

Любые проявления религиозной неприязни относятся к этой идеализации.

Характерные мысли

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

Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир?

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

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

Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду!

Как можно так жить безбожником! Скорей бы их Бог наказал!

Настоящий Человек должен постоянно заниматься своим духовным развитием! Низко всегда думать только о земном!

Ну почему все близкие мне люди совсем не думают о душе, а только озабочены своим бытом?

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!

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!

**Идеализация Жизни, судьбы**. Эта идеализация присуща людям, которые искренне убеждены, что Жизнь или судьба по какой-то причине не благоволит им. Они жертвы неизвестных им обстоятельств, поэтому вынуждены все время страдать.

То есть позитивная установка здесь вроде бы не просматривается. Хотя, скорее всего, эти люди глубоко внутри себя убеждены, что они достойны большего – богатства, благополучия, признания и всего остального. Это их позитивное ожидание.

Столкнувшись с реальностью, где все эти блага не выдаются им просто так (как, например, детям богатых или именитых родителей), а для достижения благ нужно прикладывать множество усилий, они выбирают занять позицию обиженного ребенка. И все свои усилия направляют на то, чтобы подтвердить свою правоту и доказать, что судьба несправедлива к ним.

Другая форма этой идеализации – это переживание состояния горя. У них есть вполне позитивное ожидание, что их знакомые и близкие люди должны быть всегда здоровыми и жить вечно. И если это ожидание не оправдывается, то есть кто-то из близких людей тяжело заболевает или умирает, они погружаются в состояние внутренней претензии к несправедливой Жизни, забравшей такого хорошего человека.

Характерные мысли

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!

И куда Бог смотрит? Почему он позволяет людям творить такое?

Жизнь не удалась, все бесполезно, я обречен на муки

Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания

Ну почему в мире столько несчастья и горя, происходят войны или катастрофы, в которых страдают безвинные люди.

И за что мне такие мучения?

Моя жизнь - это сплошные страдания

В этом мире я никому не нужен, меня никто не любит

Я неправильно прожил жизнь, встал не на тот путь

Если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого...

В современном мире невозможно выжить (хорошим людям)

Мне никогда не везет

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 так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно!

**Идеализация красоты и внешней привлекательности**. В основе этой идеализации лежит вполне позитивное убеждение «Я должна выглядеть красиво». И никак иначе.

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

Характерные мысли

Моя фигура (кожа, ноги, грудь) - источник моих бесконечных переживаний!

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

Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета?

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

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

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

Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу?

Наши сотрудники ужасно выглядят и еще более ужасно одеваются!

Посмотрите на себя! Из какой деревни вы приехали! Как можно так распустить себя!

Что может быть в жизни важнее, чем внешний вид и привлекательность?

Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание?

У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь!

Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т.д.) килограммов!

С такими ногами, как у меня, лучше было бы не рождаться на свет!

Я завидую красивым людям. Это отравляет мне жизнь.

Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой!

Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени!

Эти люди совершенно не уважают окружающих! Кто только научил их так ужасно одеваться!

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

На работе идеализация контроля проявляется в хроническом раздражении из-за того, что люди делают что-то «не так», в итоге «контролеры» никому не доверяют, постоянно вмешиваются во все дела, или даже стараются сделать их сами, поскольку сотрудники «все равно все испортят».

В семейной жизни эта идеализация проявляется как авторитарное поведение одного из супругов, навязывающего свою волю другим людям. Либо как постоянные страхи за жизнь своих близких людей или страхи перед неизвестным будущим.

Характерные мысли

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!

Только 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!

Не смейте ничего делать без моих распоряжений!

Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой!

Почему вы не сделали так, как нужно? Это ведь очевидно! Не понимаете сами, так спросите у меня!

Я не могу ни на секунду расслабиться! У меня в голове постоянно что-то происходит!

Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку!

Я всегда должен владеть ситуацией, держать руку на пульсе.

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 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 не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом.

Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность.

Я всегда в ответе за моих ближних (за все, что происходит вокруг меня).

Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.

**Идеализация национальности**. Эта идеализация означает наличие у человека бессознательной и очень значимой для него идеи о том, что люди одной национальности имеют превосходство (или ущербность) перед людьми другой национальности, с вытекающим отсюда осуждением, презрением, ненавистью и другими нерадостными мыслями или даже поступками.

