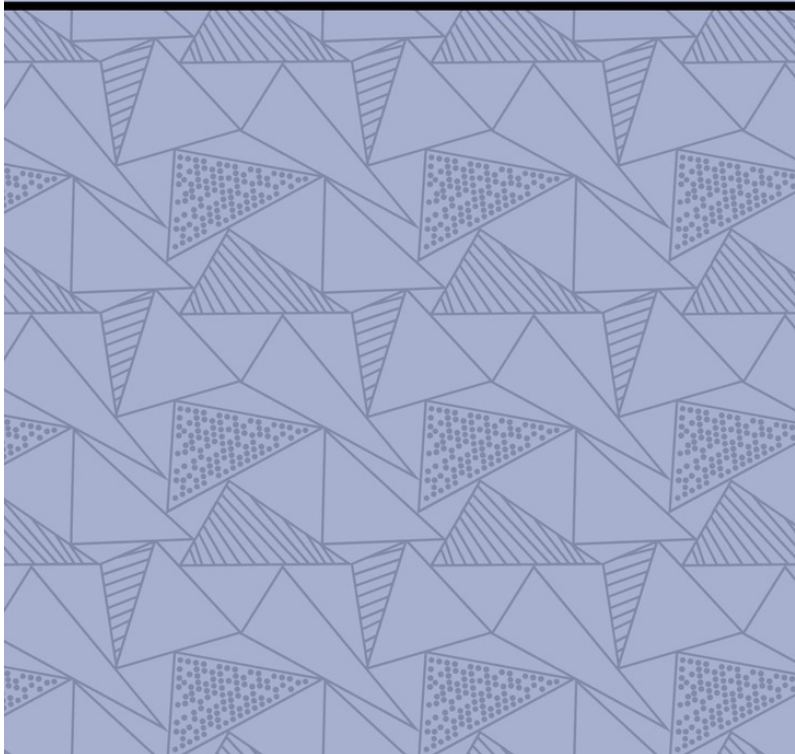


ИРИНА ПОНОМАРЕНКО

---

# **Учитесь властвовать собой... и другими**



# Ирина Пономаренко

## Учитесь властвовать собой... и другими

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40148104](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40148104)*

*ISBN 9785449610126*

### Аннотация

Эта книга предназначена широкому кругу читателей, которые хотели бы сделать свою жизнь качественнее и комфортнее. На ее страницах мы с вами совершим захватывающее и познавательное путешествие к свободе разума и чувств. Попробуем разобраться в своем внутреннем мире и поищем способы сделать его интереснее, богаче и красочней. Составим индивидуальную формулу личности, научимся управлять своими и чужими эмоциями, быть эффективными в общении и позитивно влиять на события вокруг нас.

# Содержание

ПРОЛОГ	5
Часть 1. Путь к себе или как найти свою «Формулу личности»	10
Глава 1. Хорошо ли вы себя знаете	10
О личности устами мудрецов	10
2.Единственная и неповторимая или Я – концепция личности	18
Эго-состояние РОДИТЕЛЬ	21
Эго-состояние ВЗРОСЛЫЙ	21
Эго-состояние ДИТЯ	22
3.Почему мы такие, какие мы есть	30
Глава 2. Я – открытие	56
Дорога в Зазеркалье или что такое самопознание	56
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# **Учитесь властвовать собой... и другими**

**Ирина Пономаренко**

© Ирина Пономаренко, 2019

ISBN 978-5-4496-1012-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРОЛОГ

*Учитесь властвовать собою;  
Не всякий вас, как я, поймет;  
К беде неопытность ведет.*

*Александр Пушкин*

**Свобода и власть** – это философские понятия, о которых рассуждали и будут рассуждать многие мужи науки и простые люди. Я совсем не собираюсь всерьез и надолго останавливать ваше внимание на этих очень важных для каждого из нас явлениях. Но давайте, все-таки заглянем хотя бы в один словарь, например, словарь синонимов:

Власть – воля.

Свобода – независимость, воля.

Как же так? Нам всегда казалось, что это противоположные по смыслу слова?... Тогда, может быть, дав определение воле, мы сможем разрешить дилемму?

В античной философии **воля** (*лат.* voluntas, *греч.* βούλησις, θέλησις) – специфическая сила, способность разума к самоопределению, смысл твердого разумного намерения, деятельной мысли, стремящейся к осуществлению цели.

Да, хотелось бы иметь эту специфическую силу каждому из нас. Не правда ли?

Тогда почему так часто мы чувствуем себя загнанными в угол, обремененными массой нерешаемых (с нашей точки зрения) проблем, ведомыми, не способными принимать решения? Почему боимся брать на себя ответственность за свою жизнь и опускаем руки в трудных ситуациях? Почему зачастую занимаем позицию «моя хата с краю», когда от нас ждут конкретных действий? Почему?...

А может быть вы чаще задаетесь другими вопросами?

Например, почему я все для них, а они сопротивляются? Почему я хочу, всего лишь добиться порядка, а они считают меня деспотом? Почему я один, когда вокруг так много людей? Почему меня не хотят понять, ведь все так просто? Почему?

Я знаю, что есть категория людей, которые такими вопросами себя не обременяют. Но они уж точно не обратят внимание на эту книгу. Она для тех, кто хочет стать свободным, обрести власть, то есть получить эту специфическую силу под названием «воля».

Мне, занимающейся уже много лет данными проблемами как педагог, бизнес-тренер и коуч, очень хочется поделиться с вами своим опытом и умозаключениями. Конечно, в книге используются материалы некоторых авторитетных людей, которые очень сильно повлияли и на мое мироощущение.

Лейтмотивом повествования будет, не удивляйтесь, совсем не цитата из «умной книжки», а всего лишь фраза из американского фильма «Женщина-кошка».

Но как сказано: «Поняв себя, ты обретишь свободу, а свобода – это власть»!

Какую пользу для себя можно извлечь, читая эти страницы?

В первую очередь появится уникальная возможность понять **почему** наша жизнь складывается так, а не иначе. Что влияет на ощущения, мысли, выбор целей, поступки и результаты. Получив необходимую информацию и некоторые инструменты диагностики удастся заново и с разных ракурсов посмотреть на себя со стороны, заглянуть в свой внутренний мир.

Конечно же, ответить на вопрос «Почему?» очень важно, это вопрос анализа. Обратите внимание, анализа, а не самокопания. Бывает и так, что люди даже не пытаются сдвинуться с мертвой точки – точки стагнации, получив желаемые ответы, забывая или даже не подозревая, что в человеческой жизни ее просто нет. Мы, либо развиваемся, ставим перед собой новые цели, либо деградируем. Одни не соглашаются с полученными выводами: «Нет, я не такой, это не обо мне». Другие соглашаются: «Точно, вы дали мне возможность прочитать себя как открытую книгу». И все?

Но для чего мы так часто стремимся совершить **Я-открытие**? Неужели лишь для того, чтобы наконец понять кто виноват в том, что все именно так сложилось в мой жизни? Конечно, человек – социальное существо, и он не может не зависеть тем или иным образом от семьи, в которой

родился, среды, в которой он пребывал в детстве, от людей, с которыми он общался или общается ныне. Но тогда, чем мы отличаемся от других существ на земле, если так зависимы?

Очень часто на тренингах или в процессе коуч-сессии невольно или с умыслом поднимается вопрос: «Что такое судьба?». И многие мои респонденты раскрывают это понятие как некое оправдание своим поступкам, помыслам, результатам этих помыслов и поступков. И тогда я делюсь своим пониманием этого чудесного явления. С моей точки зрения, судьба – это дорога, по которой я иду от рождения до смерти, встречая на своем пути в момент принятия решения, помните, как в русских былинах, камень, и читаю: «Пойдешь направо..., пойдешь налево..., пойдешь прямо...». А уж какой сделаю выбор, зависит только от меня самой. Согласны?

Так вот значит в чем наша свобода и наша власть – в праве выбора? Конечно! И очень важно для каждого из нас научиться делать его во благо себе и окружающим нас людям? Возможно ли это? Да. А всегда ли это возможно? Нет. Но воспользоваться возможностью принять оптимальное решение может каждый свободный человек.

