



12+

Ирина Петровна
Петрякова

Пси идеал

житейская психология

Ирина Петровна Петрякова

Пси идеал

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43616202

SelfPub; 2019

Аннотация

Мини-книга составлена из лаконичных статей, затрагивающих темы современной житейской психологии от автора-психолога. Для людей, интересующихся личностным ростом и стремящихся анализировать психологическую реальность.

Содержание

Опыт переживаний	4
Идеальный идеал – это не идеально	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Опыт переживаний

Психология – это не только и не столько теория и интересные факты для развлечения, это опыт переживаний. Это опыт действий, часто ошибочный. Да что там – это система взглядов и система самосохранения после шквала ошибок в реальной жизни! Пойти к психологу это не значит решить проблему или противоречие. Психолог не должен и не берет ответственности за ваши решения и поступки. Свою жизнь делаете и живете вы сами. Только вы в ответе за свою жизнь. Сначала осознание ответственности за свою жизнь может показаться тяжестью, той же проблемой, очередной из проблем. Но как только берешь ответственность за себя и свою жизнь в свои руки, получаешь ресурс – вдохновение строить творчески эту самую жизнь. Какой кайф самостоятельно принимать решения и не ждать одобрения и кивков других людей. Нужно принять факт болезненных переживаний в вашей жизни. Боль – это то что нас учит. Боль – это ступенька развития от которой мы отталкиваемся для того чтобы стать на более высокую ступень. Реальность такова, что мир дуален. Не было бы боли, не было бы радости и счастья. Состояния сменяют друг друга. Состояния чередуются. И чередой этих состояний боли и счастья и есть наша жизнь. Жизнь – это переживания. Это опыт ощущений и состояний.

Мы материальны, мы из материи. И поэтому мы чувствуем.
И чувства наше богатство.

Идеальный идеал

– это не идеально

Идеально – это когда хорошо всем и всем от этого хорошо. Наверное, вы улыбнулись. Это просто фраза речи скажете вы, но можно размышлять и далее этой мысли, она не итоговая. Если всем хорошо, значит все имеют то, что им только хочется, тех кто им нравится и чувствуют себя прекрасно при этом. Но! Тут и зарыта собака: всем ли будет хорошо от того, что хорошо другим? А зависть? А ненависть к врагам, которым тоже хорошо – да это прямо уязвленное чувство справедливости, а оно находится где-то в области совести. А совесть – это уже моральный вопрос. Многое упирается в мораль. Так абсолютно всегда, просто мы порою, этого не замечаем или игнорируем. Что касается совести. Уважаемый мой читатель, а вы всегда ли считаете себя достойным того, чтобы у вас все было хорошо? Вот у меня, например, бывает, что я считаю, что недостаточно поработала, чтобы достигнуть чего-то большего чем у меня есть, что не сделала того, что должна была сделать и еще, что я не соответствую лучшему месту в жизни, поэтому у меня его нет. Совесть не позволяет так думать. Странный вывод: некая зависимость самооценки от совести. Опять вездесущая филосо-

фия! Вплетается в канву нашей жизни и проникает во все сферы. Что далее? Далее на повестке дня такой вопрос: кому сколько и чего грандиозного надо чтобы было действительно по кайфу, в рамках нашей темы, значит, чтобы было хорошо? Это вопрос потребностей, а я бы уточнила так: социальных appetites. Которые в свою очередь создаются на основе знаний или представлений, о том, что есть у других, что имеют в своем распоряжении другие. Обычно равняются на тех, кто как-то выделяется, привлекает внимание, на них массы и ориентируются. Создаются модные тенденции по методу инфекционной заразы. Да, смешно и жутко, наш мозг может действовать только сообразно природным мотивам и возможностям. Отсюда не радующий меня когда-то вывод, а я его сделала давненько, что человек не может быть оригинальным, больше допустимого, дальше определенных рамок, определенных природой, биологией и химией организмов. Ведь наша жизнь это растянутая во времени химическая реакция. А мы сгусток реактивов. Но нас много и мы – общество создали себе надстройку. Которая называется социум. В рамках этой структуры и существуют такие побрякушки как мода, наука, культура. Классные и захватывающие, порой, игрушки-побрякушки для больших мальчиков и девочек, которые играя делают маленьких мальчиков и девочек. Иногда и часто не желая о них заботиться, потому что заботиться для них не значит хорошо проводить время. Видите ли, это трудно. А маленьким такой расклад труден тоже

