


Татьяна Болотова

**ХВАТИТ НЫТЬ!
ДЕЙСТВУЙ!**



**ПРОВЕРЕННАЯ ФОРМУЛА,
ТЕПЕРЬ ОНА ПОМОЖЕТ И ВАМ**

 ПИТЕР®

Татьяна Болотова

Хватит ныть! Действуй!

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11281308

Хватит ныть! Действуй! / Т. Болотова: Питер; Санкт-Петербург;

2014

ISBN 978-5-4461-0033-0

Аннотация

Не секрет, что в возрасте от 20 до 30 лет нас чаще занимают любовные проблемы, желание изменить свой характер, внешний вид; от 30 до 40 – проблемы с детьми, начальством, работой; а после 40 – измена, невнимание любимого человека, поиск нового смысла жизни. Книга известного петербургского психолога Татьяны Болотовой охватывает весь спектр личных проблем. Реальные истории и уникальные психотехники делают ее незаменимой для любого возраста. Как пережить измену любимого человека? Как вырваться из круга одиночества? Как избавиться от комплекса жертвы? Как уберечь ребенка от наркомании? Как вернуть внимание мужа, «зависшего» в Интернете? Как распознать хорошего любовника? Как расшифровать навязчивый сон? Как противостоять человеку-манипулятору? Как добиться желаемой цели? Эта книга поможет получить полезные, квалифицированные ответы на

перечисленные (и многие другие) вопросы. Прочтите ее – чтобы зачеркнуть ненужное старое и начать совершенно новую жизнь.

Содержание

Глава 1. Если разлад в семье	5
Кризис во благо	7
Взгляд со стороны	9
Есть проблема?	10
Подсказка	11
Образ врага	14
Взгляд со стороны	15
Есть проблема?	17
Подсказка	18
Кто виноват?	20
Взгляд со стороны	21
Есть проблема?	22
Подсказка	24
Роман на всю жизнь	26
Взгляд со стороны	27
Есть проблема?	29
Подсказка	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Татьяна Болотова

ХВАТИТ НЫТЬ! ДЕЙСТВУЙ!

Глава 1. Если разлад в семье



Говорят, что женщинам ум служит для оправдания собственных глупостей. Обижаются по пустякам, пилят супруга почем зря и сами же удивляются: «Почему он так редко бывает дома?» Бросают свою жизнь под ноги любимому человеку, а потом обвиняют его в том, что он вытер об нее ноги и дальше пошел. Утешает в таких ситуациях одно: умный человек способен учиться не только на собственных ошибках, но и на чужих. Умным женщинам и не очень посвящается эта глава...

Кризис во благо

Замужняя дама в возрасте чуть больше сорока решила однажды взять своего супруга на испуг, шутя спросив его: «А ты мне случаем не изменяешь?» И очень обиделась, когда он ей как на духу рассказал все, о чем она его даже и не спрашивала. Естественно, скандал, слезы, истерики и как итог – выставление предателя за дверь.

Минул год. Муж как жил на две семьи, так и живет (никак не может решить, где ему хуже). Она же ходит по экстрасенсам, бабкам, психологам с одной просьбой: сделать его вновь любящим, нежным и заботливым. Как будто бывает любовь «второй свежести»! Пришла и к психологу. На вопрос: «Зачем вам нужен этот человек?» – возмущенно воскликнула: «А с кем я в кино ходить буду?!» Других вариантов ответа не было.

Психологическое консультирование показывает, что женщин в возрасте от 20 до 30 лет занимают в основном любовные проблемы, желание изменить свой характер, образ жизни и т. д. В возрасте от 30 до 40 начинаются проблемы с детьми, начальством, работой, после же 40 – почти всегда измена, невнимание мужа, поиск нового смысла жизни и т. д. Оно и понятно: дети выросли, в профессиональной деятельности женщина чего добилась, того и добилась (как

говорится, выше головы не прыгнешь). Самое время заняться собой и своей личной жизнью. И тут выясняется, что заняться-то и не с кем! Муж занят своими делами. В обществе все ее и так знают как облупленную. Для чего-то новенького она уже не годится: подтянулась молодая поросль – глаз не оторвешь... Начинается бег от времени: подтяжки, массажи, подгонки, кокетство с молодыми людьми, годящимися в сыновья, и т. д. Несмотря на все ухищрения, ее самооценка все равно неудержимо падает... А тут еще муж «дрова» подкидывает в огонь пожирающего ее страха! Конечно, ведь он когда-то полюбил одну женщину, а цепляется за него сейчас, как за край своего «женского счастья», совсем другая.

