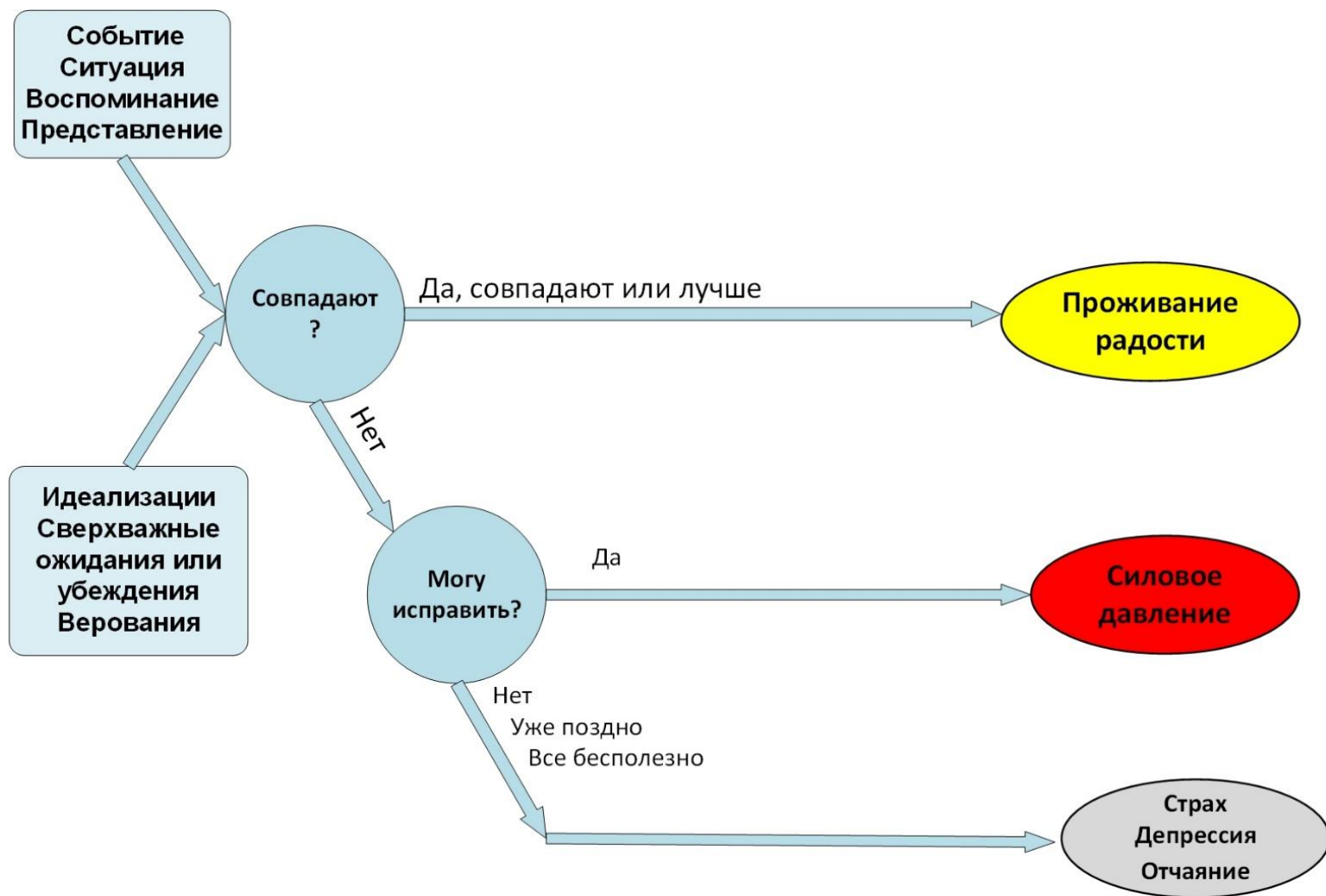


КАК УПРАВЛЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕК



КАК ВОЗНИКАЮТ ЭМОЦИИ



- ⊙ Идеализация - это избыточно значимая для нас идея, при нарушении которой мы немедленно погружаемся в борьбу за ее исполнение.
- ⊙ Идеализация - это постоянный источник наших переживаний, возникающий из-за расхождения Реальности и очень значимых для нас Ожиданий
- ⊙ Идеализация – это очень важная для вас позитивная идея, при нарушении которой само собой возникает страстное желание объяснить (или навязать?) ее тому человеку, который ею не руководствуется

