

ЛЕОНИД УЛАНОВСКИЙ

ДЕВЯТЬ ВЫХОДОВ ИЗ БЕЗВЫХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

ДНЕВНИК ПСИХОЛОГА



Леонид Улановский
Девять выходов из
безвыходного положения.
Дневник психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30798041
ISBN 9785449057617

Аннотация

Перед вами книга-дневник. В ней нет художественного вымысла. Это запись бесед психолога со своей посетительницей. Автор – практический психолог с более чем пятнадцатилетним стажем работы. Ценность материала в том, что все рекомендации конкретны и направлены на саморазвитие личности посетительницы. Поэтому каждый читатель найдёт здесь что-то необходимое лично ему – что поможет справиться с жизненными задачами, которые возникают у каждого мыслящего человека.

Содержание

Предисловие	5
Глава I. Настраиваем контакт	9
Беседа 1. «Я хочу научиться жить»	9
Беседа 2. Одиночество	10
Беседа 3. Интуиция и разум	11
Беседа 4. Жить в настоящем времени	12
Беседа 5. Сохранение своей энергии	13
Беседа 6. Поговорим о свободе	15
Беседа 7. Поговорим о свободе (продолжение)	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Девять выходов из безвыходного положения Дневник психолога

Леонид Улановский

Редактор Елена Улановская

© Леонид Улановский, 2018

ISBN 978-5-4490-5761-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга для тех, кто хочет с пользой провести время в личном психологическом санатории.

Автор и его собеседница общались почти два года. Цветущая сорокавосемилетняя женщина, у которой были вполне конкретные жизненные трудности, обратилась к автору потому, что не смогла самостоятельно и достойно преодолеть их.

Автор, практический психолог, с более чем пятнадцатилетним стажем психологического консультирования ко времени начала общения, учил посетительницу справляться с жизненными задачами, которые возникают у каждого мыслящего человека. В процессе решений и поиска ответов существует, как сказали бы математики, «отличная от нуля вероятность», что может пострадать психика ищущего.

Человечеством за всё время своего существования было создано огромное количество механизмов защиты, которые позволяют жить более-менее комфортно, с минимальными фрустрациями. Но в жизни человека происходят постоянно какие-то изменения. Стремительный темп смены событий, рациональное отношение к действительности, конкуренция во всех сферах человеческой деятельности, достижение успеха любой ценой, культ денег, бездуховность, потеря смысла жизни – все эти «благодетели» современной цивили-

зации привели к тому, что многие люди уже не могут справиться с возникающими перед ними трудностями. Необходимо научиться находить правильные решения.

Но проблема выбора требует трепетного подхода, который предполагает овладение конкретными методиками, способами и техниками саморегуляции. Этому и обучает посетителей практический психолог.

Обучение сопряжено с определёнными трудностями, связанными с самой сущностью фразы «я пойду к психологу».

Вспомним историю. Совсем ещё недавно существовало понятие «исповедь».

Люди шли к исповеднику и поверяли ему самое сокровенное. Они искренне проявляли свои эмоции, каялись в грехах и получали в ответ сочувствие и поддержку.

Сейчас люди, в большинстве своём, рассуждают так: искать поддержку и сопереживание в наш рациональный век лучше всего у друзей и подруг. Однако и это необходимо проделывать как можно реже, потому что такое обращение может быть расценено как преступная слабость характера.

Слова «доверие», «понимание» – лживы, ибо слушающий думает только о себе. Страдающий человек слышит дежурные шаблонные фразы: «У тебя всё будет хорошо», «Наплюй!», «Время лечит», – и страдает ещё больше, потому что эти фразы абсолютно неконкретны.

Что именно «всё»? И когда «будет хорошо»? Человек понимает, что друзья, подруги, близкие и родственники ис-

крenne хотят поучаствовать в его судьбе. Но в действительности происходит формальное общение, которое убивает настоящую близость.

Эмоции полностью овладевают человеком, и в эмоциональном зашоре он совершает поступки, которые в контролируемом и управляемом состоянии ему никогда не были присущи. Непонимание и всё чаще возникающие конфликтные ситуации нарушают гармоничное взаимодействие человека и окружающего мира. Результатом вполне может быть постоянный стресс, депрессия и, как следствие, негативные жизненные сценарии, автором которых является сам человек.

К счастью, из описанной печальной перспективы есть выход. За последние годы психологическая работа в сфере помощи человеку оставаться оным, быть и совершенствоваться приобрела, наконец, богатую теоретическую и практическую основу. Практические психологи изучают механизмы психологических задач, которые возникают у современного человека. Очевидно, что профессиональный механик всегда знает, что происходит с двигателем, как его починить в случае поломки и, главное, как с ним обращаться, чтобы продлить ему жизнь.

