

сам  
себе  
психолог

*Илья Шабшин*

# Советы практического психолога



*Как день грядущий нам прожить?*

 ПИТЕР®

# Илья Иосифович Шабшин Советы практического психолога. Как день грядущий нам прожить?

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181690](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181690)

*Шабшин Илья Иосифович. Советы практического психолога. Как день грядущий нам прожить?: Питер; Санкт-Петербург; 2008 ISBN 978-5-388-00265-5*

## **Аннотация**

В этой книге профессиональный психолог-консультант понятно и интересно объясняет причины и скрытые механизмы различных затруднений, конфликтов, эмоций и переживаний. Вы узнаете, как справляться с беспокойством и тревожностью, надо ли бороться с неуверенностью, как сберечь любовь и научиться разбираться в людях, можно ли противостоять скрытому внушению, как разгадать тайны снов, как принимать важные решения в жизни и строить планы на будущее, и многое другое. Прочитав книгу, вы научитесь находить выход из различных сложных ситуаций и щелкать как орешки многие задачи, которые перед вами ставит Жизнь.

# Содержание

Предисловие	4
Любовь исцеляющая и травмирующая	6
Про любящих мам и послушных детей	7
Вклад на всю жизнь	7
От бор-машины к гитаре	8
Маленькие заложники любви	10
Жизнь на поводке	12
Как сберечь любовь	15
Эмоции в нашей жизни: чем хороши	21
«плохие» эмоции	
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Шабшин Илья Иосифович

## Советы практического психолога. Как день грядущий нам прожить?

### Предисловие

Знаете, чем задачки, которые задает нам Жизнь, отличаются от тех, что мы решали в школе?

Когда мы учились в пятом классе, учителя давали нам решать задачки именно для пятого класса, а не для девятого. А Жизнь не спрашивает, есть ли у нас необходимые знания и умения. Каждая школьная задача имела один правильный ответ (который иногда можно было подсмотреть в конце учебника), а жизненные ситуации намного сложнее. Наконец, за неправильно решенную задачу в школе ставили плохую отметку, а за ошибки, которые мы совершаем в жизни, порой приходится расплачиваться очень дорого...

Как научиться справляться с проблемами и трудностями? Для этого нужно, прежде всего, понимать, как с точки зрения психологии устроены эмоции и конфликты, как люди влияют друг на друга, знать особенности своего типа харак-

тера и уметь разбираться в характерах других людей, а еще правильно ставить цели, конструктивно общаться со своим мудрым бессознательным – то есть владеть некоторыми психологическими знаниями и практическими навыками.

Для тех, кто хочет ими овладеть, и написана эта книга.

Автор выражает свою глубокую признательность П. В. Волкову и Е. А. Добролюбовой.

# Любовь исцеляющая и травмирующая



# Про любящих мам и послушных детей

«Поговори со мною, мама, о чем-нибудь поговори...» Эту замечательную песню композитор и певец Владимир Мигуля посвятил своей маме – как знак извинения за то, что уехал от нее за тысячи километров и пошел по своему собственному жизненному пути, не оправдав материнские ожидания. Всегда ли помогает нам материнская любовь?

## Вклад на всю жизнь

Тысячи и тысячи страниц написаны, в том числе и психологами, о необходимости материнской любви. Теперь уже, наверное, всем и каждому известно, что именно безусловная любовь мамы, любовь не за заслуги, а просто за то, что мы есть, дает нам бесценные дары: возможность принять самих себя такими, какие мы есть, чувство защищенности, ощущение «я – хороший», базовое доверие к жизни, чувство своей нужности. (Став взрослыми, мы нередко ищем такого же безусловного принятия нас со стороны близкого человека, мужа или жены – ищем, не находим и разочаровываемся...)

