

Наталья Москалева

# КАК ОБРЕСТИ СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО УСПЕХА

12+

Наталья Москалева

**Как обрести состояние  
внутреннего счастья**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

## **Москалева Н.**

Как обрести состояние внутреннего счастья / Н. Москалева —  
«ЛитРес: Самиздат», 2015

Данная книга - первая бесплатная версия серии книг "Люди из шкафа". Авторская задумка была: исследовать психологию неуспешного человека и изменить ее до "успешности". Работа получилась непредсказуемая и объемная, а первая часть оказалась всего лишь "прелюдией к основному действию". Платных книг уже написано 10 частей. Автор принял решение о бесплатной публикации "прелюдии". Таким образом он дает шанс каждому проработать свои комплексы самостоятельно и без лишних затрат.

## Содержание

Как обрести состояние внутреннего успеха	5
Глава первая. Рассказывает, о чем эта книга и разворачивает понятие успеха	6
Глава вторая. Ставит под сомнение необходимость и важность успеха	10
Глава третья. Потребность в общественном признании	13
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Наталья Москалева**

## **Как обрести состояние внутреннего счастья**

### **Как обрести состояние внутреннего успеха**

(1 уровень, начальный -  
проработка детских установок)

\*\*\*

– Садимся по двое – трое за один компьютер. Компьютеров не хватает, кучнее, кучнее, ребят! Итак, приступаем к лабораторной работе!

Преподаватель формулирует задание для лабораторной. Забитая девочка лет тринадцати все еще пытается найти место в молодом серпентарии:

– Можно я к вам? – униженно, как бы за одолжением, спрашивает она.

Девочки давно уже поделились на пары. Так уж принято в женских коллективах – их и нет, этих коллективов, название одно. Все существуют маленькими отдельными кучками. Кто прибиться не успел – считай изгой. Стойкое игнорирование такой неудачнице обеспечено. Раньше надо было к «друзьям» прибиваться, когда еще все были малознакомые и почти доброжелательные.

Ее, кажется, не слышат. Сидят, уткнувшись в экраны компьютеров. Хихикают, говорят о своем.

– Ну что ты как маленькая, честное слово! Ты что, подсесть к кому-нибудь не можешь?!

По аудитории проскальзывает шушуканье и хихиканье. Голова втягивается в плечи, и мир превращается в серые, обшарпанные полы аудитории.

Господи, как же мне хочется спрятаться под табуретку! Исчезнуть!...

... От раздумий прерывают равномерные шаги из коридора. Походка легкая, уверенная. Дверь офиса открывается, заходит импозантный мужчина средних лет.

Лица замирают. Вот и все. Начинается отсчет в обратную сторону. Это начало конца.

– Ну что, девочки, как работается? Разрешите познакомиться, Родион Петрович, ваш новый директор, – он улыбается как чеширский кот, изображая «искреннюю радость».

«Девочки» незамедлительно откликаются на галантность и вежливость нового дяди. Они тоже улыбаются, они мило отвечают. Все начинается светло и радостно. Как настоящий дьявол он умен, привлекателен, внимателен и учтив. Только в глазах недобрый блеск -раз, и сверкнет. Но это незаметно для озлобленных людей, истосковавшихся по вниманию и уважению. Коллектив съел ядовитую лезть быстро и с удовольствием. Причмокивая просили еще.

Внешне все казалось вполне благополучно. В коллективе даже удалось продержаться целый год. Но обратный отсчет времени шел неумолимо вперед. Развязка приближалась...

## **Глава первая. Рассказывает, о чем эта книга и разворачивает понятие успеха**

*«Все желания сбываются...  
стоит только расхотеть...»  
Ф. Раневская.*

*«Мы можем делать все что хотим и считаем нужным, но в этом не должно быть фанатизма...»  
Девиз нашей семьи.*

### **Что значит, быть успешным?**

Например, это выглядит так:

Ты занимаешься любимым делом, следовательно, счастлив в своей работе. И эта работа доставляет тебе удовольствие, наполняет жизнь красками;

Ты реализуешься в своей работе: растешь, чувствуешь себя личностью, наполняешься ощущением самоценности. Твое дело полностью удовлетворяет тебя;

Ты достиг в своем деле высокого уровня профессионализма: у тебя получается то, что не всем под силу. Существуют некие лично твои отличительные качества (почерк) в плодах твоего творчества, выработан успешный способ решения сложных задач. Многие сложные задачи ты уже решил. Сейчас продолжаешь совершенствоваться и получаешь удовольствие от своего роста;

Твой профессионализм по достоинству оценен окружающими: тебя уважают, признают как достойного специалиста. Ты пользуешься спросом, твои работы (если эти творческий вид деятельности) многим нравятся и приносят окружающим пользу (или востребованы твои услуги). Ты сам видишь положительные результаты своей деятельности;

Ты также получаешь пользу от своего дела в виде достойного денежного вознаграждения (определение «достойности заработной платы» зависит от твоих целей и фантазии).

Что такое успешность? Это может быть достижение высокого уровня профессионализма в любимом деле. Причем очень важно, чтобы дело приносило пользу окружающим людям (то есть, было оценено по достоинству) и обеспечивало достойный уровень дохода.

Для формирования аспектов успешности важно найти свое дело, или определить перечень дел, которые доставляют тебе удовольствие.

Реализованный человек чувствует себя востребованным, нужным и оцененным по достоинству.

Возможно, эта книга для тебя, если ты чувствуешь:

Пустоту внутри.

Отсутствие личной реализации (иногда даже не смотря на видимую, кажущуюся успешность).

Свою ненужность, бесполезность – у тебя даже друзей нет (или мало, или не те).

Бессмысленность и никчемность существования, не понимаешь смысла своей жизни. Ты не знаешь, зачем живешь, как бы зазря

Не востребованность, отсутствие признания окружающими.

Ты чувствуешь «Застой», «болото», отсутствие развития. Ты созрел до развития.

Находишься в постоянном поиске «пятого угла»: не знаешь, куда применить свои знания и умения.

Хочешь быть профессионалом в своем деле, стремишься к лучшей работе, но чувствуешь, что окружающим это не нужно.

Ты иногда пытаешься:

Отстоять у окружающих право на свою точку зрения, хочешь, чтобы ее слышали и уважали, а в идеале принимали за верную

Добиться уважения к себе

«Выиграть», а все взаимодействия с людьми воспринимаются с точки зрения выиграл – проиграл. Ты боишься проиграть, легко становишься агрессивным.

Доказать, что ты значимая личность

Добиться признания, уважения

Найти себя, свое место в этом мире. Тебе хочется понять смысл своей жизни.

Могут быть проблемы восприятия:

Чрезмерная ориентация на мнение окружающих людей. Для того чтобы к твоему мнению прислушивались окружающие, твоя уверенность в себе должна быть сильнее их оценок. Они к тебе прислушаются только когда почувствуют что твое мнение важнее.

