

Анна Ященко

НЕ ДОДАЛИ

КАК ПРЕКРАТИТЬ СЛИВАТЬ ЖИЗНЬ НА
БЕСКОНЕЧНЫЕ НЕДОВОЛЬСТВА И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Анна Ященко

**Недодали. Как прекратить
сливать жизнь на бесконечные
недовольства и стать
счастливым человеком**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68592154
SelfPub; 2023*

Аннотация

Как из недовольного, уставшего, не понимающего, как жить хорошо, человека стать более сильной и счастливой личностью? Как достичь хорошего уровня энергии. Как серую и непонятную жизнь превратить в разноцветную и понятную? Как улучшить отношения с людьми, собой и миром? Как убрать эмоциональные качели? Как стать стабильным и уверенным в себе человеком? Эта книга – о зрелости личности, которая открывает все эти двери. А там и до полной внутренней гармонии рукой подать.

Содержание

Вступление	6
1. Незрелость личности. Корень и первопричина возникновения «Недодали» и других слабых реакций	11
Глава 1. Незрелость личности	11
Меняем все именно у себя!	12
Выгоды и вред	13
Незрелый – не обязательно плохой	16
Это непросто. Но надо	19
Что такое эгоцентризм?	20
Что такое инфантилизм?	24
Обрести себя у себя	28
Хорошая притча про инфантилизм и эгоцентризм	30
Незрелость и зависимости	32
Подобрать свою ответственность	34
Эгоцентризм и эгоизм – разные вещи	36
Зрелость – это не тяжело, не скучно и не печально	37
Черная дыра внутри	38
Убираем причину, а не следствия	40
Незрелость – всегда слабость, а слабых «пинают»	43

Доброта сильного и слабого человека	45
Незрелые притягивают незрелых	47
«Пружина внутри»	50
Носятся со всем подряд	51
«Осадочки»	53
Разочарования	54
Почему мы в упор не видим других людей	57
Разговор с самим собой	60
Как меняется жизнь зрелого человека	62
2. Как незрелость мешает человеку в жизни	65
Глава 2. Недодали	65
«Генератор недовольств»	65
«Белая полоса» незрелого человека	66
Взять vs дать	67
Сильный и слабый в одинаковых ситуациях	69
Как ведут себя сильный и слабый?	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Анна Ященко Недодали. Как прекратить сливать жизнь на бесконечные недовольства и стать счастливым человеком

«Если воин хочет отдать долг за все то добро, которое для него сделали, и у него нет возможности сделать это по отношению к конкретному человеку, который когда-то помог ему, он может сделать свой вклад в человеческий дух.

Это может быть очень немного, но, сколько бы он ни вложил, этого всегда будет более чем достаточно».

Карлос Кастанеда

От всех моих многочисленных учителей, включая обычных людей и разные жизненные ситуации, с благодарностью, по цепочке дальше тем, что читает меня.

Вступление



Быть счастливым каждый день – абсолютно реально, если у вас нет сейчас какой-то действительно тяжелой и экстремальной ситуации. Остальное можно настроить и в своей

жизни, и в голове. Я так живу уже давно, а пришла к этому через систему знаний и навыков, многие из которых раскрою в книге. Поэтому все, что я даю здесь, можно прекрасно применять в обычной жизни практически любого человека.

На момент написания книги мне 42 года – достаточно осознанный возраст, и очень многое уже проработано. Как и большинство людей, раньше я считала нормой выискивать поводы для недовольства в своей жизни. Постоянно об это ранилась, мучилась, расстраивалась. Жила в потерянности, усталости, хаосе, зависимостях, «с черной дырой внутри», в бесконечных проблемах тут и там. О главном, что помогло мне выправить жизнь, – в этой книге.

Все варианты улучшения жизни пробую в первую очередь на себе: нахожу и тестирую техники, инструменты, которые кажутся мне интересными, эффективными и достаточно универсальными для любого очень загруженного человека.

У большинства авторов я встречала лишь кусочек системы или отдельные темы. И много лет пыталась понять, чего в разных методиках не хватает, чтобы починить лично мою жизнь. В итоге соединила и выстроила цельную, комплексную систему, которая меня полностью устраивает. Дальше делаю ее четче и лучше.

Система состоит из трех компонентов:

1. Внутренние настройки личности (зрелость и сила, отношения с собой, людьми и миром, независимая самооцен-

ка, «иметь себя у себя», общение, дети и прочее).

2. Управление жизнью (планирование, целеполагание, оптимизация жизненных систем, антипрокрастинация, привычки, режим и блоки дня, эффективное и приятное проживание дня).

3. Проработка зависимостей (многие люди не замечают их у себя, а они тем временем разрушают жизнь и отношения).

С помощью этой авторской методики, вы сможете стать более зрелой и счастливой личностью, которая:

- Имеет много энергии, потому что не сливает ее там и тут вне зоны своего влияния, по пустякам, из-за того, что люди или ситуации не соответствовали ожиданиям, и так далее.

- Чувствует себя автором своей жизни, у руля, получает много удовольствия от всего происходящего, расслаблен – с ощущением, что все хорошо, и он всегда в порядке, а не напряжен и вечно чем-то недоволен, с ощущением, что кто-то что-то с ним делает плохое.

- Быстро и успешно обрабатывает возникающие жизненные задачи, выравнивает себя в любых ситуациях – вместо того, чтобы унывать, плакать, обижаться, ощущать отчаяние.

- Берет на себя ответственность и думает: «Как мне решить этот вопрос, чтобы стало лучше?», действует вместо того, чтобы считать кого-то виноватым во всем и ничего не делать.

- Имеет хорошее, ровное или просто сосредоточенное настроение большую часть времени – а не расстройств тут и

там в течение дня.

- Занимается любимым делом, в котором хочется развиваться, а не берется за все подряд, от страха расти или от желания «быть хорошим для всех» – и потом страдает от перегруза, часто плохо оплаченного, и от того, что тебя на самом деле не ценят.

- Делает все для себя и в своих глазах в первую очередь – а не в глазах других людей – в результате живет гармонично и спокойно, зная СВОЕ и отвечая за все опять же, только перед собой.

- Не участвует в постоянной достигаторской гонке за атрибутами успеха – знает, в чем заключается его счастье, каковы их ценности, одной из которых обычно является простота, всегда ощущает себя в изобилии и достатке, а не в нужде. Не сравнивает себя с другими в минус себе и не дергивает себя этим.

- Легкий человек, с которым приятно общаться, люди тянутся, а ему самому хорошо от того, что он такой.

- Практически не гоняет в голове одинаковые диалоги, не спорит ни с кем и не оправдывается, легко отпускает ситуации и идет вперед – вместо того, чтобы сливать в это все уйму энергии и настроение.

- Хвалит себя, поддерживают, а не ругает.

И так далее.

Много лет я веду блог «Приближаясь», в котором сот-

ни статей на разные темы. Более трех лет действует онлайн-школа «Энергия и время». Через курсы и клубы успешно прошло более 7000 человек. Автор двух книг. Та, которую вы сейчас читаете, вошла в шорт-лист победителей в ежегодном конкурсе Литрес по нон-фикшн в 2022 году.

Лет 17, как я исследую все эти темы личной эффективности и хорошего самочувствия. Первое время применяла все только на себе, но последние несколько лет уже плотно работаю с людьми в самых разных форматах, и по разным вопросам.

На данный момент более 14 лет я путешествую и живу в Юго-Восточной Азии, занимаюсь любимым делом и тем, чем хочется. Моя текущая жизнь – результат осознанной работы. И я продолжаю еще делать ее лучше, добавлять в нее больше свободы.

Ежедневно веду канал в Телеграме – <https://t.me/gettingclose> Вы можете найти меня и в других соцсетях.

Это книга для всех, кто уже пришел к тому, что можно жить как-то иначе, но пока не понимает, как именно. Для всех, кто хочет себе счастливое будущее и научиться наслаждаться этой жизнью, какой бы она ни была. Приятного чтения! Местами будет непросто, но увлекательно!

1. Незрелость личности. Корень и первопричина возникновения «Недодали» и других слабых реакций

Глава 1. Незрелость личности

Незрелость личности и внутренние настройки относятся к первому пункту моей системы.

Я много лет провела в хаосе, потерянности, непонимании, как улучшить жизнь, в зависимостях и разного рода расстройствах, страданиях. Мои поиски и пазлы никак не сходились, пока я не нащупала именно эту тему и не привела ее в четкий вид, расписав много разных проявлений эгоцентризма и инфантилизма у взрослого человека. Все остальные проблемы – в первую очередь производные от незрелости. Даже зависимости либо возникают на почве незрелости, либо сильно ею стимулируются.

Говорят, если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Но что менять и как именно? Об этом в книге тоже пойдет речь – я дам часть материала по этой теме. «Мне недодали» – одна из многих незрелых настроек лич-

ности, но ряд других мы тоже затронем.

Меняем все именно у себя!

Важнейший момент, на котором мне хочется сделать акцент, прежде чем вы погрузитесь в книгу, – меняем все только и именно у себя. Да, иногда можно что-то кому-то посоветовать. Да, в целом, полезно осознавать и чужие косяки поведения. Но все это должно составлять максимум 5 % от вашей работы над собой, от объема вашего внимания. Неважно, насколько «правильно» или «неправильно» ведет себя другой, смотрим всегда в первую очередь на себя. Работаем со своим «бревном в глазу».

Другого человека надо научиться видеть отдельно от себя, со всем его багажом, уважать право на любые поступки в *его собственной* жизни, подмечать его волю и настоящие запросы. Полезно также четче увидеть свою ответственность за то, кого именно вы выбрали и как именно построили эти отношения. Это очень выравнивает.

Немало людей как будто разбираются в психологии и в том, как все работает, но при этом не видят, что сами являются яркими примерами эгоцентризма и инфантилизма. Отчасти так получается, потому что теория не достучалась, не дошла. Отчасти – потому что они не видят выгоды изменить свое поведение. Им и так прикольно – продолжать считать себя самыми умными, или ныть, потому что ноет-

ся, или осуждать других свысока, драматизировать, считать, что у тебя все плохо, когда ты объективно живешь отличной жизнью. Выгоды от простоты и смирения для этих людей по-прежнему сомнительны, а вред и саморазрушение от такого поведения никто им, как следует, не подсветил.