Представления психологов о роли матери в жизни ребенка менялись. Было время, когда основная роль в воспитании ребенка отводилась отцу, то есть именно роль отца и его влияние считались ключевыми. Затем психологи стали говорить

о решающем значении матери для становления личности и возложили ответственность за проблемы в судьбе уже взрослого человека на недостаток материнского внимания, мамы ошибки и неточности, несвоевременные реакции и прочие «грехи».

Позже специалисты пришли к выводу, что мама имеет таки право быть несовершенной, неидеальной, она тоже может быть уставшей, раздраженной и проявлять все человеческие эмоции. В центре внимания оказалось распределение ролей в семье, выяснение того, кто из родителей на какие качества ребенка и даже на какие будущие события в его жизни влияет, и в каком возрасте это происходит. Заговорили о необходимости полной семьи, о том, что дает ребенку общение с родителем одного с ним пола и противоположного. Вошли в моду и стали широко употребляться такие выражения, как Эдипов комплекс, комплекс Электры и другие элементы психоаналитических представлений.

Но при этом всегда речь шла о том, что материнская любовь – благо, уточнялось только ее значение, место, роль... И лишь сравнительно недавно специалисты заговорили о «тисках» материнской любви, о ее возможных неприятных последствиях, о так называемой созависимости.

## **От бор-машины к гитаре**

Мама известного певца и композитора Владимира Мигу-

ли видела своего сына врачом-стоматологом. И юноша послушно поступил в медицинский институт в Волгограде, окончил его и даже проработал несколько лет в «скорой помощи». Для того чтобы начать жить своей собственной жизнью, следуя своему призванию, а не маминым желаниям, Владимиру пришлось уехать в Москву.

Мы не знаем, почему мама Владимира Мигули хотела, чтобы ее сыночек стал именно стоматологом, а не, скажем, поваром или инженером. Скорее всего, в данном конкретном случае речь шла просто о престижной профессии, обеспечивающей хороший заработок. Что ж, быть может, пережив нелегкие послевоенные годы, любящая мама желала своему мальчику самого главного: жить в достатке, не зная, что такое голод и бедность. Вопрос, а хочет ли Вовочка лечить чьи-то зубы, видимо, не ставился вовсе или не рассматривался всерьез. И парень, искренне любящий свою маму, конечно, не хотел ее расстраивать. Да, он увлекался музыкой и уже сколотил небольшую музыкальную группу, которая даже успешно выступала в родном городе, но гитара – разве это серьезно? Это так, увлечение. А профессия – дело серьезное. Ну что ж делать – послушаемся маму и поступим учиться на стоматолога... Хорошо еще, что следование маминому сценарию отняло у великолепного композитора не всю жизнь, а лишь несколько лет, иначе не были бы написаны многие замечательные песни.

# Маленькие заложники любви

Преодолев немыслимые препятствия с ночным дежурством, взяткой кому надо и т. п., шестилетнего мальчика отдают в школу, да не простую, а с углубленным изучением математики; при этом мальчик занимается в волейбольной секции (его отвел туда папа год назад), а сейчас мама записала ребенка в музыкальную школу.



Спрашиваю у мамы: «Как живете?» – «Очень тяжело, – отвечает. – У нас каждый день после школы какие-нибудь занятия: то тренировка, то факультатив, а теперь еще и сольфеджио, специальность...» – «Ну а стоит оно того?» – «Стоит, конечно; я в свое время хотела научиться играть на скрипке, но не смогла, зато теперь мой сыночек сможет».

Произносится с искренней гордостью, радостью и готовностью героически преодолевать трудности... Вопрос, *а хочет ли сам мальчик учиться играть на скрипке*, причем именно сейчас, спустя месяц после поступления в математическую школу, видимо, не ставится.

Мама звонит домой: «А что тебе поставили по сольфеджио? Почему „четыре“? Перепутал гармонии? Мы же их учили!»