Восприятие любого отказа в какой либо ситуации – как отрицание себя лично

Неприятие критики

Болезненное восприятие неудач

Отсутствие внутреннего достоинства и самоуважения

Отсутствие чувства самооценности

Принципы достижения поставленных целей у автора не изменились. Главное условие получения от жизни желаемого: перестать этого хотеть. В идеальной модели человек формулирует свою цель и «забывает» о ней. Именно в таких случаях хотение исполняется максимально быстро и безболезненно для их обладателя. В жизни каждого человека можно найти немало примеров, доказывающих данную теорию. Но если бы все было так просто, то не написалась бы книга. А ты бы ее не читал. Часто наши стремления это целая тема для переживаний, которая влечет за собой ряд проблем. В таком варианте исполнения желаний ожидать не приходится.

Каждый читатель к своим целям будет идти сам и один. Скромная роль автора – рассказать реальный опыт прохождения жизненного испытания на озвученную тему.

Итак, повторимся: для того чтобы достичь желаемого, необходимо перестать его хотеть.

В этом месте можно было бы остановиться.

Если бы мы знали ответ на пожирающий вопрос – «как?». Как можно перестать хотеть самого главного и важного в своей жизни?

Если, уважаемый читатель не против, мы уточним задачу. Теперь она звучит так:

**Как расхотеть стать успешным и радоваться жизни, не смотря на вечные неудачи**

\*\*\*

Как-то сложилось, что в жизни ей почти ничего не удалось. Сначала она сама бежала от трудностей. Не хватало терпения пройти хотя бы первый этап, сойти с первого места. Потом очередной раз карьерная пауза (рождение ребенка), а дальше – снова поиски, самоопределение.

А ведь у нее есть все данные, чтобы продавать. И не просто продавать, а успешно. Но все проваливается с треском. Героиня не стала великим продавцом. А записалась в копилку неудачников. Почему? А все потому, что не научилась правильным образом воспринимать отказы. Неправильное восприятие считало, что человек отказывается не от предлагаемого товара (услуги), а именно от нее! И, конечно, находилась куча доводов в пользу такого мне-

ния. Ведь другие менеджеры успешно работают? Значит, людям можно продавать этот товар? Почему она не справляется? А все потому, что именно с ней не хотят работать. Потому что она не умеет продать, убедить и т.д.

А может быть, просто не успела найти свой способ продажи? А почему не успела? А потому что слишком боялась отрицания себя (отказов) и поэтому не дала себе даже право поучиться. Невмоготу было учиться.

Или, просто не набрала «критической массы» – эдакого образного количества контактов, после преодоления которого дело начинает идти на лад. И опять же по причине: сама не дала себе возможности для этого.

Так сильно боялась этих самых отказов, что по закону подлости именно их к себе и привлекала? А еще – каждый отказ, или молчание, или неудача воспринималось адресно: это ко мне.

А что теперь? Кем я буду работать?

Чего я хочу? (а чего нет?)

Какой должна быть моя работа?

Развиваться в начатой профессии или осваивать новую?

Ох, как не хочется идти в профессию, где получено так много шишек. Так, может, и не идти? Может, это вообще не мое?

Решение пришло от мужа.

– Может, ко мне? Ты знаешь, мы тут с Гришей (генеральным директором) разговаривали... Он в общем-то готов рассмотреть тебя.

– А в качестве кого?

– Эээ, нуу, на телефоне будешь работать. Заявки принимать.

И Лика составляет резюме, отправляется на встречу с исполнительным (сначала).

– Ну, здравствуй, Лика. Ко мне можно на «ты» – Саша.

Мужчина возрастом чуть старше Карлсона, но еще очень даже ничего задорно и весело разговаривает с претенденткой на работу.

– Твоя должность называется: «Специалист по связям с общественностью»

– Так я же...

– Подожди, сейчас говорю я. Мы с Гришей подумали, что не хотим платить деньги материальному специалисту, который, конечно ни черта в нашем деле не смыслит! Другое дело – ты. Что нужно – научим. Где не знаешь – муж подскажет. Благо, он у тебя специалист матерый. Знает и станки, и технологию и вообще много чего. У него бы и мне поучиться – это я тебе по секрету скажу! – Саша смеется и по-свойски похлопывает Лику по плечу.

– Не бойсь! Прорвемся!

Гриша равнодушно отрывается от телефона и бумаг. А, резюме, да, читал... Лика сразу понимает: не читал. И вообще, ее статус здесь явно ниже плинтуса.

– Ты можешь приступить к работе с завтрашнего дня.

Она приходит на работу и ... не понимает, чего от нее хотят. Эта особенность будет преследовать ее весь период нахождения на этой работе.

– Давай, ты сначала подправишь наш буклет, – предлагает Саша. А контактировать по этому поводу предстоит с Зиной.

Зиночка – женщина старше детородного возраста. Ее взгляд как бы говорит: «ты виновата в моих несчастьях!». И Лика сразу поверила – да, виновата! Пожизненно и безапелляционно.

Зиночкин рот улыбается, глаза готовы убить:

– Ты только не забывай: я не делаю чужую работу!



Лика берется за дело. Сказано – подправить, берется править. Но что она может добавить к специализированному материалу по узкой специфике? Муж – вечно занят. Это как-то наивно даже рассчитывать на его помощь, проще найти декана соответствующего факультета и спросить. А о чем спросить?

Ну и что я могу сделать?

Например, я могу подправить стилистику, да. Могу систематизировать материал по теме, привести в удобочитаемый вид. Могу внести обновления (ведь все это писалось два года назад). Могу добавить новые фотографии. Да я много чего могу!

И девушка принялась за работу. Работу, в которой не понятно, кто и чего хочет. И что, собственно нужно.

Гриша – первый приемщик, он же критик, он же истина в первой инстанции. Но сначала требует, чтобы материал просмотрели специалисты в соответствующих областях. Сегодня первая Зиночка. Она заведует обучением.

– Перед «это» тире не ставится! Здесь надо с большой буквы, а не с маленькой! Зачем ты перенесла абзац в другую сторону?! Здесь подчеркиваю. Я не поняла, что ты имела ввиду – фраза корявая. Ты что, не знаешь, как называются станки, на которых мы работаем?! Вот тебя поставили на должность – должна знать, а я тебе не обязана говорить.

Оказалось, что Зиночка не очень-то расположена к сотрудничеству.

– Я не намерена за тебя ничего делать. Это твоя работа. Ты сама должна знать все про обучение и писать об этом. Просто поражают люди, которые пытаются вылезти за счет чужого труда!

Однажды Лика разревелась. Вот просто так, в офисе. Зина просит исправить материал и сделать его «соответствующим», но что именно она хочет – не понятно.

– Мне не нравится! – заявляет она без пояснений.

И бумажка откладывается в сторону. *Не принято. А вообще, мне не нравишься ты. Между прочим, это я должна была попасть на эту должность. Я маркетолог по образованию, а ты кто?*

– Но нам же работу надо сделать! Гриша отправил к тебе править – это наша общая задача – униженно оправдывается Лика.

И встречает равнодушный озлобленный взгляд: «Ты виновата в моих несчастьях!»