Выгоды и вред

Изменение своих настроек мышления, установок, привычек, убиение зависимостей – всегда про осознание и перераспределение для себя разного рода выгод и вреда, разрушений.

Часто это происходит «само собой» – например, действительно какая-то привычка начала сильно разрушать человека, а раньше приносила только радость – те же курение, алкоголь или сидеть в компьютерных играх по вечерам. Чаша весов со временем сама чуть больше склонилась в сторону разрушений, вреда – и все, сам включается процесс поиска способов избавления от этих привычек.

Но ведь можно это все и ускорить. Можно, например, поверить мне на слово, что жить с более зрелым мышлением гораздо круче, увидеть примеры среди своих знакомых, и осознанно увеличить выгоды такого поведения для себя. Не ждать, пока незрелость разрушит очередные отношения.

Запомните. Для любых изменений всегда нужно:

- 1) Увидеть иллюзорность, краткосрочность и разруши-

тельность текущих выгод в своей жизни.

2) Увидеть вред, который вы раньше не видели, подсвечить другой, узнать о нем больше, посильнее его увеличить.

3) А также понять, в чем конкретно другие выгоды – большие, важные, долгосрочные, противоположные. Чаще всего пока еще почти не известные, может, забытые, почти (или совсем) не обжитые.

Например, выгода от любого самоутверждения краткосрочна, сиюминутна и очень разрушительна. Если вы говорите другому человеку (мужу, другу, предположим) под руку во время вождения автомобиля: «Я же говорила тебе, не надо на этом повороте сворачивать!», вы вроде как вознеслись над ним, и в текущем моменте порадовались – теперь он знает, что вы это знали! Он теперь будет еще лучше знать, что вы умны и прозорливы! Что вас надо слушать! И, наверное, будет вас слушать дальше чаще и больше, и не будет вас ругать.

Как бы не так. Он будет вас слушать еще меньше, а ругать еще больше. Он может вообще больше никогда не сесть с вами в одну машину.

Потому что все это сильно портит отношения, и его отношение к вам. Но на самом деле вреда гораздо больше – человек начинает нервничать, раздражаться, злиться на вас и на все. Он даже может попасть в аварию в таком состоянии. Он может начать выговаривать вам за какие-то старые ваши проступки. Вы можете серьезно поссориться. Он может

вам такого наговорить, что вы не сможете потом простить. И так далее. От актов самоутверждений всегда идет разрушение отношений.

А долгосрочная выгода была бы в уважении к человеку, в вашем великодушном, спокойном, легком поведении, за которое он был бы вам благодарен. Да, он не сообразил быстро, где повернуть. И что? Вы что, каждый раз сверхумны и не делаете никогда ошибок? Если это действительно так, тогда вам, наверное, придется жить одной, больше такого человека, наверное, не найдется. А если вы иногда делаете ошибки, задумайтесь – приятно ли вам, когда вас «заносят в угол», обвиняют, нападают, упрекают, ехидничают, все-все видят, подмечают?

Осознав такие моменты про выгоды и вред, можно менять свое мышление уже прямо сейчас, а не когда все испортится. Мышление – а за ним и поведение. И получать совершенно другую жизнь на выходе.

А еще постарайтесь воздерживаться от употребления лишней раз прилюдно терминов «эгоцентризм», «инфантилизм» – они многих бесят, но это нормально. Это просто емкие термины, которые нужны нам с вами, чтобы заложить в них какую-то суть и дальше удобно использовать в работе над собой.

Новые нейронные связи выстраиваются потихоньку, мягко, шаг за шагом от попыток иного реагирования там и тут – на основе новой теории и положительного подкрепления

этих попыток. Точно так же я рекомендую поступать вам и при чтении книги – не пытаться охватить все и сразу, а начать с малого, доступного, того, что попросится в работу. И подкреплять, поддерживать, хвалить себя даже просто за сами усилия.

Как я говорю, «Хвалите себя уже за то, что начали чаще хвалить себя!».

Незрелый – не обязательно плохой

«Недодали» я часто называю «инфантильное недодали», хотя на самом деле оно еще и очень эгоцентричное. Эгоцентризм и инфантилизм всегда вместе, перетекают друг в друга. Иногда их проявления можно достаточно четко разделить. Но все-таки чаще эгоцентричные обиды – они же и инфантильные, и так далее. Все это – незрелое, детское.

Инфантил, эгоцентрик – это НЕ ругательство. Просто характеристики личности, с которыми можно работать. Это НЕ плохой человек (или не всегда плохой). Часто такой человек – очень хороший, умный, смелый, добрый, успешный, востребованный. Часто это хорошая мать или примерный муж. А незрелостью и ее проявлениями в жизни человек устраивает множество проблем в первую очередь самому себе.

«Слишком сильное сосредоточение на себе порождает ужасную усталость.

Человек в такой позиции глух и слеп ко всему остально-

му. Эта страшная усталость мешает ему видеть чудеса, которые во множестве находятся вокруг него.

Поэтому кроме проблем у него ничего не остается».

Карлос Кастанеда

Высокая степень инфантилизма и эгоцентризма, то есть незрелость личности и все, что из нее следует, – именно то, что генерирует основные проблемы, недовольства и страдания в нашей жизни. Хотя, конечно, незрелые люди часто причиняют вред и другим. Многое зависит от глубины эгоцентризма и инфантилизма.

В той или иной мере незрелость присутствует у каждого. И портит нам жизнь и отношения в той же мере: бывает слегка, бывает сильно. Не путайте, кстати, с внутренним ребенком – это другое.

В целом, незрелость – это просто не очень осознанное состояние внутренних настроек личности, дающее на выходе определенные мысли, чувства и поступки. Они ощущаются вполне искренне, как часть природы, именно поэтому многие считают это своим характером, который невозможно изменить. Но это не так: многое можно притушить, убрать, переставить местами, сделать выпуклыми другие, более эффективные и полезные для жизни черты.

Меняем настройки личности – меняется то, что на выходе (мысли, чувства, поступки, общее состояние, отношения с самим собой, миром и людьми). Получаем ту самую счастливую жизнь, дзен, внутреннюю гармонию.

В современном мире много незрелых людей – большинство. В целом все идет из детства, школы, примера родителей и других людей, из того, чему нас учили и не научили. Отсюда – потерянности, хаос, расстройство, отсутствие саморегуляции, недовольство жизнью, обиды, внутренние диалоги и прочее. Незрелость – это всегда неадекватность и отсутствие ровности (какие-то перекосы, крайности), саморазрушение, отсутствие смысла, недовольство и мучения.

Зрелость, напротив, – это ровность, приятие, спокойствие, счастье и благодарность. Это самосознание, самоконтроль, энергия и мотивация, связь с собой, игра, авторство собственной жизни. А еще – адекватность, сила, простота, расслабленность и легкость, ответственность и терпеливость (когда нужно), приятность для других людей. Если вы живете счастливо, у вас внутри мир и покой, значит, у вас все хорошо. Просто дошлифовывайте свою жизнь и отношения, чтобы все стало еще лучше.

Иногда, когда я говорю кому-нибудь: «Корень тут, в твоей незрелости», человек возражает, что ничего подобного у него нет.

Но люди просто не знают, что именно искать, как это проявляется и мешает, как можно и нужно иначе. У людей чаще всего такое же искаженное представление о незрелости личности, как, например, об алкогольной зависимости: «Да, я выпиваю почти каждый день, но под забором не валяюсь, никакой я не алкоголик». Или: «Да, у меня куча проблем,

обид, плохих отношений, и вообще жизнь дурацкая, но я же все на себе тяну, всю семью, какой еще инфантилизм, эгоцентризм, нет ничего такого!».

Это непросто. Но надо

Все вроде просто. Находи незрелые проявления, меняй, и будет тебе счастье. Но на самом деле это непросто.

Непросто смотреть в глаза своей неприглядности, смирять гордыню, признавать ошибки или справедливость критики. Это боль, стыд, шок. Да. Непросто принять ответственность за те или иные ситуации и увидеть, что именно ты и твое поведение их спровоцировали, послужили первопричиной. Это не другой человек такой плохой – он так себя повел, в ответ на твое поведение.

Многие предпочитают жить, как попало, лишь бы никогда с этим всем не сталкиваться, избегают работы над собой. Тут еще подключается много психзащит: кажется, что все и правда несправедливо, что твоей ответственности нигде не было, что мир плохой и дурацкий, а люди – неинтересные, неприятные и неадекватные. В отличие от тебя.

«Он же меня обидел, не сделал, как обещал. Да, мне не дали того, что я хотела. Ведь всем дают, а мне нет. Я не буду становиться на его точку зрения, зачем мне это? Он просто плохой человек, плевать, как я сама себя вела! Я ему все – а он мне ничего! Какая разница, что там было до этого в отно-

шениях! Вот конкретно в этой ситуации он должен был повести себя иначе, как нормальный мужик! Мне просто плохо! У меня все равно ничего не получится. Я неудачница по жизни». И так далее.

Совершенно не важно, сколько всего неприятного вы у себя найдете. Важно только то, как вы будете менять свою жизнь. А остальное – обыкновенно, бывает, ничего страшного. У всех то же самое. И у меня тоже было. Вы справитесь! Каждый человек в состоянии выдержать такую работу над собой.

Что такое эгоцентризм?

Это в первую очередь – высокая сконцентрированность на себе. Когда меряешь все по себе, смотришь на все и всех со своей точки зрения. Когда ты в центре мира, а остальные – вокруг тебя. Все, что происходит – для тебя, мимо тебя, без тебя, вопреки тебе, ради тебя, назло тебе. Как угодно, но везде ЯЯЯЯ.

Как мыслит эгоцентрик? Он считает себя особенным. Не важно, «на коне» он или «в яме», занимается самоуничижением или самовозвышением – он в любом случае особенный, уникальный, эксклюзивный, в чем-то грандиозный. К проблемам это тоже относится – идет много драматизации на пустом месте, раздувания из мухи слона. Чаще всего это: «Я умнее, я лучше знаю, я объективно прав в любой ситуации».

Искреннее ощущение, что ты выше других там и тут.

Эгоцентрик искренне уверен, что другие мыслят и чувствуют, как он, хотят того же, чего и он («если они нормальные люди»). Или должны захотеть. Отсюда, например, берет корни то, что Спасатель видит многих «не такими» и пытается им помочь жить лучше – но лучше исключительно с его точки зрения. Сам он при этом часто живет не слишком счастливо, регулярно страдает от своего же нездорового отношения к себе, от трудоголизма или других зависимостей, от проблемных отношений или отсутствия отношений вообще.