Как показывают опросы, мужчины не считают интрижку на стороне чем-то крамольным: «Обычный секс – ничего более!» Измена – более глубокое понятие, это предательство на уровне души. Так прямо и говорят: «Вот если бы я полюбил ту, другую женщину, тогда да, это была бы измена». У женщин обычно другая точка зрения: большинство из них не представляет, как без любви можно вступать с кем-то в интимные отношения: «Это же так противно! Чужого человека даже целовать не хочется». По их мнению, только большая любовь или такого же накала ненависть могут объяснить такой проступок. Как в том анекдоте: «Ах, как хочется мстить и мстить!» – «А я отходчивый». Посмотрим на проблему с другой стороны – с научной точки зрения.

Взгляд со стороны

Исследования коры головного мозга подтверждают тот факт, что понятия «семья» и «любовная интрижка» по-разному осмысливаются в мужском сознании. Так, на образ любовницы у мужчин реагирует, как правило, только одно полушарие – правое, на образ же жены – оба, и левое и правое. Ведь семья – это не только чувства, эмоции, фантазии, но еще и прошлое, спланированное будущее, привычный до автоматизма быт. Другими словами, сильному полу есть что терять в случае чего, неизвестно что приобретая взамен... В этом смысле с женщинами все намного сложнее: они уж если влюбляются, то на всю «катушку» сразу – на два полушария одновременно. Отсюда и крайности – «зов сердца», нетерпимость к прежнему образу жизни, общая убежденность в том, что «жить стоит только с тем, без кого жить не можешь».

Сам вопрос из серии «Ты меня любишь?» тоже таит в себе много подвохов. Часто в нем кроется подсознательное желание человека разрушить то, что имеется в наличии. Ведь человек, по-настоящему боящийся кого-то потерять, лишней раз не будет проверять на прочность шаткое равновесие судьбы. Он лучше закроет глаза на очевидное, превратит все в шутку, не поймет подсказки «доброжелателей», то есть все сделает для того, чтобы не пропустить в сознание ненужную ему информацию. Выяснение же отношений, установление

контроля за подозреваемым, опросы друзей есть не что иное, как провокация на действие. К такой провокации прибегают для того, чтобы ускорить какой-то процесс, вскрыть тайную болезнь, переменить ситуацию на противоположную и т. д. Короче, сначала разрушить старый мир до основания, а затем, если получится, построить новый.

То есть у провоцирующей стороны есть подспудное желание что-то изменить в своей жизни, действуя по принципу: «А не пришло ли мне время другое кино посмотреть?» И смотрят! Кто-то реализовывает свою мечту стать кем-то, а не только быть чьей-то; кто-то начинает жизнь с чистого листа – уезжает работать за рубеж и т. д. Бывает, что пострадавшая сторона встречает в своей жизни «новую любовь», благодаря которой становится другой женщиной, неизвестной самой себе ранее. То есть часто мы знаем в жизни, кто мы такие, но не знаем, кем можем стать.

Есть проблема?

Фраза насчет кино, несмотря на всю свою кажущуюся нелепость, неслучайна в речи нашей героини. В повседневной жизни женщины часто говорят о мужчинах так: «Хоть поговорить есть с кем», «В праздники никому теперь не навязываюсь», «Все достали своими разговорами о замужестве» и т. д. И хотя общий смысл таких формулировок понятен (в нашем обществе женщина обязана быть при «ком-

то»), но все-таки они режут слух. Получается, что один человек воспринимает другого только как атрибут своего благополучия, в крайнем случае – как способ существования (деньги, комфорт, досуг и т. д.). Супруг (супруга) – вещь, предмет обстановки, собственность, средство для достижения каких-то целей. Естественно, такое потребительское отношение к себе никому не понравится. Человек не чувствует своей эмоциональной нужности кому-то – и отправляется на поиски свежих чувств.

