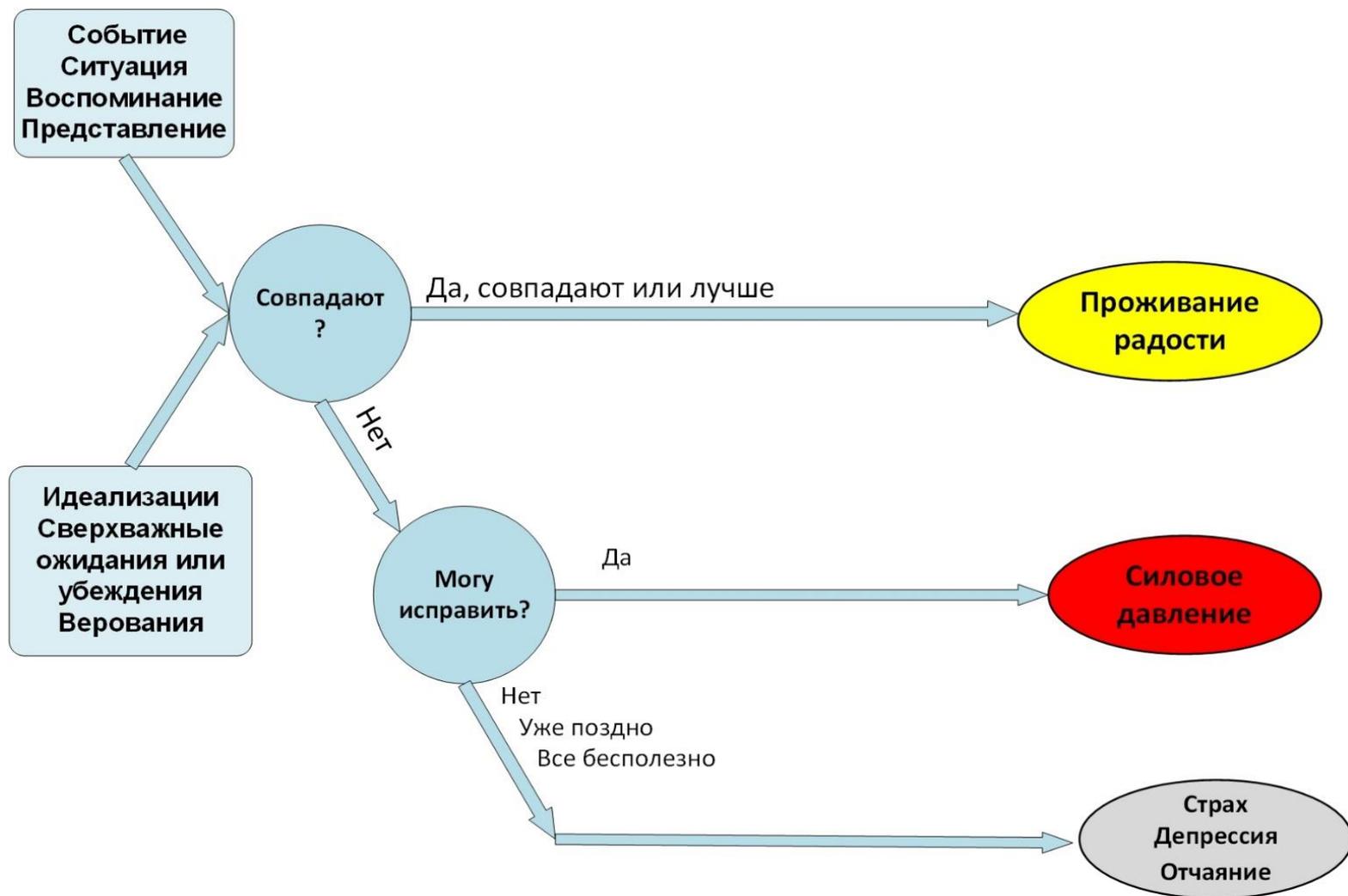


КАК УПРАВЛЯЕТСЯ ЧЕЛОВЕК



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

СПЕЦИФИКА ИДЕАЛИЗАЦИИ - ОНА МОЖЕТ ДЛТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ

Специфика идеализаций состоит в том, что вы можете бороться за свои сверхважные Ожидания годами или даже десятилетиями, но **полное отсутствие положительных результатов этой борьбы никак не остановит вас.**

***Специфика идеализации – она не распознается
Разумом***

Если ваш Инстинкт обнаружит нарушение идеализации, то он классифицирует это как опасность, то есть угрозу жизни.