Перед вами, читатель, книга-дневник. В ней нет художественного вымысла.

Каждый найдёт в шестидесяти четырёх беседах на самые разные темы что-то необходимое лично ему. Ценность мате-

риала в том, что все рекомендации конкретны и направлены на саморазвитие личности посетительницы.

Автор назвал её К. Именно она проверяла на собственном опыте приёмы, предложенные автором, тщательно выполняя упражнения. Спасибо ей за безграничное доверие.

Автора не следует считать всемогущим знатоком души человеческой. Он отличается от своей собеседницы только тем, что знает приёмы и способы, которые помогают преодолеть жизненные трудности и умеет самостоятельно решать конкретные задачи из области исследования собственной личности.

И последнее.

Если вы стали на путь самопознания, то одним из результатов обязательно будет возникшее и с каждым днём всё более укрепляющееся чувство бережно-трепетного отношения к другому человеку. Ответ этого другого будет адекватен. Значит, качество вашей жизни улучшится.

А в доброжелательном мире жить комфортнее, не так ли?

Глава I. Настраиваем контакт

Беседа 1. «Я хочу научиться жить»

05.08.2006.

Как не одалживать деньги друзьям?

Вариант 1. В ответ на просьбу одолжить деньги вы говорите совершенно искренне (вы сами должны без сомнения верить в это!): «У меня есть заместитель по общим финансовым вопросам, мой большой друг. Только он может это решить. Обратитесь к нему». И дайте мой номер телефона.

Вариант 2. «У меня все деньги вложены в дело».

Для сохранения собственного «морального лица» вы должны понимать, что вы никого не обманываете: эти деньги **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** предназначены для вашего дела. Скажите себе: «Я действительно собираюсь через две недели купить новое платье (отправить деньги дочери, поехать в отпуск и т. п.). Если я одолжу эти деньги, то не смогу реализовать своё запланированное «дело».

Беседа 2. Одиночество

08.08.2006.

«Идея ещё не настолько безумна, чтобы быть правильной», – Нильс Бор.

Одиночество – это трагедия, а не шуточки типа «Все мужики – козлы». Надо донести до друзей: вы – не успешная «бизнес-леди» (на это притягиваются бездельники и альфонсы, а вам такие не нужны), а одинокая несчастная женщина.

«Бегемотик».

Надо появляться («вылезать») на поверхности жизни. Должен быть «открытый» дом, общение с людьми. При этом стараться сделать это общение приятным для всех.

«Эффект Ассоль».

Бездействие не приносит результат. В случае с Ассоль была задействована вся деревня. На протяжении 12 лет все только и жужжали, сплетничая о её «безумной» мечте, рассказывали об этом всем подряд. И в какой-то момент информация донеслась куда надо и дала результат.

Беседа 3. Интуиция и разум

19.08.2006.

«Карабас Барабас».

Интуитивист верит без СОМНЕНИЙ (!) и прячется под стол или делает в штаны. Разумник говорит: «Это папа!». И дёргает за бороду. У него нет СОМНЕНИЙ (!). Отсюда следует, что для развития интуиции вначале необходимо уничтожить (убрать) сомнения. А, значит, успокоить разум, которому они присущи.

«Троглодит» – упражнение для развития интуиции.

Первобытные люди жили, в основном, чувствами: иначе не выжить. Всё было обострено, чтобы вовремя учуять опасность. Они её интуитивно чуяли. Развивать чувствительный аппарат в любое произвольное время. Эдак, вдруг сказать: «Чем пахнет? Что звучит?»...

Беседа 4. Жить в настоящем времени

26.08.2006.

«Эффект Гофмана».

Фантазировать: «Что будет, если я поступлю так-то? А кто-то про это узнает и осудит?». Единственный критерий правильности поступка – радость, облегчение (катарсис) и наслаждение. Существует возражение: «Убийца вполне может испытывать наслаждение от убийства». Необходимо понимать, что в этом случае мы имеем дело с патологией психики.

Жить по Божьим заповедям! Не придумывать обстоятельства, «работать» с ними по мере поступления.

«Ключевые слова».

Совланут (арамейский – терпение), искренность, безупречность, безмятежность (не покой!).

Безупречность рассматривается с этимологической точки зрения – без упрека самому себе.

Совланут рассматривается как потенциальная возможность иметь будущее.

