

ОЛЕГ ГАДЕЦКИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ ВЕЗЕТ



МИНИ-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЛУЧШИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК

Олег Гадецкий
Психологические практики,
или Что делать, когда не везет
Серия «Практики счастья и успеха»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19275537

*Олег Гадецкий. Лучшие психологические методики, или Что делать,
когда не везет?: АСТ; Москва; 2016*

ISBN 978-5-17-148835-2

Аннотация

В этой книге собраны самые действенные и в то же время простые психологические методики, которые помогут вам быстро и эффективно совладать с собственными эмоциями и действовать с позитивной энергией. Вы сможете самостоятельно выстроить психологическую культуру поведения и преодолеть многочисленные страхи.

С помощью методик, описанных в книге, вы сможете: научиться управлять собственными эмоциями, плодотворно и эффективно общаться, помнить и развивать свои цели, преодолеть страх публичных выступлений, оценить связь болезней с мировоззрением, лечить словесным настроем.

Содержание

От автора	5
Часть первая. Методики «быстрой психологии»	8
Философия или психология?	8
Управление эмоциями	12
Используйте свои ресурсы!	20
Эффективное общение	28
Искусство воспитания	33
Как понять другого?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Олег Гадецкий

Психологические практики, или Что делать, когда не везет

© Гадецкий О.

© ООО «Издательство АСТ»

*** * ***

*Господи, мне так не везет, что же я – не люди?
Михаил, 3 класс*

От автора

Дорогие читатели, предлагаю вам разговор на тему о современной психологии. Взяться за перо меня заставило то обстоятельство, что большинство людей в нашей стране не знают о психологических методиках, которые могут существенно помочь им в жизни. Такое положение вызывает недоумение.

Если у вас болит зуб, будете ли вы терпеть эту боль многие-многие дни? Нет. Вы просто пойдете к стоматологу и вылечите его. А если у вас сломалась машина, вы так и будете всю жизнь страдать из-за того, что не можете на ней никуда поехать? Тоже, наверное, нет. Вы пойдете в автомастерскую и отремонтируете машину. Во всех подобных бытовых проблемах мы точно знаем, как поступить. Но почему-то, когда у нас есть какие-то психологические трудности, мы готовы терпеть их всю жизнь.

Думали ли вы когда-нибудь, что, если вы чувствуете себя очень неуверенно в отношениях с другими людьми, это можно изменить? Или, если вы гневаетесь по любому поводу, вы хоть раз задумывались над тем, что можете навсегда избавиться от этого недостатка? Есть множество психологических проблем – обидчивость, нервозность, нерешительность, чувство вины, невнимательность, ревность и другие, и **МЫ НИКОГДА НЕ ДУМАЛИ, ЧТО МОЖЕМ ИЗБАВИТЬСЯ**

СЯ ОТ НИХ. В этом-то и состоит наша истинная проблема!

Как говорят физики, если проблема поставлена, то у нее уже есть решение. Наша проблема в том, что мы воспринимаем негативные качества своей личности как нечто изначально нам присущее, ограничивающее нашу свободу. Мы склонны терпеть их всю жизнь, склонны вновь и вновь страдать из-за неудобств и потерь, к которым они приводят.

Хотите ли вы, чтобы это продолжалось дальше? Каждый должен сам задать себе этот вопрос.

Современная психология представляет собой удивительное пространство различных методик и приемов, которые во многом могут помочь нам сделать нашу жизнь более счастливой и свободной. Если у вас есть какая-то проблема, то это отнюдь не означает, что нужно привыкать к ней. Неужели вы думаете, что пришли в этот мир, чтобы терпеть сплошные неудобства? Разве не может быть какой-то другой, более интересной цели нашего пребывания здесь? Почему вы думаете, что Бог создал вас, чтобы постоянно наказывать и причинять вам страдания? Почему бы не предположить прямо противоположное: Он любит вас и хочет заботиться о вас?

Готов честно признаться, что являюсь фанатом современной практической психологии. Могу также признаться в том, что мне доставляет большое удовольствие видеть, как люди с уставшими и потухшими глазами, загруженные своими проблемами, вдруг раскрываются всеми своими талантами и способностями. Нравится наблюдать, как они начинают ра-

доваться жизни и искать возможности реализовать в ней весь свой личностный потенциал, оставив навсегда попытки приспособиться к страданиям и несчастьям. В общем, мне нравится работать в психологии. И в этой книге я хотел бы просто поделиться своим небольшим опытом в этой области.

Несмотря на свое название, книга не претендует на статус энциклопедического издания. Ее цель лишь в том, чтобы познакомить читателя с некоторыми новейшими психологическими методиками.

Очень надеюсь, что они помогут вам улучшить свою жизнь.

Олег Гадецкий

Часть первая. Методики «быстрой психологии»

*Лучше один раз увидеть, чем услышать,
лучше один раз почувствовать, чем увидеть,
лучше пережить, чем почувствовать,
лучше свое, чем чужое.
Психологическая мудрость*

Философия или психология?

Самое страшное, что может случиться с вами, если вы захотите быть профессиональным психологом, это стать теоретиком. Психология, которую изучают сегодня в университетах (мы говорим о наших российских университетах), – в основном психология теоретическая. Она многое объясняет, но до практики дело обычно не доходит. Выпускники психологических факультетов всё знают, всё понимают, они расскажут вам, откуда у вас та или иная проблема, опишут в подробностях механизм ее появления, пожалеют вас (это они умеют делать очень хорошо!), но помочь избавиться от нее не смогут.