ПЕРЕЧЕНЬ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

<p>1. Идеализация денег и материальных благ</p> <p>2. Идеализация доверия</p> <p>3. Идеализация духовности (или религиозности)</p> <p>4. Идеализация жизни, судьбы</p> <p>5. Идеализация контроля окружающего мира</p> <p>6. Идеализация красоты и внешнего вида</p> <p>7. Идеализация национальности (рода, цвета кожи)</p> <p>8. Идеализация независимости</p> <p>9. Идеализация норм морали (нравственности)</p> <p>10. Идеализация образа жизни</p> <p>11. Идеализация общественного мнения</p> <p>12. Идеализация отношений между людьми</p>	<p>13. Идеализация работы</p> <p>14. Идеализация разумности</p> <p>15. Идеализация своих способностей</p> <p>16. Идеализация своего несовершенства</p> <p>17. Идеализация семьи</p> <p>18. Идеализация секса</p> <p>19. Идеализация собственной исключительности (гордыня)</p> <p>20. Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)</p> <p>21. Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)</p> <p>22. Идеализация физического здоровья</p> <p>23. Идеализация цели</p>
---	---

ИДЕАЛИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

- Идеализация отношений - это ситуация, когда у вас имеется в целом хорошая идея о том, «люди должны быть честными, ответственными, деликатными, благодарными, уважать права других людей» и так далее, вариантов ожиданий может быть множество.
- Вы сами придерживаетесь этих принципов и считаете, что и окружающие должны вести себя только так же.
- Если ваши Ожидания становятся очень важными для вас, то вы даете острую реакцию на любые их нарушения. Попав в обстановку, где люди ведут себя иначе, вы начинаете внутренне или внешне раздражаться или впадать в агрессивность, пытаетесь навязать им свою модель честных или деликатных взаимоотношений.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ ДЕНЕГ

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

ИДЕАЛИЗАЦИЯ НЕСОВЕРШЕНСТВА

- Идеализация своего несовершенства - это ситуация, когда человек руководствуется в целом неплохой идеей, что «каждый человек должен быть совершенным существом». По сути так оно и есть, просто мы обычно не можем реализовать свое совершенство.
- При наличии такой идеализации человек все время сверяет свои результаты с результатами некоторого «совершенного» человека, которым ему нужно быть. Естественно, он в чем-то не дотягивает до идеала, и это является основанием для предъявления претензий к себе.
- Проявляется в виде постоянного самоосуждения и принижения своих достоинств, в стремлении быть для всех хорошим и не доставлять никому огорчений (обычно во вред своим интересам), в нелюбви к себе, в бесконечных колебаниях при необходимости принять решение, в невозможности назвать цену за свой труд или потребовать что-то для себя.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

- Идеализация своих способностей - это ситуация, когда человек руководствуется идеей типа «я очень талантливый человек, я высокий профессионал». Владелец этой идеи обычно действительно является очень способным специалистом в какой-то сфере деятельности
- Но иногда эта идея принимает явно преувеличенную форму и становится идеализацией. Человек, обычно реально талантливый, начинает преувеличивать свои способности или профессионализм, в результате чего возникает осуждение окружающих людей (руководителей, руководителя) и повышенная обидчивость, когда его в чем-то не оценят или критикуют.
- Никогда ни в чем не виноват.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ

- Идеализация контроля окружающего мира - это ситуация, когда человек глубоко убежден, что он «должен знать обо всем, что происходит вокруг него, все нужно держать под контролем». В целом это неплохое убеждение, поскольку контроль есть основа управления любыми процессами.
- Эта идеализация проявляется сразу в четырех формах:
- # в виде авторитарного навязывания окружающим своего мнения, тотальном контроле и недоверии людям;
- # в виде постоянных страхов за жизнь и здоровье своих детей или близких родственников, страхов перед будущим, страхов по поводу возможных изменений (понятно, что к худшему) и т.д.;
- # в виде мягкой, но тотальной опеки над своими близкими (мужем, детьми), которая порождает у них желание вырваться и сделать хоть что-то самостоятельно.
- # в виде ревности, беспочвенной или имеющей внешние обоснования

ИДЕАЛИЗАЦИЯ НЕЗВИСИМОСТИ

- Идеализация независимости - это замечательная идея о том, что «человек должен быть существом свободным и никто не должен навязывать ему свои решения». Когда эта идея приобретает преувеличенное значение, Инстинкт начинает выискивать угнетателей.
- В итоге любая форма контроля, внешних ограничений или зависимости (в том числе от долгов или кредитов), вызывает сильный внутренний протест.
- Проявляется в виде конфликтов с руководителями или родственниками, которые пытаются указать, что нужно делать.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ, СУДЬБЫ

- Идеализация Жизни - это очень важное ожидание того, что «жизнь самого человека и жизнь его близких должна складываться благополучно и успешно». Если эта идея как-то нарушается, человек погружается в длительные переживания и предъявляет претензии к Жизни или к Судьбе.
- Проявляется в виде длительных переживаний по поводу болезни или гибели близких людей (горе), в виде состояния полной обреченности и уверенности, что Жизнь несправедливо поступила с этим человеком, он страдает незаслуженно.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ РАЗУМНОСТИ

- Идеализация разумности - очень неплохая в целом идея о том, что «люди должны быть разумными существами и принимать разумные решения».
- При этом образцом разумности является, естественно, сам обладатель идеализации. То есть все окружающие люди должны руководствоваться понятной ему логикой. А когда они 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.