Парадоксально, что, ожидая от других схожих с ним мыслей и чувств, эгоцентрик при этом считает собственные переживания куда глубже и интереснее, чем у «обычных людей». Неважно, рисует он красивую интересную жизнь в соцсетях или молча страдает от бренности мира и своей никчемности – у него все не так, как у других, никто до него не дотягивает.

Выкладывая фото в сеть, он думает, что у него лучший ребенок, лучший он сам, самое красивое платье, самая интересная еда, самый необычный закат, самые умные мысли, самые тонкие чувства, самые неожиданные ассоциации, самый крутой отпуск, самая острая печаль, самый сложный развод, самая-самая какая-то жизнь. Он не может не поделиться – иначе другие никогда ничего подобного не увидят.

Сразу хочу сказать, что, когда человек ведет профессио-

нальный блог, публикует контент, занимается самопрезентацией, тут немного другое. Да, среди авторов блогов, конечно, довольно много людей с эгоцентризмом. Но у многих все в пределах нормы, не сильно завышено, особенно если автор ставит себя на равных с читателем, позиционирует себя как одного из исследователей в том или ином направлении. Тексты глубокого эгоцентрика и человека в пределах «нормы» обычно довольно сильно разнятся по характеру, состоянию и энергетике. Во втором случае меньше «Я», меньше резких перекосов и неадекватности, больше пользы, интереса к читателю и его реальным проблемам, а не самоутверждения.

Обратная сторона хвастовства – жалобы. Проблемы у эгоцентрика тоже особенные: его как-то драматически плохо обслужили в очереди, он «попал» не как все, а «как только он может», именно он перестал верить в Бога, потому что тот его не услышал. Всем этим нужно поделиться, а то миру скучно без его интересной жизни и без его персоны.

Незрелый человек любит носиться со всем, что сложно, не так. Часто на самые обычные ситуации и поступки других людей он выдает невротическую реакцию. Как и аутоагрессию по отношению к себе.

Вообще, все – для него, ради него, из-за него, вокруг него, назло ему, и так далее. Отсюда и берется это «недодали»: эгоцентрик чутко следит, дали ли ему все, что он придумал, пожелал и на что рассчитывал. Все тебе что-то должны, тебе что-то положено – по той лишь причине, что они МОГУТ

дать.

Подведем итог. Проявления эгоцентризма:

- перекосы и качели – от позиции жертвы до позиции главного, того, кто знает, как все должно быть устроено, куда другим пойти и чем им заняться;
- нежелание видеть других людей – все равно ты сам интереснее всех, а твои чувства важнее;
- барское поведение и уверенность, что весь мир крутится вокруг тебя и твоих интересов: так жена вываливает вечером на супруга претензии или просто новости дня вместо того, чтобы дать отдохнуть уставшему человеку, она в упор не видит его запросов, желаний или игнорирует их, как неважные;
- завышенное чувство собственной важности и исключительности;
- бесконечное осуждение людей, потому что мерило правильной жизни – эгоцентризм и его текущий опыт в жизни.
- превосходные степени и преувеличения – «ненавижу», «обожаю» (особенно когда речь идет о чем-то обыкновенном), «катастрофа», «все пропало», «я умираю», мат и неподходящие к ситуации слова;

Один случай эгоцентризма – не замечать и не задумываться, что другим гораздо хуже, чем тебе (ведь ты даже представить не можешь, чтобы кому-то было хуже). Другой случай – когда эгоцентризм с головой уходит в тяжелую ситуацию другого человека, действительно много ему помогает

(например, тянет больную онкологией маму), и при этом все равно искренне думает, что ему тяжелее всех – именно потому, что он несет на себе еще и чужую ситуацию. Такой человек снова в упор не видит тех, кому хуже или у кого так же.

Иногда есть действительно серьезные ситуации, но и там стоило бы относиться поровнее, тогда стало бы проще внутри них. Но часто люди носятся с ерундой, обыкновенными жизненными ситуациями, мелочами. Раздувают их сами. Ноют и жалеют себя или ругаются, что им не помогают. Выискивают у себя травмы на пустом месте, придумывают, почему им надо сейчас горевать (из-за обыкновенной ситуации) и застревают в этом на годы или даже на всю жизнь, становясь обузой близким, вешая на себя ярлык «слабый» и распугивая этим всех вокруг.

Сами раскачивают себя на качелях. А потом, чересчур раскачавшись, от этого же страдают.

Что такое инфантилизм?

В первую очередь это все детские реакции у взрослого человека – от чувства жертвы и раздувания трагедии до отказа от ответственности и ожидания, что все решится само.

В том числе, отказ от ответственности в ситуации, когда не хочешь видеть, что именно твое поведение к ней и привело. Или не осознаешь, что не важно, кто виноват – разгрести ситуацию все равно тебе. Когда ты бунтуешь и отказываешь-

ся решать вопросы, когда «Назло маме отморожу уши». Когда нет простейшей предусмотрительности, ответственности за будущее, которое формируется текущим поведением. Когда не думаешь на ход вперед.

Когда долго обижаешься на кого-то, особенно – во взрослом возрасте на родителей. Когда ждешь, что другие будут тебе давать все, что нужно. А чуть только дали не то, мало, не так – сразу «недодали».

Сам, возможно, не видишь радости в том, чтобы что-то давать. Вкладываться для тебя – напряг, неохота, скучно, неприятно. А может, даешь много, тут и там, но и от других требуешь отдачи, обидно, если не ценят. Любое подобное «обидно» – детское, искаженное видение ситуации.

Инфантилизм – когда что-то в жизни рушится, а ты ничего не делаешь, чтобы это остановить. Глаза закрою, и оно как-нибудь само исчезнет. Например, ежегодно становится хуже здоровье, а ты просто отмахиваешься или ждешь, когда поправится само, часто совершенно этого всего не осознавая.

Инфантильное самодурство – когда постоянно меняешь свою точку зрения. То «Хочу-хочу переехать в эту страну», то «Уже терпеть не могу это место». То счастлив, что у меня есть ребенок, то не плачу ему алименты. То я крутой, то я никто. То гиперответственность (я беру на себя чужое, чужие жизни, ответственность за чужие поступки – в том числе роль Бога), то отказ от ответственности. То это мой лучший

друг, то он мне никогда не был другом. Вечно забываются и благодарность кому-то, и роль другого человека в твоём становлении, и собственные недавние желания.

Нетерпеливость – обычная черта инфантильного и эгоцентричного человека. Нет взрослой спокойной мотивации долго делать какое-то дело или подождать. Нет терпения долго развиваться в какой-то теме, например, чтобы выйти на хороший доход или добиться любого нужного результата.

Незрелые люди не берут на себя ответственность за происходящее.

Вроде бы приняв решение, они на самом деле в любой момент откажутся от него и найдут виноватого либо не будут ничего объяснять. Часто просто исчезнут. Например, считают нормой передумать. Взять на себя обязательства, пообещать что-то человеку, обнадежить его, чтобы тот свои планы построил, – а потом молча изменить свои планы. Ругаться с детьми на равных и обижаться на них, забывая, кто тут единственный взрослый.

«Сильная женщина, мечтающая стать слабой» – это феномен, происходящий именно из эгоцентризма и инфантилизма. Так же, как и «сильный мужчина, который мечтает стать менее сильным».

Да, это сильный человек, но слабый в плане своей личности, потому что он набрал лишних обязательств (чаще всего из-за общего хаоса в жизни и какой-то зависимости) и тащит все на себе, регулярно мучаясь и срываясь во что-нибудь.

При этом обычно из-за своей незрелости и перекосов не может построить нормальных отношений. Если вам жалко себя в достаточно обычной ситуации – всегда ищите свою незрелость. У зрелого в жизни все довольно ровно, и он дорабатывает ее, пока не будет именно столько свободы и радости, сколько ему нужно. От своей настоящей силы он точно не хочет отказаться – это нонсенс.

Из-за инфантилизма и эгоцентризма люди уходят в самые разные зависимости – алкоголизм, наркомания, пищевая, игромания и прочие. Потому что вместо спокойного решения проблем хотят легкого кайфа или забытья. Вместо оптимизации систем и радости от всего, что у них есть, – хотят улететь в другие миры.

«Все развелись с женами и после этого строят как-то свою жизнь. А я не могу – я уйду в запой на месяц, потеряю работу, заброшу детей, наберу долгов, пропаду для родителей, буду приезжать ночью к друзьям и развлекать их своей жизнью, ходить по барам и открывать свою душу пьяным незнакомцам, потому что мое сердце разбили на тысячу осколков. Я больше никому не доверяю. Я больше не верю в любовь! Иногда я хочу сдохнуть. Как другие могут быть такими бесчувственными? Никто меня не понимает. А я вот не могу, как они! Я такой чувствительный, я другой, я только так могу проживать эту страшную боль».

Вот обычное мышление незрелого человека.

Инфантильный человек часто чувствует себя жертвой

других людей и обстоятельств, незаслуженно обиженным и обкраденным, обделенным. При этом он, с одной стороны, ничего не хочет делать, решать и менять жизнь, а с другой – считает себя выше других, особенным. В этом его оправдание бездействия. Часто он пытается объективно мало, плохо, не так, как следовало бы, при этом психует, что его все достали, чего-то от него хотят, или у него не получается.

Обрести себя у себя

Большинство людей в мире не имеют себя у себя, даже во взрослом возрасте.

Это – тоже часть незрелости личности. Отсюда как раз очень много проблем в отношениях, когда вас не любили так, как вам бы хотелось, разных мучений, страданий, «черных дыр внутри» и всего остального (производных от незрелости личности).

Отсюда так много зависимостей и потерянности:

- когда не можешь быть один и ощущаешь тоску, грусть, маяту;
- когда тебе скучно и неинтересно с собой;
- когда спасаешь того, кому и так нормально и даже отлично живется;
- когда есть любая зависимость в отношениях с людьми – в любовных, дружеских, рабочих;
- когда запойно работаешь, игнорируя свои потребности

в отдыхе и сне, не имеешь других увлечений;

- когда заливаешь тоску или неуверенность алкоголем, любыми другими саморазрушающими аддикциями;
- когда сомневаешься в себе, не веришь в себя;
- когда не доводишь дело до конца, мечешься, не можешь терпеть;
- когда не знаешь себя, нет понимания – о чем ты;
- когда не знаешь, чего хочешь, нет любимых занятий, интересов и самореализации;
- когда тебе все равно, что делать, куда идти, чем заниматься – ты как листик на ветру;
- когда делаешь что-то ради хорошего образа в глазах других и хорошего к тебе отношения, и постоянно мучаешься, что тебя не поддерживают и не относятся к тебе должным образом;
- когда постоянно пытаешься примерить на себя модные или чужие рекомендованные занятия, и занимаешься ими даже через силу, не замечая своего сопротивления, которое возникает, потому что это – не твое.