*Да, простите, я виновата... только не поняла, в чем...*

\*\*\*

## **Глава вторая. Ставит под сомнение необходимость и важность успеха**

Скажи мне, пожалуйста, дорогой читатель, а кто придумал такую линейку успешности, которой диагностирует тебя, твою полезность, талантливость, нужность и даже право на жизнь? Разве эти вещи уместно измерять?

И ты продолжаешь позволять кому-то (или даже себе) тебя так оценивать?

Кому ты доказываешь свою ценность? И почему ценность измеряется деньгами и всеобщим признанием? Заметь, мы говорим не о цене, а о ценности.

Но если ты не получил ни денег ни признания, но дал очень важный и нужный совет нуждающемуся человеку, то зря это сделал? Ты приложил свою руку к появлению радости в жизни людей, которые были к этому готовы. Но у тебя не стало от этого больше денег! Значит, все бесполезно?

Если все мерить такой линейкой, то получается, зря оказывается помощь больным детям (никто с этого не получает прибыли). Зря проявляется человечность и добро по отношению к окружающим. Совершенно бесполезны все увлечения и творчество многих людей.

И вообще, подавляющее большинство людей живет зря!

Как тебе такая мысль?

Если не нравится, то меняй ее на новые установки.

Ты никому ничего больше не доказываешь. Ты просто делаешь то, что должен делать.

Ты не измеряешь полезность линейкой успешности. Ты просто идешь своим путем развития. А этот путь у всех разный. Каждому человеку – индивидуальные уроки.

Итак, мы приходим к тому, что все составляющие желания успеха подлежат исправлению, переводу в созидательное, позитивное русло, исключающее переживания. Ты живешь не ради успеха.

А желание успеха мы разделим на составляющие, с каждой из которых будем работать отдельно.

Целевые, здоровые, искомые состояния несут в себе гармонию, спокойствие, удовлетворение. Причем, сначала ты получаешь удовлетворение от состояния дел на сегодняшний день и только потом жизнь «подсовывает» внешние желаемые события. И никак наоборот – жизнь не дает авансов.

**Желания, которые тобой  
движут  
Твои истинные  
потребности**

Признание

Потребность иметь свое место на этой земле. Потребность в праве на жизнь.

Востребованность

Самоценность. Болезненная потребность в ощущении себя «принятым в стае» ( на самом деле нужно принять себя самому)

Чувство собственной важности

Внутреннее ощущение значимости, любовь к себе, потребность в самовыражении.

Деньги

Самоценность, значимость, радость.

Успешность

Потребность во внимании к себе, во внимании к своим творениям. Потребность в признании. Потребность в доверии. Полностью ложное чувство, истинным является только потребность в доверии, но оно развивается за счет собственных внутренних ресурсов.

Обида

Прощение окружающих и себя, как результат всей предыдущей работы

Данная систематизация весьма условная, так как, все перечисленные потребности перемешиваются и постоянно пересекаются. Их систематичное, комплексное неудовлетворение приводит к тому результату (вернее, к его отсутствию), который ты, возможно сейчас имеешь.

Для прорабатывания любого материала необходимо понимание того что ты делаешь и систематизация. С этой целью мы и будем использовать это, весьма условное разделение потребностей и способов их восполнения.

Автор разделяет чувства на истинные, те, которые являются важной составляющей личности человека, и на ложные, – болезненные потребности во внешнем подтверждении чего-либо. От ложных чувств в последующей работе над собой необходимо избавляться, и развивать то, что является истинной частью личности. Все желания, которые описаны в левой части таблицы являются ложными. В результате их выбрасывания (именно в результате!) в человеке должно развиться чувство самоценности. Таким образом, в отрыве от окружающих он становится самодостаточной и интересной личностью, которая не нуждается ни в ком, а наслаждается собой и собственными проявлениями.

В данной (бесплатной) части книги происходит процесс исследования болезненных потребностей. Чувства нельзя сразу выбросить. Необходимо для начала их понять, принять, проработать боль, которая за ними стоит. А уже потом, набравшись сил, выбрасывать. Первые этапы принятия и проработки чувств основаны на родительско – детских отношениях (описаны преимущественно в этой книге). Далее, в углубленной работе над собой (платная серия книг «Люди из шкафа» [https://ridero.ru/books/lyudi\\_iz\\_shkafa/](https://ridero.ru/books/lyudi_iz_shkafa/) ) человек переходит на новый, независимый уровень, в котором принимает все собственные проявления как часть себя, а не последствие каких-либо отношений.

\*\*\*

Гриша почти готов проверить материал. Он так думает, что готов. А на самом деле, разговаривает по телефону, решает срочные вопросы, рассуждает о недобропорядочных партнерах, хулит одних, радуется другим. Потом распушает свой хвост (он не ленится это делать даже перед самыми никчемными работниками) и рассказывает о том, какие великие вершины покорены его компанией и какие великолепные перспективы ожидают его детище.

Ах, да, мы сегодня собрались проверить материалы... Спустя три часа после назначенного времени, наконец, читаем первое предложение. Потом еще три абзаца, и, наконец, выносятся вердикт:

– А это... нет, это не пойдет. Ты исправила мой текст, написала как журналист. Потерялся мой стиль. Верни его обратно.

– Я хотела сделать материал более простым для восприятия, понимаете, частое применение деэпричастных оборотов, большие предложения, использование сложных иностранных слов утяжеляют понимание...

– Ли́ка, верни текст обратно. У меня пока что лучше тебя получается писать.

*Самый лучший специалист во всех областях здесь – я. Я пишу самые лучшие статьи. Я даже станок отремонтировать могу!*

И подчиненные понимают: Гриша – единственная звезда. Остальные ему не конкуренты. У него есть единственное верное мнение – свое. Хочешь здесь работать – мирись. Не хочешь мириться – увольняйся.

Он мечтает об ответственных инициативных работниках. Но инициатива должна быть в пределах его мечтаний – сугубо, как он представляет свое дело и никак иначе. Решения уполномочен решать только сам.

*А ты здесь – никто. И никогда никем не будешь.*

Зачем она это терпит?

Она же знает, что здесь теряет время!

Но ей так хочется иметь свободный график. Работать, когда накрывает вдохновение, а не по правилу: все с 8 до 5 вечера. Она себе доверяет. Увлеченность своим делом – самое главное, ключевой для нее момент. Если ты любишь то, чем занимаешься, то тебя не надо заставлять этим заниматься.

У Ли́ки есть своя мечта.

Она знает, чем может заниматься. Но она не может себе этого позволить. Потому что ее творения никому не нужны – их никто не ценит, не покупает, а, следовательно, она не может на этом зарабатывать деньги.

И поэтому...

Соглашается работать тоже там, где не ценят. Но хотя бы платят...

\*\*\*

## Глава третья. Потребность в общественном признании

Данное чувство является «ложным», – оно относится к признакам болезненности восприятия. Целевая фигура – самодостаточный человек не зависит от общества и не нуждается в признании и одобрении, ему достаточно того, что есть у него внутри. Поэтому работа с этим чувством будет направлена главным образом на избавление от него.

\*\*\*

– Здравствуйте! Меня зовут Анастасия! Я представляю журнал «Оборудование Разработки Технологии». Вы когда заплатите нам долг? – вежливый, даже приятный голос на том конце провода задает Лике вопрос третий раз.