Мы с вами не будем теоретиками. Зачем грузить человека какими-то объяснениями, которые не могут помочь ему

изменить свою жизнь? Есть одно очень существенное отличие философии от психологии. Философия, сталкиваясь с какой-то проблемой, задает вопрос: «Почему это произошло?», а психология – «Как я могу это изменить?»

Автор этих строк имеет профессиональное образование как в области философии, так и психологии. В философии он в основном был теоретиком и изучал труды Аристотеля, Платона, Канта, Гегеля, Ницше, Хайдеггера, Камю, а в психологии – только практиком. Учась в Санкт-Петербургском техническом университете по специальности «Социально-психологический тренинг», он получил образование психолога-тренера, которое исключает какое-либо странное философствование и предполагает владение практическими навыками помощи человеку.

Вот почему автор не противопоставляет философию и психологию. Лишь в сочетании эти две дисциплины могут по-настоящему помочь человеку преодолеть свои трудности.

Одна история нам это объяснит. Корабль совершал рейс по перевозке некоего груза. У капитана был контракт, четко оговаривавший сроки поставки. И вот, в одном порту мотор корабля неожиданно заглох. В срочном порядке на корабль вызывают специалиста, который обещает устранить возникшие неполадки. Он приходит, держа в руке небольшой чемоданчик. Поставив его, он начинает осматривать мотор. Несколько часов уходит на исследование. После этого он открывает свой чемодан, достает из него небольшой молоточек

и ударяет им по одной из труб, которая подходит к мотору. Мотор, чихнув несколько раз, вдруг неожиданно заводится.

Капитан счастлив, команда радуется.

– Сколько мы вам должны? – спрашивает капитан.

Специалист спокойно достает блокнот, что-то в нем пишет и протягивает капитану.

– 10 000 долларов? За один удар молотком? – капитан удивлен и разгневан одновременно. Постепенно он приходит в себя и просит специалиста написать более подробную смету. Тот спокойно достает свой блокнот и пишет в нем: «Удар молотком – 1 доллар, знание, где ударить, – 9 999 долларов».

Смысл этой истории в том, что нужны две вещи одновременно. Если мы хотим изменить свою жизнь, нам нужно как знание причин наших проблем, так и умение повлиять на них.

В небольшом путешествии, которое мы с вами совершим в новейшую психологию, постараемся использовать и то, и другое. Мы будем опираться на знание о строении нашей личности, а также описывать различные психологические методики, которые любой человек может использовать в повседневной практике.

Методики, которые будут представлены ниже, отобраны особым образом. В психологии есть множество самых разнообразных методик. Их сотни, а может быть, даже тысячи. Мы возьмем лишь те из них, которые легки в использовании и эффективны.

Нет смысла в знании, которое трудно применить в своей жизни. Знание нужно для того, чтобы делать нашу жизнь более свободной и счастливой, а не для того, чтобы «просто знать».

Управление эмоциями

Управлять эмоциями? Возможно ли это? Не относится ли это к сфере какой-то магии? Нет. Это – сфера применения новейшей психологической науки, в которой разработаны очень простые методики, доступные практически каждому человеку.

Мы часто страдаем в жизни от своих собственных эмоций. Нам причиняют беспокойства другие люди, на нас наваливаются различные негативные обстоятельства, болезни, но еще больше мы переживаем из-за того, как живут олигархи, политики и поп-звезды. Иначе говоря, можно найти любой повод, чтобы расстроиться.

Вам знакомо, как это происходит? У многих людей имеется большой и систематизированный опыт в том, как расстраивать самих себя.

А хотели бы вы обрести большую независимость от различных внешних событий? Иначе говоря, хотели бы вы научиться управлять своими эмоциями? Если да, то давайте вместе проведем одно небольшое исследование.

Возьмите какой-то эпизод, который вас расстроил. Это должно быть реальное событие из вашей жизни. Но не вспоминайте слишком волнующие вас события. Пусть это будет что-то не слишком эмоциональное. Мы хотим просто научиться, и поэтому не берем сразу тяжелые случаи. Однако

эпизод, который вы вспомните, должен все же до сих пор вызывать у вас какие-то неприятные чувства. Иначе говоря, это должно быть реальное негативное воспоминание, а не то, о чем вы можете думать уже полностью спокойно.

Вы готовы? Тогда начинаем. Подумайте о том, что видели ваши глаза, когда этот случай происходил. У вас в уме может возникнуть определенная картинка, связанная с ним. Она может быть отчетливая или не очень.

Некоторые люди считают, что не могут вспомнить зрительную картину прошлого события. Они уверены, что запомнили лишь чувства, которые у них были. Однако если внимательно понаблюдать за собой и приложить определенные усилия, в голове возникает картина происшедшего. Просто она покажется не совсем реальной, как бы подвешенной в воздухе, и скорее напомним некоторые неясные контуры происходящего, чем какое-то четкое и ясное изображение.

Так или иначе, как бы у вас это не получалось, подумайте о том, что видели ваши глаза в тот момент, когда этот эпизод происходил. У вас в уме может возникнуть определенная картинка, связанная с ним.

Итак, внимательно посмотрите на эту картинку и представьте, как она становится прозрачной и плоской. Это подобно слайду – он и плоский, и прозрачный. Продолжайте внимательно смотреть на картинку и представьте, как она тускнеет, становится более блеклой. Так блекнут фотографии с течением времени.