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

Либо в виде бессознательного чувства превосходства, презрении по отношению к людям другой национальности; в виде расовой или национальной ненависти как способа поиска внешнего врага, являющего якобы источником своих собственных неприятностей.

Идеализация национальности – популярное основание для развязывания войн.

Характерные мысли

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 счастливчики те, кто родился русским (американцем, канадцем)! Я не знаю, за что мне это наказание…

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

Я презираю русских!! Это низкоразвитые людишки, нужные только для того, чтобы обеспечить мою жизнь.

Казахстан для казахов, нечего здесь делать людям других национальностей!

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

Ну почему я родился евреем (русским, армянином, татарином и и.п.)? Почему мне так не повезло!

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!

Все выходцы с Кавказа – торгаши и проходимцы! Будь моя воля, я бы всех их посадила или выслала обратно на Кавказ!

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!

**Идеализация независимости**. Эта идеализация имеет место, когда человек в силу непонятно откуда взявшихся убеждений твердо верит, что никто не смеет посягать на его свободу. Убеждение в целом хорошее, но порождает массу неприятностей. Человек с такой идеализацией все время настороженно ищет, кто посягает на его независимость, и дает резкий отпор такому угнетателю.

Естественно, в окружающем мире всегда найдутся люди, которые будут пробовать заботиться о нем (родители, супруг), что будет вызывать страстное желание дать отпор «угнетателю».

Причем главное, на что обращает внимание человек с такой идеализацией – это не содержание обращения, а его форма. Он не терпит никакого проявления авторитаризма, жесткого контроля, силового давления.

В итоге люди с подобной идеализацией не могут работать в больших организациях – они всегда найдут там «угнетателя» из числа руководителей самого разного уровня, и вступят с ним в борьбу. Поэтому удел людей с такой идеализацией – частное предпринимательство или собственный бизнес.

Избыточно независимые женщины обычно выбирают себе в мужья мужчину с повышенной склонностью к доминированию, и затем много лет будут героически бороться с ним.

Характерные мысли

Меня раздражает необходимость работать только по инструкции, согласовывать свои действия с кем-то. Я сам знаю, что мне делать!

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.

Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать.

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

Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений.

Всякие ограничения повергают меня в уныние (бешенство)

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.

**Идеализация норм морали, нравственности**. В основе этой идеализации лежит вполне хорошее убеждение: «люди должны вести себя в соответствии с нормами морали». Под моралью в данном случае понимается принятые в данном обществе и на данной территории нормы поведения среди какой-то группы населения.

Подобная идеализация характерна преимущественно для пожилых людей, получивших воспитание в соответствии с нормами своего времени. Достаточно часто 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.

Характерные мысли

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!

Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать!

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

**Идеализация образа жизни**. Эта идеализация возникает тогда, когда человек создает у себя образ того, в каких условиях ему следует жить. Столкнувшись с суровой реальностью, в которой его жилище не соответствует его ожиданиям, марка его автомобиля не так престижна, а его дети не учатся в суперпрестижной школе или ВУЗе, он погружается во внутренние переживания по поводу несовершенства жизни. То есть вместо того, чтобы приложить усилия и сделать свою жизнь такой, как хочется, человек тратит массу энергии на переживания зависти по типу: «Живут же люди! А я….».

Является одной из сторон более общей идеализации Жизни.

Характерные мысли

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!

Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди!

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

Эти люди не понятно о чем думают! Как можно так жить!

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

**Идеализация общественного мнения**. Эта идеализация имеет место у людей, которые искренне убеждены, что никакие их поступки не должны вызывать у окружающих людей неодобрение, вызвать их осуждение.

Поэтому они стараются так строить свое поведение, чтобы оно ни в коем случае не вызывало общественного неодобрения.

В итоге они сами загоняют себя в клетку, стараясь угадать, какой их поступок может не понравиться окружающим людям, причем часто неизвестно каким. Они не могут позволить себе ярко одеться, громко смеяться, совершать спонтанные или неодобряемые обществом поступки (типа работы в МЛМ-компании), и так далее. Часто внутренняя идеология таких людей проста: делай что хочешь, лишь бы об этом никто не узнал. «Сор из избы не выносить», как гласит народная мудрость.