– Простите, я не поняла, очень занята была, что за услуги вы нам оказали и когда?

Лика узнает, что задолго до ее устройства на работу был заключен договор на публикацию рекламных статей. Грише купил этот проект. А кто теперь за него отвечает – не понятно. Напрягшись, Лика перенаправляет абонента в бухгалтерию. Может, они знают, когда будут деньги для оплаты данного счета?

Бухгалтерия очень сердится, когда им задают вопросы, которые «не входят в их компетенцию»:

– Лика, это твоя работа – решать вопросы с партнерами по рекламным кампаниям!

– Лариса, но я откуда могу знать, когда будут деньги, и вы оплатите счет? – она опять извиняется, оправдывается, и не знает, что делать и куда бежать. Лариса непреклонна: «Мы решили, что это твои проблемы и, поэтому ты их и будешь решать».

– Здравствуйте! Вас беспокоит Анастасия, представитель журнала «Оборудование Разработки Технологии»! Вам необходимо оплатить счет в срочном порядке, иначе мы не сможем опубликовать статью.

Гриша решает очередные очень важные вопросы. А его беспокоят из-за каких-то там 40 тысяч рублей. Да разве он должен решать подобные вопросы!

– Лариса, сколько меня будут беспокоить по вопросам оплаты, ты что, не можешь решить данный вопрос?! – в голосе звучит недовольство, угроза.

– Григорий Иванович, а разве не Зайкина у нас «заведует» рекламой?

Ах, да, Зайкина...

И злой директор звонит Лике. Он не помнит, что решения принимает всегда сам. Он просто требует, чтобы другие отвечали!

– Лика, объясни мне, пожалуйста, почему я должен решать вопросы оплаты, и меня беспокоят по всяким мелочам во время важных совещаний?!

– Но я... не знаю даже, о чем идет речь! – оправдывается Лика. Опять виновата. А в чем? Достать и оплатить из своего кармана?

В трубке пошли гудки. Безжалостно стучит в висках: Ты виновата! Ты должна! Ты плохо работаешь!

*Я знаю, что для изменения ситуации с этой работой надо уйти! Но это так страшно – идти в никуда! Я никому не нужна, я не знаю, где и как зарабатывать деньги. Невыносимо чувствовать себя бесполезной, никчемной, никому не нужной... Хотя на этой работе я именно так себя и чувствую...!*

\*\*\*

**Общество правее! Ты, правда, так считаешь?**

Как-то раз отец со своим сыном и ослем в полуденную жару путешествовали по улицам города. Отец сидел верхом на осле, а сын вёл его за уздечку.

– Бедный мальчик, – сказал прохожий, – его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?

Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него.

Очень скоро повстречался им другой человек и сказал:

– Как не стыдно! Малый сидит верхом на ослике, как султан, а его бедный старый отец бежит следом.

Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на ослика позади него.

– Люди добрые, видели вы где-либо подобное? – заголосила женщина под чадрой. – Так мучить животное! У бедного ослика уже провис хребет чуть ли не до земли, а старый и молодой бездельники восседают на нём, будто он диван, о несчастное животное!

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамлённые, слезли с осла.

Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними:

– Чего это ваш осёл ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везёт кого-нибудь из вас на себе?

Отец сунул ослику полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына.

– Что бы мы ни делали, – сказал он, – обязательно найдётся кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать.

Мне всегда очень хотелось, чтобы салат из огурцов и помидор был вкусным, а не кислым. Я заметила, что когда попадают сладкие огурцы и помидоры, салатик получается «пальчики оближешь»! Полжизни бегала по рынку в поисках сладких овощей. Даже один сорт помидор вычислила – «черри», это маленькие такие, еще продолговатые – так и не поняла, как называются. А огурцы – вообще, вещь непредсказуемая!

В результате долгих поисков и анализов сделала вывод: надеяться на сладкие овощи ненадежно.

И тогда на ум пришло простое решение... добавлять сахар. Это, конечно, непривычно, необычно, но... вкусно. Есть только один минус – много сока в салате. Ну и ладно.

Приходят к нам гости – угощаем «фирменным» салатом. Уходит на раз – за щеками хрустеть не успевает! Возомнила себе хозяйка, что рецепт усовершенствовала. И решила совершенством поделиться.

И что вы думаете?!

Интернет – общественность идею добавления сахара приняла в штыки. «Да как такое возможно!», «Издавательство над овощами!» и т.д. Хозяйка удивилась и перестала находкой делиться.

Теперь молча салатик гостям подает. Его так же стремительно съедают, и каждый остается при своем мнении. Хорошо, если при своем, а не при чужом!

Была еще история (много у меня много!). Сколько лет моим детям (а они уже скоро перестанут быть детьми – взрослые) – столько мы ездим с ними на природу. И очень, знаете ли, клещей боимся. Поэтому, брызгаемся репеллентами насквозь – аж одежда мокрая! Поверите мне или нет, а клещей живых (и неживых тоже) ни на себе, ни на детях я еще ни разу не

видела! И потому, решила, что пользование брызгалками специальными – средство надежное и проверенное.

Соседи на даче как то поделились: «По огороду прошли и 10 штук с себя сняли!». Я то, конечно, сразу о своем опыте. На что все (а все – это человек 10 не меньше) в один голос заявили, что моя находка это чушь, они пробовали – не помогает. Да, они брызгают как мы – насквозь и несколько раз в день. Не помогает!

Как с общественностью спорить? Общественности много, я одна...

А помните выпуск журнала «Ералаш»: «Ну, кто же так рисует?!». Девочка рисует мелком на асфальте собаку. Появляются по очереди мальчики-близнецы, три девочки и говорят, что девочка не так рисует собаку. Перерисовывают уши и хвост собаке. Девочка плачет. Затем появляется мужчина в разноцветных очках и говорит, что у собаки не такие зубы. В итоге, вместо собаки получается крокодил, который превращается в настоящего крокодила...

И напоследок две истории из жизни известных людей (хотя историй этих намного больше!)

Ван Гог при жизни не продал ни одной картины. Однажды при ликвидации какого-то кафе Ван Гог разрешили устроить там выставку-продажу. Ни на одну не нашлось покупателя. В итоге многие полотна Ван Гога были попросту выброшены или отданы тем, кто хотел писать на них новые картины. Сегодня же шедевры мастера висят в самых видных музеях, за ними охотятся на аукционах, их воруют для частных коллекций и никто уже не сомневается в его гениальности...

За свою недолгую литературную карьеру Китс (английский поэт) не услышал ни слова похвалы от серьезных критиков, которые формировали общественное мнение. Наоборот, если и выходили статьи, посвященные его стихам, то только разгромные. Китс умер очень молодым – в возрасте 25 лет, а вскоре после его смерти вышла свет книга его стихов, которые получили такую популярность у читателей, что критикам оставалось лишь посмертно признать его гением.

Хорошо, когда посмертно общественность, наконец, видит ценность чьих-то творений. А бывает, не увидит никогда. И что же теперь, не творить?