Теперь пусть картинка уменьшается в размерах и отдаляется от вас. Вы должны увидеть ее как бы вдалеке от себя. Если это не получается, то представьте, как вы сами отходите от нее.

Теперь вдалеке от себя вы видите этот эпизод как маленькую, плоскую, блеклую картинку. Возьмите ее в какую-то рамочку, желательно светлую или с блестками, или любой другой цвет, чтобы вам было спокойно смотреть на это изображение. Повесьте эту картинку где-то внутри себя или снаружи. Может быть, вам захочется сдвинуть ее чуть-чуть влево или вправо, поднять повыше или опустить. Выберите сами такое ее расположение, которое удобно для вас. И задайте вопрос: «Что изменилось в моем восприятии данного эпизода?»

Если вы все сделали правильно, то сможете заметить, что случившийся эпизод перестал оказывать на вас влияние. Если раньше он вызывал какое-то негативное чувство, то теперь вы спокойно к нему относитесь.

В некоторых случаях горечь и сожаление могут остаться. Это означает, что вам нужно извлечь серьезные уроки из происшедшего. Подумайте еще некоторое время обо всем, что произошло, и сделайте определенные выводы для себя.

Подобным образом вы можете отсоединиться от негативных эпизодов, которые помните уже несколько десятилетий. Вам кажется это удивительным? Мне тоже. В своей профессиональной практике я все время сталкиваюсь с удивлением

людей. Они таскают в себе обиды, гнев, раздражение, ненависть многие годы. Но часто достаточно небольшой двух-трехминутной работы, чтобы человек полностью отключился от мучающего его события.

В проделанном упражнении мы использовали свойство нашей психики определенным образом кодировать воспоминания. Психологи исследовали этот процесс и обнаружили, что воспоминание вызывает у нас сильные эмоции, если оно внутри представляется как яркое, четкое, объемное и большое изображение, находящееся совсем рядом с нами. Соответственно, если то же воспоминание представляется вдалеке как маленькая, тусклая, серенькая и плоская картинка, оно не вызывает у нас никаких чувств.

Можете проверить это сами. Возьмите какое-нибудь воспоминание и попробуйте сначала сделать его очень большим и ярким, представив, что оно совсем рядом с вами, а затем отдалите его, уменьшите в размерах, убавьте яркость изображения, подумайте, что оно стало плоским. Что случается? Да, одно и то же воспоминание может оказывать на нас как очень сильное эмоциональное воздействие, так и не вызывать практически никаких эмоций. И зависит это лишь от того, в какой зрительной модели мы его воспринимаем. Такие параметры изображения как большое, яркое, объемное, близкое делают наши эмоции очень сильными, а параметры маленькое, плоское, тусклое, далекое уменьшают их до полного исчезновения.

– Боже мой! Неужели так просто? – я слышу этот удивленный возглас очень явно.

Да, это просто, потому что мы входим с тобой в удивительное пространство современной психологии. В нем будет много неожиданного. Как было уже сказано выше, «нам мешает избавиться от чего-то негативного не сложность этого процесса, а просто наше незнание, как это сделать».

Но чему мы только не учились в жизни! Мы посещали школу в течение десяти лет. Представляете, какой объем информации за это время вы изучили! Но что вы применяете сейчас в жизни? Вы пользуетесь логарифмами? Вы применяете знание о том, как водород и кислород соединяются друг с другом, чтобы образовалась вода? Вам пригодилось знание о том, сколько алмазов добывают в ЮАР?

Мы должны с грустью сделать вывод: большая часть знания, которое человек получает в системе среднего и высшего образования, в жизни не востребована. Печально, но факт. Нас учат чему угодно, кроме самого необходимого.

Мы живем в среде непрерывных взаимоотношений с другими людьми. Но хоть кто-нибудь обучал нас тому, как правильно общаться? Эмоции постоянно проявляют себя в нашем внутреннем мире. Но хоть кто-нибудь объяснял нам законы их появления и исчезновения?

На самом деле именно психология является одной из базовых образовательных дисциплин. Незнание ее делает нас беспомощными в бушующем океане жизни.

Сколько обид мы накопили, сколько неуверенности и чувства вины, сколько депрессии и гнева! Эта негативная память является неотъемлемой частью нашей личности. Она привязывает нас к прошлому и мешает раскрыться для будущего. Именно она делает наше будущее продолжением нашего негативного прошлого.

Очень важно очистить мир своего подсознания. Поэтому научитесь замечать, о чем вы думаете. Став внимательными к своим мыслям, вы заметите, что часто носите с собой груз давно прошедших эпизодов. Они случились единожды, но вместо того, чтобы расстроиться также один раз, вы делаете это множество раз, вспоминая то, что уже давно прошло.

Как быть? Станьте внимательными и всякий раз, когда негативный образ всплывает в вашей памяти, сделайте его плоским и прозрачным, уменьшите яркость, отдалите от себя и возьмите в рамочку. Так вы постепенно отсоединитесь от беспокоящих вас эпизодов.

У вас хорошее настроение, вы чувствуете себя легко и свободно, у вас получается то, что вы хотите, и вдруг какое-то незначительное событие полностью выбивает вас из колеи. Кто-то на вас не так посмотрел, кто-то что-то не так сказал, и от вашего хорошего настроения ничего не осталось.

Как быть? Поработайте со своим воспоминанием о происшедшем, не откладывая, не дайте этому негативному образу осесть в вашем подсознании.

