Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Академия Разумной Жизни 2020-2021

- Занятие_4:

идеализации и их влияние на нашу жизнь

Тренер: Каринэ Паникян

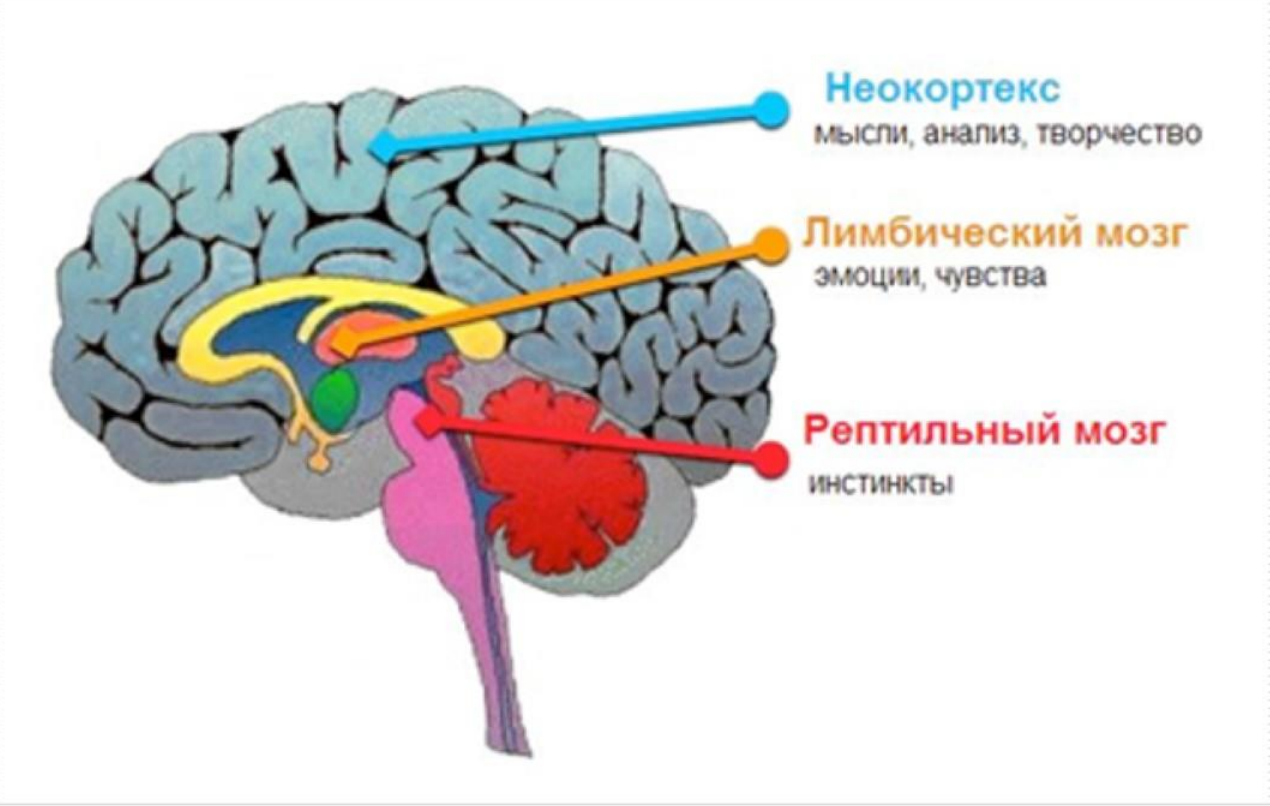
ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

1. Рефлексы
2. Инстинкты, сигналы от сенсорных систем
3. Эмоции
4. Разум (мышление, логический анализ, творчество, интуиция)

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ТРИ ОТДЕЛА МОЗГА



Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

СХЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКОМ

- **Ключевых инстинкта** всего три:

⇨ инстинкт самосохранения
⇨ инстинкт продолжения рода
⇨ стайный инстинкт

- **Идеализация** – это **СВЕРХ**ценная идея о том, как должен быть устроен мир или какая-то часть этого мира. Если эта идея нарушается – человек немедленно погружается в борьбу за её исполнение, так как рептильный мозг (РМ) считает, что имеется угроза безопасности

- **Как «работают» идеализации:**

1. Есть некая СВЕРХценная идея о том, как должен быть устроен мир (часть мира, как должны вести себя люди). Если ваши ожидания не совпадают с реальностью – вы погружаетесь в переживания – «так быть не должно!»