### **Твое мнение – для кого оно важнее?**

\*\*\*

– Здравствуйте, уважаемые мамы! К сожалению, я вас собрала для того, чтобы сообщить неприятную новость: наш детский сад расформировывают. В связи с грядущей реконструкцией. Не могли раньше сказать. Нам самим неделю назад сообщили. Предоставляем места в ближайшем районе. Далеко? Ваши проблемы. Помочь ничем не могу – ищите сады сами.

У нее взгляд – убитый горем. Всегда. Не злобный, не агрессивный, а грустно – убитый. Сколько было ситуаций – помочь действительно не торопилась. А ведь могла бы... Вот заведующая прошлым детским садиком – сама перевела ребенка из одного сада, в другой, чем очень облегчила жизнь! Значит, могут!

Лика все же пошла к заведующей на прием. Она попробует объяснить ситуацию, лично попросить, поговорить по-человечески. Но, у работников свои проблемы. Родители уже достали – нужно решить уйму вопросов в срочном порядке, распределить персонал, вывезти имущество, согласовать все бумаги, а тут еще и родители.

– Ну, не могу я вам помочь, не могу!

И Лика уходит восвояси.

Как же теперь быть с работой. Куда мне деть ребенка? Везти в садик в другом районе – на работу совсем времени не останется. Может, стоит, оповестить все инстанции? Если заведующая не умеет помочь, то у администрации должно быть больше полномочий? Все-таки, многодетная семья...

Пишет письма в администрацию. Она не жалуется, никого не обвиняет. Она просит помочь.

А потом ее вызывает заведующая. И вместе с еще одной садиковой теткой они громко хают горе – мамашу. Это такой хит сезона – нападать на героиню сразу по – несколько. Как буд-то одному добить не получится.

И она стоит, окруженная обвинительными заключениями – подавленная, разбитая. И так хочется кричать: «Я ни на кого не жаловалась! Я всего лишь просила о помощи!».

Но это никого не интересует. Никого!!! Несправедливость останется с ней, пока она не найдет в себе силы быть сильнее любой толпы.

*Моего мнения никто не слышит. Да и я его не слышу, раз так сильно обращаю внимание на суждения окружающих. Я плачу и мечусь...А жизнь, она делает жестокую усмешку – всегда в ней найдутся люди, которые обвинят в несуществующем, незаслуженно обидят, прилюдно оскорбят...*

\*\*\*

Твое мнение важно для тебя? А что важнее – собственная оценка или оценка окружающих? А если окружающие тебя незаслуженно осудили, ты будешь переживать, или спокойно оставишь ложное мнение на их совести?

Ты ищешь в окружающих подтверждения верности своих суждений?

Мнение (реакция) окружающих – это то, что является показателем успешности для тебя?

Это значит, ты сам лично обесценил свое мнение. Иными словами, сделал свои суждения пустыми и бессмысленными. Но сделал это неосознанно. Потому что есть совершенное желание, чтобы тебя уважали, к тебе прислушивались. А в результате, когда обесценил свое мнение – его потом приходится отстаивать, доказывать окружающим, постоянно защищать. Именно такое поведение и свойственно многим людям.

Когда вокруг тебя присутствует злобная критика, непонимание, несправедливые суждения и прочие недобрые веяния – что бы ты не отвечал, тебя все равно поймут неправильно. В этом случае проще всего вообще не отвечать. Но если уж хочется ответить, то, необходимо отправлять людям посыл тепла и добра. Обязательно это делать в наполненном состоянии. Более подробно о наполнении теплом ты можешь прочитать в моей книге: «Маленькие шаги к большим изменениям». Находясь в состоянии доброго тепла, ты создаешь защиту от боли и переживаний, прежде всего самому себе. Относясь бережно к себе, ты относишься бережно и к окружающим.

И напротив, будет большой ошибкой делать посыл в агрессии, в злости, в желании защитить себя нападением. В ответ всегда прилетает еще больше боли, оскорблений, несправедливости. В этом пути спасения нет. В нем можно только утонуть как в омуте. Выбираться потом приходится все с тем же наполнением тепла: зализывать свои раны безграничным добром. Поэтому с профилактической и лечебной точки зрения предпочтительнее выбор первого варианта.

Наполняться нужно не с наружи – это создает обманчивые ожидания. А искать резерв внутри – только так можно получить истинное состояние.

Самое верное объяснение – простое. Но это не значит, что нужно находить истину в шаблонных объяснениях. Они не работают для каждого отдельного человека. Потому что каждому свое.



Я часто попадала в ситуации, когда заведомо ошибочное мнение окружающих о мотивах моих поступков было подавляющим, сильным, что я не могла с этим бороться. Тщетно пыталась отстоять свои благие побуждения, но окружающие даже не слушали меня. И чем больше я отстаивала отсутствие злых намерений в своих поступках (оправдывалась), тем больше попадала в разряд «виноватых». Возможно, у моего пытливого читателя появится сомнение в адекватности оценки происходящих событий. Давай, во-первых, договоримся о честности – ведь в противном случае даже нет смысла мне писать, а тебе читать эту книгу. А во-вторых, возьмем за аксиому утверждение о том, что твои (или мои) мотивы, чувства и желания никто не знает лучше, чем ты сам (или, соответственно, я).

Теперь тебя не должно волновать мнение окружающих. Это твое мнение должно быть настолько сильным, чтобы окружающие в него поверили. Внешняя реакция не должна иметь значения, потому что ты больше не нуждаешься в подтверждениях своей правоты и успешности. Тебе не нужно искать признания. Все уже есть внутри. И это все настолько сильное и мощное, что невозможно не обратить внимания, не заметить. Людям остается только поверить и внять тому, что услышали, потянуться вслед.

А ты настолько силен, что идешь напролом, не смотря ни на что. Ты – мощный локомотив, который тянет за собой многотонные вагоны. Все, что мешает – сметается. Ты даже не замечаешь примятой травы, поломанных веточек, случайно попавших на пути. Ты мягко, но уверенно следуешь по проложенному пути. Сила твоей мысли и убеждений – это и есть та энергетика, те вихри, которые все сметают на своем пути. Твой путь – это путь к продвижению разработок, идей, дела жизни. Окружающие попадают в вихрь воздуха от твоего движения, заражаются твоим огнем и становятся тем самым подтверждением успешности твоего выбора (мнения, решения, разработки и т.д.). Но тебе это подтверждение не нужно! Ведь ты сам все знаешь! Это окружающим нужно подтверждение от тебя, – они в нем нуждаются. Они не знают, не уверены, что правильно, а что нет.

### **Самоценность**

Чувство внутренней ценности, это как много маленьких-маленьких звездочек в области живота. А точнее – в области пупка. Они перемещаются в темном (цвет вселенной, неба) пространстве. Они живут, искрятся, наполняют полностью, все тело! Дают вес, ощущение себя, талантливости, замечательности, неповторимости. Это чувство можно сравнить с тем, что появляется у ребенка, когда родители защищают его, оправдывают, понимают. Оно похоже на то, что появляется при похвале начальника. Или даже когда других ругают, а тебя – нет. Но то чувство – искусственное, притягиваемое извне. А это – истинное, настоящее, свое. Это чувство связано с радостью. Но появляется оно не всегда. И даже кажется, нет необходимости его «за уши» притягивать. А может быть, даже вредно чрезмерно насыщаться. Потому что из-за чрезмерного насыщения рождаются всезнайки, люди с завышенным самомнением.