Управление эмоциями

- 1. Подумайте о какой-то негативной ситуации, которая влияет на вас.*
- 2. Заметьте свое зрительное представление этой ситуации, то есть осознайте, какой именно образ вы представляете, когда думаете о ней.*
- 3. Представьте данный образ прозрачным и плоским, затем уменьшите его яркость и сделайте его маленьким. После этого отдалите его и поместите в какую-нибудь светлую рамочку.*
- 4. Теперь просто расположите образ где-то во внутреннем пространстве так, чтобы вам было спокойно на него смотреть (чуть выше, чуть ниже или сдвиньте его вбок). Вы можете также представить его во внешнем пространстве, если так будет для вас удобнее.*

Важное примечание: Не используйте эту методику для того, чтобы отсоединиться от эпизодов, в которых вы были грубы, жестоки, равнодушны, навязчивы и проявляли другие не лучшие качества своего характера. Если вы вновь и вновь вспоминаете подобные ситуации, то должны понять, что вам дается память о них, чтобы вы изменили свое поведение.

В этом случае корректным использованием описанной техники будет применение ее для того, чтобы снизить нашу эмоциональную импульсивную реакцию. Достигнув это-

го результата, вы сможете более объективно оценивать произошедшее и таким образом извлечете для себя необходимые уроки.

Жизнь обучает нас через обратную связь. Наши неправильные поступки возвращаются к нам в виде различных проблем. Очень важно, чтобы психология помогала нам правильно осмыслять свои поступки.

Психологические методики подобны инструменту в руках человека. Инструмент может быть хорошо сделан, но он не имеет свободы выбора. От человека зависит, как он будет применен.

Используйте свои ресурсы!

Мы научились немного управлять эмоциями, когда они захлестывали нас своей негативной составляющей. Теперь сделаем следующий шаг. Используем изученные особенности психики для того, чтобы усилить позитивную составляющую нашего внутреннего опыта.

В жизни каждого из нас были ситуации, в которых мы по-настоящему ощущали успех и счастье. У каждого имеется подобный опыт.

Может быть, кто-то однажды неожиданно увидел, как восходит солнце, и ощутил удивительную гармонию с окружающим миром. А кто-то, оказавшись в горах, испытал такой необычный восторг, что надолго запомнил это свое переживание. Для женщин часто рождение ребенка связано с очень сильным чувством выполненного предназначения.

Так или иначе, у каждого могут быть какие-то свои эпизоды, в которых человек ощущал себя целостной личностью. Просто вспомните один из подобных случаев.

Когда воспоминание придет, сядьте удобно, выпрямите спину и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Ваши руки не должны быть скрещены. Закройте глаза и полностью погрузитесь в свое воспоминание. Ваше восприятие должно быть таким, как и тогда, когда эпизод происходил. То есть детально вспоминайте, что видели ваши глаза в те

мгновения.

Настраивая свою память, зафиксируйте эту картину и сделайте ее очень большой, яркой, расположенной совсем рядом. Изображение, которое вы видите, должно быть объемным и цветным. Вы можете также представить, как оно обступает вас со всех сторон подобно панораме.

Также вы можете отчетливо слышать звуки, которые связаны с этой ситуацией. Если вы не слышите их, то настройте свой слух так, чтобы звуки отчетливо долетали до вас.

В эпизоде, который вы вспоминаете, есть определенная динамика, и поэтому он не должен представляться как застывшая картина. Пусть он будет подобен фильму, который разворачивается на ваших глазах.

По мере того как это происходит, вы можете все больше и больше ощущать те эмоции, которые испытывали в тот момент своей жизни. Откройтесь им и дайте им свободно течь в вашем теле. Пусть они свободно раскрываются внутри вас, подобно набухающему бутону цветка.

Подумайте также о том, что в этом эпизоде есть какая-то особенная позитивная энергия, которая очень сильно воздействует на вас. Думая об этом, начните вдыхать ее. Пусть эта энергия попадает внутрь вместе с дыханием. Представьте, как каждая клеточка вашей личности насыщается ею.

Когда ваше переживание происходящего станет достаточно сильным, сожмите правый кулак и продолжайте вспоминать дальше. Затем в воображении перенеситесь в самое на-

чало своей жизни. Ваш правый кулак по-прежнему сжат.

Представьте, как вы начинаете проходить через различные сложные ситуации. Проживайте их одну за другой, думая о том, как бы вы вели себя, если бы тот позитивный ресурс личного опыта, который вы пережили в выбранном вами эпизоде, был бы все время с вами.

Пройдите так через всю свою жизнь. Когда дойдете до настоящего момента, представьте, как вы будете вести себя, имея этот ресурс, в различных сложных ситуациях, которые у вас могут возникнуть сегодня.

Проделав это, открывайте глаза. Как вы себя чувствуете? Что изменилось в вашем восприятии своего прошлого?

Эта методика учит нас работать со своими ресурсами. Если когда-то в какой-то ситуации тот или иной ресурс личности сильно проявился, то почему он должен забыться? Напротив, необходимо, чтобы он вошел в наш личный опыт очень глубоко.

При помощи данной методики вы можете закреплять в себе различные сильные положительные эмоциональные переживания. Подумайте, насколько изменилась бы ваша жизнь, если бы вы постоянно ощущали все свои позитивные ресурсы!