Не ищите подлецов – обычно подлости совершают хорошие люди.

А. Вампилов

Что еще типичного в этой истории? Поступок предшествовал его обдумыванию. Женщина сначала выставила чемоданы мужа за дверь, а потом уже подумала: «А как же я буду жить без него?» Нет чтобы «с вечера начистить ботинки, а утром надевать их на свежую голову!», как говорил один персонаж.

Как же вести себя в подобных ситуациях? Подсказываем...

Подсказка

Сначала нужно все хорошенько обдумать, убавить накал собственных страстей, приучить себя жить по-новому, а потом уж только обрубать «надоевшие концы». Скоропали-

тельные решения, чаще всего, ни к чему хорошему не приводят. Как правило, рекомендации психологов стоят того, чтобы к ним обратиться.

Вот одна из них: «Не тратьте силы на поиск доказательств измены». Поверьте: от того, что вы узнаете всю правду, легче не станет, наоборот, неопределенность ситуации только усилится. Потому что человеческая фантазия не знает границ – просто возникнут новые вопросы: «А как это было? Не повторится ли вновь?» и т. д. Человек не совершает поступок, а уж тем более проступок, по какой-то одной причине. Мотивов, как правило, бывает несколько: желание самоутвердиться, инстинкт новизны, неумение говорить «нет» в сложных ситуациях и т. д. Дает о себе знать и так называемый эффект свидетеля, когда одно и то же событие по-разному преподносится в зависимости от настроения говорящего, его желания обидеть или успокоить своего собеседника. Как говорится, мы часто бываем честными, когда не хотим быть добрыми.

Но что же делать, если все уже свершилось? Вернуться к своим истокам. Попробуйте вспомнить, о чем вы мечтали в молодости. Не может такого быть, чтобы посередине жизненного пути вы уже реализовали все свои мечты. Полистайте родительские фотоальбомы, может быть, это откроет перед вами новые возможности.

Спросите себя: «Мне есть для кого вставать каждый день с постели? Чем я любила заниматься раньше? О чем мечтала в девичьей постели?» Нужно найти в себе точку опоры,

и тогда не понадобится ее искать в ком-то другом. Это так интересно – открывать новую, неизведанную страницу своей жизни. Аж дух захватывает!

Образ врага

Пришла ко мне на занятия как-то одна супружеская пара. На индивидуальную консультацию времени у меня не было, поэтому я попросила их прийти в другой раз. Но дама была настойчива в своих требованиях – ей хотелось всего сразу и сейчас! Ну я и выдала ей весь экспресс-анализ их семейной жизни одной большой порцией правды, продемонстрировав ей тут же в ролевой игре затюканное положение ее мужа, неумение вести конструктивный диалог, желание доминировать в споре, быть центром всего и вся и т. д. Видимо, попала туда, куда надо, – плотина гнева была прорвана, начался поток слез... На этой «мирной ноте» мы распрощались.

Через неделю они пришли ко мне опять. На этот раз уже я была поражена произошедшей в них переменой: просто два голубка, не меньше... Что же случилось? Оказывается, после той бодрящей консультации супругу пришлось долго успокаивать свою безутешную половинку: «Не все правда, что тебе сказали... психологи тоже бывают разные, а ты на самом деле очень хорошая». Получается, что благодаря мне, а вернее, образу врага, которого они увидели во мне, они смогли наконец объединиться! Притом каждый из них получил то, что хотел: он – власть и положение в семье, она – долгожданную заботу и внимание.