В ситуациях, когда плохо хорошо помогают все разновидности ощущений «я есть». А звездочки – это уже для удовольствия в спокойном состоянии. Важно не «подвисать» на «звездочках». Радость от жизни должна быть независимо ни от чего.

В работе над собой бывает полезно углубить, как бы «уточнить» действенные методики. Так, например, в периоды регрессии, когда меня посещало очередное «шатание» и поиск пятого угла, помогало осознание: «я могу шевелиться». Это осознание сходно с представлением «я есть», оно как бы уточняет данное понятие, заходит в его более глубокие и в тоже время простые формы.

Что значит «я могу шевелиться»? Поясню.

Очередной раз в процессе поиска пятого угла я пыталась обнаружить новую точку опоры – то воздействие, которое поможет мне выйти из регрессии. Ключевая мысль, которая приходила в голову: начини радоваться простым вещам, простым действиям. Интерес, радость, удовольствие не нужно «цеплять» за мнимые высоты достижений. Это все можно получить

гораздо проще: нужно всего лишь начать радоваться обыкновенным вещам. Мне нужно постирать вещи? Я сделаю это с радостью. Убраться в квартире? Мне это интересно... и т.д.

У меня получалось. А получалось, потому что очень хотелось хоть куда-то деть себя. Потому что неумоготу находиться в своем безделии, ограниченности, скучности, никчемности и безвыходности.

А когда не помогали и эти простые действия – мысли, я вспомнила один свой страх. Я всегда боялась быть парализованной. Что значит, парализованная? Это значит, лежишь, ничего не можешь сделать. Все. Тебя нет. А чтобы это не сбылось, нужно перестать бояться. Например, переключиться на мысль: вот здесь и сейчас я жива и здорова, я могу двигаться, я двигаюсь! И дальше связка: Я шевелюсь (двигаюсь) – я есть.

Твое мнение – это и есть твоя вера. Это большая ценность, которой наделен каждый. Но она не работает там, где есть упование на поддержку окружающих. Вера принадлежит только тебе, ее нельзя выпросить, ей сомнительно заразиться. Ее можно только чувствовать. И надежным спутником в реализации намерений является только безусловная, безоговорочная, истинная вера.

Собственный взгляд создает непоколебимую уверенность в своих же действиях. Твое положительное суждение о результатах трудов это надежный внутренний оплот, что рождает необходимое состояние наплевательства на обстоятельства, неудачи, временные трудности и прочие преграды. Выводы о нужности, полезности, важных результатах собственной деятельности дают возможность идти к намеченным целям напролом, твердым уверенным шагом.

Ценность твоего мнения проявляется в личных знаниях:

Ты знаешь, что достиг совершенных успехов в своем деле. Ты в этом уверен. Непоколебимо, твердо.

Ты знаешь, что результаты твоего труда нужны и полезны людям (другое дело, что они могут быть не готовы к новым знаниям и открытиям).

Ты имеешь достоверные доказательства действенности найденных методов (свершенных открытий, достижений и т.д.). Только опытным путем можно получить объективное подтверждение твоего мнения. На эту важную часть вопроса можно смело уповать. И когда ты получишь искомые доказательства, то поймешь, что общественное мнение по сравнению с целым настоящим открытием (достижением) – почти ничто.

И если ты считаешь хорошим свое дело, но нуждаешься в признании окружающих, значит, еще плохо стоишь на своей почве. Значит, оплот еще не укрепился, не обрел необходимую твердость. Развивай себя, развивай свое дело! Твоя задача сделать так, чтобы ты был на 1000 процентов уверен, что все сделано наилучшим образом. Совершенствуйся, получай опыт, учись у других людей, – все что угодно, но твое мнение о собственных достижениях должно приобрести абсолютную, незыблемую твердую основу.

Это твоя вера должна транслировать суждение окружающим, а не наоборот.

\*\*\*

– Ну что, спешу тебе сообщить задачи на ближайшее время. Мы планируем провести три выставки. Две – в Новосибирске, одну – за рубежом. Первая новосибирская выставка проводится совместно с нашими партнерами – тебе следует контактировать с ними по всем вопросам. Она проводится в этом месяце. Сразу, следом за ней – наша, тематическая. По поводу зарубежной – вот тебе контакт, действуй по его наводке. Зарубежная состоится через три недели.

– Три выставки?! Как?! Да я ни разу этим не занималась, я даже не знаю, как их делать!

– Ну, не стоит так волноваться! У нас раньше этим занимался директор коммерческого направления – Паша, вот к нему ты и можешь обратиться за помощью, – слова Саши звучат оптимистично, даже бодренько.

– Но я не успею организовать все это за три недели!

– Что значит, не успеешь! Надо работать! Надо организовывать свое рабочее время, планировать его. И вообще, самой «двигать» идеи о выставках, а не от меня их ждать! – вердикт Главного неумолим и обсуждению не подлежит. Умри, но сделай.

– Опять же, руководители направлений всегда могут проконсультировать тебя по интересующим вопросам (да, да, особенно Зина). Одним словом, приступай! – включился и поддержал Саша.

И все закрутилось:

Буклеты

Раздаточный материал

Ручки, пакеты, питание гостей, рекламные плакаты, оформление стенда (а что такое «стенд»?), люди, реклама, стратегия, цели, задачи... Никто ничего не знает. И денег нет. А задачу надо выполнить.

– Здравствуйте! В течение сегодняшнего дня Вам необходимо составить техническое задание для застройщиков стенда.

– Ааа, что такое стенд?

– Девушка, не задавайте глупых вопросов! Ждем материалы!

– А почему такая срочность?

– Потому что вы уже опоздали с подготовкой к выставке. Люди принимают решение и начинают подготовку за год до начала! А вы оповестили нас об участии за месяц!

– Паша, а как делать техническое задание? Посмотри, у меня тут чертеж, на нем что-то обозначено, объясс...

– Мне некогда! (посмотрел на чертеж) – я не знаю, что это! Ну, спроси, может, у партнеров. Они точно знают, что это такое. Да, да, иди к ним!

– Марья Петровна, мне сказали, что Вы в этом деле разбираетесь...

– Ой, Лика, милая, я вижу такое в первый раз. Милочка, совершенно ничем не могу Вам помочь. К сожалению...

А где руководители остальных отделений?

– Выставка? Ах, да, выставка... но, это твоя работа. Нет, ничем помочь не могу. Документы заполнять некогда. Не мешай мне работать, милочка...

Время идет. Идет время. И она начинает искать в интернете. Иногда делает на абум. Неправильно, с ошибками, но успевает!

– Зина, у тебя, кажется, принтер есть... – все тише и тише звучат слова Лики.