Произносится сердито: мы же занимались, у нас должна быть «пятерка». Вопрос, *а для чего ребенку имеет смысл учиться в музыкальной школе*, – чтобы научиться получать удовольствие от хорошей музыки или для удовлетворения маминых амбиций, не говоря уже о том, *а хочет ли мальчик ходить в музыкальную школу*, – об этом любящие родители не задумываются.

Интересно также отметить вот это «мы учили». Потом будут «*наши успехи*», «*у нас – «пятерка»*», «*мы перешли в 10 класс*», «*мы поступили в институт*»...

Мама соединяет себя с ребенком в единое целое. И де-

лает она это не только по отношению к еще не родившемуся ребенку, когда такое объединение, по сути, правильно, и не только когда он родился (тут тоже можно согласиться с объединением), но и по отношению к подростку, молодому человеку или девушке, которые стоят на пороге выбора своей собственной судьбы – по инерции, по привычке, в силу желания продлить чудесную близость с ребенком. Как же трудно им сделать этот свой собственный выбор. Как мешает им созданное мамой общее «мы», *в котором они жили на протяжении всей своей жизни.* Как же нелегко им, еще только взрослеющим, еще не твердо стоящим на своих ногах, не нашедшим себя в этом мире, как сложно им разомкнуть это «мы», превратить его в «я» и «ты», почувствовать свое самостоятельное «я», которое имеет право на собственные чувства, на собственный выбор, на собственный жизненный путь.

## **Жизнь на поводке**

Ах, если бы всем детям, выросшим в хорошей, благополучной, заботливой, любящей семье, удавалось бы легко избавляться от созависимости. Кому-то, как Владимиру Мигуле, приходится уходить из дома, уезжать в другой город или даже в другую страну, чтобы обрести чувство внутренней свободы и право на свой выбор. Увы, нередко случаи, когда преодолеть созависимость – резким рывком или мяг-

ким увеличением психологической дистанции – не удается.

Взрослые дети не всегда живут вместе со своими стареющими родителями в силу острой необходимости или проблем с жилплощадью. Бывает, что удерживает их невидимая связь, незримый, но крепкий, упругий поводок. Дернет тревожная гиперопекающая мама за поводок – и он стягивает глею, не продохнуть. А как дернет? Виной, обидой, упреком: «Я все для тебя делала. Я всю жизнь посвятила тебе. Я желаю тебе только самого лучшего...» И ведь не лжет, правду говорит. И не упрекнуть маму в ответ. И огорчить ее не хочется. А если все же не слушаешься, то в другой раз мама дернет за поводок ухудшением здоровья. И приедешь, примчишься, прилетишь – тут маме и полегчает... Да, приступ пройдет, а созависимость укрепитя, поводочек станет прочней, и в следующий раз мама уже точно будет знать, за какое место дергать.

В созависимости коренятся и многие проблемы классических семейных треугольников «мать – сын – жена сына (невестка)» и «мать – дочь – муж дочери (зять)». О каком самостоятельном выборе, самостоятельных решениях, самостоятельной жизни можно говорить, если сын мечется между мамой и женой и в конфликте между ними не может однозначно встать на сторону любимой женщины? А которой из двух?! Без разрыва детской пуповины, связывающей его с мамой, молодой человек не может принять осознанное ответственное решение соединить свою жизнь с человеком, ко-

того он сам выбрал. Если эмоциональная и психологическая близость с мамой сильнее, чем чувства к сексуальному партнеру, отношения с ним оказываются неустойчивы, некрепки и фактически обречены.

Понятно, что преодолеть созависимость, осуществить так называемую сепарацию, продолжая жить вместе с мамой, очень сложно. Пример Владимира Мигули, кстати сказать, типичный – часто психологическую дистанцию, достаточную для автономии, приходится создавать путем физического отдаления – с влиянием любящей мамы легче справиться на расстоянии.