Чтобы проверить, насколько хорошо вы проделали данное упражнение, попробуйте сжать правый кулак. Если вместе с этим сжатием приходят те самые ресурсные чувства, то работа сделана хорошо. И теперь, когда та или иная неприят-

ность приходит в вашу жизнь, просто совершайте два действия: сжимайте правый кулак и думайте о том, как бы вы поступили в этом эпизоде, если бы очень сильно ощущали позитивно заряженный ресурс своей личности. Для усиления связи с собственным ресурсом вы можете также вспомнить то большое зрительное изображение, которое связано у вас с ним.

Подобным образом вы можете активизировать у себя различные ресурсные эпизоды из своей жизни. Каждый ресурс может помочь в какой-то определенной ситуации. Технология этой работы очень проста: нужно просто подумать о том, какие качества вашей личности могли бы помочь вам прожить те или иные сложные обстоятельства. После этого вам нужно найти в своем личном опыте событие, в котором вы достаточно сильно проявили эти самые качества. Вспомнив о таком событии, начинайте использовать описанную методику.

На самом деле, внутри нас есть все необходимые возможности и качества, чтобы справиться с любой жизненной ситуацией. Проблема не в том, что у нас не хватает каких-то качеств, а в том, что по невежеству мы не можем воспользоваться ими.

Если на психологическую консультацию приходит человек и говорит, что не уверен в себе, то он не совсем правильно формулирует свою проблему. Он не уверен в каком-то определенном контексте своего жизненного опыта. Скорее

всего, этот контекст касается сферы взаимоотношений с другими людьми. Или какой-то другой контекст. Не так важно. Важно, что у этого человека наверняка есть жизненный опыт, в котором он чувствует себя в достаточной степени уверенным.

Может быть, он уверенно умеет вскапывать огород. Или уверенно гребет на веслах. Может быть, он уверенно бежит за тараканами. Или что-то еще. Что бы то ни было, всегда есть какой-то опыт, в котором человек проявляет качества, необходимые ему в какой-то другой ситуации.

Поэтому с точки зрения хорошей психологической работы, нужно просто помочь человеку научиться пользоваться теми ресурсами, которые у него уже есть.

Гипноз, экстрасенсорика – перестаньте надеяться на то, что кто-то залезет внутрь вас и все там поменяет! Может быть, есть отдельные случаи, когда необходимо сильное воздействие кого-то другого, но даже в этом случае не становитесь зависимыми от этого влияния на всю жизнь. Научитесь работать с собой сами. В конце концов, одна из самых важных жизненных целей состоит в том, чтобы обрести внутреннюю самодостаточность.

Использование ресурса

1. Подумайте о ситуации, в которой вы ведете себя неэффективно.

2. Подумайте, в каком качестве вы нуждаетесь в данной ситуации.
3. Вспомните какое-нибудь событие из своей жизни, во время которого в вас сильно проявилось это качество.
4. Вспомните, что видели ваши глаза в тот момент, когда это событие происходило.
5. Увеличьте в размерах данный образ, сделайте его ярким, цветным и объемным, а также приблизьте его к себе. Можете представить его как панораму, обступающую вас со всех сторон. В образе есть движение, он подобен фильму. Смотрите, как ситуация развивается прямо на ваших глазах. Хорошо услышьте также различные звуки, которые были в той ситуации.
6. Представьте, что в этой ситуации есть какая-то особая позитивная энергия. Вдыхайте ее в себя и ощущайте, как желаемое для вас качество начинает полно проявляться в вашей личности.
7. Когда это ощущение станет достаточно сильным, сожмите правый кулак и продолжайте думать о ситуации еще 1–2 минуты.
8. Правый кулак по-прежнему сжат. Перенесите себя в ситуацию, где вы неэффективны, и проживите ее всю, одновременно думая о том, как бы вы вели себя, если бы имели то самое ресурсное качество.

Примечание: Если вдруг оказалось, что в вашем личном

опыте нет качества, которое вам необходимо, не беда! Подумайте о любом человеке, у которого это качество есть. И внимательно наблюдайте его поведение в различных ситуациях: как он общается с другими людьми, как принимает решения, как ведет себя в критических ситуациях, как отдыхает и т. д. Старайтесь замечать любые мелочи: особенности жестикуляции, интонации речи, темп и тембр его голоса, характер походки.

Теперь мысленно представьте, что вы стали им. Осознайте очень глубоко, как он себя чувствует, как смотрит на мир. Теперь можете подумать о том, как бы вы поступили в трудной для вас ситуации, будучи этим человеком. Буквально проиграйте весь ее сюжет, думая о том, что и как вы будете делать.

Далее в жизни можете просто думать о том, как бы на вашем месте поступил этот человек. Только не забывайте вначале представить себя этим человеком, стараясь глубоко вжиться в его образ. Прodelывая этот опыт периодически, вы освоите качество характера, которого у вас нет.

Поздравляем вас: вы освоили технологию доступа к ресурсам других людей и таким образом обрели еще большую свободу!

Важной деталью в этом процессе является ваше уважительное отношение к личности, у которой вы хотите перенять то или иное качество. Будьте внутренне благодарны этому человеку.

Без подобного настроя вы не сможете развить у себя его качество. На тонком кармическом уровне будет возникать блокировка.

Описанную модель развития у себя тех или иных качеств другого человека используют дети. Когда они растут, то подражают взрослым. Девочки играют в «дочки-матери», а мальчишки – в «казаков-разбойников». Таким образом, первые приобретают опыт материнской нежности, мудрости, внимательности, а вторые – качества решительности, целеустремленности, умение постоять за себя.