Эта книга предназначена для широкого круга читателей. Я надеюсь, что она кому-то поможет разобраться в себе, а кому-то помочь другим.

И еще. Мне очень нравится высказывание Альберта Эйн-

штейна, одного из основоположников современной физики: **«Всё следует упрощать до тех пор, пока это возможно, но не более того...»**. Есть еще более лаконичная фраза великого Леонардо да Винчи, утверждавшего, что **«Простота – это крайний предел опыта и последнее усилие гения»**. Я постараюсь придерживаться этого правила в процессе изложения.

Итак, приглашаю вас, мой дорогой читатель, вместе, перелистывая страницу за страницей, пройти путь от обретения свободы разума и чувств до возможности влияния на людей и события вокруг нас. Надеюсь, что это путешествие будет не только интересным, но и полезным. Готовы? Тогда вперед.

# Часть 1. Путь к себе или как найти свою «Формулу личности»

*Умный человек  
не тот, кто много знает,  
а кто знает самого себя.  
И. В. Гете*

## Глава 1. Хорошо ли вы себя знаете

*Если ты познал других, то умен,  
а если ты познал себя, то мудр.  
Китайская мудрость*

### О личности устами мудрецов

Каждый из нас хотя бы один раз задавался вопросами: «Почему моя жизнь складывается так, а не иначе?», «Почему фортуна повернулась ко мне?», «Почему мои мечты так далеки от реальности?», «Что за человек я такой!?».

Почему же мы такие, какие мы есть? Откуда «растут ноги», которые несут нас в том или ином направлении? Какие неведомые силы помогают или мешают чувствовать себя

уверенно в процессе движения, достигать своих целей и, наконец, воспринимать окружающий мир не как враждебную среду, в котором рождаются и преследуют сплошные проблемы, а как подарок, дающий возможности комфортного существования и самореализации?

*«Мы доверяем своим глазам – но им нельзя верить; мы полагаемся на свое сердце – но и на него не стоит полагаться. Запомните же, ученики: поистине, нелегко познать человека!»*

### *Конфуций*

Каждый хотел бы улучшить свой мир и каждый мог бы это сделать, если бы только решил начать с себя. Давайте вместе попробуем понять, как это сделать, заранее предполагая, что однозначных ответов не существует. И начать, с моей точки зрения, необходимо с осознания себя, как личности.

Вы никогда не задумывались, почему, когда мы говорим о человеке, что он личность, то, по сути, делаем ему комплимент, и разве не всякий человек является личностью?

Изучение личности всегда было и продолжает оставаться одной из самых интригующих тайн и самых трудных задач, при решении которых мы вряд ли сможем найти однозначные ответы. Множество философов, педагогов, психологов, поэтов, писателей, внесли и вносят свою лепту в понимание личности, пытаясь ответить на бесконечное количество вопросов:

– Личностью рождаются или становятся?

– Что и кто ее формирует?

– Почему существуют индивидуальные различия?

– Как происходят ее развитие и изменение на протяжении жизни человека?

– Почему нам так хочется стать личностью?

Начиная с античных времен и заканчивая серединой XIX века основными проблемами изучения психологии личности являлись вопросы о нравственной и социальной природе человека, о его поступках и поведении. Первые рассуждения были достаточно широкими и включали в себя все то, что могло бы каким-то образом дать ей определенные характеристики: глубинные особенности и внешние проявления; отношение к себе, другим людям и обществу в целом.

Давайте попробуем проследить развитие человеческой мысли в стремлении к самопознанию. Как далеко мы ушли в этом направлении? Что изменилось в нашем мироощущении, а что осталось незыблемыми истинами, позволяющими нам чувствовать себя людьми в общем и личностями в частности?

*«Быть ниже самого себя – невежественность, а быть выше самого себя не что иное, как мудрость».*

*«Каков человек, такова его и речь».*

*«Человек как мыслящий есть мера всех вещей. Если ты мыслишь – ты свободен!»*

**Сократ**

*«Назначение человека – в разумной деятельности».*

*«Между человеком образованным и необразованным такая же разница, как между живым и мертвым». «Каждый человек должен преимущественно браться за то, что для него возможно и что для него пристойно».*

### **Аристотель**

*Благородный муж думает о девяти вещах: о том, чтобы видеть ясно; о том, чтобы слышать четко; о том, чтобы его лицо было приветливым; о том, чтобы его речь была искренней; о том, чтобы его поступки были почтительными; о том, чтобы его действия были осторожными; о необходимости спрашивать других, когда появляются сомнения; о необходимости помнить о последствиях своего гнева; о необходимости помнить о справедливости, когда есть возможность извлечь пользу».*

### **Конфуций**

*«Сказать, что человек состоит из силы и слабости, из разума и ослепления, из ничтожества и величия, – это значит не осудить его, а определить его сущность.»*

### **Дени Дидро**

*«Только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом.»*

### **Александр Николаевич Радищев**

*«Хорошо быть ученым, поэтом, воином, законодателем и проч., но худо не быть при этом человеком.»*

***Виссарион Григорьевич Белинский***

*«Мы – источник веселья и скорби родник.  
Мы – вместилище скверны и чистый родник.  
Человек, словно в зеркале мир, – многолик.  
Он ничтожен – и он же безмерно велик!».*

*«Человек – это истина мира, венец,  
Знает это не каждый, а только мудрец.  
Чем за общее счастье без толку страдать —  
Лучше счастье кому-нибудь близкому дать.  
Лучше друга к себе привязать добротой,  
Чем от пут человечество освободить.»*

***Омар Хайям***

*«Человек есть вселенная, и да здравствует вовеки  
он, носящий в себе весь мир.»*

***Максим Горький***

*«Человек должен быть умен, прост, справедлив,  
смел и добр. Только тогда он имеет право носить это  
высокое звание – Человек.»*

***Константин Георгиевич Паустовский***

Как просто и как мудро! Есть над чем подумать и понять  
свою историю, согласны?

В современном мире человеческую натуру исследует психология личности – совсем молодая по историческим меркам наука. Ей немногим более века. Однако за это время появилось достаточно различных теорий, подходов и течений.

Прежде всего поймем этимологию самого термина «личность». Слово «личность» (persona) первоначально обозначало маску, которую надевал актер древнегреческого театра. А у славянских народов оно происходит от существительного лик (образ, изображение, икона).

Со временем произошло некоторое разделение понятий «человек», «индивид» и «личность».

Произнося слово «человек», мы лишь выделяем себя из многочисленных групп других живых существ.

**Индивид** – отдельный человек как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных свойств.

А вот с личностью все сложнее. Гордон Олпорт, один из основоположников гуманистической теории личности, насчитал около 50 определений этого понятия, сформулированных представителями различных психологических школ и научных течений.

Наибольшую известность получила психоаналитическая теория личности, разработанная Зигмундом Фрейдом. Самосознание человека Фрейд сравнивал с вершиной айсберга. Он считал, что лишь незначительная часть того, что на самом деле происходит в душе человека и характеризует его как личность, до конца осознается им. Только небольшую

часть своих поступков человек в состоянии правильно понять и объяснить. Основная же часть его опыта и личностного наполнения находится вне сферы сознания, и только специальные процедуры, разработанные в психоанализе, позволяют проникнуть в нее.

Карл Роджерс считал, что люди – это позитивные и разумные создания, искренне желающие жить в гармонии с собой и другими. По его мнению, движущая сила развития личности, стремление к актуализации, т.е. стремление сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие свои качества, заложенные природой.

А вот Гордон Олпорт утверждал, что люди постоянны в своих действиях, мыслях и чувствах вне зависимости от обстоятельств, событий и жизненного опыта. Каждая личность уникальна, понять ее можно через описание ее конкретных черт.

«Личность – это тот опыт, который человек приобрел в жизни, то, чему он научился.» – уверен один из основоположников теории научения А. Бандура.

Действительно, «Человек – это самое непостижимое явление из всего существующего в мире и наиболее интересный предмет для себя самого. Он представляется существом многосторонним, многомерным и сложно организованным». – А. Н. Леонтьев.