Здесь мы не расскажем о том, как освободиться от созависимости. Как правило, для этого требуется длительная индивидуальная психотерапевтическая работа. Сейчас хочется только одного: помочь читателям увидеть «обратную сторону» материнской любви – увидеть ее, чтобы понять причины некоторых сложностей в собственной жизни и, главное, чтобы не создать их вашим детям, уже растущим и будущим.

# Как сберечь любовь

Самые яркие эмоции, самые сильные переживания в нашей жизни связаны с любовью. К сожалению, не всегда эти эмоции и переживания бывают приятными. Мы страдаем от непонимания, невнимательности, нечуткости партнера, мучаемся ревностью. Мы тяжело переживаем конфликты с любимым человеком, ссоры, периоды охлаждения отношений, особенно – измены и расставания.

Как строить радостные гармоничные прочные взаимоотношения? Как не споткнуться о многочисленные подводные камни? Как преодолевать неизбежные трудности и разрешать возникающие конфликты?

«Есть три правила счастливой семейной жизни. Жаль, никто не знает, что это за правила». Несмотря на реалистичную справедливость этого афоризма, мы дадим в этой статье некоторые ориентиры (информацию и советы), которые помогут вам найти ответ на вопрос «Как сберечь любовь?».

1. Чтобы сберечь любовь, не принимайте за нее то, что любовью не является. «Я без тебя не могу», «Ты такая красивая», «Мне с тобой хорошо», «Он не сводит с меня глаз», «Меня влечет к тебе» – все это приятно и замечательно, но может не иметь к любви никакого отношения.

Любовь, несомненно, связана и с влечением, и с восхи-

щением, и с желанием быть рядом, но эти желания и эмоции могут и не быть проявлениями любви, они вполне могут существовать сами по себе, причем представлять немалую ценность для человека. Дело в том, что каждый из нас имеет потребности, такие, например, как потребность в безопасности, во внимании, в нежности, сексуальные потребности, потребность в признании, а удовлетворяются эти потребности тем, что меня кто-то уважает, кто-то мной восхищается, кто-то проявляет по отношению ко мне нежность и заботу. Любовь дарит все это и еще очень многое (потому она так и желанна), но есть потребности, которые могут удовлетворяться и без любви.

2. В то время как мотивом большинства наших повседневных поступков является предвосхищение приятного переживания нами самими (поел – сыт, поспал – отдохнул), главный мотив любовного действия – радость другого человека. Сам же я радуюсь «отраженной» радостью: мне хорошо от того, что моему любимому хорошо. Искусство любви заключается в способности доставлять радость любимому и в способности радоваться тому, что меня любят. Понятно, что этими способностями должны обладать обе стороны.

3. Познавать и открывать друг друга можно и нужно бесконечно. Чтобы любить своего партнера, необходимо знать, что ему нравится, чего он хочет на самом деле, какие у него помыслы, мотивы, вкусы, сокровенные желания. Мы часто приписываем другому человеку те ценности и предпочте-

ния, которыми обладаем сами, и нередко ошибаемся. Очень важно сохранить в себе стремление узнавать любимого человека и одновременно – открываться ему. Любовь без взаимного доверия невозможна.

4. Принимайте другого человека таким, какой он есть. Ищите того, кто примет вас таким, какой вы есть. Именно в любовных отношениях справедлива максима «Не судите – и не судимы будете». А тот, кто создает семью, стараясь совершить выгодную сделку, и выбирает партнера как товар на аукционе, оценивая его с точки зрения своей выгоды, отмечая достоинства и презирая недостатки, – такой человек окажется в проигрыше, потому что его потребительский подход к близким отношениям загубит их непременно, рано или поздно.

5. Проиграет и тот, кто считает семейные отношения цепочкой манипуляций. Многие молодые женщины думают, что если им что-то не нравится в совместной жизни, то надо не конфликтовать с мужчиной, а умненько ловчить и добиваться своего, действовать по принципу «Муж – голова, а жена – шея: куда хочет, туда и вертит». Такая позиция в принципе не даст отношениям в паре гармонично развиваться. С человеком-манипулятором невозможно строить доверительные отношения, а именно искренность и душевная близость есть важнейшие ценности семьи. По мнению многих семейных психотерапевтов большинство измен своими корнями уходят именно в отсутствие душевной, духовной, эмо-

циональной близости в паре.