Нам по природе присуща способность подражать другим. Она дается нам, чтобы мы могли расширять сферу своего личностного опыта. Без нее мы бы просто не выросли и не сформировались как взрослые люди.

В детстве мы активно пользовались этой способностью. Это происходило само собой под влиянием внутренних инстинктов. Став взрослыми, нужно делать это сознательно.

Ищите у других людей качества, которых нет у вас. И перенимайте их! Так весь мир раскроет для вас самые разные возможности для вашего роста и развития. И ведь это много лучше, чем все время думать, что вам кто-то чего-то не додал. Не правда ли?

Эффективное общение

Общение с другими людьми – это среда, в которой мы живем. Как сделать, чтобы у нас были гармоничные отношения с людьми? Как избежать различных конфликтов, которые часто сопровождают нашу жизнь?

Мы подошли к теме человеческих отношений. Что может быть запутаннее? Отношения личные, отношения деловые, отношения случайные, отношения долговременные, отношения с родителями, отношения с детьми и так далее. Эта сфера просто бесконечна. Возможно ли в ней вообще разобраться?

Приведем методику, которая может помочь вам практически в любой ситуации, где назревает какой-то конфликт или непонимание сторон друг другом. За этой методикой опыт самых разных людей, которые научились ей и благодаря этому изменили свое общение с другими людьми в лучшую сторону.

Автор был свидетелем того, как люди, пользуясь данной методикой, могли в считанные минуты переоценить конфликтные, напряженные ситуации, которые они помнили уже множество лет. Также он наблюдал, как люди не только меняли свое восприятие прошедших событий, но и налаживали гармоничные взаимоотношения с другими людьми в своем настоящем.

Если вас интересуют эти результаты, тогда отнеситесь серьезно к тому, что будет предложено ниже.

Вспомните любую ситуацию из прошлого, в которой у вас был с кем-либо конфликт. Не берите слишком ранящий вас опыт. Мы все-таки учимся, а для этого лучше не ворошить слишком тяжелые события. Ситуация, которую вы вспомните, должна по-прежнему вызывать у вас те или иные негативные чувства.

А теперь попробуем с этим разобраться. Нужно провести анализ этой ситуации с трех позиций.

Первая позиция называется «ДРУГОЙ». Чтобы освоить ее, необходимо поставить себя на место другого человека. Для этого нужно в своем воображении просто представить себя им.

То есть вы должны увидеть себя его глазами, услышать себя его ушами и почувствовать, что чувствовал он тогда.

Когда будете представлять себя другим, попробуйте хорошо понять, какие мотивы руководили им. Может быть, вам трудно будет осознать это точно, но просто представьте, насколько возможно. Потратьте на данное упражнение 2–3 минуты.

Вторая позиция называется «НАБЛЮДАТЕЛЬ». Чтобы выполнить ее, нужно увидеть всю эту ситуацию как бы со стороны. Вы должны стать неким независимым наблюдателем происходящего. Необходимо, чтобы вы видели и себя, и другого человека одновременно.

Когда будете наблюдать ситуацию таким образом, обратите внимание на различные детали процесса непонимания этими людьми друг друга. Например, один человек просто немного отвернулся, а другой сразу рассердился на то, что его не слушают. Или один чуть-чуть повысил голос, и другой сразу обиделся. Может быть множество других мелких зацепок, которые рожают данный конфликт. Постарайтесь их просто заметить.

Третья позиция – это позиция «Я». Нам нужно вспомнить собственное восприятие. Вернитесь в ситуацию и как бы заново ее проживите. То есть смотрите на все своими глазами, слушайте своими ушами и чувствуйте, что вы чувствовали тогда. Но при этом постарайтесь очень хорошо понять, какой мотив движет вами.

Вы хотите подчинить себе другого, хотите блеснуть своим мнением или просто обижены и изливаете на него свои чувства? Или, может быть, вы искренне хотите помочь другому? Что бы ни было, осознайте, какие мотивы были у вас тогда. Будьте предельно честными перед собой.

Вы все проделали. Теперь вспомните вновь ситуацию в целом и задайте себе вопрос: что изменилось в вашем отношении к ней. Какой урок вы извлекли для себя? Как в будущем вы можете его использовать? Поищите ответы на эти вопросы. Наше прошлое должно быть плацдармом нашего будущего, а не трясинной негативных переживаний, в которую мы все время погружаемся.

Три позиции, которые мы с вами изучили, являются тремя универсальными позициями в человеческих отношениях. Научитесь им. В любом общении осознавайте свои мотивы, думайте о том, что чувствует другой и какими мотивами руководствуется, а также умейте взглянуть на происходящее немного со стороны, как сторонний независимый наблюдатель.

Позиции в общении

1. Представьте ситуацию, в которой вы не достигли взаимопонимания с другим человеком.

2. Вначале выполните позицию «Другой». Для этого вообразите, что вы полностью стали этим человеком. Увидьте то, что он видел в той ситуации, услышьте то, что он слышал, и ощутите все его эмоции. Естественно, что вы можете ошибиться в своих представлениях. Не думайте об этом. Просто представьте себя на месте этого человека в тех обстоятельствах, насколько это возможно. Когда будете это делать, подумайте также о мотивах, которые управляют его поведением. Постарайтесь их понять.