После такого разнообразия подходов к человеческой сущности, лично мне захотелось непременно заглянуть в словарь

и каким-то образом определиться, когда же, все-таки, я могу называть себя личностью. Итак, в психологическом словаре читаем:

*«**ЛИЧНОСТЬ** – это человек как общественное и природное существо, наделенное сознанием, речью, творческими возможностями. – это человек, обладающий таким уровнем психики, который делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Личность можно представить, как систему в виде пяти форм активности: переживание, деятельность, поведение, общение, самоуправление».*

Конечно же, каждый из нас личность, лично у меня нет сомнений. А у вас?

Наш внутренний мир наполнен многообразием эмоций; каждый из нас «дело делает» или «работу работает» (это уж как вам будет угодно); мы выбираем свою линию поведения; в той или иной мере стремимся к общению; пытаемся управлять своей жизнью. И каждый из нас творец – творец своей судьбы.

Развитие различных научных и религиозных течений – это лишь попытки мудрых мужей понять смысл человеческого существования и его миссии на земле. Каждое открытие в данной области – это лишь монетка в копилке знаний о вселенной во Вселенной, имя которой Личность.

Я думаю, что вам, как и мне теперь становится понятно, что дело не в самой личности, а в ее качестве: особен-

ностях и масштабе, обособленности или открытости, полезности или бесполезности для самого человека, близких ему людей, общества и природы.

## **2. Единственная и неповторимая или Я – концепция личности**

Помните замечательную фразу: «Возлюби ближнего твоего как самого себя». В религии ее называют заповедью, а в философии «золотым правилом нравственности». На своих тренингах я очень часто задаю присутствующим вопрос: «А как вы понимаете это высказывание?».

В большинстве случаев ответы звучат почти так же как это сформулировал еще в XVII веке немецкий философ и мыслитель Христиан Томазий, который выделяет три формы «золотого правила», разграничивая сферы права, политики и морали, называя их соответственно принципами права, приличия и уважения. Принцип права требует, чтобы человек не делал никому другому того, чего он не желает, чтобы другой сделал ему; принцип приличия состоит в том, чтобы делать другому то, чего он желает, чтобы другой сделал ему; а принцип уважения предполагает, чтобы человек поступал так, как он желал бы, чтобы поступали другие.

Однако мы видим, что все принципы являются основой построения отношений между людьми, но не объясняют при каких условиях такого рода отношения возможны. И тогда

возникают вопросы совсем другого рода:

– А может ли улучшиться настроение рядом с человеком, пребывающим в дурном расположении духа?

– Улыбнется ли кто-нибудь в ответ, если ваш взгляд будет не добрым, тяжелым, гневливым?

– Можем ли мы принести ближнему радость, находясь в печали?

– Каким вырастет ребенок при жестоком или равнодушном отношении родителей?

– Будут ли счастливы близкие люди, если вы чувствуете себя несчастным?

– А можно ли полюбить ближнего, если вы не любите себя?

Ответ на последний вопрос очевиден, не правда ли? Полюбить ближнего мы можем только, поняв и приняв свою уникальность и неповторимость, полюбив себя.

Что нам это даст? Думаю, и здесь все предельно ясно – свободу. Каждый хочет ощущать себя спокойно, уверенно, комфортно, пользоваться уважением и признанием. Мы хотим быть свободными в своем выборе, влиять на то, что происходит вокруг нас. Только, почему-то, у одних это получается, а у других нет, кто-то чувствует себя хозяином своей жизни, другие жертвами обстоятельств? Все дело в нашей «Я-концепции».

Понятие «Я-концепция» родилось в пятидесятые годы прошлого столетия в русле феноменологической, гумани-

стической психологии, представители которой Абраам Маслоу, Карл Роджерс стремились к рассмотрению целостного человеческого «Я». Психолог и преподаватель Майкл Кордуэлл определил «Я-концепцию» как динамичную, более или менее осознанную систему представлений человека о себе. Мы испытываем чувство собственной идентичности (отличия от остальных), а также чувство взаимозависимости (принадлежности к обществу и ассоциации с другими людьми).

Одна из первых теорий, описывающих «Я-концепцию», была теория Уильяма Джеймса. Он считал, что человека как личность определяют четыре «Я»: духовное, материальное, социальное и физическое.

Составляющая	Описание
Духовное Я	Внутреннее и субъективное бытие человека. Набор его религиозных, политических, философских и нравственных установок
Материальное Я	То, что человек отождествляет собой (его дом частная собственность, семья, друзья и пр.)
Социальное Я	Признание и уважение, которое получает человек в обществе, его социальная роль
Физическое Я	Тело человека, его первичные биологические потребности

А вот основатель сценарного анализа американский психотерапевт Эрик Берн описывает личность в виде трех эгосостояний: «Я-родитель», «Я-дитя» и «Я-взрослый». Автор концепции считает, что наше поведение, отношение к себе, общение и взаимодействие с окружающими людьми зависят

от проявления этих эго. Давайте с ними познакомимся.

## **Эго-состояние РОДИТЕЛЬ**

У каждого человека были родители или наставники, и все, что ребенок скопировал и сохранил в себе, воспринимая заботливое или критикующее, разрешающее или приказывающее поведение своих воспитателей, продолжает жить в человека всю его жизнь, несколько модернизируясь и видоизменяясь.

Это проявляется в морали и нравственности, в предвзятости и предрассудках нашего нынешнего поведения.

Это опыт наших предков, приверженность традициям, ценностям и правилам.

С одной стороны, наш внутренний «РОДИТЕЛЬ» оберегает от необдуманных поступков, поддерживая инстинкт самосохранения, а с другой не дает нам возможности рисковать, двигаться вперед, ставить сложные цели и идти к ним, порождая страхи и неуверенность в себе.

Конечно, необходимо, чтобы «РОДИТЕЛЬ» был частью нашей личности, но только не мешал быть взрослыми.

## **Эго-состояние ВЗРОСЛЫЙ**

Это та часть личности, которая адекватно реагирует на ситуацию «здесь и сейчас». Это эго-состояние воспринимает

и перерабатывает информацию в настоящем времени, словно бездушный компьютер.

Он превращает мечты «ДИТЯ» в цели, берет на себя ответственность, строит планы, анализирует ситуации и результаты, корректирует наше поведение, распределяет ресурсы, организует и регламентирует нашу жизнь.

«ВЗРОСЛЫЙ» является медиатором (посредником) во внутренних отношениях Родителя и Дитя.

## Эго-состояние ДИТЯ

Каждый человек был когда-то ребенком, отголоски детства проявляются во взрослой жизни как Я-состояние «ДИТЯ».

Смею заметить, что дети, как и их родители бывают разными: одни из них искатели, а другие манипуляторы.

«ДИТЯ» находится под тормозящим, разрешающим и провоцирующим влиянием «РОДИТЕЛЯ», что проявляется в повторении, несколько измененного детского поведения.

С одной стороны – это чувство вины, обиды, стыд, необоснованный страх, излишняя тревожность, ребячество, протесты, негативизм, детский бунт, отрицание, беззаботность, а с другой – радость, веселье, стремление к познанию, творчеству, развитию, любви, нежности, счастью. Это эго-состояние отвечает за чувствительность и эмоциональность, за ин-

туацию и творчество, а также за неадекватное возрасту поведение.

По мнению Берна, наше внутренние ощущения и внешние проявления зависят от того как сосуществуют эти Я-состояния. «ДИТЯ» и «РОДИТЕЛЬ» дружат и спокойно договариваются пока «ВЗРОСЛЫЙ» держит все под контролем.

Интересно и то, что каждому из нас свойственно переносить свое Я-состояние на других людей при взаимодействии с ними. Помните фразу: «Каждый судит по себе»? И это действительно так. В психологии такое явление называется «проекцией», им обозначают один из механизмов психологической защиты личности. Впервые использовал данное понятие Зигмунд Фрейд и определил его следующим образом:

***Проекция** [от лат. projection – бросание вперед] – защитный психологический механизм, благодаря которому человек бессознательно приписывает окружающим черты характера, мотивы, мысли, эмоции и т.д., которые не может признать в себе. Таким образом наша психика защищает нас от неприятных переживаний».*

Приведу один очень показательный пример из своей практики.