6. Нет такой темы, которую нельзя было бы обсудить с любимым человеком! Обсуждайте, что вам в ваших отношениях нравится, а что нет. Поговорите о том, чего каждый из вас ждет от совместной жизни. Выскажите ваши претензии – в корректной форме, но выскажите. И внимательно выслушайте то, что близкий человек ответит вам. Проговаривайте вслух и обсуждайте ваши сомнения, ваши чувства и переживания. И, конечно, говорите о хорошем: благодарите за помощь, за дельный совет или за подарок, за угаданное желание, за заботу и поддержку. Только не добавляйте к словам благодарности перлы типа «наконец-то ты сообразил!» или «продолжай в том же духе».

7. Знайте о том, что существуют определенные закономерные этапы отношений в паре. Слияние, когда двое ощущают себя единым целым, сменяется подчеркиванием своих интересов каждым из партнеров. Проверка отношений на прочность продолжается, когда партнеры эпизодически отдаляются друг от друга: проводят отдельно свободное время и отпуск. На этом этапе возможны даже измены, но, если отношения устояли, они переходят на новый уровень, когда мужчина и женщина точно знают, почему они вместе и какие общие цели стоят перед ними. Партнеры вырабатывают совместный уклад жизни и становятся единой командой, в которой к интересам (потребностям, целям, предпочтениям) каждого участника относятся с уважением и вниманием.

8. Не бойтесь трудностей! Влюбленным кажется, что сила их чувств является защитой от любых проблем, а если они возникают (а они возникают неизбежно), то, значит, или «любовь прошла», или «мы не подходим друг другу». На самом деле совершенно нормально и закономерно, что во время совместной жизни возникают неувязки, сложности, проблемы, относящиеся к сфере секса, финансов, быта, общения и т. д.

Нужно смотреть на такие вещи реалистично и понимать, что близкие отношения *выстраиваются*, это процесс и любые трудности надо решать, а конфликты – «разруливать».

9. «Сверхценность» и «сверхпривлекательность» любовных отношений вызвана тем, что только в них взрослый человек находит признание как уникальное неповторимое существо. Такое же чувство собственной индивидуальности нам дарила материнская любовь. В нашей повседневной жизни к нам относятся как к исполнителям различных социальных ролей: сотруднику, начальнику, продавцу, покупателю, пассажиру, пациенту и т. п. И только в глазах любящего мы снова становимся особенным, единственным и неповторимым человеком.

Парадокс заключается в том, что влюбленные стремятся полностью раствориться друг в друге, то есть «забыть» о своей индивидуальности, образуя общее «мы». Как ни странно, такие союзы оказываются самыми недолговечными. Важно помнить очевидное: пара состоит из двух личностей, и каж-

дый из нас имеет свои особенности характера, свои привычки и принципы, каждый по-своему смотрит на мир, по-своему оценивает поступки людей, моду, музыку, еду, фильмы, книги... Вот и пусть эти различия остаются.

Если изобразить свои отношения с близким человеком в виде пересекающихся окружностей, то, по мнению психологов, самый лучший для продолжительных отношений вариант – это не почти совпадающие окружности, как часто рисуют (особенно женщины), а пересекающиеся лишь на четверть. Имейте это в виду. И еще: ведь вас полюбили именно за вашу индивидуальность – вот и сохраняйте ее во взаимоотношениях. Будьте собой и разрешите вашему любимому сохранить *его* неповторимость – разве не за нее вы полюбили его?