3. Теперь станьте «Наблюдателем». Для этого со стороны увидьте себя и другого человека. Внимательно наблюдайте за общением этих двух людей, стараясь понять, какие особенности поведения каждого раздражают противоположную сторону.

4. Станьте самим собой и проживите ситуацию в позиции «Я». Когда будете это делать, постарайтесь очень хорошо понять те мотивы, которые в тот момент управляли вашим поведением.

5. Подумайте, как иначе вы могли поступить в такой ситуации, если бы сознавали все три позиции, и в воображении представьте новый сценарий ее развития.

Примечание: Данную методику вы можете выполнять, начиная с любой из трех позиций. Однако обычно не рекомендуется начинать с той позиции, к которой вы привыкли. Потому что именно с ней связаны какие-то ваши стереотипы и предубеждения.

Искусство воспитания

Методика «Позиции в общении» – ключ ко всей сфере взаимоотношений. В психологии существует много разных техник, которые могут помочь вам более грамотно строить взаимоотношения с другими людьми, однако данная методика содержит в себе самые общие принципы.

Мы раскроем подробнее позиции «ДРУГОЙ» и «Я». Нужно очень хорошо понять, как ими пользоваться. Позиция «НАБЛЮДАТЕЛЬ» более или менее очевидна. Вначале обсудим позицию «ДРУГОЙ».

Одна история позволит понять ее лучше. Мать оставила в комнате пятилетнюю дочь и пошла на кухню, чтобы что-то приготовить. Дочка вполне мирно играла в своем углу. Через некоторое время мать из кухни слышит, как в комнате что-то падает и разбивается. С ужасом она понимает, что это разбилась ее любимая ваза, которая была ей особенно дорога. Она бежит в комнату и убеждается, что не ошиблась.

Как поступает большинство матерей в таких ситуациях? Да, да – шлепок с разворота по мягкому месту. Крики, крики, крики... Кричит и мать и ребенок, которому больно и обидно. Грустная история, которая нам всем очень хорошо знакома. Множество раз она происходила на наших глазах.

Теперь попробуем стать более внимательными к тому, что произошло. В жизни нужно обязательно размышлять над

тем, что происходит. Иначе мы никогда ничему не сможем научиться, и негативные эпизоды будут повторяться вновь и вновь.

Давайте проанализируем позицию ребенка. Что двигало девочкой в ее поступке? Зачем она потянулась к вазе?

Можно предположить самые разные мотивы: захотела помочь маме и решила протереть ее тряпкой; ее заинтересовал какой-то необычный блик на вазе (любопытство); подумала, как может применить вазу в своей игре (мотив творчества); или возникло желание доставить маме радость, и поэтому она захотела поставить в вазу цветок. Возможны и другие мотивы.

Теперь разберем этот случай подробнее.

Допустим, девочкой двигало желание помочь маме. Вполне возможно, что это желание у нее возникло первый раз. И что? Она не очень грамотно реализовала свое желание, в результате чего навлекла на себя наказание.

Так за что же она была наказана? Правильно, за желание помочь. И именно так это будет воспринимать ребенок. На подсознательном уровне у него отложится, что желание оказать помощь другому опасно, так как оно может привести к наказанию.

Захочет ли эта девочка в дальнейшем помогать матери? Как вам кажется? Может быть и захочет. Но вместе с желанием помочь к ней будет приходить также и страх, который закрепился в подсознании после случившегося эпизода. И

этот страх будет ее останавливать. А мать будет мучить всех вопросом, почему ее дочь не хочет ей ни в чем помогать.

Изучаем ситуацию дальше. Возможно, девочкой двигало любопытство, интерес к познанию мира. Пришла мать и наказала ее за это желание. В результате боль и обида вошли в подсознание ребенка. Так формируется пассивность ребенка. В дальнейшем он будет очень осторожен в своих попытках самостоятельно разобраться в чем-то. Страх и обида связались внутри с любопытством и интересом познавать новое. И они будут блокировать появление данных мотивов.

А может быть, девочкой двигал мотив творчества? Она хотела как-то применить эту вазу в своей игре? Всё то же самое. В ответ на эти свои желания она получила определенные «воспитательные действия» со стороны матери. И желание творческого проявления личности связались в подсознании со страхом и обидой.

В результате мы видим ребенка, который боится проявлять себя в мире. Когда он вырастет, то будет очень сильно зависеть от мнения других. Он будет жить так, как живут все, одеваться в то, во что одеваются все, говорить о том, о чем говорят все, и так далее.

Последний мотив, который мы отметили, был связан с желанием обрадовать мать. Будучи наказанной, девочка в следующий раз будет осторожнее в проявлении своих чувств. Так формируется отчужденность и дистанция в отношениях.

Приведенный нами пример позволяет лучше понять, что

такое воспитание. Главной задачей воспитания **ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ В РЕБЕНКЕ ПОЗИТИВНЫХ МОТИВОВ И ЖЕЛАНИЙ**. Все сводится именно к этому.

Дети становятся очень непослушными, и из них лезет непонятно что, поскольку родители не понимают сути процесса воспитания. К сожалению, в большинстве случаев родители не обладают культурой внимания к потребностям и желаниям своих детей. Чаще всего воспитание сводится к тому, чтобы научить ребенка каким-то внешним правилам: мыть руки после еды, говорить «здрассе», убирать свои игрушки и так далее.