Искренность рассматривается по Станиславскому: «Не верю!». Ведь никто не поверит, если неискренне звучим или действуем.

Беседа 5. Сохранение своей энергии

02.09.2006.

«Спешите медленно». («Festina lente»).

Так, по словам Светония, говорил Цезарь Август («Божественный Август»). Не медлительность! Скорее – энергетическая мощь шага Учителя тай-цзи цюань. Учитель медленно идёт по песку вдоль кромки моря, его шаг кажется лёгким. Но следы, которые остаются, – глубоки, как будто он специально вдавливают ступни в песок.

«Это всё мне?!»

Представить широко раскрытые глаза ребёнка. Суметь удивиться своим ощущениям, а не внешним воздействиям. «Удивите меня». Для этого необходимо быть готовым к «мурашкам» по коже или к сбою дыхания или к замиранию сердца.

Не реагировать в музее фразой: «Ах, какая великолепная картина!», а замереть перед ней, постараться слиться с ней и почувствовать себя: вот дрожь моя, вот слёзы мои, вот смех мой.

«Юмор – убийца гнева».

Как только почувствуется «закипание», сразу найти смеш-

ное в обстоятельствах. Чувство юмора необходимо тренировать. Иначе смех, как результат, неискренен.

«Это моё!».

Прислушиваться к себе. Аналогия – «это МОЙ человек», «это МОЁ платье»... Зафиксировать собственные ощущения в моменты «ПРИХОДА» чувства «МОЁ».

«Скафандр».

Одеть себя в скафандр. Можно покрыть чешуйками золотистого цвета. Лицо открыто – прожектор. «Нечего обогреть пространство».

Беседа 6. Поговорим о свободе

06.09.2006.

«Свобода выбора».

Творец создал Человека по образу и подобию своему и тем самым подарил ему возможность выбора. Выбрав потерю Рая, человек в дальнейшем стал выбирать, каким способом заработать «в поте лица своего». В конце концов, он волен выбирать между жизнью и смертью, становиться личностью или нет. Человек свободен в выборе.

«Почувствовать и понять манок!».

Внешний и внутренний мир непрерывно дают человеку манки. Их надо только почувствовать. Манок обычно «говорит» о том, правильно ли совершён поступок, т. е. ТВОЙ ли он. Критерий правильности – радость. Для того, чтобы «учувствовать» манок необходимо развивать органы чувств. И когда, например, услышишь благодатный звуки или увидишь нечто приятное, или унюхаешь приятный запах, или ощутишь завораживающее прикосновение, или сглотнёшь вкусную слюну, значит, ты на верном пути. Только научись слышать, видеть, ощущать...

«А кто же, по-твоему, посылал тебе три катера?!», – ответил Г-дь на претензии новоиспечённого утопленника, ко-

того любил. Человек возгордился такой связью и отказался сесть катер, ибо...«меня любит Г-дь! Спасёт!». Манок не был понят. Гордыня мешает ВИдению!

«Эффект кино».

Кино – это всегда монтаж. Стоит задуматься над таким обстоятельством: человеку интересно, что происходит в предыдущем эпизоде после того, как он зрителю уже не показывается. При этом зрителя не смущает, что это ему пока не показывают: он воспринимает жизнь персонажей ЦЕЛИКОМ.

Жизнь людей построена также. Она не перетекает, она кусочна. Например, человек находится в каком-то определённом состоянии, а неожиданный телефонный звонок выводит из него. И мы говорим о лабильности психики. Радует, что умеем быстро переключаться. Возможно, это неплохое умение, но ценнее все же непрерывный поток.

Как сохранять непрерывность? Ответ ясен: не слышать звонков. Иначе жизнь превращается в киноленту. При общей целостности, она кусочна, не течёт, вопреки известному ответу на вопрос «Как жизнь?» – «Течёт помаленьку». Увы, жизнь обычно не течёт, а несётся, прерываясь на стыках-порогах. Но каждый может, когда осознает, выбрать СВОЮ реку. Хорошо ли это? Вопрос выбора.

Беседа 7. Поговорим о свободе (продолжение)

09.09.2006.

«Надежда умирает первой».

«Надежда», как понятие, должна исчезнуть из лексикона (аналогично понятиям: «проблема»; «покой»; вместо которых можно использовать: «задача», «безмятежность»). В данном случае применима методика из сферы гуманитарных технологий, подразумевающая размышление о значении языка в процессе реализации (материализации) мысли. Надежда может не сбыться, и тогда наступает депрессия или сбыться и тогда наступает эмоциональный подъем. В общем, не жизнь, а «американские горки».

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.