2. Так как вы переживаете и придаете очень важное значение этому аспекту, ваш РМ (рептильный мозг) делает выводы, что все что угрожает вашей «правильной» картине мира – это опасность. И начинает причинять вам добро как он это понимает (причем для «запуска» этого механизма достаточно сильно возмутиться всего один раз)

3. Для начала, ваш РМ начинает выделять как можно больше эмоций для борьбы с обидчиком (если определенный «градус» эмоций не спас – значит в следующие разЫ надо разозлиться еще сильнее, еще сильнее и еще сильнее, вплоть до полного «отказа» механизмов самоторможения (пример с ДТП)

4. Кроме того, для победы над всеми врагами ваш РМ начинает избирательно обращать ваше внимание на «неправильных» людей – чтобы вы их всех победили и наконец зажили безопасно. Таким образом, рядом с вами все больше и больше «становится» людей, не разделяющих вашу систему ценностей (в том числе, вы выбираете себе таких людей в мужья/жены/начальники/ друзья/партнеры по бизнесу…)

5. После того, как будет достигнута определенная точка «кипения» (у каждого она своя, угадать невозможно) - вы начинаете искать «врага» даже внутри себя (пример с девушкой, давшей в долг крупную сумму денег неизвестно кому)

6. Пока вы так «развлекаетесь» - ваше эмоциональное тело забивается неизрасходованной энергией в виде «эмоциональных блоков», что приводит к ухудшению здоровья, постоянному недовольству собой и жизнью…

7. Кроме того, через какое-то время наступает полная самоблокировка всех ваших усилий по достижению целей – ваш РМ отвлекает вас от движения к целям, вместо этого вы «побеждаете врагов»

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Как отличить идеализацию от просто вашей картины мира, вашего мировоззрения?
- Очень просто – по степени «накала страстей» и частоте возникновения однотипных ситуаций

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Никогда не обманывайте себя и не скрывайте сами от себя свои эмоции – это путь к неврозам, психосоматике и пр.
- Хороший вопрос – «что я сейчас чувствую?»

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Почему, казалось бы, весьма позитивная идея может отравить человеку жизнь?

⇨ Первая специфика идеализации состоит в том, что она **НЕ РАСПОЗАЕТСЯ РАЗУМОМ**

⇨ Вторая специфика идеализации – она отвлекает человека от движения к целям (вместо этого РМ занят «победой» над врагами)

Откуда люди берут свои сверхценные идеи?

- Первые годы жизни
- Воспитатели, учителя
- СМИ, фильмы, литература
- Авторитетные источники (как правило – авторитетные люди)
- Личный опыт

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Как идеализации влияют на жизнь?

- То, что мы считаем сверхважным, то нам и не «даётся» (РМ постоянно ищет «врагов»)
- В вашем окружении всё время появляются люди, обладающие другой системой ценностей
- Вы попадаем в ситуации, за которые ранее осуждали других
- Вы попадаем в ситуации, ответственность за которые якобы лежит не на вас
- Вы «выпадете» из жизненного потока

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- ПОМНИТЕ!!! Рептильный мозг во много раз быстрее неокортекса. Разница в скорости реакции может достигать от десятых долей секунд до нескольких секунд
- Перехватить управление, когда РМ уже кинулся вас защищать, очень сложно (особенно если человек не очень-то понимает, что именно с ним сейчас происходит). Поэтому пытаться «избавиться» от реакций РМ – напрасная затея, мы пойдем другим путем☺

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- Ситуация, вызвавшая мои негативные переживания.
- Краткий анализ ситуации (какая идеализация привела к моим переживаниям)

Можно ещё добавить третий столбец:

- Как я хотел бы, чтобы я и другие люди себя вели в данной ситуации – доводите до абсурда, пока не станет смешно

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША
по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ
РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Осмыслите материал занятия, вспомните случаи, когда РМ перехватывал управление
- Начинайте вести дневник самонаблюдений развернуто (2 или 3 колонки)
- Читайте энциклопедию идеализаций
- РФП себя – продолжайте
- Утренняя практика, спорт 2 р/неделю