Моментально все остальные задачи тут же отбрасываются (включая движение к цели), и начинается борьба за выживание, имеющая наивысший приоритет.

Специфика идеализации - вы ищете и находите только врагов

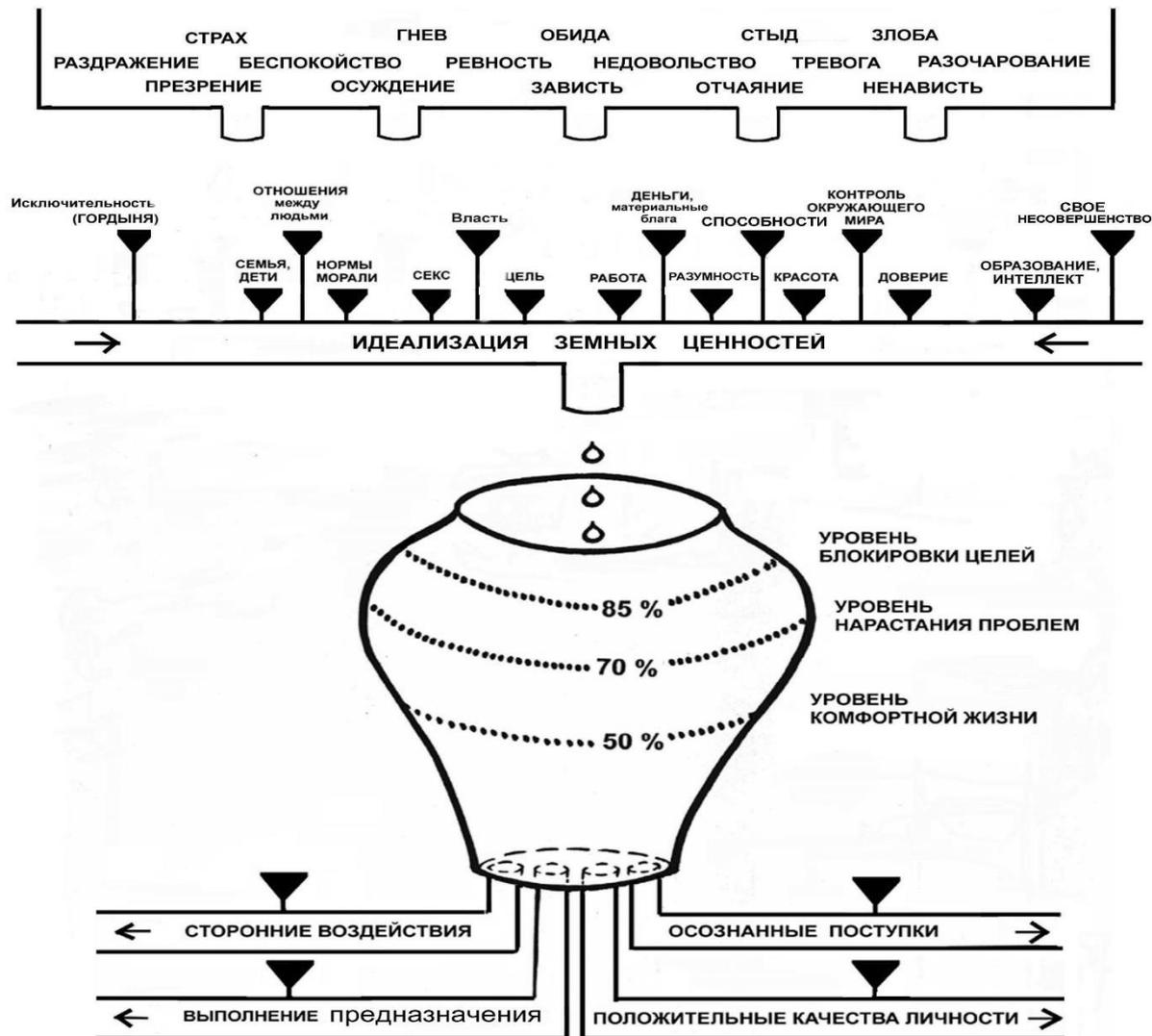
- ◎ При наличии идеализаций у Рептильного мозга кроме общего сканирования пространства появляется потребность защищать вас от потенциальных нарушителей ваших идеализаций.
- ◎ Для этот Рептильный мозг постоянно указывает вам на них.