Невольно вспоминается одна предприимчивая американка. Она запатентовала свой «образ врага» как средство улучшения обстановки в производственном коллективе. Способ был прост: ее, большую склочницу, как подсадную утку принимали на работу в раздираемый конфликтами коллектив. И не просто как человека, взятого с улицы, а как племянницу самого шефа! Через полгода весь трудовой коллектив как один, в едином порыве просил свое начальство только об одном: «Уберите от нас эту ненавистную бабу!» Просьбу трудящихся с большим неудовольствием удовлетворяли. Наступала эра всеобщего братства и любви... Автор же изобретения получала свой честно заработанный гонорар и отправлялась дальше на поиски внешних врагов неблагополучных коллективов.

Что-то это напоминает, не правда ли?

Взгляд со стороны

Похожее явление часто наблюдается в жизни: несчастья, болезни, опасности объединяют близких людей, благополучие, наоборот, провоцирует распад. Наглядный пример. В условиях коммуналки семья была как семья – единая, сплоченная в своей борьбе против ненавистных соседей, но стоило ей переехать в отдельную квартиру – начались внутренние разборки. Давно замечено, что людей не так связывает лю-

бовь, дружба и уважение, как общая ненависть к чему-либо.

Одним из симптомов того, что не все благополучно в какой-то семье, является установление так называемого психологического экрана – газеты, вязания, телевизора и т. д. – одним из ее членов по отношению к другим. Те же спицы, например, дают женщине прекрасную возможность отстраниться от своих близких, то есть не включаться активно в происходящее рядом с ней (глаза опущены, руки заняты, место в самом дальнем углу и т. д.). Пусть только кто-нибудь попробует к ней приблизиться, а уж тем более обнять, сразу услышит: «Осторожно, вязание!» То же самое относится и к другим психологическим экранам. Их всех связывает одно: то, что происходит за ними, всегда чуть-чуть важнее того, что происходит здесь и сейчас... Не стоит уже и говорить о том, что с таким блоком защиты от постороннего вмешательства вообще очень удобно отфутболивать всех с их навязчивыми требованиями, например делать вид, что чего-то не видишь или не слышишь, пускать все на самотек, приговаривая: «Решение одной проблемы порождает сразу две!» Поэтому, в общем-то, понятно поведение женщины, в очередной раз кричащей на своего мужа: «Убери свою газету, когда я с тобой разговариваю!» Ей просто не нравится черта, которую он каждый вечер с завидным постоянством проводит между ними.

Есть проблема?

Многие из нас любят попрекать своих близких «вчерашними» обидами. Дело прошлое, проступок уже обговорен не раз, отношения выяснены, наказание свершилось, и все равно: стоит только вспыхнуть огоньку ссоры – и опять из искры возгорается пламя. Жуют, жуют свою обиду, как школьники жвачку в спортивном зале – и выплюнуть жалко, и проглотить нельзя! В принципе, в этом не было бы ничего страшного, если бы не одно «но»...

Представьте себе, что вы допустили на работе какую-то ошибку. Да, вы виноваты, вас наказали, и вы с этим согласны. Проходит месяц. И вдруг на очередном совещании ваш начальник опять вспоминает ваш промах, чихвостит вас по-чем зря и т. д. Через полгода экзекуция повторяется вновь. Интересно, на сколько вас хватит? Как долго вы сможете выдерживать подобное тупоумие своего начальника? Да, человек имеет право быть наказанным за свой выбор, но только один раз! Никто дважды не сидит в тюрьме за одно и то же преступление. Тем более что обвинительная речь вызывает у любого человека только одно желание – защищаться от нападков всеми возможными способами, вплоть до отхода на «запасные пути».

Оскорбление даже у слабейшего вызывает каплю

твердости.