## **Эмоции в нашей жизни: чем хороши «плохие» эмоции**

Обида, вина, стыд, зависть, ревность, гнев, страх, тревога – эти и другие негативные эмоции живут с нами или, точнее, в нас почти всю жизнь. Мы узнаем о них совсем маленькими детьми, в самом нежном возрасте, благодаря нашим заботливым родителям и воспитателям. «Я хотела всего лишь поиграть с красивой куклой, но оказалось, что ее почему-то надо отдать другой девочке, – вспоминает женщина на приеме у психолога-консультанта. – Я не хотела отдавать куклу, и мама сказала, что я поступаю плохо, что я – жадная, что другая девочка обидится на меня и мне должно быть стыдно...» Прошло 20 лет, и эта женщина, теперь уже сама мама, теми же хорошо запомнившимися ей с детства способами эффективно управляет поведением своей дочери. Подрастет новое поколение...

Не станем упрекать наших родителей: часто они делали нам больно, не ведая, что творят, и уж точно – из лучших побуждений. Да и вовсе не зря они объяснили нам (а мы – нашим детям), что некоторые вещи делать стыдно, что обижать других – нехорошо, а если обидел, то надо попросить прощения. «Плохие» эмоции являются своеобразными ниточками, связывающими нас с обществом и культурой, так как мы с детства умеем обижаться, стыдиться, завидовать,

чувствовать себя виноватыми и т. д.

Плохо не это. Плохо то, что мы всю свою жизнь страдаем от этих эмоций и они управляют нами. С одной стороны, большая (уж не знаю, на первый слог ставить ударение или на второй) часть нашей эмоциональной жизни состоит из переживаний именно негативных эмоций: мы долго помним обиды, еще сильнее страдаем от чувства собственной вины, а переживание стыда может вообще перерасти в комплекс неполноценности, когда стыдно становится уже не за отдельные свои поступки, а за себя такого, какой я есть. С другой стороны, многие наши действия и решения *определяются* нашими «плохими» эмоциями: я упорно занимаюсь математикой не потому, что увлекаюсь ею, а потому, что я должен получить «пятерку» на экзамене, иначе мне будет стыдно – ведь я должен быть отличником, потому что у меня папа – профессор. Или же я покупаю новую модель мобильного телефона не потому, что у него есть нужные мне функции, которых нет у моего нынешнего аппарата, а потому что у всех моих друзей новые телефоны и мне неловко вытаскивать свою старую рабочую «лошадку».

Можно сказать, что эмоции управляют нашим поведением: когда мы обижаемся, то фактически начинаем выполнять сценарий обиды – от выражения лица и интонаций (вспоминаете?) до поступков. Завершив «спектакль», мы чувствуем не радость, а облегчение: столь желанная «пятерка» получена, человек, на которого мы обиделись, сделал

то, что мы от него хотели, или хотя бы признал свою вину.

О том, как справляться с негативными эмоциями, лучшие умы человечества размышляли на протяжении более двух тысяч лет. Решения предлагались разные: через аскезу и самоограничения убить в себе желания и эмоции, или, напротив, потворствовать любым возникающим импульсам, или держаться некоего «срединного пути», золотой середины.

Когда же человечество, наконец, обрело психологические знания, стало понятнее, откуда эмоции берутся, какую функцию они выполняют в социуме, зачем они нужны в жизни каждого из нас и что с ними можно делать. Теперь уже многие знают, что психологи советуют не держать эмоции внутри – это есть прямой путь к психосоматическим заболеваниям, а научиться выражать их безопасным для себя и окружающих образом.

Но эмоции можно не только подавлять или выражать. Их можно размышлять. Этому учил известный российский психолог Ю. М. Орлов, автор системы саногенного мышления, то есть мышления, дающего здоровье, в отличие от патогенного, которое ведет к болезням. Если знать механизмы эмоции, то ее возникновение открывает возможности для самопознания, для личностного роста, для понимания и принятия других людей. При таком подходе время и интенсивность переживания эмоции уменьшаются, ее регулирующая роль не исчезает окончательно, но эмоция перестает брать на себя управление поведением.