Зина поднимает сверкающий взгляд:

– Я не могу предоставить тебе свой рабочий принтер. Он мне самой нужен – вытерла пыль с корпуса принтера Зиночка. И вообще, Лика, я тебя просила, во-первых, не мешай мне работать, а во-вторых, я за тебя работу делать не буду.

Ищет дешевую печать. Выпрашивает у директора поставить свою резолюцию на документах. Он, правда, не торопится, внимательно изучает – как бы чего мимо его воли не просочилось. Но, некогда, некогда, даже думать уже некогда!

И Лика, доведенная до отчаяния, грубит, и даже иногда заставляет директора ставить подписи срочным образом. Он хочет выставку. Решения необходимо принимать в считанные минуты.

Много согласований, резолюций, действий. Делать – одной. Не поможет никто.

Может, уволиться? А может, вот так всегда – сбегала от трудностей. Может быть, ее задача и есть в том, чтобы преодолеть такую вот нереальную ситуацию? И сделать эти выставки, во что бы то ни стало? А если я не успею, и выставка не состоится? Как будут на меня смотреть, что я скажу? Нет, нет, это невозможно, я такого не переживу. И с этой мыслью возвращается в работу. Провал страшнее всего. А сейчас цель – сделать выставки. Все три. В течение одного

месяца она должна выполнить эту задачу. Без опыта, без помощи, без элементарных технических средств (ей не предоставили в пользование принтер, сканер и даже компьютер использует свой), без полномочий принимать решения она должна принимать их вопреки – и тем самым провоцировать гнев начальства.

Она приходит домой. Набирает ванну воды. Падает и плачет.

У нее много еще впереди бессмысленных горьких слез...

\*\*\*

### **Откуда твои ноги растут и что с этими ногами делать?**

Кто не знает, кто такие нежеланные дети? Нежеланные дети – это дети, рождение которых было нежелательно для обоих или одного из родителей. Но в обыденной жизни мало кто связывает нежеланность рождения человека, особенно если он уже взрослый, с его несчастной судьбой. А для психолога, психотерапевта нежеланность рождения – это своего рода диагноз. Многие проблемы клиента, пациента становятся сразу понятными и объяснимыми, когда мы узнаем, что ребенок родился нежеланным. Дело в том, что такие люди на весь мир склонны смотреть через призму нежеланности своего рождения, чувствуя себя обделенными безусловной любовью, незащищенными. Для них ощущение нежеланности рождения равнозначно потере любви, а значит, потере базисного чувства безопасности и доверия к миру...

Автор: Римма Дюсметова

Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-25967/>

Я не буду утверждать, что ты – нежеланный ребенок в семье. Но если постоянно всем что-то «доказываешь», ждешь, что окружающие, наконец, позволят жить своим признанием, значит, не чувствуешь подаренного, естественного права на жизнь...

Возможно.

Может быть, и даже вероятнее всего, дело было так...

Сначала меня не ждали.

Потом не хотели. Нет, не до такой степени, чтобы избавиться. Но я все равно сразу все чувствовал(а).

Потом я родился(лась). Мне, конечно радовались. Но, как то не по-настоящему. Это была пластмассовая радость. И это я тоже чувствовал(а).

Я знала, что иду в этот мир неожиданно. Я не знала, зачем я. И уже тогда боялась и не хотела попадать в холодный, бесчувственный, жестокий мир.

Сегодня я вижу мир таким же.

Потом я был(а) одна. Нет, не совсем одна – в семье. Знаете, так бывает – с тобой рядом родные, близкие, а ты один (одна). Говорят, это самое страшное – быть одиноким среди людей. Так вот я был(а) одна (один) уже ребенком. Когда мой мир, моя вселенная заключалась в родителях – я их не чувствовал(а).

Где то в возрасте до 5 лет на меня родители не обращали внимания. Нет, ничего такого, что может вызвать сочувствие или сострадание. Все как у всех. Я накормлена, одета, причесана, ухожена. У меня даже есть своя комнатка, и я сплю в отдельной кровати. И чувствую потерянность, страх, беспокойство. Мне плохо. Но об этом никто не знает. Об этом никто не хочет знать.

\*\*\*

Если бы люди заинтересовались героем книги «Люди из шкафа», то он бы много рассказал о себе. Но начал бы с главного: «Я принял свое рождение. Я смог насладиться фактом появления себя на свет. И с радостью пришел в этот мир. Но что я в нем увидел?

Я обнаружил людей, которые не хотят видеть меня. Не хотят меня слышать, не принимают. Всеми силами доказывают, что я им не нужен. Я встретил злобу и жестокость, бесчеловечность. Я понял, как легко предают, как просто выгнать целого человека, закрыть перед его лицом дверь. Оказывается, можно не ответить, не услышать, проигнорировать. Можно ни во что ни ставить чувства и слова героя.

Я почувствовал боль отвержения. Я пришел и увидел, что здесь меня никто не ждет. Возможно, была радость от моего появления, – я не в курсе. Вполне допускаю, что праздника души не было. Ведь родители оказались не готовы. Я испортил их планы своим возникновением.

Со временем я понял, что здесь нет для меня близких людей. Те, кто мне нравятся куда-то разбегаются. Те, кто рядом – не понимают. А в результате нет настоящего никого. Все люди – маски. Что-то делают, из себя изображают. Но это все не имеет значения, потому что не относится к моим истинным чувствам.

Остался, не принятый, не понятый, потерянный. А стоит лишь немного проявить себя, как еще и ненавистный, и отвергнутый другими. Никто не поможет и не вступится. Никого нет рядом со мной. Я посреди бела света один. Другой не знает, что творится у меня в душе. Люди делают обвинения, думают, что я специально их обижаю. А я – всего лишь участник многих обстоятельств и случайностей под названием «жизнь». Но кого это волнует? Без вины виноватый – вечное клеймо.

Мне кажется, что меня насильно выгоняют. Кому я в этой жизни помешал? Я всего лишь слишком любил людей, слишком сильно к ним стремился. Разве я делал преднамеренное зло? Или, может быть, наступал кому-то на пятки? Оказалось, что человека можно ненавидеть просто за то, что он есть. И он своим присутствием мешает другому комфортно жить. Зачем я здесь, люди?! Зачем я пришел в общество к вам?! Чтобы убедиться в своей никчемности и ненужности? Чтобы увидеть, как вы не ждали меня? Чтобы почувствовать ненависть ко мне, стать в своем сознании неудачником и никчемным человеком?

Нет, в этом невозможно жить! Мне слишком больно в этом находиться. Я лучше спрячусь в шкаф! – Там темно, никого не видно, и как буд-то нет себя. А значит, некому бояться. Я никогда себя не проявлю, сделаю вид, что меня нет, – а значит, некому будет испытывать боль. Я никогда никого не увижу, а значит, смогу не воспринять ту боль, что отправляют ко мне (ведь того, кто проявляет злые чувства, для меня тоже нет). В шкафу меня нет. – Так можно хотя бы жить. Но, как можно жить, когда тебя нет?»

Зачем он появился здесь, этот типичный больной чрезмерной зависимостью от общества человек? Вряд ли с миссией «поделиться своей болью» можно найти благодарных слушателей. Но, возможно, он хотел рассказать о том, как тем, другим, которые были рядом с ним, (но он их не видел), можно выйти из шкафа и начать жить своей жизнью, не зависимой ни от кого.