Пока себя не обретешь, многое из списка не изменится. Невозможно построить длительные, гармоничные, устраивающие тебя и партнера отношения, не имея себя у себя.

Хорошая новость – все это можно сделать осознанно. Другая новость (не хорошая и не плохая) – чаще всего люди обретают себя при выходе из серьезных зависимостей и больших проблем. Во времена, когда приходится буквально сра-

жаться за себя, волей-неволей приходится учиться управлять собой и своим вниманием, силой воли, собой, как личностью. Со мной произошло именно так. Поэтому сейчас я считаю, что все эти мои истории в итоге были к лучшему – они позволили мне очень сильно вырасти над собой.

Жить с собой и без себя – это очень по-разному.

Хорошая притча про инфантилизм и эгоцентризм

– Мастер, – однажды спросил ученик, – почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?

– То, что ты называешь трудностями, – ответил Учитель, – на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь.

Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом? Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук – тяжелый и жесткий, у тебя не хватает сил натя-

нуть тетиву. Разве ты борешься с луком? Нет, ты тренируешь мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

– Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, – сказал ученик обиженно. – Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Вселенная сопротивляется моему движению вперед?

– Никогда не смотри на других, – улыбнулся Учитель. – Каждый выбирает свой лук, свою мишень и свое собственное время для выстрела. Для одних целью является точное попадание, для других – возможность научиться стрелять.

Учитель понизил голос и наклонился к ученику:

– И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Вселенной до тебя нет никакого дела. Она ничему не сопротивляется и никому не помогает. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость.

Все это существует само по себе, вне зависимости от твоего желания.

Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор.

Автор этой притчи неизвестен. Но она отлично подходит для ситуаций в современном контексте.

Незрелость и зависимости

Незрелость личности – отличная почва для возникновения или быстрого роста любой зависимости: любовной, алкогольной, пищевой, игровой, трудоголизма, зависимости от соцсетей и так далее. Мало кто знает, что зависимости могут возникнуть в любой сфере, и рано или поздно начинают разрушать другие сферы и саму жизнь.

Вот несколько самых распространенных причин возникновения зависимостей:

- Человек хочет закрыть глаза и спрятаться. Раз – и нет ни проблем, ни пугающих ситуаций, ничего. Убежать от обычных жизненных задач «в домик», в иллюзии, в эйфорию зависимости, а не раскрашивать текущую жизнь и решать все, что этому мешает;

- Человек в целом потерян, плохо осознает и себя, и что творится у него в жизни. Нет четкости ни в структуре, ни в планах, целях и мечтах. Он не отдает себе отчет в том, чем и почему занят, что конкретно нравится, а что нет и что он планирует с этим делать. Нет связи со своим телом и в целом с самим собой. Часто дети и близкие воспринимаются незрелыми людьми, как обуза, большая тяжесть;

- Привычка к драматизации и раздуванию. Привычка пе-

регибать палку там и тут, впадать в крайности, а также опираться на других, чтобы они вели себя, как тебе надо. Если ситуация идет не так, как хотелось бы, – это повод всех обвинить и начать страдать. Там идут в ход саморучно раскоченные качели от «Я крутая и могучая» до «Я очень устала», от «Я особенная, классная» до «Я никакая, никчемная»;

- Многим хочется халявы, легкого кайфа, хочется ничего не делать. Мысль о том, что можно было бы лежать, объедаться, пить, играть целыми днями кажется очень даже привлекательной. Радость от труда, самореализации неизвестна или не очень хорошо освоена, либо есть сильный перегруз в жизни;

- Человек сам себе не создал такую жизнь, среду и работу, в которых есть много реальных увлечений – ведь только в этом случае жизнь радует и дает нам ежедневно хорошие, надежные гормоны счастья и смысла.

И так далее. На все это легко и просто ложится убежание в измененное сознание и параллельные миры зависимостей. Из-за общей низкой осознанности человек может десятилетиями находиться в серьезной алкогольной зависимости, сумасшедшем трудоголизме или в булимии и никак у себя их не ощущать. Будто тут пустое место, слепое пятно – нет ничего такого, не ощущаю, не осознаю, не вижу в упор.

Нужно отметить, что и достаточно зрелый человек, просто «упахавшийся» – например, с несколькими детьми или сложностями на работе, с болезнью у себя или близких, –

тоже может попасть в серьезную зависимость. Но он обычно пораньше ее осознает и быстрее будет с ней что-то делать. И в целом ему будет проще.

Подобрать свою ответственность

Во Вьетнаме, где я сейчас живу, да и в целом в Юго-Восточной Азии, ответственность за все, происходящее на дороге, берет на себя водитель. Корова ли выбежала на дорогу или люди едут на тебя со всех четырех сторон, по встрече в лоб, нарушают все правила, на красный свет (все это постоянно бывает) – вообще не важно. Везде реально именно твоя ответственность. Так у них работает. Я тоже в этом всем живу и так же сейчас отношусь.

Надо сказать, это отлично работает: каждый бдит за всем, не рассчитывает на чужое правильное поведение – аварий почти нет.

В жизни любого человека – то же самое. Не важно, как ведет себя другой и что делает.

Везде и во всем – твоя ответственность, если хочешь в своей жизни быть в порядке и чувствовать себя хорошо. Но многие эту ответственность теряют. Строят-строят, например, 10 лет созависимые отношения со слабым человеком (тоже являясь слабой личностью). Понятно, что настроили что-то не самое здоровое. Но это ладно, история обыкновенная, ничего сильно страшного в этом нет – такой опыт,

многое из детства, не виноваты в целом. Но потом случается «озарение»: «Рядом со мной, оказывается, злой, нехороший человек, не хочет быть чутким и поддерживающим со мной хорошей».

Примеры потери своей ответственности и где ее нужно найти, подобрать:

- если ты был неадекватен в разговоре или в отношениях ранее – ТВОЯ ответственность за текущую агрессию другого человека;

- если ты бравировал чем-то спорным, сказал лишнее, много хвастался – ТВОЯ ответственность за неприятное встречное мнение;

- регулярно ныл в отношениях (не важно, рабочих, соседских, дружеских, любовных) и теперь тебя не хотят, с тобой скучно, и вообще ты воспринимаешься как слабое звено, с тобой не хотят строить серьезных отношений, – ТВОЯ ответственность за все;

- перекосил отношения – ТВОЯ ответственность;

- не спал ночами, работал слишком много – ТВОЯ ответственность, что заболел от хронического стресса (а не того, кто на тебя работу навесил, и не жены, что мало помогала).

Очень многие теряют эту нить, эту цепочку своих вкладов в ситуацию. Кажется: «Я вела себя хорошо, ведь это же САМА Я, с хорошими намерениями, значит, плохо себя ведут именно другие, просто так, без моей ответственности за это».

Эгоцентризм и эгоизм – разные вещи

Эгоизм – это когда «Все гребу под себя, на других плевать». Обычно это делается достаточно осознанно.

Эгоцентризм – это когда «Других отдельно не вижу, все про себя, меряю все по себе. Считаю, что моя точка зрения самая верная, мои мысли – единственно правильные, у всех должно быть так же. А еще я самый особенный, в центре мира. У меня все очень важное и значимое, у меня все уникальное и эксклюзивное». Это раздувание на пустом месте, которое, как правило, даже не осознается. Это совершенно искренне ощущается так. Потому что «А как иначе? Вокруг кого мир крутится? Вокруг тебя, что ли?».

Эгоист может забрать у матери последние деньги и купить себе телефон, например. Эгоцентрик может быть очень хорошим и добрым. Я постоянно повторяю, что это не ругательство, это просто такие внутренние настройки, присущие большинству. Отсюда и все проблемы, в первую очередь – у самих эгоцентриков. Такой человек может отдать матери последние деньги, а потом заливать вином свою судьбинушку и считать себя самым несчастным и свою долю самой тяжелой. Вместо того, чтобы порадоваться, что тебе было, что дать маме, и дальше строить какие-то планы, спокойно менять жизнь к лучшему.

Он может отдать последние деньги, но не простить матери

ошибку, совершенную 15 лет назад (меряя все по себе, ведь он бы так не поступил со своим сыном), и продолжать ее гнобить за это или обижаться (как она посмела так поступить).

Естественно, что часто они бывают вместе – и эгоцентризм, и эгоизм. А там еще и инфантилизм всегда до кучи. У эгоцентрика могут быть вполне хорошие связи с другими людьми. Со взаимообменом. Ему многие будут симпатизировать. У него будет семья. Но внутри он может мучиться от того, что что-то не так: «Люди не такие, косо смотрят, недодали, нужно больше всего, нужно все другое, меня никто не понимает, я какой-то не такой, внутри хаос, страхи, никому не нужен, нет смысла жизни, все пустое, мне скучно, я устал, все надоело, в отношениях меня не ценят».

А еще часто будут ссоры. Потому что именно его точка зрения – единственная «объективно верная», и он много борется с людьми – в реальной жизни или у себя в голове.

Проявления разные, их много.

Я иногда вижу, как у человека наступает в жизни этап, когда после такой вот теории ломается вся картина мира. «А что, я правда не всегда самая умная и самая правая? А что, есть еще, что рассмотреть у других?»

Зрелость – это не тяжело, не скучно и не печально

Зрелость – это кайф, сила и свобода. Это легко, прият-

но, «обожаю» тут и там, море возможностей, энергия, куча друзей и партнеров, хорошие отношения. Это разноцветная жизнь. Это высокая стрессоустойчивость, которая позволяет легче относиться к любым задачам. И вообще, проблемы переводит в голове в разряд задач.

Не проблема, а задача, которую нужно решить.

Но вот сам процесс обретения зрелости – да, непростой и местами тяжелый. Большинство людей обретает зрелость, свой стержень – через серьезные ситуации с отношениями, работой, здоровьем, смыслом жизни. Часто через проработку запущенной зависимости. Это вполне норма. Те, кто не сталкиваются с действительно сложными ситуациями, могут и к зрелости никогда не прийти.