С. Цвейг

Но что делать, если очень, ну очень хочется попилить супруга? Указать ему на ошибки, которые он наверняка не совершил бы, если бы послушался женщину... Нужно продиссоциировать то событие. «Что-что?» – спросите вы. *Даем ответ...*

Подсказка

Обычно подобные эмоциональные «отрывки» случаются, когда наше сознание в силу каких-то причин не продиссоциировало событие. Проще говоря, не оставило прошедшее в прошлом, то есть вы не отстранились от неприятных переживаний. Мы до сих пор переживаем случившееся с нами как бы в настоящем времени, даже рассказываем о нем в настоящем времени, например: «И тут он ко мне подходит, а я...» То есть использование глаголов в настоящем времени – верный признак того, что мы до сих пор переживаем прошедшее событие. Для травматического переживания подобная диссоциация обязательна! Обычно она происходит автоматически – таково свойство нашей памяти (иначе мы с вами так и буксовали бы на одном месте со своими непережитыми эмоциями). Имеет смысл провести ее самостоятельно.

Для этого придется еще раз вернуться к тому незабываемому событию. Попробуйте найти в нем самый неприятный

для вас момент. Вероятнее всего, в этом стоп-кадре вы себя не увидите: все будет происходить перед вашим внутренним взором, как тогда – перед вашими глазами. Вам следует совершить усилие над собой, как бы выплыть из своего тела и взглянуть на все происходящее чуть-чуть сверху. Присмотритесь к себе внимательно, обратите внимание на свою одежду, предметы быта, которые окружали вас в тот момент, и т. д. Теперь у вас в сознании прокручивается другой, альтернативный фильм о том травмирующем событии. Представьте, что вы сидите в каком-то старом кинотеатре и смотрите этот фильм на небольшом экране. Какие вы испытываете чувства, просматривая его? Вам интересно? Тогда посмотрите его еще раз, только уже без звука, на старой, испорченной временем пленке. Не надоело? У вас что, других, более приятных фильмов для просмотра нет?

Недаром говорят: «По тому, что помнишь, – узнаешь сам себя». По большому счету, прошлыми обидами живут только неудачники. А ведь вы не из их числа?

Кто виноват?

Молодая пара обратилась к психологу за помощью. Пусть он, как третейский, беспристрастный судья, определит, кто виноват в их семейном конфликте. Инициатива исходила от супруги, она была уверена в том, что психолог поддержит ее. Суть ее обвинений состояла в следующем: после рождения ребенка муж практически не изменил своего холостяцкого поведения. Как тусил с друзьями в выходные, так и продолжает тусить! Никакой помощи по хозяйству она от него не видит, но сама тут же добавляет: «Отец он просто замечательный!» Супруг негодует не меньше. Ведь он целыми днями работает, делает ремонт в чужих квартирах. Может он хоть в выходные отдохнуть так, как ему хочется, а не заниматься ремонтом еще и своего дома? Желну он любит, но в последнее время она стала такой занудой, что дома бывать не хочется. Но ей он тоже воздаст должное: «Она у меня умница, понимает, что деньги мне достаются с большим трудом. Не как другие жены – купи шубку, купи шубку!» Она плачет, он молчит, злится на нее и еще больше – на себя, как вести себя в такой ситуации, не знают оба. Они вспомнили только об одном счастливом событии за последние месяцы – совместную фотосессию с их 3-летним сыном.

Психологи давно заметили, что спектр отрицательных

эмоций всегда более разнообразен, чем набор положительных переживаний. Видимо, для выживания рода ощущение боли все-таки важнее удовольствия. Одно жаль, в пылу самой ссоры нам редко когда удастся полностью контролировать свои эмоции, тем более их анализировать. Попробуем хоть после драки помахать немного кулаками! И так...

Взгляд со стороны

Как правило, причина ссоры и время ее возникновения не совпадают: «порох» был заложен давно, «бикфордов шнур» только что подожгли. Такая соотнесенность событий особенно характерна для слабой половины человечества, за что и получила пренебрежительное название – «женская логика» (завтра она вспомнит, что он вчера на кого-то посмотрел). Конечно, прореагировать сразу на нанесенную обиду может позволить себе только очень сильная, незакомплексованная личность – самодостаточная, умеющая контролировать свои эмоции. Уязвимая личность поступает с точностью до наоборот – прячет свою ранимость под маской мнимого безразличия: «Авось не заметят!» Импульсы задетого самолюбия топятся в болоте невыраженных слов и поступков, естественно, до тех пор, пока весь этот ком не дойдет до критической массы. Тут запоздалый взрыв и происходит! Все недоумевают: «С чего вдруг? Что ж ты раньше не говорила, что тебя это задевает? Я мысли читать еще не умею!»