Когда-то я работала в одной из московских компаний корпоративным тренером. Не буду афишировать ее название и имя основного персонажа предлагаемой вам истории. К этому времени у меня был уже значительный опыт проведения тренингов по эмоциональной и коммуникатив-

ной компетентностям, управлению и продажам, и достаточно высокая их оценка клиентами. Время шло, радовало, что установились доброжелательные отношения в коллективе, постепенно складывалась серьезная система обучения. Здесь необходимо напомнить, что развитие сотрудников – это лишь часть управления персоналом наряду с подбором и отбором, адаптацией, мотивацией, организацией деятельности и контролем. Поэтому появились и некоторые разногласия с моим непосредственным руководителем в вопросах дальнейшего обучения персонала. И вот настал момент, когда стоило все обсудить. К моему глубочайшему сожалению диалога не получилось. В течение двух с половиной часов мне предстояло выслушать монолог моей «начальницы», который состоял из множества претензий. Поэтому привести его дословно проблематично, обозначу лишь основные ключевые фразы:

- Ты подрываешь мой авторитет.
- Ты эмоционально некомпетентна.
- Ты не умеешь находить общий язык с людьми.
- Ты выбираешь неконструктивные методы обучения.

А на мой единственный вопрос:

– Вот Вы посетили несколько моих тренингов, виден ли результат лично для вас?

Ответ прозвучал следующим образом:

– Просто на тренингах было мало практики. Ты не смогла закрепить у меня нужные компетенции.

Конечно, как вы понимаете, эта ситуация была не из приятных и обещала развитие конфликта, но очень интересная с точки зрения анализа Я-концепции личности моего замечательного руководителя.

Какие Я-состояния мы здесь наблюдаем? Все утверждения содержат оценочные суждения, а это прерогатива «РОДИТЕЛЯ»: оценивать, сдерживать, указывать, запрещать, разрешать и т. п. Но вот пятое высказывание далеко не однозначно. Здесь мы можем различить некое оправдание отсутствию успехов в обучении, снятие с себя ответственности, поиск виновных – это уже проявление «ДИТЯ». Присутствовал ли при нашей встрече «ВЗРОСЛЫЙ»? Можно ли, в данной ситуации прийти к конструктивному решению, найти точки соприкосновения, поставить развивающие цели и выстроить план действий? Думаю, что при таком раскладе, результат достаточно предсказуем и не очень утешителен.

А вот явное присутствие «проекции» говорит о том, что человек не уверен в себе. Ее стремление к власти вызвано не желанием развить, изменить, усовершенствовать..., а доказать, что я сильная, умная, перспективная... Улавливаете разницу?

Вас заинтересовала и заинтриговала данная концепция? Мы обязательно к ней вернемся через некоторое время.

Интересен еще один подход к Я-концепции личности, который предлагает известный английский психолог Роберт Бернс.

*Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем*

Бернс предполагает, что личность определяет три основные установки на себя:

– **Я-реальное** – представление о том какой я на самом деле;

– **Я-зеркальное** – это представления человека о том, каким он воспринимается окружающими его людьми;

– **Я-идеальное** – то, каким он себя видит в идеальном варианте.

Все эти установки зависят от мироощущения и мировоззрения человека: что для него хорошо, и что плохо; что, в его понимании есть добро, а что есть зло; что красиво, и что уродливо; что ценно для него, а что не имеет значения.

**Я-реальное** определяет для нас самих, существование в собственной системе ценностей. Ну, например, если знания представляют для нас огромную ценность, то читая книгу, посещая занятия, участвуя в исследованиях, проводя опросы и т. п. мы чувствуем удовольствие, эмоциональный подъем, удовлетворенность собой и своими результатами. Если же знания не являются ценностью для человека, то всякое их навязывание (обучение) вызывает внутреннее сопротивление, что приводит в лучшем случае к дискомфорту, а в худшем к агрессии.

**Я-идеальное** – это виртуальный образ, и для каждого он свой. В голове появляется своеобразный чудо-герой, и человек стремится соответствовать своей фантазии.

Этот образ собирательный, в нем присутствуют элементы поведения, внешность, взаимоотношения с людьми и так далее. Я-идеальное со временем меняется, степень и скорость у каждого разная. Это обусловлено изменением жизненных условий, опыта человека, личностными характеристиками.

Наиболее образно понятие «**зеркального Я**» можно проиллюстрировать словами Уильяма Теккерея из его романа «Ярмарка тщеславия»:

*Мир – это зеркало, и оно возвращает обратно каждому человеку отражение его собственного лица. Нахмурьте брови, и оно вернет вам недоброжелательный взгляд, смейтесь вместе с ним, и оно будет вашим радостным и добрым компаньоном*

Процесс зеркального отражения собственного «Я» является субъективным процессом и не обязательно соответствует объективной реальности. Самый обычный ребенок, усилия которого оценены и вознаграждаемы, будет ощущать чувство уверенности в своих силах и собственном таланте, в то время как способный и талантливый ребенок, усилия которого воспринимаются ближайшим окружением как неудачные, испытывает чувство некомпетентности и его способности могут быть практически парализованы. Именно через отношения с другими людьми, через их оценки каж-

дый человек устанавливает, умный он или глупый, привлекательный или некрасивый, достойный или никчемный.

И от того, на сколько сбалансированы эти «Я», зависит наша самооценка, качество жизни и уровень свободы.

Итак, **Я-концепция** – это одна из мощнейших систем убеждений, установок и представлений человека о себе и ситуации вокруг него. Она предопределяет образ действий людей и является ключевой причиной ощущения нами своей жизни счастливой или несчастной.

Я-концепция каждого из нас влияет на внутренние ощущения и мировосприятие. Если Я-концепция человека противоречива, содержит взаимоисключающие представления, то человек испытывает дискомфорт. Согласованная Я-концепция позволяет личности чувствовать себя уверенно, находиться в тесном контакте с реальностью.

Я-концепция является своеобразной «призмой», через которую преломляется воспринимаемая реальность. Например, человек, считающий себя «посредственностью», может объяснить свой успех случайностью, а уверенный в своих способностях – проявлением своего таланта; «непривлекательный» расценивает внимание к себе как попытку подшутить, а «привлекательный» как попытку познакомиться. Человек с позитивной «Я-концепцией» расценивает улыбку в свой адрес как проявление добрых чувств, а с негативной – как насмешку.

Я-концепция влияет на прогноз человека относительно

того, что должно с ним произойти. В соответствии с Я-концепцией человек рассчитывает на успех или неудачу: «Я, как обычно, провалюсь» или «У меня все получится». Она позволяет ему предвидеть свои реакции: «Я испугаюсь» или «Я отнесусь к этому спокойно». Я-концепция навязывает прогноз по поводу отношения и поведения людей в наш адрес: «Меня не ценят и не понимают» или «Меня оценят достаточно высоко».

Человеку, обладающему сложившейся Я-концепцией, свойственно строить свое поведение таким образом, чтобы оно не противоречило его представлениям о себе. «Умный» стремится вести себя так, как полагается умному; «богатый» – в соответствии с известными ему стандартами поведения «богатого»; «высокомерный» будет смотреть на всех с высоко и демонстрировать свое превосходство и т. д. Другими словами, Я-концепция во многом определяет наше поведение.

Изучая, анализируя свою Я-концепцию мы отвечаем на вопросы:

- Кто я? (ролевые, статусные характеристики)
- Какой я? (физические и психологические черты, характеристики).
- Что я хочу? (мотивация, ценности, интересы).
- Что я могу? (представления о собственных способностях).
- Что мне принадлежит? (описание идеальных и матери-

альных ценностей, обладание которыми значимо для него).

– Чем я могу поделиться с другими? (стремление к самореализации, влиянию, свободе выбора).

– И если вы хотите попытаться получить ответы на эти вопросы, то стоит продолжить чтение.