Поэтому если у вас сейчас что-то плохо и сложно, можно порадоваться хотя бы за то, что через выход из этой ситуации вы сможете обрести себя у себя, повысить уровень зрелости и устроить себе жизнь совсем другого качества и смысла.

Черная дыра внутри

Да, у меня тоже была черная дыра с юности и где-то до 33 лет. Потом еще какое-то время она затягивалась окончательно. Сейчас ее нет совсем. Я затянула ее сама. Зрелостью.

Главная ошибка – разглядывание своей черной дыры. Разглядывание в смысле концентрации, рассматривания деталей, излишней рефлексии, потакания, усложнения, драмати-

зации, преувеличения.

Что мы рассматриваем, с чем носимся, чему потакаем?

- Свои недовольства людьми и жизнью, обиды, проблемы детства или другого периода;
- ощущение, что ты уникальный и особенно несчастный неудачник, жертва;
- свои расстройства, боль, печаль по вполне обыкновенным жизненным поводам;
- переживания о том, что вне зоны влияния – прошлое, будущее, обстоятельства, воля людей и т. д.;
- все, что тебе недодали – жизнь, другие люди, ситуации.

Занимаясь всем этим, обсуждая, обдумывая, печалясь, человек все это только множит. Сам усугубляет свою боль, у которой нет весомых причин. Множит расстройства, неудовлетворенность, печальки и грустишки – просто потому, что долго всматривается в свою черную дыру. Когда ты смотришь в свою черную дыру, она начинает всматриваться в тебя. И увеличиваться. Многих она в результате съедает. Такая «страшная сказка на ночь». Но, увы, реальность для многих людей.

Черная дыра всегда цепляет какие-то дополнительные разрушения – токсичные отношения, любовную зависимость, алкогольную, пищевую, трудовоголизм, игровую, соцсети, что угодно. Человек пытается закидать свою дыру этим всем. Алкоголь и любые наркотики, кстати, очень сильно увеличивают незрелость личности и черную дыру.

Но при этом часто дыра ощущается, как нечто ценное, интересное, важное, неотъемлемая часть тебя. «Моя чувствительность, моя особенность, моя инаковость, моя ранимость». А некоторые страдания – как плата за ее наличие. Надо пересмотреть выгоды, которые есть сейчас, и выгоды, которые можно получить, если стать более зрелым, сильным и счастливым человеком (и эти выгоды гораздо важнее и больше), а также увидеть больше вреда в тех разрушениях, которые происходят.

А что, можно иначе? Да, можно оставаться интересным и ценным без страданий и проблем. Одно из самых больших удивлений эгоцентрика – «А что, это не только у меня? У других то же самое?». Да. У многих это вот все. Это быстро становится понятно, если обращать внимание на других, а не только на себя.

Убираем причину, а не следствия

Я люблю везде рубить корни, убирать первопричины, и вам рекомендую. Не резать постоянно отрастающие головы гидры (на это никаких сил и осознанности не хватит), а убить саму гидру.

В этой теме мы рубим такой корень, как эгоцентризм и инфантилизм, которые генерируют бесконечные недовольства, «печальки», проблемы в отношениях, обиды, ссоры. Никаких сил не хватит все это постоянно разгребать и «коррект-

но проживать».

Меня иногда спрашивают – почему ты так много пишешь о сложном, неприятном, про эгоцентризмы всякие, инфантилизмы? Потому что, если не убрать у себя те же «инфантильные недодали», завышенную важность себя и прочие штуки, не будет у вас ни счастья, ни дзена, ни мира в душе, ни гармонии в отношениях, ни ровной высокой энергии.

Хоть что в своем саду засади – сорняки не дадут этому взойти. Хоть как пытайся прививать себе разными упражнениями радость или благодарность, зарабатывать деньги, строить отношения – внутри будет та самая черная дыра, просто прикрытая сверху какими-нибудь достижениями и нормами поведения.

Очень много раз видела такую ситуацию: человек учится саморазвитию, планированию, ходит по психологам, но в результате – лишь отчаяние и почти ноль энергии, потому что внутреннее и внешнее не соответствуют желаемому. От этого обиды и зависть к другим только растут. Все потому, что усилия человек предпринимает не из зрелой позиции: настоящей (не фальшивой) опоры на себя так и нет, осознанность не появилась.

Например, ситуация: молодая женщина с двумя детьми развелась, и теперь одна должна успевать с детьми, работой, с домом и со всем. Если у нее хорошая опора на себя, она понимает, что развелась она, потому что сама тоже выбрала не самого зрелого человека, и построила с ним не совсем те

отношения, которые стоило бы – тут уже минус пачка обид и претензий. «Живу дальше, с полученным опытом, в той точке, где оказалась, все у меня хорошо». Бывший муж не хочет платить алименты, скрывается, и занижает официальную зарплату, нет абсолютно никаких рычагов на него повлиять – еще минус пачка переживаний, когда она поняла, что конкретно здесь в зоне влияния и контроля, а что – вне зоны.

Опора на себя позволяет максимально высвободить свою собственную силу и заставляет мозг шевелиться только в одном направлении – «Как и что я могу сделать, чтобы мне стало лучше?». Детей своих она очень ценит, и понимает, что это огромная радость в ее жизни. При этом понимает, что не может объективно пока дать им много времени, и не корит себя, не лишает себя последних сил, думая о том, какая она «плохая мама». «Как могу в данной ситуации – так могу. Я стараюсь. У меня все в порядке, я счастлива, пока все живы и здоровы». Она не оглядывается на подружек, которым помогают бабушки и муж. «У них свое – у меня свое, как есть, так есть». Мысли и эмоции и здесь не утекают на борьбу и вне зоны влияния. Дальше строится долгосрочный план по поводу того, как прокачивать работу, финансы, планирование, здоровье – все то базовое, что поможет дать больше свободы и рычагов в ситуациях в ближайшем будущем. Параллельно радуясь всему хорошему, что уже есть прямо сейчас, мелким и крупным простым радостям. Трудно? Конечно! Но реально? Да.

Можно расписать другой, противоположный пример поведения женщины в аналогичной ситуации, когда она много жалеет себя, разрушает, «обвешивается» зависимостями – алкогольная, пищевая, кофеиновая и другие, всем жалуется и ноет, всех ругает, люди от нее постепенно отворачиваются, на работу ее брать не хотят, уже по энергетике определяя, какая она слабая и неприятная, а дети растут несчастными, в атмосфере злого и проблемного мира, с «плохим» папой и нервной мамой. При этом ей искренне кажется, что она делает очень много всего. Но не того. Лучше бы свое отношение ко всему в корне изменила. И тогда начала бы делать совсем другие дела в жизни, излучать и давать вовне другое. Получать другое.

Добавляем зрелости – меняется судьба.

Многие люди куда-то бегут в достижательстве, в поисках высокой эффективности и лучшей жизни. Но не меняют в себе главного. Такие взрослые дети, часто замученные и потерянные.

Незрелость – всегда слабость, а слабых «пинают»

Даже важный, но незрелый человек – всегда слабый. Слабый: а) всегда так или иначе, рано или поздно страдает, качается на качелях; б) его часто пинают (в переносном смысле). «Пинают» слабого даже не с тем, чтобы унижить и оскор-

бить. Скорее, чтобы «соскрести позолоту» со слабого хвастуна или указать на недостатки тому, кто их отрицает. Открыть глаза на правду. Жестче поговорить с тем, кто ноет или сам себя губит. Указать зануде не то, что он слишком тяжелый, или снобу, что он необоснованно считает себя выше других. Или как-то мотивировать человека на изменения к лучшему, убрать вредные для него перекосы.

Это такое природное, инстинктивное. Стае нужны сильные. Слабые или должны измениться и закалиться, или они вообще не нужны.

Муж может «пина́ть» слабую жену, чтобы она изменилась, а у него исчез повод ее бросить и появился повод уважать. Старшая сестра может «пина́ть» слабую младшую, чтобы та перестала обижаться, не промотала учебу и стала хорошим человеком. И так далее.

Все хотят жить с сильным человеком, если только это не созависимые отношения. Но и там слабый «пинает» другого слабого. То есть если вас «пинают», то это или сильный пинает слабого во благо, или слабый пинает другого слабого, чтобы самоутвердиться.

Но всегда тот, кого часто, регулярно, тут и там «пинают» (обижают, обесценивают, ругают, критикуют) – слабый, как личность, незрелый. Вы точно будете нарываться на агрессию и обижаться, пока вы слабы и особенно – если не видите своих слабостей и отрицаете их.

Единственный способ начать жить так, чтобы вокруг вас

были сильные зрелые личности, которые уважительно относятся к людям, – самому стать такой личностью, которая не нарывается постоянно на агрессию.

Каждый пункт из характеристик и настроек сильной личности (а их несколько основных) требует отдельной теории и отдельной проработки. Смысл такой: если у вас часто в жизни ссоры, споры, обиды, недовольства, расстройтва – ищите В СЕБЕ и правьте себя.

Доброта сильного и слабого человека

Когда ты задаешь какое-то условие, какую-то зависимость от своего хорошего поступка – это доброта слабого, незрелого человека, как я это называю. Зависимая от ответной благодарности, от нужного результата, от происходящего потом, от «правильных» действий другого в соответствии с твоей помощью, от своего определенного образа в своих глазах и чужих.

В частности, поэтому лично мне не заходит концепция кармического менеджмента. Я вижу в ней опору на желаемую хорошую карму, на вполне конкретные ништяки в ответ на твое поведение. Хочешь, чтобы стало лучше в работе? Помогай по работе. Хочешь улучшений в любви? Займись помощью и добрыми делами в отношениях. Сеешь семена, ожидаешь их роста.

Нет, конечно, полезна любая теория, которая стимулирует

ет чаще помогать. Да, многие люди действительно, почитав про это все, сделают фокус на добрые дела и будут чувствовать себя лучше. Но именно когда получают результат – рост самоуважения, благодарность от людей, приятные эмоции, другие вибрации, больше радости и смысла, гормоны счастья. Такой эффект обычно будет. И это отлично! Но в идеале должно быть так, что ты ни с чем не носишься, себя никак не превозносишь и ничего не ждешь в ответ, даже хорошей кармы.