И опять все виноваты, а виновных нет.

На уровне общества происходит то же самое. Найти врага вовне проще, чем признать собственные просчеты в политике (типичный пример – партийные чистки 1937–1938 гг.). Хотя, конечно, в любом случае и на уровне целого, и в масштабах его одной «единички» такой способ выживания бесперспективен по самой своей сути! Проблема просто загоняется внутрь и начинает проявляться уже из глубины, для оправдания ее существования нужно все большее и большее количество врагов. Парадокс, но чем активнее наша ненависть, тем сильнее в ней раскрывается наше же неосознаваемое «Я» (то, что мы в себе тоже не любим, но боимся в этом открыто признаться).

Есть проблема?

Для многих людей наличие острого конфликта – необходимое условие их благополучного существования. Давно известно, что в своих бедах и невзгодах лучше обвинять другого человека (свекровь, начальника, соседку) и отыгрываться на нем за срыв своих нереализованных потребностей (непрестижность профессии, нелады в семье, отсутствие любви). По мнению знаменитого психолога Э. Берна, энергию разрушения под названием «мортидо» безопаснее направлять вовне, чем на круг близких и родных (тем более на самого себя).

Обычно обе стороны в межличностном конфликте занимают одинаковую позицию: «я – хороший, ты – плохой». Кричат, не слыша друг друга, не задумываясь, кидают такие обидные слова, что сами потом себе удивляются: «Как я мог?» Кто-то, наоборот, прекращает всякое общение – уходит под защиту своей молчаливой гордости. Начинается знаменитая «игра в молчанку». И здесь – кто кого перемолчит! Как правило, первым сдается тот, кто не наблюдал такой стиль поведения в родительской семье. В каком-то смысле проигрывает тот, кто добрее, кто живые человеческие отношения ставит выше своего проигрыша.

Нужно честно признать, такой способ поведения удобен и для манипулирования своим оппонентом. Он развивает в субъекте комплекс вины, заставляет его сомневаться в собственной порядочности, приводит в состояние униженного заискивания перед своей «жертвой». Одного не учитывает такой человек-манипулятор: у его партнера по общению есть два выхода из данного когнитивного дисбаланса – превратиться в настоящего «злодея» либо расстаться с чувством «невыносимой тяжести бытия».

Если будешь считать меня плохим мужем, у тебя не будет мужа никакого.

Н. Козлов

Итак, ссора состоялась. Кто виноват, даже неважно: в любом случае виноват тот, кто умнее. Кому же первому идти навстречу? Естественно, тому, кому это нужнее. Кто это?

Нетрудно догадаться...

Подсказка

Бессмысленно долго обижаться на того, о ком вы все равно думаете непрестанно и разрыв с которым ощущаете как давящую пустоту. Значит, этот человек на эмоциональном уровне зачем-то вам нужен. Возможно, он дополняет ваше «западающее Я» – добротой, легкостью общения, чувством юмора, деньгами и т. д. И наоборот. Если кто-то после якобы случайной ссоры не ищет предлога для мира с вами, а вашу вспыльчивую правдивость воспринимает как запланированную грубость, значит, этот человек в вас не очень и нуждается. Ведь мы всегда прощаем того, кого нам выгодно простить.

И последнее. Вам, наверное, знакома такая ситуация. Про себя думаешь: «Ни за что не скажу!», но стоит только заговорить с кем-то, и слова сами выскакивают изо рта, как пробка из шампанского. Или наоборот: готовишься к разговору, репетируешь, оттачиваешь каждую фразу, но приходит субъект, а говорить вдруг ничего уже и не хочется. Что это такое? Игра подсознания – эффект «мяча на воде». Чем старательнее мы погружаем его в воду, тем резче выскакивает он на поверхность. То же самое происходит и с нашей мыслью: запрет лишь усиливает ее значимость для нас. Так что если вы хотите сохранить свою историю в тайне, не мучаясь

периодически от неприятного «зуда честности», расскажите ее сами себе – вслух и не один раз, чтобы ваше подсознание насытилось ею сполна.