### **3. Почему мы такие, какие мы есть**

Дискуссия о том, становится человек личностью или рождается ведется с незапамятных времен. И с той, и с другой стороны приводятся доводы, обоснования, доказательства. Однако утверждать, что одна из сторон права в последней инстанции невозможно. Каждый, по-своему прав, наверное. И мне, честно говоря, не хочется присоединяться ни к одному из лагерей, потому что считаю этот спор бессмысленным. С моей точки зрения важно не то, рождаемся мы личностями или становимся. Важно, что происходит с личностью каждого из нас в процессе жизни, от рождения до смерти.

Если предположить, что личностью рождаются, то эту «ипостась» можно представить, как семя, брошенное в почву, и от качества этой почвы будет зависеть какое растение вырастит: сильное, полезное, красивое, дающее плоды или слабое, бесполезное, иногда ядовитое, бесплодное.

Если же наша «Я-концепция» формируется в процессе жизни, то личность представляется мне как белый холст, на которую художник наносит свой рисунок. И от того,

на сколько он талантлив, каковы его ценности и мироощущение, в каких условиях он пишет эту картину и в каком пребывает настроении зависит ценность его творения.

Поэтому мы сейчас будем говорить не о самой личности, а тех условиях, которые влияют на раскрытие или подавление ее потенциала.

Но прежде, определимся с основными компонентами личности. Их можно разделить на две группы: врожденные и приобретаемые или раскрывающиеся в процессе жизни (кому как будет угодно).

врожденные	приобретаемые или раскрывающиеся
физиологические особенности	мировоззрение
темперамент	характер
склонности	потребности
способности	интересы
	мотивы поведения
	отношение к себе и людям

Те компоненты, которые мы поместили в первый столбец таблицы, генетики называют наследственными признаками человека. Помните короля из известного фильма «Обыкновенное чудо» Марка Захарова, которого сыграл замечательный актер Евгений Леонов? Его самоанализ: «Я страшный человек: коварен, капризен, злопамятен. И самое обидное, не я в этом виноват! Предки виноваты – вели себя как свиньи последние, а я теперь расхлебывай их прошлое. А сам я по натуре добряк и умница».

Никто до конца не знает, есть ли с рождения у ребенка хотя бы зачатки разума, воли и духа, но уверенно можно сказать одно: у ребенка с рождения есть генетический код, который значительно влияет на его жизнь и развитие.

Что определяют гены? Гены определяют наши физические и психические особенности. Кто-то родился с абсолютным музыкальным слухом, кто-то – с абсолютной памятью, а кто-то с самыми средними способностями. Гены влияют на наши индивидуальные предрасположенности, в том числе к болезням, к асоциальному поведению, к таланту, к физической или интеллектуальной деятельности и т. д. Гены дарят нам наши возможности, и гены же наши возможности ограничивают.

Давайте попробуем разобраться, как же влияет наша генотип на становление личности.

Думаю, что очень подробно на физиологических особенностях нам останавливаться нет особой необходимости. Какой первый вопрос задают все без исключения при появлении на свет малыша?.. Правильно подумали: «На кого похож?» И каждый из родителей, бабушек или дедушек безмерно рад, если обнаруживает на маленьком личике «свой нос», «свои глаза», волосы, подбородок и даже уши. Со временем, мы видим, что дети демонстрируют манеру двигаться, говорить, шмыгать носом или косолапить как мама или как папа. Правда, если вдруг чадо не оправдывает наших ожиданий, то могут появляться и такие оценки: «Увалень

как отец» или «Болтушка как мать». Все эти характеристики предопределены и зависят от того набора генов, которые ребенок заимствовал у своих «предков».

Есть еще одна характеристика, которая передается нам по наследству – темперамент. Мы очень часто применяем этот термин в бытовой речи: «Ух ты, какой темпераментный!». Однако мало кто знает, на самом деле, что это такое. Так вот темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

**Общая активность психической деятельности и поведения человека** выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой – большая энергия, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители смешанных темпераментов.

**Моторная активность** рассказывает о состоянии двигательного и речевого аппаратов. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности или, наоборот, сдержанно-

сти, говорливости или молчаливости.

**Эмоциональная активность** выражается в эмоциональной впечатлительности: восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям, импульсивность, эмоциональная подвижность, то есть быстрота смены эмоциональных состояний, а еще проще настроения.

Описание особенностей различных темпераментов может помочь разобраться в том, почему человек проявляет себя тем или иным образом в работе, учебе, общении. Люди с резко выраженными чертами определённого темперамента не так уж часто встречаются. Чаще всего у каждого из нас он бывает смешанным в различных сочетаниях. При этом какой-нибудь обязательно будет доминировать.

Самая короткая классификация темпераментов: «**интроверсия – экстраверсия**» Ганса Айзенка, который считает, что люди по своему темпераменту делятся на экстравертов и интровертов. **Экстраверт** – это тип личности, который ориентирован на внешние условия, на окружающих его людей, на взаимоотношения с ними, в общем все его поведение ориентировано на проявление во вне. **Интроверт** – полная ему противоположность, этот тип людей ориентирован больше на себя, он как бы живет больше внутренним миром, не обращая внимания на мир внешний. Однако крайние проявления этих темпераментов указывают на серьезные отклонения в психике человека.

Но чаще мы прибегаем к усовершенствованной класси-

фикации Клавдия Галена (II в. до н.э.), которую он изложил в известном трактате «De temperamentum» (лат. «соразмерность», «правильная мера»). Эта «фантастическая» концепция вызывает огромный интерес на протяжении многих столетий. Он выделил четыре основных проявления темперамента: флегматик, холерик, сангвиник и меланхолик. Сейчас мы можем описать их достаточно определенно.

**Флегматик** – неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на демонстрацию эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в деле, оставаясь спокойным и уравновешенным, компенсируя свою неспешность прилежанием.

**Холерик** – быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением, с эмоциональными вспышками. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, расточительно относится к своим ресурсам и быстро истощается.

**Сангвиник** – живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в деятельности, которая ему нравится, но, если дело не вдохновляет, то относится к нему безразлично.

**Меланхолик** – легко ранимый, склонный к постоянно-му переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания меланхолик зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен и легко впадает в уныние.

У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание и самоуправление даёт возможность проявиться: меланхолику, как человеку с тонкой душевной организацией, с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как высоко отзывчивому для интересной, полезной и важной работы; холерику, как страстному, неистовому и активному в делах. Однако, при отсутствии самообладания могут проявляться и негативные (прежде всего для самого человека) свойства темперамента: у меланхолика – замкнутость и застенчивость; у флегматика – чрезмерная медлительность; у сангвиника – поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика – поспешность решений, вспыльчивость.

Каждый из нас, обладающий любым типом темперамента, может быть способным и не способным. Тип темперамента является основой характера, но не влияет на мироощущение и мировоззрение человека, просто некоторые жизненные задачи легче решаются обладателями одного типа темперамента, а другие – другого.

Немаловажную роль в раскрытии личности играют такие генетические подарки наших родителей как склонности и способности.

Основой **склонностей** являются глубокая устойчивая потребность личности в той или иной деятельности, стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с ней. Они обычно становятся предпосылкой развития соответствующих способностей. При этом важно всегда помнить: склонность подталкивает человека, но не определяет его поведения. За склонность отвечают гены, за поведение – человек. Да и со склонностями можно работать: какие-то развивать, делать любимыми, а какие-то гасить, забывать. Предположим, у своего ребенка вы заметили склонность к фантазированию. Одни родители подумают, что это замечательно и начнут развивать способность к образному и творческому мышлению, другие же посчитают эту склонность проявлением лживости, может быть трусости и будут всеми мыслимыми и немыслимыми средствами подавлять ее. К моему глубокому сожалению, зачастую, именно в детстве, благодаря поведению взрослых мы даже не предполагаем какие у нас склонности, не успеваем почувствовать, понять и принять их. А потом, став взрослыми, нам иногда кажется, что мы живем не своей жизнью. Правда? Было с вами такое?

**Способности** – это устойчивые свойства людей, которые определяют успехи, достигнутые ими в различных видах деятельности. И я уверена, что у каждого из нас они есть. Дру-

гое дело, насколько взрослые люди в начале жизненного пути ребенка постарались понять, выявить эти способности и начали их развивать.