Лично мне больше заходят следующие концепции: «Пусть твоя правая рука не знает, что делает твоя левая», «Делай добро и бросай его в воду». Делай больше хороших дел – искренне, любых, которые просятся, – и сразу об этом забывай. В моей картине мира помогать ежедневно от сердца и в доступном тебе виде тут и там – такая же норма, как чистить зубы.

Я лично последние несколько лет ежедневно делаю 3 вещи:

- 1) выполняю Главное дело дня;
- 2) делаю что-то новое;
- 3) кому-то как-то помогаю.

Это позволяет *каждый день* получать разного рода гормоны счастья, ощущения, что я полезна, в моем дне есть смысл и я развиваюсь. Плюс проблем у меня так точно не будет – главное по плану я выполняю.

Пункт про «ежедневно кому-то как-то помогаю» – скорее,

чтобы не забывать делать это именно регулярно, а не от случая к случаю. Мне комфортнее отдавать себе отчет, что я делаю мало, чем упиваться своей отзывчивостью. В целом, я за то, чтобы осознавать свою малую роль во всем, не превозноситься. Тебе за все годы жизни другие люди и вселенная очень помогли тут и там. Ты добился всего не сам единолично. Ежедневно множество людей делают какой-то хороший вклад на твоём пути («Если мы их не видим, это не значит, что их нет»). Так что твоя помощь кому-то – просто такая же небольшая штука, которую ты хочешь и можешь делать, даже как бы в ответ за все хорошее, что тебе дано.

Для меня помощь другим – про смирение и адекватность, а не про формирование своей кармы. Но, конечно, я порадуюсь, если бонусом с ней тоже все будет в порядке.

Незрелые притягивают незрелых

Если вы привыкли жаловаться на эгоцентричность бывшего или текущего мужа (жены) – ищите СВОЙ эгоцентризм и инфантилизм.

Зрелым и сильным людям не интересно играть в игры незрелых людей – во все эти скандалы на пустом месте, самоутверждения, зависимости, созависимости, перетягивания одеяла на себя, ссоры, выбивания из другого того, что ты хочешь, и так далее. Они просто не притягиваются и не притягивают подобных.

Поэтому вам нужно понять: вы построили отношения с таким человеком, потому что сами обладаете теми же качествами. Ваш эгоцентризм и инфантилизм, возможно, имеют несколько другие проявления, чем в поступках вашего бывшего, поэтому вам сложно разглядеть эти качества в себе. Скорее всего, вы кажетесь себе объективно правой, самой умной, сильной и хорошей, тянущей на себе все дела, а он – козлом и слабаком.

Но дело обстоит несколько иначе. Незрелость проявилась у вас в том, что вы зацепились за кого-то и потом пытались причесать другого человека под свои нужды, а по пути все время самоутверждались. Пытались «доделать» человека, превратить его в «правильного», с вашей точки зрения. Не видели его самого, какой он есть, и чего хочет. И после развода продолжаете делать то же самое – не видите свою ответственность и свой незрелый вклад в перекос отношений. Иначе давно бы уже все отпустили.

Эгоцентрики и инфантилы всегда живут в мире, параллельном реальному, и в центре всего – они сами, все крутится вокруг них, все происходит для них, ради них, назло им. Не видят других. Не видят, с кем строят отношения. Видят в этом всем только себя: «А что мне?». Другие – объекты для удовлетворения желаний и потребностей. Поэтому всегда реальное или постепенно изменившееся от такого поведения отношение другого человека становится «внезапным» шоком и болью. Хотя чаще всего колокола давно уже били,

но их звук игнорировался.

Как обычно эгоцентрики выбирают себе партнера? По принципу «Да, я бы хотела саму себя подарить такому», «Этот меня достоин», «С ним бы я хотела замутить, он – интересный экземпляр», «Кажется, я ему нравлюсь, он будет меня любить, это приятно, снизойду до него», «Он офигенный, хочу себе такого!», и так далее. То есть это чаще всего не любовь, а желание занять кого-то в свое распоряжение, что-то, что у него есть из качеств. Отношение к другому, как к объекту. Главное – я его выбрала, остальное не так важно.

Например, часто женщины выбирают спонтанного, пофигистического, при этом инфантильного и эгоцентричного мужчину, потому что яркость и спонтанность кажутся очень привлекательными. А через несколько месяцев пытаются изо всех сил его переделать в зрелого, внимательного и ответственного.

Или выбирают довольно равнодушного к ним, но пытаются его добиться и влюбить в себя.

Или влюбляется в первую очередь в какие-то атрибуты его жизни – экстремальный спорт, путешествия, деньги (которые соответствуют ей, особенной). А потом женщина выговаривает, что он слишком много денег и времени тратит на экстремальный спорт, а не на нее, либо что не хочет щедро делиться деньгами.

Или выбирают за талант (музыка, фотография, дизайн, что-то еще), потому что это соответствует ей особенной, это

увлекательно, интересно, хочется себе такого творческого. А потом оказывается, что к таланту прилагается самолюбование, большое количество друзей женского пола, работа или сидение в соцсетях по ночам, алкоголь и невротизм.

Мужчины так же выбирают себе женщин: «Хочу красавицу», «Хочу умницу», «Эту нужно спасти, она без меня пропадет». Это все о себе.

Не надо никого спасать, им и так вполне хорошо живется своей жизнью. Не надо насаждать другому свое видение.

Люди влюбляются не в реального человека, а во что-то свое придуманное, в свою мечту: «Я влюбился в того, кого Я хотел бы видеть рядом, или, кто достоин меня».

Берите ответственность за собственную незрелость и за то, что когда-то выбрали именно такого человека. За то, что не видели реальность, а жили в своем придуманном мире. Не о чем тут переживать и мучиться, потому что это в прошлом. А если поработаете над собой, то в будущем все может быть иначе. Не поработаете – все повторится.

«Пружина внутри»

Сейчас я сразу считываю этот эффект в людях – «пружина внутри». Выражается он прежде всего в том, что человек напряжен, а не расслаблен.

Внутри большинства ситуаций такой человек обычно испытывает какой-то негатив, недовольства, что все как-то не

так, как ему хотелось бы: собеседники скучные или не на его волне, ему приходится долго ждать или его не слушают, полгода не та или он не выпался. Все меряется по шкале «Как оно МНЕ? Додали или недодали?».

Нет принятия вещей такими, как они есть, нет любования миром и людьми вне контекста себя. Нет расслабленности, но есть контроль и мерило «Все должно быть таким, как нужно сейчас мне».

Суть пружины в том, что вроде все выглядит обыкновенно – живет человек и живет, как все. Но мало того, что внутри он почти перманентно напряжен, так еще время от времени пружина распрямляется – и на других и окружающий мир выливается поток агрессивных выпадов, недовольств, претензий, обид, раздражения. Кстати, у выраженных Спасателей обычно всегда есть подобная пружина внутри.

Носятся со всем подряд

Незрелые люди носятся и с важным, и с неважным. С неважным, к сожалению, больше – так не остается ни сил, ни времени на нечто стоящее, на изменения жизни.

Сегодня учат быть особенно внимательными к своим чувствам и эмоциям. Но в результате часто происходит перекос – незрелые люди начинают носиться с обычными жизненными обстоятельствами, превращать их в кризис, трагедию, травму, «горевать», ожидать поддержки, и так далее. У

слабого вся жизнь – сплошной кризис и проблема. Он постоянно нуждается, чтобы с ним кто-то носился.

У сильного жизнь – череда интересных событий, приятных встреч, возможностей и шансов для развития, увлекательных задач и помощи другим.

Незрелые носятся со своим настроением, с «недодали», с тем, что сегодня что-то пошло не так, как хотелось. С тем, что кто-то из прошлого написал или о чем-то вспомнилось. Перебирают чужие слова с мыслью: «Как посмел?». Носятся со своими целями, со своей грандиозностью, эйфорией. Со своей особенностью. Придумывают у себя какие-то диагнозы. Носятся со сложностью дел – вернее, с нежеланием их делать. С невозможностью жить другой жизнью прямо сейчас. Носятся с негативными эмоциями и мыслями, обесценивающими собственную работу: «Да все равно ничего не получится!». Хотя эти мысли надо просто прогонять или быстро обрабатывать.

Носясь с чем-то, мы это увеличиваем, раздуваем. Оно становится непомерно, неадекватно большим. Мы увеличиваем степень нашего расстройтва, важность или сложность дела, ущерб, который нам причинили.

Простое дело, которое часто можно решить за 15 минут, люди сами превращают в катастрофу и драму.

«Осадочки»

Почему у нас бывает «осадочек» с каким-нибудь человеком? Раньше мне казалось, что это когда другой человек ведет себя плохо. Но нет. Основной объем «осадочков» – от наших же косяков, когда мы:

- вели себя слишком самоуверенно, эгоцентрично, самолюбленно;
- или наоборот – липко и неуверенно, лебезили, подстраивались и зависели;
- не заметили желаний и мыслей другого человека, говорили «о себе», выдавали свои интересы за его;
- закидывали другого чем-то, что интересно нам самим (статьями, видео, бесплатными, да и платными курсами);
- лезли с советами без запроса, лезли не в свое дело, поучали, судили, самоутверждались, обесценивали;
- были категоричны, резко высказывали свою точку зрения на чужие поступки и жизнь, показывали себя мерилком для другого человека;
- были чересчур наивны;
- хвастались или, наоборот, ныли;
- осуждали и обсуждали других людей, насмехались, ехидничали, заходили сверху;
- были неблагодарны и грубы, ругались, высказывали претензии, вели себя некрасиво;

- выпрашивали что-то, что нам не давали;
- слились с человеком и ожидали, что он будет себя вести так, как хотелось бы нам;
- обижались;
- были въедливыми, занудными;

Наше некрасивое и неадекватное, незрелое и слабое поведение с перекосами – причина того, что у нас появляются «осадочки». Мы пытаемся себя убедить, что все хорошо, ничего не испортилось, не страшно, можно общаться. Но внутри – диссонанс между совершенным действием и тем, как мы пытаемся его «причесать», представить себе, что все нормально.

Меньше косяков, больше ровных красивых уважительных действий – и будет меньше оттока энергии на «осадочки», меньше будет царапать при воспоминаниях о ком-то. Но и эти воспоминания можно выкидывать, если ничего уже не поделать. Об этом будет дальше во «Флэшбеках стыда».