Если возникает непреодолимое желание в очередной раз выяснить с кем-то натянутые отношения, попробуйте для начала прорепетировать свою пафосную речь. Для этого возьмите два стула, на один сядьте сами, на другой посадите (мысленно) своего обидчика и выскажите ему все, что думаете по его поводу. Можете кричать, можете шипеть, как змея, – как вам сподручнее. Главное, чтобы вы наконец поняли, в чем именно состоит ваша проблема и чем тот, другой вам помочь не может. Решение внутри вас!

Кстати, та молодая пара уже во время консультации поняла, что дело не в воскресных походах мужа к друзьям и не в бытовых мелочах их семьи. Супруге скучно сидеть дома с ребенком, а на работу ей выходить не хочется (там тяжелая атмосфера). А у мужа каждый день плохое настроение, потому что ему не нравится его работа. Им нужно было всего лишь услышать друг друга! Что они и сделали. Теперь будут вместе искать выход из создавшейся ситуации. И похоже, они его найдут...

Роман на всю жизнь

Супруги женаты много лет. На момент регистрации их отношений невеста по своему интеллектуальному уровню (образование, воспитание), социальному статусу (профессия, происхождение) воспринималась окружающими несколько выше своего суженого. То есть на рынке сексуальных предложений ее рейтинг был достаточно высок (по крайней мере, именно так воспринимал ее будущий супруг). Шли годы. В престижной профессии она реализовать не смогла, быт заел ее утонченную интеллектуальность, лицо покрылось известной «патиной старости». В отличие же от нее, муж даром время не терял: из робкого, неуверенного в себе юноши превратился в довольно самостоятельного, цинично мыслящего мужчину. В результате она бездумно растранижила отпущенные ей природой качества «отличницы», а он из желания самоутвердиться во что бы то ни стало перестал быть заурядным «троечником». Короче, они сравнялись. И это видят и понимают все. Кроме нее, конечно...

Она по-прежнему считает себя «звездой». Более того, эта женщина даже мысли не допускает, что ее можно за что-то не любить (кстати, такое отношение к своему окружению часто встречается у младших и единственных детей в семье). В угаре своей истероидной «звездности» она

не замечает того, что на подмостках ее семьи давно уже разыгрывается другой спектакль. Дешево оперетка закончилась: сын скатывается на путь мелкого жульничества и пакостничества, дочь тяготится жизнью и блекнет на фоне всей этой лживой мишуры, муж имеет любовницу и своей постоянно говорящей жене предпочитает необременительный в общении телевизор.

В психологической литературе часто встречается такое понятие, как «самооценка личности». По большому счету, она является показателем отношения человека к самому себе, своим способностям, характеру, внешним данным и т. д. При этом о людях с заниженной самооценкой пишут много, им дают разные рекомендации о том, как улучшить свою жизнь, поверить в себя и т. д. Ясное дело, их жизни не позавидуешь! Одного настроения на неуспех бывает достаточно, чтобы загубить любое начатое дело.

Но у людей с завышенной самооценкой, оказывается, тоже проблемы имеются. Просто они о них до поры до времени не догадываются. В этом и состоит их главная проблема...

Взгляд со стороны

Человека самоуверенного, излишне самонадеянного видно издалека. Один поворот его головы чего стоит! Услышать его тоже легко по одной простой причине: он любит говорить комплименты самому себе. Такие, например: «Я луч-

ше знаю», «Я всегда говорю правильно», «Я очень честный» и т. д. Знаю одну молодую даму, которая, протягивая руки знакомым людям, тут же говорит им: «Не правда ли, у меня красивые руки?» И попробуй не согласишься!