Изучение саногенного мышления требует специальной работы, мы же только познакомим читателей с этим полезным, практичным и мудрым способом работы с эмоциями на примере обиды и вины.

Обида и вина – парные эмоции, как бы дополняющие друг друга: один человек обижается – второй чувствует свою вину.

Суть концепции саногенного мышления заключается в том, что эмоции являются результатом работы ума, «продуктом» умственных действий. Из этого следует, что правильнее говорить не «он меня обидел», а «я обиделся на него» – то есть я в своей голове совершил некоторые действия, результатом которых стало чувство обиды.

Представьте, пожалуйста, на секундочку, что вас лягнул осел. Больно? Еще бы! Обидно? Нет. А почему? Потому что мы знаем, что ослы лягаются, то есть мы такое поведение от осла вполне можем ожидать. Не обидимся мы и на дождливую погоду, даже если в этот день планировали поездку за город. Расстроимся, огорчимся – наверное. Но не обидимся – это ж погода, она бывает всякая.

Да что там ослы и погода – я не обижусь и на человека, который неосторожно наступил мне на ногу в трамвае: было тесно, вагон дернулся, человек не успел схватиться за поручень... Даже если он проявил явную невнимательность – все равно не обижусь: он мне никто, он чужой, я знать его не знаю, может, он невоспитанный

такой, мало ли кто в трамваях ездит...

Мы обижаемся, прежде всего, на близких людей, на людей, от которых ожидаем определенного поведения. Жена ожидает, что муж починит протекающий кран, а он заваливается на диван смотреть футбол. Муж ожидает, что денег, которые он дал жене, хватит всей семье до следующей зарплаты, а жена покупает на них себе новые сапожки. Сын, вместо того чтобы, следуя ожиданиям родителей, быть прилежным учеником, пропадает допоздна где-то на улице. Примеров можно привести сколько угодно, а схема одна и та же: у меня есть ожидания того, как должен повести себя другой человек, он поступает иначе – и я обижаюсь.

Важно понимать, что все эти мысленные операции происходят автоматически и не осознаются, мы лишь имеем результат на выходе – обиду. И делаем вывод: «он меня обидел». Он плохой. Он виноват. Дальше мы начинаем обижаться, фактически – отрабатывать программу обиды: упрекаем, ругаем, обвиняем или, наоборот, молчим, дуемся, злимся. При этом мы приносим страдание и себе, и ему, да и наши отношения не выигрывают, но все равно обижаемся, не можем иначе, ведь обидно...

Когда появляется обида, зададим себе вопрос: как должен был бы вести себя другой человек, чтобы я на него не обиделся? Подумав об этом, я понимаю, какие у меня есть ожидания относительно его поведения. Возможно, я впервые сделаю такое открытие, ведь очень часто наши ожидания относительно других людей, в том

числе – наших близких, определяются стереотипами, шаблонами.

Зададим себе второй вопрос: мог ли человек, на которого я обижаюсь, поступить в точном соответствии с моими ожиданиями? Если мог – то почему не поступил?

Может быть, мои ожидания нереалистичны? Может быть, я жду от вот этого конкретного человека (мужа, жены, дочери, свекрови) такого поступка, который он совершить не мог? Учитывают ли мои ожидания его индивидуальность, особенности характера, привычки, недостатки, слабости, а также те внешние обстоятельства, которые тогда были?

Размысливая свою обиду подобным образом, я делаю очень важную работу. Я познаю (осознаю, перевожу на уровень сознания) свои взгляды и ожидания относительно близких мне людей. Я делаю шаг к познанию другого человека и принятию его таким, какой он есть. Я освобождаюсь от власти стереотипов и бессознательных установок, заложенных мне в голову в результате социализации и воспитания. Я становлюсь более свободным и делаю более свободными тех, кто находится рядом со мной.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.