и им ох как не хорошо. Но они заигрываются, умеют так отвлекаться, что могут про все неурядицы забыть. И так периодически от радости в горе. Нестабильное состояние, шторм в душах, почва сомнений и противоречий. Это признак несчастья. Но! Это благодатная почва для развития. Поэтому люди, некоторые из нас, справляются с тяжелыми болезнями, добиваются успеха, продвигаются, выживают. Видимо это механизм эволюции в нас просачивается во все сферы, как та же философия. Философия жизни. Я думаю это и есть универсум, способность выжить, когда хорошо и плохо, стремиться и останавливаться, поболеть и перестать. Баланс биологического вещества в пространстве, баланс психической массы и есть универсальное свойство жизни. По ходу рассуждений возник вопрос: как поможет это жить лично каждому человеку? Мне думается, полезной установкой, будет больше значения придавать настоящему времени и тому, что предполагается быть в реальном времени в достижимом будущем. То есть, некий пофигизм вполне адекватный эквивалент нервозности, беспокойству о том, как сложиться будущее, ведь его может и не быть... Конечно, мы по ходу вошли в область выбора в ориентирах: на сегодняшний день или на будущее. В таком случае, могу высказать одну важную мысль: нужно вовремя и верно расставлять акценты. Это некие «зарубки» в лесу бытия, чтобы не заблудиться. В области внутреннего мира, личной психологии – это незаменимый механизм принятия решений. Он помогает проти-

востоять стрессам и психологический сбоям. Почему-то, с возрастом исчезает вера в сказку и светлое будущее для всего человечества: просто биология в нас сильнее, мы живем в материальном мире и поначалу наши возможности только биологические и то, ограниченные весьма и весьма. Далее мне приходит на ум одна болезненная для меня тема: зависимость. Это зависимость от социума в целом и от родителей. То есть получается, что человек формируется под влиянием всего и биологического, и общественного, всех случаев, происшествий и обстоятельств. Да, эта фраза баян, но... Из нее идет один душеизматывающий вывод, если бы тебя когда-то не предал или не предала какая-то гадюка, ты, человек был бы уже другим и твое Я было бы не тем, как сейчас. Так что это взаимосвязь людей или взаимозависимость? Вот тут-то и надо вспомнить мой прием, как я его назвала, расставление акцентов. Я решила, что для меня это взаимосвязь, а не взаимозависимость. Так и происходит работа души. Самонастраивание внутреннего естественного компьютера. Да, личность, вернее то, что в ней нематериального и есть естественный компьютер... Дело в том, что слово «связь» ощущается как понятие гармоничное, не содержащее в себе конфликт. Поэтому меня как интеллектуальную амёбу это понятие не раздражает подобно соленой капле. Почему я назвала книгу пси идеал? У меня всегда была навязчивая идея, выработать в себе идеальное мышление, с идеально точными способами реагирования и точным принятием решений, так чтобы

всегда было хорошо. Но! Когда тебе всегда хорошо ты даже амебой не являешься. Ты просто не существуешь, или существуешь до поры до времени, пока не приблизится к тебе нечто, что можно обозначить «плохо», опасность. Которая должна вызывать к себе страх. А мы чаще думаем, что страх – это плохо. Хотя, в последнее время люди поняли, что это лишь механизм, механизм защиты. То есть, для блага, для того чтобы дальше было хорошо. Как часто, чтобы вылезти из дебрей мучительных мыслей, нужен простейший вывод. Значит, все наши недостатки служат для блага. И возможно человек и есть пси идеал! Человек вообще, как данность, как феномен. Именно человек, вылезая буквально из трясины, поднимается до уровня творца. Просто, как в науке, есть определенный диапазон действий, дозволенный условиями задачи, как на графике. Вот и мотыляет нас нелегкая по жизни из огня в воду. Но механизм «выжить» работает. Хм, может стоит полюбить людей? Ведь идеальный идеал – это не идеально! Кому нужно то чего нет, то что нельзя наблюдать, взять себе, использовать, получать удовольствие или пользу? А человек реален.

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.