Что осуждаешь - то притягиваешь.

Противоположности притягиваются

НАКОПИТЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ

НАКОПИТЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ



СКОЛЬКО ИМЕЕТСЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ?

Договорились выделить 23 идеализации.

Самые популярные:

- × Идеализация отношений
- × Идеализация семьи
- × Идеализация денег
- × Идеализация своего несовершенства
- × Идеализация своих способностей
- × Идеализация разумности
- × Идеализация независимости
- × Идеализация контроля окружающего мира
- × Идеализация цели
- × Идеализация Жизни

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 ОТНОШЕНИЙ

1. Я нашла квартиру и работы своей подруге, а она даже спасибо мне не сказала. Меня это огорчило и расстроило. Я то точно знаю, что за такую помощь обычно благодарят, но подруга меня так воспитала.

2. Меня часто напрягает когда муж с другими людьми начинает выяснять отношения. Коммунальщики, ремонтники, недобросовестные продавцы, ГАИшники. Умом я понимаю, что он правильно делает, что не позволяет им себя обмануть или поступить несправедливо, другими словами, разговаривает на их языке, но в моем мире все люди должны вежливо и деликатно общаться друг с другом.

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 СОБСТВЕННОГО НЕСОВЕРШЕНСТВА.

1. По образованию я врач, несколько лет назад получила второе мед. образование врача-диетолога. Знаний - ходячая энциклопедия. как говорит мой муж. Решила выйти на просторы интернета. Уже больше года, как осваиваю инфо-бизнес. Уже был опыт проведения вебинаров, начала проводить онлайн коуч-сессии. Мне говорят, что хватит учиться- начинай вести тренинги! Но, нет предела совершенства, мне всегда чего-то не хватает...теперь я здесь! Надеюсь, что этот курс, меня "вылечит", и я начну заниматься любимым делом!

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.

КАК ВЫЯВИТЬ ИДЕАЛИЗАЦИИ

1. Путем анализа своих повторяющихся переживаний.
2. Путем ведения Дневника самонаблюдений

Мое переживание	Выявленная идеализация
<p>Сегодня с утра иду на работу. Вдруг рядом останавливается красивая машина, из нее вылезает нарядно одетая женщина и с криками бросается меня обнимать. Я слегка опешила, но потом опознала в ней мою одноклассницу Новикову Лену. В школе она ничем хорошим не выделялась. А теперь расцвела, одета роскошно, ездит на отличной машине... Мы с ней потолковали немного и договорились созвониться. Я пошла, а настроение у меня упало и так и не поднялось за весь день.</p> <p>Ну почему одним – все. А мне – ничего!</p>	<p>Думаю, если бы моя одноклассница Новикова вылезла из Скорой помощи на костылях, была в бедной одежде и вся больная, то я бы ей посочувствовала. Может быть, помогла бы чем-нибудь. Но настроение у меня явно бы улучшилось. Все-таки я здоровая, на своих ногах, у меня есть работа – в целом все хорошо.</p> <p>А сейчас???</p> <p>Почему у нее и здоровье, и деньги, и все благополучно. А у меня денег до зарплаты не осталось, работа так себе, последнее здоровье на ней убиваю.</p> <p>Кто так устроил? Почему все так неправильно?</p> <p>Идеализация Жизни</p>