Гены определяют время, когда наши способности проявятся или нет. Гены определяют время, когда какой-то наш талант может проявиться. Попал в удачное время, когда гены готовы – сделал чудо. Промаяхнул по времени – пролетаешь мимо.

Представляете, проанализировав данные по более чем 900 парам близнецов, психологи Эдинбургского университета обнаружили доказательства существования генов, которые определяют склонность к счастью и способность легче переносить стресс. Агрессивность и доброжелательность, гениальность и слабоумие, аутизм или экстраверсия – передаются детям от родителей как задатки. Но все это, в разной степени, изменяемо воспитанием, поскольку и задатки бывают разной силы. Обучаем ребенок или нет, это также связано с его генетикой. И тут же заметим: здоровые дети вполне обучаемы. Человеческая генетика делает нас исключительно обучаемыми существами! Гены – носители наших возможностей, в том числе возможностей к изменению и совершенствованию.

Много ли в нас генетически заложенного – вопрос очень спорный. Существует мнение, что в большинстве из нас врожденного очень много. В среднем, по предположению генетиков, гены определяют поведение человека на 40%. Что

это значит? Только то, что стоит приглядываться к партнёрам, с которыми вы собираетесь создавать семью. Обращать внимание на родственников, учитывая не только то, что с ними придется встречаться, а и то, что те или иные склонности могут оказаться и у вашего ребенка. Хороших вам родственников!

Говорят, что каждый может стать гением, и теоретически это так. Однако практически одному для этого достаточно несколько лет, а другому в десять раз больше.

Может ли человек менять, каким-то образом преодолеть или улучшать свою генетику? Ответ на этот вопрос не может быть общим, поскольку и это задано индивидуально генетически. В целом правильно говорить, что развитие ребенка определяет склонности плюс воспитание. Однако у одного ребенка с рождения 80% определяется его склонностями и только 20% можно добавить воспитанием (неподатливый ребенок), у другого, податливого – он почти как чистый лист, 20% склонностей и на 80% что вложите воспитанием, то и будет. И то, и другое соотношение – врожденные характеристики. Какое соотношение у вас или у вашего ребенка? Понять это можно только опытным путем, постоянно занимаясь с ребенком и работая над собой.

Гены задают возможности, а от нас зависит, насколько мы эти возможности реализуем. Если у нас хорошая генетика, вы можете сделать ее еще лучшей и передать своим детям как самый дорогой подарок. ДНК запоминает, какое у нас

было детство, есть наблюдения, что генетически передаются привычки, навыки, склонности и даже манеры. Если мы выработали у себя воспитанность, достойное поведение, поставили хороший голос, приучили себя к распорядку дня и ответственности, то есть неплохая вероятность, что рано или поздно это войдет в генотип нашей фамилии.

Итак, гены определяют задатки и склонности, но не судьбу. Гены определяют стартовую площадку для деятельности – у кого-то она лучше, у кого-то труднее. Но что будет на базе этой площадки сделано – уже забота не генов, а людей, самого человека и тех, кто с ним рядом.

Человек живет и строит себя не в одиночестве. Если полагаться только на собственную генетику, можно остаться дикарем.

Нас окружает культура, создававшаяся многими поколениями много сотен лет, вобравшая лучшее из генетики каждого. Нас учат, и мы можем учиться. То, что трудно в себе развить самостоятельно, могут помочь развить родители или специалисты.

Думаю, что теперь пришло время перейти к приобретаемым или раскрывающимся (в зависимости от вашей точки зрения) компонентам личности. Это, если вы помните: мировоззрение, характер, потребности, интересы, мотивы поведения, отношение к себе и людям. Как же происходит становление личности? Что и кто влияет на этот процесс?

Человек – существо социальное. С рождения до смерти

он «присутствует» в различных социальных группах: семья, компания сверстников, класс, друзья, группы по интересам, трудовой коллектив. Ценности, условия, традиции и люди их несущие, находясь рядом с ним вносят огромную лепту в развитие личности. И не всегда со знаком «+».

Приведу очень печальный пример, который еще больше убедит вас в верности данного суждения.

Существует такое понятие, как «синдром Маугли». Дети-Маугли – человеческие отпрыски, с юного возраста жившие в изоляции от людей или не имевшие с людьми почти никакого контакта. Таким образом, они оказывались лишены заботы, любви, общения и чаще всего даже звуков человеческой речи. Некоторые из детей-Маугли были заточены собственными родителями, другие – брошены, иные из них сами бежали из дома, где подвергались насилию. Считается, что некоторые такие дети приняты и воспитаны животными, а другие жили в условиях дикой природы сами по себе. Известно и задокументировано более сотни подобных случаев.

Мифы, легенды и предания разных народов упоминают о диких детях, воспитанных зверями, такими как волки и медведи. Можно вспомнить героев художественных произведений: Маугли, воспитанный стаей волков индийский мальчик, Тарзан, воспитанный гориллами сын британского лорда, Питер Пэн, сбежавший из дома в страну Неверленд, чтобы не вырастать. Легендарные и выдуманные дикие дети часто описываются как умные, здоровые и обладающими

сильной волей к жизни, а также большими способностями к выживанию. Они вырастают в почти обычных, разумных людей, наивных и не испорченных цивилизацией, наделенных обостренными чувствами, силой и ловкостью. Чаще, их интеграция в общество проходит вполне успешно, исключение составляет Маугли, жизнь среди людей для него оказалась непосильной.

На самом же деле, дети-Маугли лишены даже самых базовых социальных навыков. В отличие от вымышленных благородных дикарей они не проявляют интереса к миру людей, с трудом учатся говорить и часто являются умственно неразвитыми. Многие из реальных подобных детей умерли в раннем возрасте, потому что не смогли жить в человеческом обществе.

К сожалению, все чаще детей-Маугли стали находить не в лесу и не в джунглях, а рядом с нами, в городах и деревнях, в наше с вами время. Они живут совсем рядом, иногда – в соседних квартирах или домах, но чаще всего их находят по чистой случайности, и зачастую только тогда, когда необратимые процессы в их физическом развитии и психике уже случились.

Украинскую трехлетнюю девочку-собаку Оксану Малую оставили на улице алкоголики-родители. Она росла с бродячими собаками восемь лет, питаясь сырым мясом и отбросами. Девочка забыла даже те небольшие речевые навыки, которые у нее уже были, и стала полноправным членом

собачьей стаи. Когда ее нашли в 1991 году, она не умела говорить, лаяла вместо речи и бегала на четвереньках. По свидетельству экспертов, в возрасте 18 лет ее развитие находилось на уровне 6-летнего ребенка. Перед тем как потерять-ся, она уже умела немного говорить, поэтому смогла заново научиться разговаривать, хотя в ее речи нет ни выражения, ни эмоций. Она так и не смогла выстраивать причинно-следственные связи, выражать свои мысли и чувства в более сложных речевых конструкциях, свойственных взрослым людям.

Почему же не произошло преобразования из индивида, с набором необходимых генов в личность? Потому что не было той среды и условий, которые бы повлияли на процесс становления, раскрытие заложенный склонностей и способностей.

Однако, наша с вами задача не только понять, как происходит этот процесс и к каким результатам приводит, но и на сколько сам человек способен влиять на развитие своей личности.

Родительские фигуры, другие люди, да и сама жизнь снабжают ребенка данными о том, кто он такой, кто такие эти другие люди и что представляет собой мир, то есть куда он попал. Эти сообщения выглядят как своеобразные «послания», которые маленький человек периодически принимает. Особенно чутко он относится к родительским посланиям, поскольку интуитивно чувствует, что его жизнь и благо-

получие зависят от них.

Маленький ребенок не в состоянии объективно оценить себя, и близкие взрослые становятся для него своеобразными «зеркалами», по которым он может судить о том, кто он такой. Если значимые другие признают его, он считает себя стоящим человеком. Однако если эти другие обходятся с ним плохо, он воспринимает себя как плохого и считает, что эта состояние живет у него внутри. Ребенок слишком мал и неопытен, чтобы понимать, что эти «зеркала» могут быть кривыми.