Естественно, такие люди все время подавляют свои естественные желания жить свободно и независимо, радости от жизни такая модель поведения не прибавляет.

Характерные мысли

Я не могу так поступить - что люди скажут!

Я не могу ни в чем отказать моим друзьям (или родственникам), даже если их просьбы делают мою жизнь невыносимой

Я люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что этого не одобрят 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!

**Идеализация отношений между людьми**. Подобная идеализация возникает, когда у вас есть точное представление, как должны вести себя окружающие люди – они должны быть честными, выполнять взятые на себя обязательства, не хамить, не предавать и т.д. Попав в обстановку, где люди ведут себя иначе, вы начинаете внутренне раздражаться или впадать в агрессивность, пытаясь навязать им свою модель честных или деликатных взаимоотношений.

Характерные мысли

Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолки, развода и т.д.)!

Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)!

Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!

Я никогда не смогу уволить с работы моего родственника (одноклассника, сослуживца и т.п.), даже если он не справляется со своей работой!

Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если у меня самой большие проблемы

Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне

Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает.

Разве могут люди так вести себя, позволять себе такое! (Это скоты какие-то!)

Почему он (она) не считается со мною, я тоже человек!

Все предатели, никому нельзя верить!

Если даешь какие-то обещания, то обязан исполнять их точно и вовремя!

Как я могу пойти на конфликт, лучше я буду молчать и страдать!

Я столько хорошего делаю людям, могу я рассчитывать хоть на минимальную благодарность (а вижу одну подлость)!

Настоящие люди должны помогать ближним, делиться с ними. А это разве люди!

Я всегда принимаю все удары судьбы на себя, чтобы другим меньше досталось.

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)!

Ну почему он все время врет (опаздывает, думает только о себе)! Разве так можно! Когда же это кончится!

Как можно быть таким безответственным! Нельзя же давать обещания и не выполнять их!

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!

**Идеализация развития, образования, интеллекта**. Идеализация (преувеличение значимости) этих качеств характерна для научных работников, людей искусства, интеллигенции. Она порождает презрительное отношение к малообразованным или неразвитым людям. Или недовольство собой людей, не имеющих нужный им уровень образования.

Характерные мысли

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!

Как ужасно, что я не имею высшего образования! Я постоянно казню себя за то, что в свое время упустил возможность его получить.

О чем можно говорить с человеком, который не знает значение слова "интерфукация"!

**Идеализация работы**. Многие люди являются "работоголиками" и не представляют себе жизнь без любимой работы. Ими движет вполне хорошее убеждение типа «Человек рожден для труда». При возникновении ситуации, когда либо сам носитель этого убеждения, либо кто-то еще оказывается без работы, у него возникают длительные переживания.

Характерные мысли

Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни!

Не работать – стыдно!

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

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

Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится

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

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

Разве это люди, если они ничего не делают, не создают чего-то, полезного обществу! Их и людьми то назвать сложно!

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!

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!

**Идеализация разумности людей**. Эта идеализация появляется тогда, когда вы считаете, что «все люди должны поступать разумно». Идея в целом неплохая, но, столкнувшись с реальностью, вы можете испытывать раздражение из-за глупости (или неразумности) поведения других людей.

Вы считаете, что все люди - разумные существа, и с ними всегда можно договориться, им всегда можно что-то объяснить. А они руководствуются какой-то странной и непонятной вам логикой, совершают безумные (с вашей точки зрения) поступки. И чем больше вы переживает по этому поводу, тем больше они упорствуют в своих заблуждениях.

Характерные мысли

Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы!

Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека?

Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит!

Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они!

Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись!

Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают!

Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение, я никогда бы так не сделал!

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!

Я постоянно теряюсь в догадках, пытаясь понять, какие мотивы движут моими родными, когда они навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла!

**Идеализация семьи, детей.** Эта идеализация возникает, когда вы жестко уверены, что «у вас должна быть семья и ребенок». Или когда у вас есть четкая модель того, как должны вести себя супруги, как должны складываться между ними отношения, как должны распределяться обязанности в семье, как нужно воспитывать детей и так далее. Понятно, что вы считаете свои убеждения самыми правильными, и никак не готовы принять другую точку зрения на эту тему.