Однако главной задачей воспитания является формирование системы ценностей ребенка. И мы можем помочь детям сформировать правильную систему ценностей, если будем внимательны к их желаниям. И не так важны дорогие игрушки, которые они ломают. Ведь ломают их, чтобы понять, как они устроены. Наша беда, как родителей, состоит в том, что в такой ситуации мы думаем не о том, что двигало нашим ребенком, когда он разбирал дорогую игрушку на запчасти, а о деньгах, которые мы потратили.

Поэтому не так важны ошибки, которые совершают наши дети, а важно то, чему они учатся на их примере.

Существует знаменитая хартия, которая дает нам правильные ориентиры в отношениях с детьми.

Дети учатся тому, с чем живут

- Если ребенок живет в атмосфере КРИТИКИ, то учится **ОСУЖДАТЬ**
- Если он живет в атмосфере ВРАЖДЕБНОСТИ, то учится **ДРАТЬСЯ**
- Если ребенок живет в СТРАХЕ, то учится **БОЯТЬСЯ**
- Если окружен ЖАЛОСТЬЮ, то учится **БЫТЬ БЕСПОМОЩНЫМ**
- Если ребенка ОСМЕИВАЮТ, он учится **РОБОСТИ**
- Если к ребенку относятся С РЕВНОСТЬЮ, он учится **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ**
- Если ребенок живет в атмосфере ТЕРПИМОСТИ, он учится быть **ТЕРПЕЛИВЫМ**
- Если ребенок чувствует ПОДДЕРЖКУ, он учится быть **УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ**
- Если ребенка поддерживают ПОХВАЛОЙ, он учится **ЦЕНИТЬ**
- Если ребенок живет в атмосфере ПРИНЯТИЯ, он учится **ЛЮБИТЬ**
- Если ребенок чувствует ОДОБРЕНИЕ, он учится **ЛЮБИТЬ СЕБЯ**
- Если ребенок познает ПРИЗНАНИЕ, он учится **ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ**
- Если ребенок окружен ЧЕСТНОСТЬЮ, он учится **ПО-**

ЗНАВАТЬ ИСТИННУЮ ПРАВДУ

Как понять другого?

Мы не будем дальше подробно обсуждать тему воспитания, ибо она слишком обширна. Есть хорошие книги, в которых она описана более подробно. Нам просто хотелось обратить внимание на основной принцип воспитания.

Воспитание является частным случаем процесса построения взаимоотношений. Пример общения с маленьким ребенком поможет нам понять некие универсальные законы. Поэтому зададим следующий вопрос: а как было бы правильно поступить в описанной ситуации?

В самом общем случае, никогда не нужно реагировать на внешнюю форму того, что человек делает. Люди очень несовершенны в выражении своих чувств – как дети, так и взрослые. Сначала узнайте, какие желания и мотивы заставляют человека делать то, что он делает, а уж потом реагируйте на них.

МЫ СТРОИМ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ВСЕГДА НА УРОВНЕ МОТИВОВ И ЖЕЛАНИЙ. Именно так мы или понимаем друг друга, или не понимаем. Поэтому мать, прежде всего, могла бы просто успокоить дочь. Ведь она сильно перепугана из-за того, что случилось. А затем спросить ее, чего она хотела, когда пыталась достать вазу. Поняв мотивы другого, мы можем более адекватно реагировать на его поведение. Только после этого она может положи-

тельно оценить позитивные мотивы ребенка (если таковые, конечно, имеются). Какая мать не хочет, чтобы дочь стремилась ей помочь, училась сама принимать решения, проявляла интерес к познанию мира, хотела доставить ей радость и т. д.?

Кто-то наверняка возмутится: «Так что же теперь, разрешить детям бить и ломать все ценное, что есть в доме?»

Нет, этого мы не говорим. Скажите своему ребенку, что вам очень нравится его желание. Но вместе с тем обсудите с ним, как он мог бы его правильно реализовать. Может быть, вы вместе решите, что в подобных ситуациях ему лучше звать вас на помощь или спросить, можно ли использовать в своей игре тот или иной предмет. Таким образом вы поможете ребенку найти более адекватную и безопасную, как для него, так и для вас, форму проявления его желаний.

Весь процесс воспитания состоит из двух моментов. Первое – нам нужно поддерживать позитивные желания ребенка, чтобы он был склонен проявлять их вновь и вновь. Второе – нужно помогать ему находить более адекватную с социальной точки зрения форму проявления этих желаний.

Нужно достичь и той, и другой цели. Мы хотим, чтобы наш ребенок вырос самостоятельной личностью, которая хорошо сознает собственные ценности и стремится реализовать их в жизни. И также мы хотим, чтобы он в своей жизни учитывал желания и потребности других людей, умел свое поведение согласовывать с требованиями социальной среды.

Оба эти результата одинаково важны. Мы не должны выбирать что-то одно, думая, что достижение одной из этих целей неизбежно означает потерю другой.

Это относится к любым видам взаимоотношений. С одной стороны нам очень важно, чтобы человек в общении с нами реализовал какие-то свои ценности, ибо иначе он не будет заинтересован в отношениях с нами. С другой стороны для нас важно, чтобы человек реализовывал свои ценности приемлемым для нас способом. Ведь существуют еще и наши собственные ценности. Реализация другого не должна мешать нашей собственной. Иначе уже мы не будем заинтересованы в общении с этим человеком.

Вот так мы и строим отношения с другим человеком, помогая и ему и себе проявиться как личности. Методика, которую мы обсуждаем, в данном случае выступает как техническое средство.

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.