ДИАГНОСТИКА ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Мое переживание	Выявленная идеализация
<p>Сегодня на работу приезжал хозяин фирмы. Его приезд вызвал очень неприятное чувство, какой-то комок внутри. Страх. Хотя никаких конфликтов у меня с ним не было. На работе происходит смена руководства, идет инвентаризация, проверка бумаг и т.п. За результаты не волнуюсь, но еду на работу с неприятным чувством холодка в душе. Нет былой радости</p>	<p>Неужели я боюсь хозяина? А вдруг уволят, что тогда? Страх завтрашнего дня! Я должен знать, что будет со мной в будущем. Я знаю, каким должен быть хозяин фирмы. Я знаю, как должна происходить смена руководства и увольнения. Идеализация контроля</p>
<p>Вчера я разговаривала с Юлей из бухгалтерии. Она пожаловалась, что у них сгорел компьютер, а ребенку нужно домашние задания сдавать по Интернету. Денег на новый компьютер нет. Я пообещала отдать ей свой старый ноут, и сегодня отдала. А после обеда она ко мне подходит и с претензией спрашивает: «Что, у твоего ноута даже блютуз нет? А я и не знаю, есть он или нет». Что за человек? Получил бесплатно, и претензии выкатывает?</p>	<p>Я сделала человеку подарок, выручила в трудную минуту. А она мне вместо благодарности претензии предъявляет. Разве можно себя так вести? Похоже, я идеализирую отношения</p>

ДИАГНОСТИКА ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Мое переживание	Выявленная идеализация
<p>Мои друзья Ира с Лешей 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. 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. 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 вполне расслаблено. Ну как люди могут жить вместе после такого? Я в полном шоке.</p>	<p>Произошло то, что я считаю недопустимым. Нет причины, которая может заставить людей так опуститься!</p> <p>Интересно, почему я так переживаю за то, что меня совершенно не касается? Ведь это не мне жить в их семье? Хорошая, кстати, будет семейка!</p> <p>Я осуждаю их поведение. Похоже, я идеализирую отношения, и столкнувшись с реальной жизнью, испытываю потрясения. У меня явно есть идеализация отношений.</p> <p>И я не понимаю, как она могла себе позволить сделать меня свидетельницей такой сцены. Хоть бы постеснялась</p>

ДИАГНОСТИКА ИДЕАЛИЗАЦИЙ

Мое переживание	Выявленная идеализация
<p>Второй день хожу, мучаюсь. Моя знакомая рассказала, что на меня сильно обиделась наша общая знакомая, у которой мы были на дне рождения. Там я сказала тост, в котором пожелала ей хорошо устроить свою личную жизнь. Оказывается, для нее это больной вопрос. Она решила, что таким образом я 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? Испортила человеку праздник! Как я теперь буду ей в глаза смотреть? Ужасно стыдно.</p>	<p>Для меня очень неприятно, что я, не подумав, причинила человеку боль. Хороший человек из-за меня переживает, чувствует себя несчастной. Так нельзя! Я не должна никому причинять неприятностей, должна быть для всех хорошей. Если это не получается, я просто умираю от недовольства собой.</p> <p>Получается, что я не позволяю себе быть плохой. Это похоже на идеализацию собственного несовершенства. Получается, что я живу для того, чтобы быть для всех хорошей.</p> <p>Мне стыдно за себя, съедает чувство вины. Ну точно, у меня эта идеализация.</p>

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 вещиизма, 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!

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.
- ⦿ Написать и проработать РФП Жизни.
- ⦿ Написать РФП клиентов (заказчиков, поставщиков, партнеров, коллег). Начать прорабатывать.
- ⦿ Начать вести Дневник самонаблюдений
Выявить свои идеализации