У Эрика Берна, мы уже встречались с ним на страницах нашей книги, есть еще одна очень интересная теория, которая может помочь получить ответ на вопрос: «Как же эти „зеркала“ влияют на наше мироощущение и наше будущее?».

«Ребенок рождается свободным, – утверждает американский психолог, – но очень скоро теряет свободу». До трех-пяти лет, когда психика малыша очень пластична, влияние родителей безгранично. Они программируют свое чадо так как считают нужным, внушая ему определенные правила и ценности, моделируя его поведение. К примеру, одни родители считают, что человек человеку друг, товарищ и брат, а другие, что человек человеку волк.

Берн предполагает, что именно этот период жизни человека является отправной точкой к его счастливому или несчастному существованию и делит людей на принцев и ля-

гушек. Лягушек же подразделяет еще на три группы: зеленые, серые и бордовые.

Для того, чтобы было более наглядно, давайте рассмотрим одну интересную ситуацию, я называю ее «принцип горшка».

Итак, представьте себе, что малышу полтора-два года. Как вы знаете, в этом возрасте у ребенка вестибулярный аппарат еще не очень развит. Он уже приучен к горшку и, как полагается, в определенный момент усаживается на него. Сделав свое дело, пытается встать, но вот незадача, горшок прилип к попе и в какой-то момент переворачивается. Как результат: все содержимое оказывается на полу. Какова же реакция родителя на эту неприятность? Давайте рассмотрим четыре варианта.

**Вариант 1.** Мама, папа или бабушка подходят к месту событий и произносят одну из фраз, может быть эмоционально или спокойно, в данном случае не имеет особого значения:

– Ай, – яй, – яй, – качая головой.

– Ну, что ж ты так?

– Какой же ты неловкий!

и т. п.

Вроде бы ничего особенного, как нам кажется. Ан нет, дорогие мои.

Именно в этот момент рождается «зеленый лягушонок», основным лозунгом которого «по жизни» будет:

– Вы хорошие, а я плохой...

Так мы сеем зерна неуверенности в себе. А потом удивляемся, почему мой отпрыск такой стеснительный, или уходит от ответственности, за что не возьмется не доводит дело до конца, или становится ведомым в коллективе сверстников.

Все просто. Он же неловкий, неумеха, у него «руки не отсюда растут» и «доходит до него, как до жирафа»...

Не правда ли, известная история?

И не удивительно, что потом этот малыш вырастет и займет позицию «жертвы» обстоятельств, одним из качеств характера которого может стать, например, зависть:

– Конечно же у него все есть и ему везет, потому что у него родители богатые, связи, он красивее и умней меня. А что я? Вот если бы....

Именно, когда мы слышим из уст взрослого человека это «если бы», можно уже сделать предположение, что перед нами «зеленая лягушка».

Их удел – идти по жизни опустив голову, жалеть себя, плакаться в жилетку при любой возможности.

**Вариант 2.** Та же ситуация. Только родители реагируют несколько по-другому.

Мамки, няньки бегут по первому зову причитая:

– Ничего страшного!

– Сейчас мы все быстренько уберем.

И убирают же, сами и действительно быстренько.

А потом, целуют, обнимают, прижимают, подмывают, да

еще конфетку дает, чтобы не расстраивался.

Помните притчу?

Человек накормил собаку, и она подумала: «Он накормил меня, значит это мой хозяин». А когда человек накормил кошку, то она сделала вывод: «Он накормил меня, значит, я его хозяйка».

Что происходит?

Рождается «серый лягушонок». Он решает, что все в этом мире вокруг него вертится. Девизом такого человека становится фраза: «Я хороший, все плохие».

В дальнейшем его жизнь тоже не будет радужной. Кому нравятся люди, которые считают себя «центром Вселенной»?

**Вариант 3.** История повторяется. Ребенок сел на горшок, посидел, прилип, встал и все содержимое на полу.

И тут... влетает родитель, дергает его за руку, топает ногами, а то и шлепает или дает подзатыльник и кричит примерно следующее:

– Ну, что за дрянь, такая?

– Ремня на тебя нет!

– Весь в отца, идиот!

– Вся в мать, неряха!

Конечно, я понимаю ваше возмущение. Но согласитесь, что ситуация не из редких, к сожалению.

Что происходит в этот момент с малышом?

Ему, и обидно, и больно физически. Родитель посылает послание о том, что он плохой, а ребенок видит и чувствует,

что перед ним злой человек. Если такую модель поведения ближайшие родственники демонстрируют неоднократно, то она постепенно становится и его моделью.

Появляется ощущение: «Я плохой и все плохие», и с этим лозунгом ему предстоит идти по жизни. Вот она еще одна «бордовая лягушка». Чаще всего в дальнейшем такие дети демонстрируют девиантное (асоциальное) поведение, попадают в плохие компании, а при наличии лидерских задатков и высоком врожденном интеллекте, могут стать руководителями различных криминальных групп. И это очень печально.

А кто же такие принцы? Не терпится узнать? А мне не терпится рассказать вам о них. Каждый из нас, наверное, хотел бы жить и ощущать себя именно так. Принцы и принцессы, считает Берн – это люди, для которых жизнь привлекательна. Они жизнелюбы.

Им всегда хватает того количества денег, которое у них есть. Они достигают тех должностей, которых хотят, и занимаются только тем делом, которое им нравится. Это не означает, что принцы – это чудо-люди, которые всегда поступают правильно и никогда не огорчаются. Так же, как и все, они могут совершать ошибки и терпеть поражения. Но это совершенно не принижает принца в собственных глазах, и он не будет считать себя хуже или лучше других. Он, просто принимает себя таким какой он есть и постоянно стремиться к развитию. Он знает о своей уникальности, неповтори-

мости, при этом так же признает за другими людьми право быть такими, какие они есть, и жить по своему усмотрению. Поэтому, как вы уже догадались, девиз этих замечательных людей звучит так: «Я хороший и все хорошие».

А теперь давайте вместе подумаем, как же необходимо вести себя родителям в ситуации с горшком, чтобы их ребенок чувствовал себя принцем и стал жизнерадостным и успешным человеком. Какие предложения? Этот вопрос за мою многолетнюю практику я задавала разным людям в различных аудиториях много раз, и по моей статистике, правильно отвечали на него не более 5% участников встречи.

Так как же нужно вести себя родителям? Вы уже ответили себе на этот вопрос?

Все достаточно просто. Просто в определенном месте рядом с большой шваброй должна стоять маленькая и рядом с большой тряпочкой лежать маленькая. А сценарий примерно такой: зашли, увидели, улыбнулись и сказали:

– Ну, что ж, теперь нам с тобой нужно все убрать, чтобы было чисто и красиво.

А потом взять большую и маленькую тряпочку, вместе потрудиться и обязательно похвалить себя и малыша:

– Какие же мы молодцы! Ну, что порядок?

Вот и все. Как вы думаете чувствует себя ребенок в это время? Правильно, он понимает, что такой же умелый как его родители, и появляется гордость и радость в душе маленького человека. В это время он разделяет со взрослыми

права и обязанности, понимает, что ошибка – не трагедия, видит результаты совместной деятельности, получает удовлетворение от проделанной работы и ощущает свою значимость.

Жаль, что к такому очевидному сценарию многие не обращаются в силу занятости или раздражительности, ведь легче сорвать свое настроение на маленьком беззащитном существе, забывая о том, что малыш обязательно вырастет и продемонстрирует такую же модель поведения по отношению к близким и неблизким людям.

Для чего мы сейчас об этом говорим? Для того, чтобы понять смысл известной народной мудрости: **«Воспитывай, пока дитя поперек лавки лежит»**. Мировосприятие и будущее человека во многом зависит от первых пяти лет его жизни.

– И что? – скажете вы. – Неужели все так фатально?

Нет, конечно, мои дорогие. В отличие от животных, которые следуют только своим инстинктам и рефлексам, человек обладает огромным даром – интеллектом: способностью мыслить и чувствовать, рассуждать, выстраивать причинно-следственные связи, делать выводы, мечтать, ставить цели, строить планы и развивать свои умственные способности для их достижения.