Когда выясняется, что близкие люди имеют другое мнение по этим вопросам, и никак не желают соответствовать вашим ожиданиям, вы погружаетесь в борьбу за свои идеалы, то есть в длительные переживания.

Характерные мысли

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.

За что, за какие грехи мне достался такой муж (жена)?

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

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

Дети обязаны .... (подставьте сами)

Жена должна... (подставьте сами)

Муж обязан... (подставьте сами)

Я знаю, как должна складываться жизнь моего ребенка, и сделаю все, чтобы она была счастливой!

Я знаю, как должна поступать моя жена (мой муж) в этой ситуации!

У ребенка обязательно должен быть отец. Без отца он будет несчастлив. Это неполноценная семья.

Стыдно быть старой девой (матерью - одиночкой), нужно обязательно выйти замуж.

Всю свою жизнь я должен (должна) посвятить семье и детям, я уже свое отжила.

В семье все решения должны приниматься только совместно!

**Идеализация секса** в его самых разных проявлениях. Эта идеализация возникает как результат вполне правильного убеждения, что «секс должен быть». И должен быть именно таким, каким вы его себе представляете.

Соответственно когда возникает ситуация, когда по разным причинам секса нет, или он не соответствует вашим ожиданиям, у вас возникают длительные негативные переживания. То есть вы можете в мыслях переспать со всеми девушками (если вы мужчина, конечно) и не иметь реальных интимных контактов из-за робости, мнительности и т.п. Или можете постоянно тревожиться, достаточно хороший ли вы любовник (любовница). Или придавать интимному контакту чрезмерное значение, расценивая его как большую жертву или удар по вашему самолюбию.

Характерные мысли

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

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

Почему она так равнодушна к сексу? Разве это женщина?

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

Я 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!

Разве так ведут себя в постели! Ты ничего не умеешь!

Ну почему он всегда неправильно себя ведет, все делает как попало, совсем не уделяет мне внимания!

Я, наверное, плохой любовник, у меня ничего не получится!

Он рассматривает меня только как средство для удовлетворения своих потребностей и не считается со мной, как с человеком!

Ты не интересуешься сексом? Таким людям не место в нашем мире!

**Идеализация (то есть преувеличение) своего несовершенства**. Эта идеализация возникает, когда человек считает, что он «обязательно должен быть во всем хорошим, самым лучшим, совершенным». В итоге он не может ни на секунду расслабиться – все время нужно вести себя так, чтобы не оказаться хоть в чем-то «нехорошим, несовершенным». Он не может позволить себе быть несовершенным.

Естественно, так не получается, поэтому человек постоянно осуждает себя из-за кажущегося отсутствия у себя каких-то очень важных качеств (решительности, образования, предназначения, происхождения, связей и т.д.).

Другое проявление этой идеализации – постоянная боязнь принять неправильное решение, в результате чего решение любого вопроса (что купить, куда поехать отдыхать и т.д.) затягивается до бесконечности.

Обычно про человека с такой идеализацией говорят, что у него «пониженная самооценка». Он не любит себя, считает, что не достоин ничего хорошего для себя, не может отстоять свои интересы, не может никому отказать и так далее.

Все претензии у человека с этой идеализации направлены только на себя.

Чаще эта идеализация встречается у женщин.

Характерные мысли

Я все время боюсь, что сделаю что-то не так!

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

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

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

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

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

Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобрят, покритикуют)!

Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться!

Я не могу позволить себе (мне неудобно) доставить неудобство любому человеку, даже если буду страдать из-за этого сам!

Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать доверия)

Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого!

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

Я ничтожество (бездарность, тупица, слишком толстая, слишком старая, некоммуникабельная, малообразованная и т.д.)

Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно

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

Я ничего не стою в этой жизни

**Идеализация (то есть преувеличение) своих способностей**. Это идеализация возникает, когда у человека появляется теоретически хорошее и правильное убеждение о том, что «он очень способный, он отличный профессионал». Обычно он действительно является очень способным специалистом в какой-то сфере деятельности.