Понятно, что нормальный, не зацикленный на своих проблемах человек все в себе воспринимает как норму: обычный нос, ничем не примечательные уши, не особо выдающийся ум. Исследования показывают, что даже красивое женское лицо, по сути, является всего лишь усредненным вариантом, который создала природа. Проще говоря, норма привычна глазу, поэтому не замечается. И только тогда, когда мы в ней начинаем сомневаться, она начинает существовать для нас. Как здоровье: когда оно есть, о нем и не вспоминаешь...

Невольно напрашивается вывод: самоуверенный человек только производит впечатление уверенного в себе, в принципе, таковым не являясь. Наоборот, он очень уязвим, причем обычно в тех самых областях, которыми больше всего и хвастается. И все его громкие слова, яркие поступки, обязательные победы – всего лишь ширма, за которой скрывается его потерявшееся «Дитя». Представляете, сколько сил у него уходит на поддержание этой фальшивой панели? Неудивительно, что нечто более значимое – то, ради чего он и был рожден на этот свет, – так и остается невыполненным, недоделанным, недодуманным.

Есть проблема?

Слишком самоуверенная особа вызывает у соседствующих рядом с ней в пространстве мужчин одно желание – унижить, сломать ее любыми способами, вплоть до применения силы. Не лучше обстоят дела у таких самовлюбленных натур и с работой. Обычно «колючего» работника ценят, но не любят (и в этом выборе перевешивает, как правило, последнее). То есть им часто приходится покидать насиженное место не совсем по собственному желанию.

Если они захотят, то одним своим присутствием выведут из равновесия любую компанию: личности, не терпящие возражений, они невольно дают понять другим людям, что те – полное «ничто». Кому же это понравится? Кто стерпит долго такое измывательство над чувством собственного достоинства? Никто, даже человек, который постоянно унижается, все равно когда-нибудь взбрыкнет. Именно поэтому высокомерные люди очень редко имеют настоящих и верных друзей. Ведь друг должен меня оценивать не ниже, чем я оцениваю себя сам.

К сожалению, такие люди редко когда прислушиваются к чьим-нибудь советам и рекомендациям. А если даже кого-то о чем-то и спрашивают, то только для того, чтобы еще раз убедиться в собственной правоте. Спотыкаясь же о «нежданно» возникшее несчастье, предпочитают обвинять всех и вся

в серости и глупости, чем осознавать личную вину. Значит, скоро споткнутся опять...

Человек подобен дроби: числитель ее то, что он есть, а знаменатель то, что он о себе думает. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь.

Л. Н. Толстой

А вы случайно не из числа таких людей? Хотите себя проверить? Действуйте! *Психологи подскажут, как...*

Подсказка

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите 8–10 качеств, которые вам больше всего нравятся в людях. Пишите экспромтом, особенно не раздумывая, – пустите свое сознание на «самотек». А теперь подумайте, насколько эти качества присущи именно вам. Оцените себя по пятибалльной шкале...

Подведем итоги. Итак, если в вашем личном «дневнике»:

1) одни «пятерки» с твердыми «четверками» – значит, данная глава как раз о вас. Поздравляю! Вам живется легко и радостно. Свое же окружение можете спросить сами...

2) отличные оценки уживаются с вполне реальными «двойками». По всей видимости, вы имеете несбалансированную самооценку: в чем-то «барствуете», а где-то грызете

себя просто до неузнаваемости. В таком случае вы должны знать, что уровень требований человека к самому себе напрямую зависит от степени нереализованности желаний его родителей. Проще говоря, чем больше неудач было в их жизни, тем сильнее они ожидают реализации данной программы в своих детях. Обычно эта программа родительских притязаний закладывается в ребенка с малолетства, но нужно понимать и прощать своих родителей. Ведь предначертанная программа не обязательна к выполнению, выбор – за каждым из нас;

3) по всем главным «предметам» вы поставили себе одни тройки. Похоже, вы себя совсем не любите. Видимо, в вашем подсознании до сих пор звучат слова-предсказания из вашего детства: «Вот идиот!», «Ну совсем непутевая!» и т. д. Нужно работать над собой.

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.