Это очень трудно – позволить себе стать собой. Особенно в начале, когда тяга к людям в десятки раз кажется сильнее тебя. Но ничто не может быть сильнее тебя, потому что именно ты и только ты наделен способностью, которой нет больше ни у какого представителя животного мира. Лишь человек может управлять своими чувствами. Но это возможно! Иначе, зачем нам эти испытания были бы даны? Какой в них смысл, если с ними невозможно справиться? Не может быть такого. Тогда теряется вся духовная логика и смысл любого развития.

А через управление чувствами возможно все! Эти волшебные человеческие проявления воздействуют не только на собственное внутреннее состояние, они еще и считаются другими людьми и воздействуют так же на них. А это значит, что через работу над собой можно изменить свой мир. А местами и внести коррекцию в чужой. Не чувства должны управлять человеком, а человек – чувствами. И тогда все встанет на свои места. И тогда, страдающий от непри-

ятия общества, сможет оторваться от этого общества. А через боль отрыва (не большую и не меньшую, чем боль неприятия, а всего лишь такую-же) откроет, наконец, себя. Он перестанет бояться одиночества, потому что обнаружит рядом очень важного и самого дорого человека.

Обретение себя исключит отверженность, неприятие, ненужность, ненависть и злость. Ведь эти чувства не истинные твои, они не нужны. Ты не испытываешь общественной неприязни к себе, потому что не зацеплен больше за общество. Теперь то, что испытывают они, – относится лишь только к ним, а не к тебе. Здорово, – не правда ли?! Но это только начало. А что происходит дальше? А дальше начинается процесс самораскрытия. Он похож на распускание бутона необыкновенного чудесного цветка. Ты вдруг видишь его и удивляешься, – как раньше можно было жить рядом с такой красотой и не замечать ее?! Он наполняет незнакомыми, но до боли родными ароматами души. Ты вдыхаешь его полной грудью и, наконец, чувствуешь свою настоящую жизнь. И это так просто, так естественно! – Когда я есть, я начинаю жить, я наслаждаюсь собой и своей жизнью! Я, наконец, открываю свет и вижу в нем все собственные проявления, я вижу в нем обновленного себя, избавленного от всей прошлой боли, от тяги, от всего того, что не давало мне быть. Я стал свободным! – Не это ли наивысшее счастье, – освободиться от того, что не давало жить? Лишь только теперь по-настоящему появился на свет я. А вовсе не в момент, когда родился. Я родился личностью, – этот процесс произошел независимо от меня и от моей воли.

Но стать индивидуальностью я должен сам. Это уже дело моей жизни, моей рожденной личности и воспитанной воли. Так я узнаю свою главную задачу: стать самим собой. Найти себя, – если можно выразиться по-другому. А там где есть я, есть мои цели, моя жизнь, там есть мое все!

\*\*\*

### **Эмоциональное равнодушие**

Эмоциональное равнодушие – несоблюдение эмоциональных потребностей ребенка. Такое поведение родителей или опекунов не дает ребенку необходимого ему внимания и поддержки, или их уровень не соответствует эмоциональным нуждам ребенка.

Некоторые виды эмоционального насилия

Эмоциональное насилие напрямую связано с вопросами власти и контроля над ребенком. Самыми распространенными его формами являются:

#### **1. Отталкивание:**

Взрослые не принимают во внимание присутствие ребенка, не осознают его ценность. Различными способами дают ребенку понять, что он не желанен:

Постоянно прогоняют его.

Говорят ему, что от него никакого толку.

Обзывают.

Не разговаривают с ним.

Не обнимают, не целуют.

В семье, классе или дворе ребенка считают "козлом отпущения", винят во всех проблемах, держатся с ним иначе, чем с другими детьми.

#### **2. Игнорирование.**

Взрослые, чьи эмоциональные потребности не удовлетворены, как правило не способны адекватно реагировать на эмоциональные потребности ребенка. Они не интересуются ребенком, не могут или не умеют выразить свои эмоции по отношению к нему, часто вообще не обращают на него внимания. Часто ребенок ощущает только физическое присутствие родителей, но не эмоциональное.

Взрослый ставит себя в позицию, в которой он эмоционально не доступен для ребенка.

Игнорирование не дает ребенку достаточного взаимодействия и стимулирования для успешного эмоционального, интеллектуального и социального развития.

### 3. Изолирование

Физическая изоляция – это физическое ограничение свободы ребенка в его собственной среде, например, ребенка закрывают в шкафу, оставляют одного в комнате. Изоляция очень часто связана с другими видами насилия, особенно физическим.

Ребенок постоянно находится в одних и тех же помещениях, ему не обеспечивается приток новых впечатлений, стимулирующих развитие.

### 4. Терроризирование

Родители критикуют и наказывают, но только одного определенного ребенка.

Ребенка высмеивают за проявление эмоций.

Предъявляют к ребенку требования, не соответствующие его уровню развития или не понятные ему.

Ребенку угрожают, что его бросят, отдадут в детский дом, и т.п.

Ребенка воспитывают на страшных историях с плохим концом.

Заставляют что-либо делать с помощью запугивания.

Ребенок находится в небезопасной, угрожающей среде, где он, к примеру, становится свидетелем насилия или жестокости по отношению к близким.

### 5. Эксплуатация

Взрослые используют ребенка для реализации своих, а не его потребностей (например, перекладывание на ребенка ведения домашнего хозяйства, присмотр за младшими детьми). Ребенка также могут использовать для зарабатывания денег в своих интересах.

### 6. Унижение

Ребенок чувствует себя так, как о нем отзываются взрослые, а не соответственно истинному положению вещей. Это ограничивает ребенка, занижает его самооценку, не позволяет реализовать свой потенциал.

### 7. Безжалостность

Ребенок должен ощущать себя в безопасности и любви, чтобы познать мир и построить с ним гармоничные взаимоотношения. При безжалостном отношении мир для него становится непонятен, и страдают все сферы обучения – социальная, эмоциональная, интеллектуальная.

### 8. Непоследовательность

Если во взаимоотношениях с ребенком взрослый последователен, ребенок легко усваивает, что у каждого действия есть определенные последствия. Последовательность позволяет ребенку быть уверенным, что его потребности будут удовлетворены. Если воспитатель непоследователен по отношению к ребенку, ребенок не способен учиться, при чем страдают все сферы обучения.

### 9. Холодность в отношении к ребенку

Дети строят отношения с окружающим миром через свои самые ранние отношения с родителями. Если отношения с родителями строятся на тепле и любви, то и мир дети воспринимают, как безопасное место, которое стоит познавать и исследовать. Если родители относятся к ребенку холодно, дети видят окружающий мир ненадежным и не доверяют ему. Ощущая холодность со стороны родителей и воспринимая мир злым и ненадежным, у детей появляются проблемы в построении отношений с людьми. Дети чувствуют себя недостаточно уверенно, чтобы успешно учиться, исследовать и познавать новое.

## **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.