Разочарования

Чтобы в чем-то разочароваться, нужно сначала очароваться, то есть иметь какие-то ожидания того, как это хорошо для меня, как это нужно мне (МНЕ-МНЕ-МНЕ), не видя, как это на самом деле, или не отдавая себе отчет, что все может измениться в любой момент.

Разочароваться в человеке = видеть в нем что-то свое.

Разочароваться в событиях = ожидать в них что-то, нужное тебе.

Когда пара расстается, и есть совместные дети, то подводных камней очень много. В частности, если женщина страдает, обижается, проклинает, называет бывшего мужа пошлыми или уничижительными словами – «папашка», «никакой», «слабак» и так далее, – то ребенку задается деструктивная модель проживания жизни, внутренних настроек, взаимодействия с людьми.

Мама своим поведением показывает детям:

- жизнь без чужого внимания и любви невыносима;
- внимание, любовь, совместное проживание можно и нужно выпрашивать (особенно в пьяном виде);
- другой человек должен тебе подчиняться и быть таким, как тебе надо – иначе саморазрушение и слив своей жизни;
- надо страдать, если тебя не полюбили, хотя бы годик-другой. Чем больше мучаешься и не живешь, тем сильнее твоя праведная месть другому. Мечь – важное и правильное дело! Он должен прочувствовать, какое черное дело совершил, когда бросил тебя;
- один человек может испортить всю жизнь другому, это нормально. Приговаривать «Он мне всю жизнь сломал» – правильно. Делать это надо регулярно и всем подряд – помогает ненадолго почувствовать себя лучше;
- личная жизнь твоего бывшего тебя тоже касается: ты имеешь полное право выговаривать другому, что думаешь о

внешности и качествах его новой любимой (любимого), уничижительно оценивать их;

- работу можно забросить. Не важно, что кредиты и не на что есть, что у ребенка нет компьютера или новой обуви. Страдания – это уважительная причина;

- твое «хочу-хочу» обязательно должно исполняться. Если нет – надо долго мучиться и ждать. Лет 5 жизни потратить на злость и обиду – нормально, можно и больше;

- не важно, как ты себя вел в отношениях, как они развивались, что из себя представляли. Если тебя разлюбили, то это всегда нож в спину и тебя предали.

Это я так, навскидку быстро набросала. Если подумать, наберется еще больше пунктов.

И все это вместо того, чтобы жить интересно, весело и приятно. С интересной работой, здоровыми привычками, друзьями, увлечениями, красивой внешностью, обаятельными манерами, спортом, путешествиями и достатком.

Это – то, что выпитывает ребенок, и в итоге тоже вырастет с сильным эгоцентризмом и инфантилизмом. С высокой концентрацией на себе, своих чувствах и страданиях. С высокой важностью своего «хочу» в отношении других людей. С привычкой запивать расстройства алкоголем. С нехваткой любви, потому что родители были сфокусированы на себе, не интересовались, что у него на душе, чем живет, чего хочет.

Часто – с перекосом в созависимость: будет выбирать се-

бе соответствующих партнеров и спасти их от какой-нибудь зависимости. Будет пытаться изменить своей любовью другого (часто равнодушного к нему). Будет пытаться заткнуть черную дыру внутри, с которой привык жить с детства. Потому что его так научили. Так жила мама. Да и папа тоже жил как попало, а еще не сильно-то горел при такой маме встречаться со своими детьми.

Можно очнуться от такого проживания расставания, если вы узнали себя в поведении взрослых. Как раз для этого нужна теория – промыть себе мозги и понять, почему вы так чувствуете и ведете себя.

Почему мы в упор не видим других людей

При общении (живом или виртуальном) часто бывает так, что все, что для нас имеет значение – я, я, я.

Подняться над другим, показать себя выше, побыстрее рассказать о своем опыте, о мнении про ситуацию – вот суть большинства разговоров.

Обязательно отстоять свою точку зрения как единственно возможную и правильную – пусть даже через ссору и конфликт. Вытащить из человека нужное к себе отношение, выбить силой уважение, любовь, заботу, выпросить внимание, поддержку. Забить его своими «А вот у меня...», «А я умнее», «А я в этом опытнее, слушай, расскажу», «Я же гово-

рил!», «Мое важнее», «Мое круче», «У меня все интереснее».

В своей практике я часто вижу такой случай: жена была долгое время в финансовой и эмоциональной зависимости от мужа (декрет, что-то еще – обычное дело), а затем потихоньку встает на ноги – ее начинают признавать на работе или в любимом деле, она начинает получать за это деньги. Но вместо того, чтобы спокойно радоваться и развиваться на свое благо и благо семьи, она начинает ежедневно рассказывать ему о своих успехах, хвастаться, выпячивать достижения, обесценивать его заслуги, ругаться, когда он ей мешает, показывать, что ее дело – по-настоящему важное, а у других ерунда.

Ей кажется, что она лишь иногда говорит ему о том, что он ее раньше не ценил и не верил в нее. На самом же деле она повторяет это постоянно, и муж уже звереет через какое-то время. Все эти «А я, а я...» имеют только одну цель – отыграться за все прошлое, встать хоть немного выше него не только у себя в голове, но и на реальных основаниях. Она ждет от него признания. Часто даже не испытывает негатива. Просто она хочет поддержки и внимания, похвалы, любви. А он из сопротивления и в ответ на конкретно вот эту ее слабость и незрелость в виде самоутверждения – молчит или снова обесценивает и ругает.

Нужно ясно увидеть эти механизмы и выйти из заезженной колеи: постараться унять себя, не превозноситься, ви-

деть своего мужа, его интересы, его жизнь и желания, опираться эмоционально на себя, не сливать ему все эмоции, быть скромнее и тише (можно прямо буквально говорить себе «Ш-ш-ш-ш»).

Почаще делать все молча для себя, для развития своих сфер жизни и опор, для самоуважения и удовольствия. А одобрение и признание можно получать от своей целевой аудитории, от друзей и сообществ со схожими интересами. Тогда это не будет раскачивать лодку отношений еще сильнее.

Потому что такое детское поведение в виде «Смотри, как я тебя уделала» – пляски на костях брака, разрушение и путь к разводу.

Можно каждый разговор, который вам хочется начать, сначала проиграть в голове, провести мысленную репетицию «на ход вперед». Что я сейчас ему скажу, чем я руководствуюсь? Какой запрос в моих словах к человеку? Хочу ли я что-то выпросить? Ною ли я? Хвастаюсь ли? Хочу ли я зайти сверху, дать совет, раскритиковать? Хочу ли что-то из него выбить? Что он мне, скорее всего, ответит? Какой будет его первая эмоциональная фраза? Будет ли за ней раздражение и агрессия, или наоборот?

По своему опыту могу сказать, что от такой практики минимум 50 % вредных, неприятных разговоров, разрушающих и ослабляющих отношения, не будут начаты.

Разговор с самим собой

Встречаешь ты человека, начинаешь с ним разговор... И давай на него вываливать все, что есть:

- свои сомнения, размышления, проговаривания, переживания, вопросы и претензии к себе и другим;
- обиды, недовольства, недодали, раздражение и досаду, нытье, проблемы, нерешенные дела, где с тобой поступают не так, как тебе хотелось бы;
- хвастовство и самопрезентацию, самолюбование.

Вопрос: а нужен ли тебе был человек вообще? Ты его вообще заметила? А что о нем успела интересного и хорошего узнать? Как у него дела? Могла бы и сама с собой поговорить – никакой разницы. У себя я тоже отслеживаю такие разговоры. От таких «сама с собой» остаются самые большие «осадочки» – в первую очередь, у нас же самих.

Можно задать себе после разговора вопрос: «Ну что, я опять сама с собой поговорила? Или все-таки конкретно с этим уникальным и интересным человеком?».

Если сохранять высокий фокус внимания на себе самом и не учиться переводить его на людей, то так всегда у тебя и будет. Я помню, как годами пыталась в разговоре замечать других людей, и всегда все было «как в тумане». Опять про себя. И только потом, узнав про эгоцентризм, и увидев во всем у себя высокую концентрацию на себе любимой, я поняла, как

все устроено. Что мне надо искренне перестать считать себя самой интересной, особенной, умной и правильной, и начать видеть все это у других людей. У всех то же самое. И я – не самый интересный объект во вселенной.

Если вам очень нужно поговорить о вас – как вариант, проговорите что-то конкретное в специализированных сообществах, у психолога или коуча, с другом, который к этому готов или в виде сеанса фрирайтинга – в дневнике, на бумаге, в компьютере. Но проблема в том, что если говорить только о себе – норма для тебя, то от выговаривания меньше этого не будет становиться. Даже может стать больше «о себе». Поэтому тут нужно именно учиться обращать свое внимание на людей и разглядывать их – «О, как интересно у него тут». Учиться задавать вопросы, задвигать себя, слушать. Все это прокачивается в практике из своей собственной позиции упрощения: «А у меня все нормально, обычно, как у всех, ничего такого». Чуть задвиньте себя – и получите только пользу. Вам станет легче дышать, другой человек будет с большим удовольствием с вами общаться, и вы все это почувствуете и в мелочах, и в крупном.

«Пока ты чувствуешь, что наиболее важное и значительное явление в мире – это твоя персона, ты никогда не сможешь по-настоящему ощутить окружающий мир. Точно зашоренная лошадь: ты не видишь в нем ничего, кроме самого себя».

Карлос Кастанеда

Как меняется жизнь зрелого человека

Как и в чем меняется жизнь, когда мы отказываемся от вредных схем мышления и поведения в пользу более эффективных и полезных?

Чем больше мы меняемся внутри, тем сильнее меняется мир вокруг нас; наша жизнь меняется как бы сама. Почему так получается:

1) Любую ситуацию мы теперь прорабатываем быстрее и проще, не тратим много энергии. Много выкидываем из головы моментально, «на автомате». Где автомат, там почти нет трат энергии. Если даже случается конфликт, мы можем быстро его разложить – кто, что, как и почему, в чем тут твоя ответственность, – сделать правильные шаги или выкинуть из головы, быстро переключиться, понять урок для себя, и все. Мы больше не «подвисаем» в тех или иных ситуациях на дни или даже годы.