Как же интеллект может помочь в становлении и успешности личности? Будем разбираться.

В психологии познавательных процессов дается как ми-

нимум три трактовки этого понятия:

– Биологическая трактовка: «способность сознательно приспособляться к новой ситуации».

– Педагогическая трактовка: «способность к обучению, обучаемость».

– Структурный подход Альфреда Бине: «Интеллект – это совокупность тех или иных способностей».

«Интеллект – это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами» – считает американский психолог Дэвид Векслер

Если попробовать обобщить выше сказанное, то интеллект можно рассматривать как способность человека адаптироваться к окружающей среде.

На данный момент считается, что человек обладает тремя типами интеллекта. Реймод Кэттелла указывает на наличие у нас двух из них: подвижный (Gf) и кристаллизованный (Gc), а Джон Майер и Питер Сэловей утверждают, что мы еще обладаем эмоциональным интеллектом (EI).

Давайте познакомимся с каждым из них.

**Подвижный интеллект** – это способность мыслить логически, анализировать и решать задачи независимо от предыдущего опыта.

Интенсивно развивается примерно до 17—20 лет и начинает угасать с 30—40 лет.

Он позволяет личности очень быстро познавать окружа-

ющий мир, что как раз необходимо в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда, по сути идет накопление основных знаний и формирование мировоззрения молодого человека. При этом он дает нам возможность не следовать слепо опыту других людей, а иметь свое собственное мнение в той или другой ситуации.

**Кристаллизованный интеллект** является результатом опыта и образования, опирается на осведомленность и знания, накопленные человеком в течение длительного времени. Уровень развития данного типа интеллекта выражается в способности человека устанавливать отношения, формулировать свои суждения, анализировать проблемы и использовать усвоенные стратегии для решения задач.

В отличие от подвижного интеллекта он растет в течение всей жизни, так как базируется на опыте. По сути его непрерывное развитие компенсирует угасание подвижного интеллекта.

А что же представляет из себя эмоциональный интеллект? Это модное понятие – **эмоциональный интеллект** – пришло к нам с Запада. Там теория эмоционального интеллекта крайне популярна, несмотря на то, что подвергается критике: мол, это всем известные прописные истины, только рассказанные, другими словами.

Под эмоциональным интеллектом подразумевают группу способностей, позволяющих человеку осознавать и понимать, как собственные эмоции, так и эмоции окружающих.

Человек с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта способен управлять своей эмоциональной сферой. Его поведение более гибкое, а значит, ему легче добиться личных целей, взаимодействуя с другими людьми.

Именно эмоциональный интеллект объясняет, почему порой случается так, что после выпуска из вуза бывшие троечники делают карьеру, а отличники с красным дипломом почти ничего не добиваются.

Какие же умозаключения мы с вами можем сделать из этой небольшой по объему, но думаю, понятной каждому информации.

Известный в России и за рубежом психотерапевт Михаил Литвак в своей книге «Принцип сперматозоида» выразил очень интересную мысль, что все мы рождаемся гениальными, а потом в процессе жизни, благодаря воспитанию и влиянию социума многие сначала становятся одаренными, потом способными, потом посредственностями и умирают тупицами. Поверьте, это не презрение к человеку. Просто в этой фразе заключен призыв к самосовершенствованию и внутренней свободе.

Почему же тогда наша гениальность куда-то исчезает?

Все дело в том, что с подвижным интеллектом мы рождаемся, а вот кристаллизованный и эмоциональный приобретаем с годами ценой своих усилий и содействию всех окружающих общественных институтов (семья – основной из них). Поэтому, если при угасании первого не будут приложены

все усилия для развития второго и третьего, то человек постепенно деградирует. Вспомните пожилых людей, сидящих на лавочке перед подъездом. Вспомнили? Какие чувства они у вас вызывают? Что думаете об их интеллектуальном состоянии? А теперь представьте профессора университета, который до последней минуты пребывания на нашей грешной земле стоит перед аудиторией, сея разумное, вечное в головах своих студентов. Не правда ли, совсем другие ощущения и мысли?

В развитии личности нет точки стагнации, как и во времени. Согласитесь, когда мы останавливаемся, то другие обязательно обгоняют. Однако никогда не поздно продолжить движение и это решение принимает каждый сам для себя.

И в предвкушение следующей главы притча:

*Дайдзю навестил учителя Басо в Китае. Басо спросил: «Чего ты ищешь?»*

*– Просветления. – ответил Дайдзю.*

*– У тебя есть собственная сокровищница. Почему ты ищешь на стороне? – спросил Басо.*

*Дайдзю спросил: «Где же моя сокровищница?»*

*Басо ответил: «То, что ты спрашиваешь, и есть твоя сокровищница.»*

*Дайдзю обрел просветление. Позже он всегда твердил своим друзьям: «Открой свою собственную сокровищницу и черпай сокровища оттуда.»*

Ну, что ж, предлагаю всем, кто читает эти строки тоже от-

правиться в путь и начать с самопознания. Ведь мы понимаем, что для того чтобы определить вектор движения сначала необходимо найти точку отсчета.

## Глава 2. Я – открытие

*Начни с самого себя и исследуй прежде самого себя.*

*Марк Аврелий*

### Дорога в Зазеркалье или что такое самопознание

Помните замечательный мультфильм еще из тех советских времен, снятый по книге американской писательницы Лилиан Муур «Крошка Енот»? Главный вопрос, на который пытается для себя ответить малыш: «Кто сидит в пруду?», а основной лейтмотив фильма заключается в том, что в зазеркалье, можно найти лишь того, кем являешься сам.

Крошке Еноту очень хотелось узнать кто же на самом деле сидит в пруду. Превозмогая страх и сомнения, он все-таки получил ответ на свой вопрос исследовательским путем. Давайте и мы займемся этим увлекательным делом – самопознанием.

«Познай самого себя» – эта строчка высечена над входом в храм Аполлона, стала любимым выражением великого философа Сократа. Он утверждал, что познание своей сущности ведет к скорому достижению счастья.

Хочу предложить некий алгоритм самопознания, которым мы воспользуемся далее: самооценка, самоанализ и сравнение.

Что такое самооценка? Не пугайтесь этого слова. Ведь **самооценка** – это осознание и оценка собственных действий, психических процессов и состояний. В сущности, это попытка посмотреть на себя со стороны, как малыш енот.

Посмотреть на себя в физическом воплощении не сложно, достаточно подойти к зеркалу. Вопрос заключается лишь в том, кого мы там увидим.

Одни видят человека с кучей недостатков: толстая, худая, нос большой или курносый, никому не нужна такая страшилка, уродка, дебилка. И здесь не имеет значения мужчина стоит перед зеркалом или женщина, просто представительницы слабого пола относятся к своей внешности более эмоционально. Другие же, любят себя, даже если с чье-либо точки зрения не представляют из себя ничего особенного.

Как вы понимаете, все дело не в отражении, а в самооценке. Чтобы было более понятно хочу привести некоторые мысли из статьи доктора психологических наук Николая Ивановича Козлова.

«Самооценка – то, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности.

Показатели самооценки не очевидны. О самооценке человека можно судить на основании того, что он о себе думает («Я в этом разбираюсь» – или «Я в этом лох», «Меня здесь

знают и уважают» – либо «Я здесь никто»), что по поводу себя чувствует (гордость либо желание провалиться сквозь землю) и как себя «несет» (уверенно и робко, достойно либо тушуясь).»

«При всей близости понятий самооценку следует отличать от самоотношения: отношения к самому себе, куда входит любовь к себе и самоуважение, требовательность к самому себе и самопринятие, элементы самолюбования и самообвинения.

У человека может быть высокая самооценка: «Я талантлив!» и одновременно низкое самоуважение: «Талантлив, и при этом порядочная скотина».

«Самый простой вид самооценки – оценка своей способности что-то сделать, с чем-то справиться. „Я умею прыгать через лужи“ у ребенка или „Освоил быстрое чтение“ у взрослого – это все самооценка человеком своих способностей. Другой вид самооценки – личностная самооценка: то, как человек в целом оценивает себя как личность и свой характер, свое место среди других.»

# 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.