ИДЕАЛИЗАЦИЯ РАЗУМНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

На предыдущей работе я переживала, наблюдая, сколько ошибок было допущено администратором отдела (я работала в том отделе с самого открытия и до его ликвидации) в организации работы. Меня возмущало, почему люди, даже задавая мне вопросы и получая ответы (как лучше сделать? как поступить? что пользуется спросом?), продолжали поступать по-своему? Ликвидация отдела по моим умозаключениям была лишь вопросом времени.

ДИАГНОСТИКА ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Мое переживание	Выявленная идеализация

ДИАГНОСТИКА ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Мое переживание	Выявленная идеализация

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

На работе (если я работаю на кого-то) я тихо "закипаю", когда вижу, что что-то можно сделать лучше, быстрее и качественнее. Меня задевает, когда мне в авторитарной манере дают какие-либо распоряжения, тем более люди, не компетентные сами во многих вопросах.

Выводит из себя, когда я выполняю до запятой полученное распоряжение, зная, что из этого выйдет и выясняется, что виновата, оказывается - я. Т.е., не тот, кто отдал такое распоряжение, а почему-то я.

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

Я испытывала возмущение, когда, будучи управленцем чужих активов, за моей спиной собственники отменяли мои распоряжения, но за результат почему-то спрашивали с меня.

Теперь я работаю за копейки и совершенно не представляю, чего больше я хочу - поверить в себя и окончательно расстаться с работой по найму. Либо выбрать стабильность (работу по найму), но при этом знать, что идеализация независимости будет толкать меня на конфликты с собственниками (чаще конфликты внутренние, сама с собой).

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

1. Постоянно достаю своего ребенка по поводу внешнего вида. У него нестандартная внешность, очень красивый молодой человек, музыкант, который постоянно старается выглядеть как тинэйджер. Меня постоянно будоражат его драные кеды, длинные волосы, "козлиная бородка". Мне его постоянно хочется причесать, помыть, переодеть. Его это раздражает. Старается меньше мне попадаться на глаза (живем в разных странах и городах), не присылает фото, чтобы меня не расстраивать!

2. У мужа другая крайность!). Он помешан на вещах, хуже самой модной модницы. Может в день поменять десять рубашек. Под каждые трусы свой галстук. Под каждый наряд свой образ. Раньше меня это веселило и радовало, но теперь я просто погрязла в стирке и утюжке его вещей. Иногда мне кажется, что я просто банно-прачечный комплекс. Когда я начинаю говорить, что так нельзя, он меня не понимает. Считает, что он просто аккуратный и чистоплотный. После очередного нашего разговора по поводу вещизма, могу неделю собирать его носки по всему дому!...??

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

1. Я не терплю, когда к работе относятся безответственно. Либо свою ответственность руководство перекладывает на подчинённых.

2. Уйдя с одной работы (ликвидация предприятия), я не дала себе передышки и согласилась выйти на другую работу за совсем уж непонятные деньги. Лишь бы не сидеть дома (чего мне на данный момент и хочется более всего).

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

Я проснулась в воскресенье утром в хорошем настроении (живу с мамой), радостно вышла в коридор и сразу наткнулась на негатив мамы - о, господи! как все плохо, вокруг война, в правительстве одни уроды, здоровье никакое и т.д. Мое настроение подпортилось и я поникла, никакого "парения в потоке" не осталось. Как хочется, чтобы меня окружали только позитивные и радостные люди! И вообще, хватит маме с утра до вечера смотреть телевизор и негативные новости, пусть Свяша почитает!

СДЕЛАТЬ ДИАГНОСТИКУ

Мне кажется моя ситуация связана с идеализацией контроля.

Я домохозяйка, склоки на работе в прошлом и люди, с которыми у меня были конфликты, меня больше не волнуют, а даже где то мне их жалко и в этом случае я не уверена, что мененадо их прощать. Я уверена, что при случайной встрече, могу их обнять и если надо, то даже помочь.

У меня хороший, любящий муж, но не могу справиться с его неряшливостью и неопрятностью. Без злости в душе, но каждый день идет война, то носки бросит, то свет не выключит, то зубы не почистит и. тд список бесконечен.

Если не обращать на это внимание, что я пыталась делать неоднократно, то квартира превратится в бомжатник, а убирать за ним каждый день, нет сил. Как быть, подскажите?

ВЫВОДЫ

1. Нужно знать свои идеализации, иначе всю жизнь проведешь в борьбе за них.
2. Нужно знать идеализации близких людей и осознанно избегать трогать их. Или наоборот.
3. Нужно вести записи своих переживаний, иначе никогда не увидишь, что они без конца повторяются.
4. Идеализации касаются самых важных и значимых для нас вещей, поэтому с ними очень сложно расставаться.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ◉ Продолжаем работу с прощением себя и другого человека или объекта прощения (кроме денег).
- ◉ Продолжаем вести Дневник самонаблюдений. Выявляем свои идеализации.
- ◉ Написать отчет о своих изменениях
- ◉ Войти в Чат на Skype

<https://join.skype.com/fGPNbjHFBR1e>