2) Мы становимся сильнее, уважаем и любим себя. А благодаря этому перестаем попадать или зависать там, где с нами плохо обращаются: мы легко пожимаем плечами и выходим из таких ситуаций. Становятся не интересны все эти игры эгоцентриков и инфантилов по самоутверждению и хождению по головам, спасению в треугольнике Карпмана. Треугольник Карпмана – это такой психологический паттерн, когда один человек пытается Спасти другого от чего-то, по-

том превращается в его Преследователя, а потом рано или поздно становится Жертвой. Что интересно, что оба начинают бегать по этим трем граням «треугольника», то спасая друг друга, то преследуя, то страдая, сливая в это не только кучу сил, но и часто саму жизнь. Обычно все это совершенно неосознанно. А запускается все это через то, что тебе кажется, что другой – какой-то не такой, и это – именно твое дело. Часто Спасатели вступают в отношения, уже сразу видя, что объект недоделанный, и имея цель спасти другого от него же самого. Я сейчас пишу уже следующую отдельную книгу именно про эти интересные «игры» людей.

Когда уменьшается твой эгоцентризм и инфантилизм, перестаешь привлекать к себе таких же. Перестаешь спасать слабых, ноющих или алкоголиков. Потому что где один незрелый, ищи там же и другого. Нормальному зрелому человеку, идущему в развитие, не интересны те, кто на пустом месте придумывают себе саморазрушение, потекают глупостям и находят удовольствие в жалости к себе.

3) Окружение становится более сильным, а слабые, «вампиры», уходят. Это совсем иная жизнь. Сила, помноженная на силу, дает многократное увеличение возможностей и энергии. Если раньше друзья при встрече ныли, что все опять плохо – вы поддерживали их, тратили свое время на это, оставались после разговора встревоженными (будто что-то плохое вот-вот грянет и в вашей жизни). Пытались помочь другу, вот только он и не планировал ничего менять ввиду

своей незрелости – ему было достаточно понять.

Теперь же слабые стали вам не интересны и отпали. А вы стали интересны сильным, и они появились. Один вам предлагает помощь и партнерство в новом проекте, другой посмеялся вместе над своими проблемами и назвал десяток вариантов выхода, третий рассказал, как встает в 6 утра, обливается и бежит уже полгода по утрам, четвертый поделился, как много учился и вышел на удвоение дохода за последние три месяца, и так далее. Друзья и знакомые делятся с вами от избытка своими ресурсами, своей энергией, задают вам более высокую планку, показывая, что все возможно. в том числе смеяться, когда у тебя проблемы, и не мусолить их, а обсуждать выход.

Естественно, и у вас энергия кипит, вы тоже придумываете какие-то схемы и идеи, делитесь с ними.

2. Как незрелость мешает человеку в жизни

Глава 2. Недодали

«Генератор недовольств»

Внутри у незрелого человека всегда работает генератор недовольств. Все рассматривается с точки зрения: «А как это мне? Сколько мне дали? Мне дали все-все, что я хотел?». Естественно, твои ожидания идеального расклада и «правильного» отношения к тебе часто не бьются с реальностью. Поэтому постоянно возникает реакция «Маловато будет!». Дали не то, не так, мало, не с тем чувством, не все-все, а только часть. Недодали!

Муж мало поддерживает. Работа дурацкая. Начальник задолбал. Погода не та. Жизнь дерьмо! Обязаны были дать! По умолчанию мне все должны. Не «Все случилось, как случилось», не «Так бывает», не «Спасибо, что много всего есть, все хорошо», не «Нормально, что так произошло». А именно ощущение, что люди должны плюнуть на свои интересы и вести себя так, как надо тебе. Любить должны, даже если

ты слабый или неприятный им человек. Все события должны подстраиваться под тебя.

И обязательно надо всем рассказать, где и как тебе недодали. Не остановить свой генератор, а поткать излианию своих недовольств, потому что это кажется правильным. Люди должны услышать, узнать, как к тебе надо относиться, как тебя правильно обслужить. Ведь он же иначе никогда не узнает! «Негативные эмоции нельзя держать в себе – это вредно!». Но недовольные люди – тяжелые люди, вредящие этим сами себе. А другие люди часто отдают себе отчет, почему они дали вам именно столько, а не больше. Просто больше не захотели или не смогли в тот момент.

«Белая полоса» незрелого человека

«Белой полосой» незрелые люди обычно считают такое длительное стечение обстоятельств в жизни, когда все-все и сразу идет так, как нужно им. Есть искреннее ожидание, что рано или поздно все в жизни должно стать идеально, спокойно и приятно навсегда. У незрелого жизнь – изредка белая. А в остальное время какая-то не такая, в основном сероватая, иногда черная.

Из-за внутренней настройки «недодали» ваше внимание выхватывает, что эти нехорошие люди (обстоятельства, жизнь) делают не так. И вы не видите, сколько всего хорошего и даже прекрасного есть в вашей жизни. Фокус заточен

не на то. Вместо фокуса на «Ого-го, сколько много мне дано в этой жизни!» внимание выхватывает «Недодали».

А у зрелого жизнь всегда разноцветная, много поводов для радости ежедневно. И все дело только в фокусе внимания.

Взять vs дать

У человека с высоким эгоцентризмом, инфантилизмом фокус на том, чтобы взять. Взять. Нужно. Мне. В полном. Нужном мне. Объем. Все должно быть так, как я хочу. А как иначе? Это формирует жесткое, четкое ожидание, подробную картинку в голове – как все должно происходить в жизни. Это и есть принцип зарождения того самого инфантильного «Недодали», когда вроде и дали, но не в полном объеме, не тем тоном, не так, как мне бы хотелось. А потом везде провалы на провалах.

При таких твоих «недодали» другие люди начинают отстраняться от тебя. А ты искренне думаешь, что либо люди плохие, либо все в этом мире ужасно устроено. Своей ответственности ты не видишь: «Я же хороший человек».

ПРИМЕР:

Давняя подруга позвала в осенний парк погулять, поболтать.

Твои ожидания: подруга придет веселая, какой я ее помню, мы будем есть вкусное мороженое, собирать листья, я ей

расскажу про свою новую идею, она за меня порадуется, все будет, как раньше.

Реальность: подруга пришла уставшая и расстроенная, у нее умер папа и развод с мужем, она вывалила все это на тебя, тобой вообще не интересовалась, мороженого не было, листья не собирали, а в конце пошел дождь.

Что ты чувствуешь: ощущаешь себя обманутой, как будто не дали обещанную конфету. Еще этот мерзкий дождь в конце. Ужасная прогулка ни о чем. Подруга тебя вообще не слышала и не видела, как так?! В ответ ты лишаешь подругу своей благосклонности, пусть подумает, как надо на встречи с подругами ходить.

Как поступает зрелый человек: у него всегда все хорошо и ему достаточно минимальных радостей, чтобы чувствовать себя прекрасно. Подруга? Отлично. Парк? Чудесно. Прогулка и свободное время? Великолепно. Этих составляющих достаточно (он осознает, что это все не положено по умолчанию, этого могло бы и не быть).

Дальше он смотрит, что происходит в реальности и что хорошего в каждой ситуации можно сделать. У подруги что-то не так – чем я могу помочь? Буду рада дать, помочь, поддержать. Ура, мне удалось немного поднять ей настроение и направить в конструктивное русло. День прошел не зря, напишу ей завтра, спрошу, как дела.

Зрелому приятно и прикольно давать – так он получает энергию, смысл, счастье. Незрелый человек думает, что при-

кольное братъ. Вот только почему-то и энергии маловато, и счастье не ощущается.

Сильный и слабый в одинаковых ситуациях

Есть люди, которые находятся в неплохих условиях: с внешностью в целом все в порядке, серьезных болезней нет, деньги вроде есть, работа, еще что-то. Но они все время ноют, на кого-то обижаются, осуждают, чем-то недовольны. Им НЕДОДАЛИ.

А есть удивительные люди, которые находятся в ситуациях, которые тяжелее, чем у любого среднестатистического человека, а им в них вполне комфортно. Более того, бывает, они даже сами выбрали свою такую не самую простую жизнь.

Что отличает вторых? Как я вижу, это такие черты, как:

- уважение – к другим людям, событиям, миру в целом. Спокойное приятие того, что все вокруг может быть каким угодно и меняться в любой момент;
- любопытство, открытость, желание видеть хорошее – в себе, в людях, в жизни и любых ситуациях;
- желание опираться на себя, а не на других. Ответственность за свои действия и начинания.

Простой и понятный пример: заболел ребенок.

Человек первого типа начинает раздражаться, искать виноватых, ругать детские сады, где плохо следят, обвинять ро-

дителей, которые пускают в сад не долечившихся детей, погоду, очереди в поликлиниках и плохую медицину, человечество, которое не придумало прививок от всего подряд, мужа, который ничего не предлагает, бабушку ребенка, у которой свои планы на этот день, плохую экологию и высокие цены на витамины. Его захлестывает ощущение бессилия, которое нужно вылить на других.

А у человека второго типа просто нет этих моделей мышления и другие внутренние настройки. У него в голове появится что-то вроде: «Так, понятно, что имеем, то имеем. В целом все хорошо. Что я могу сделать?». А еще – вопросы к самому себе: «Почему у ребенка не очень хороший иммунитет? Какое лечение сработало в прошлый раз, что еще можно сделать? Может, ребенку нужно посидеть день на легкой пище и не перегружать организм? Может, и хорошо, что у меня из-за его болезни выходной получится, оба отдохнем».

Он чувствует себя спокойным, сильным, уверенным в себе. Он даже улыбается и еще и успевает кому-то еще помогать. Соответственно, и следующую задачу в этом состоянии он решит совсем по-другому, и люди будут от него не отпрыгивать, а тянуться к нему. И это при равных, в целом, ситуациях.

Я давно уже плотно чищу свои соцсети от тех, кто ноет и осуждает, слишком много хвастается и красуется. От тех, кого я сама начинаю осуждать за такое саморазрушительное поведение. Мне это не нужно – ни впитывать их модель, ни

осуждать, ни тратить на это свою энергию. А вот за сильными и скромными наблюдать люблю. Смотреть, как они ведут себя в самых разных ситуациях и моделировать их отношение, синхронизироваться с ними, тоже становится сильнее, спокойнее, благодарнее за все.

Как ведут себя сильный и слабый?

Сильный проснулся нечаянно в 5 утра – «О, круто, столько дел успею! Ну и пусть не выспался сегодня, и пусть дома бардак, фигня, впереди новый прекрасный день!». Слабый – «Ну почему я опять не выспался, почему опять работать, почему опять у всех все хорошо, а у меня через одно место?».

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.