Однако при преувеличении значимости этой идеи у него начинается превознесение своего профессионализма, нежелание слушать чьих-то советов или подсказок. Внешне это проявляется как амбиции, недовольство маленькими достижениями, желанием во всем быть первым. Часто они находятся в конфликте с руководителями, поскольку считают себя более достойными их должности.

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

Они очень обидчивы и очень болезненно реагируют на любое замечание или сомнения в правильности своих поступков.

Чаще эта идеализация встречается у мужчин.

Характерные мысли

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

Нет смысла стараться делать что-то лучше в этой организации, все равно никто не поймет и не оценит!

Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу!

Я должен быстро получить много денег! Ничего не остановит меня!

Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит!

Бездарности заняли все ключевые места, толковому человеку негде приложить свои силы!

Я профессионал в своем деле и сам знаю, что нужно делать! А ты кто такой, что без конца лезешь со своими советами или указаниями!

Терпеть не могу дилетантов!

Бездарности заняли все приличные места, толковому человеку негде приложить свои силы!

Я бы уже давно добился успеха, если бы не окружающие меня людишки, которые ничего не могут сами и только мешают мне!

Далеко не каждому дано понять уровень моего таланта! Пусть они дорастут до меня!

Настоящий талант никогда не находит понимания у бездарностей!

**Идеализация (то есть преувеличение) своей исключительности, гордыня**. Эта идеализация имеет место, когда человек искренне уверует в свою исключительность, которую иногда называют «звездной болезнью». При этом человек считает, что весь мир вращается вокруг него. И что бы в мире ни происходило, все направлено либо против, либо за него.

Соответственно, человек считается только со своим мнением, потребностями и интересами, и презирает всех остальных.

Характерные мысли

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

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

Все вы не стоите моего мизинца

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

Для меня унизительно просить помощи!

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

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

В этом мире всегда происходит что-то, чтобы я не слишком сильно радовался. Все направлено против меня!

Я виновата в том, что умер мой дядя. Что я сделала не так? Как мне теперь отмолить этот грех? Я этого не переживу!

В первую очередь нужно решать мои проблемы, все остальные не стоят внимания!

**Идеализация своих увлечений, хобби, политики**. Этот аспект нашей жизни становится идеализацией только тогда, когда человек очень высоко оценивает свой профессионализм и успехи в каком-то виде увлечений (в том числе спорт и политика), и сильно раздражается, когда кто-то высказывает сомнения в них.

Характерные мысли

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 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!

Я никогда не научусь так играть в шашки, чтобы все начали уважать меня!

**Идеализация тела, физического здоровья.** Эта идеализация часто имеется у людей, убежденных, что нужно вести правильный образ жизни, заботиться о своем здоровье. Убеждение в целом правильное, но оно порой порождает презрение к людям слаборазвитым физически, ведущим неправильный образ жизни.

Другая форма проявления этой идеализации – чрезмерная мнительность, постоянная тревожность по поводу состояния своего здоровья. Люди с идеализацией здоровья – постоянные посетители врачей и аптек, хотя объективно они могут быть вполне здоровы.

Характерные мысли

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

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

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

Как можно совсем не думать о здоровье и пить столько кофе! О чем люди думают!

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

**Идеализация цели**. Идеализация цели возникает, когда вы решительно настроены на достижение поставленной цели (Я всегда достигаю поставленной цели!), и любые препятствия или задержки вызывают у вас большое раздражение. Вы можете нервничать и обвинять либо себя, либо других людей, это не имеет значения. Главное, что вы не можете перенести то, что ваша цель не реализуется.

Характерные мысли

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 многим ради достижения поставленных целей!

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

Я достигну поставленной цели любой ценой!

Я всегда добиваюсь поставленных перед собой целей, чего бы это мне ни стоило!

Если я не реализую этот план, то жизнь теряет весь смысл!

Что за это люди, если они меняют свои планы каждый день, или вообще живут бесцельно!

На пути к моим целям меня постоянно подводят окружающие меня люди, и это очень раздражает меня!

Я не могу допустить даже мысли, что у меня что-то не получится или я не добьюсь своей цели!

Я ненавижу себя, когда мне ничего не хочется и ни одно желание не волнует мою кровь!

Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются.

Только психически больные люди живут, как придется и как получится. Будь моя воля, я оправил бы их на излечение.

Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям