

ЕЛЕНА СЕМЁНОВА



КВЕСТ по названию “ЖИЗНЬ”

Вместо проблем решаем задачки



Елена Семёнова

**Квест под названием «ЖИЗНЬ».
Вместо проблем решаем задачки**

«Автор»

2026

Семёнова Е.

Квест под названием «жизнь». Вместо проблем решаем задачи /
Е. Семёнова — «Автор», 2026

В книге рассказывается об особенностях человеческого мозга, при грамотном использовании которых, каждый человек имеет возможность изменить свою жизнь к лучшему. В доказательство этих данных автор повествует о научных нейрофизиологических и психологических исследованиях, результаты которых служат инструментами для решения жизненных проблем. Так же читатель сможет узнать, как вредные привычки становятся зависимостями. В практической части описаны психологические упражнения.

© Семёнова Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Семёнова

Квест под названием «жизнь».

Вместо проблем решаем задачи

Предисловие

Кто вы такой на самом деле и кем вы хотите казаться для других, какую профессию вы выберете, какому партнёру отдадите предпочтение, сколько детей заимеете, да и какой станет ваша жизнь в целом, - будет решать ваш мозг. Всем представляется, что люди - хозяева своей жизни и стоит только захотеть, «включить» силу воли, и мечты начнут сбываться одна за другой. Ещё бы, ведь человек – венец творения! Да, действительно, для человека нет ничего невозможного, и ему по плечу справиться с любой жизненной проблемой, но только, если он будет знать возможности своего мозга, владеть информацией о его структуре и особенностях функционирования, грамотно распоряжаться инструментами по его эксплуатации, которые щедро преподносят нам учёные со всего мира, регулярно проводя исследования мозга.

Как ни странно, но чем больше мы узнаём о мозге, тем таинственнее он становится, тем более мы начинаем понимать, сколько ещё интересных открытий нас ждёт впереди. Возможности этого главного органа центральной нервной системы безграничны. Именно он руководит всеми процессами в организме: и психическими, и биологическими; хранит и обрабатывает всю информацию предыдущих поколений, нашего настоящего и даже будущего. В зависимости от содержания этого процессора в нашей черепной коробочке и строится жизнь человека от самого начала и до её финала. И каждый из нас проходит свой эксклюзивный квест с его оригинальными заданиями, пока не наступит концовка.

Да, условия прохождения этой интерактивной игры под названием «жизнь» с её индивидуальной сюжетной линией у людей здорово отличаются. Начало (рождение), сама игра (жизненный путь), финал (старость, окончание жизни), - у всех разные. Особенно заметна разница в «начале». Кто-то родился в «рубашке» со всеми вытекающими благами, а кому-то приходится какой-то период потрудиться, чтобы сначала примерить эту «рубашку», а потом стать её полноценным хозяином. То есть, кто-то сразу рождается в благополучной обеспеченной семье с заботливыми родителями, растёт в атмосфере любви и материального изобилия, «расцветает» и наполняется радостью от каждого прожитого дня. А кто-то изначально лишён всего этого добра, и часть своей жизни вынужден наблюдать эту несправедливость со стороны, разочаровываясь самым фактом своего существования. Что мы можем предпринять по этому поводу? Да ничего сверхъестественного. Факт неравенства «начала» всегда присутствовал и будет присутствовать, пока существует планета Земля, и мы можем только смириться с ним. Но как же избавиться от этой обиды? Легко. Нужно просто понять, что несправедливое «начало» с возрастом компенсируется благополучной «игрой» и счастливым «финалом», именно для этого человеку и даётся жизнь в сто, а то и сто двадцать лет, чтобы сравнять нечестный старт. Человек, родившийся «без рубашки», с помощью своего мозга имеет возможность сделать свою «игру» и «финал» намного счастливее, чем «начало». И наоборот, человек, родившийся «в рубашке», не используя возможности своего мозга, может иметь некомфортную «игру» и негативный «финал». Все же знают примеры, когда ребёнок из благополучной обеспеченной семьи «плохо заканчивал» и, как ребята с несчастливym детством, наоборот, добивались в жизни комфорта и успеха. Поэтому надо понимать, что шансы на счастливую жизнь есть у каждого вне зависимости от качества старта, потому что сложных заданий, которые будет предлагать квест, хватит на всех. И показателем лучшего прохождения квеста будет успешная адаптация к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, то есть способность преодолевать преграды. И чем больше в жизни мы получаем этих препятствий, тем лучше обучается наш

мозг на будущее, ну, конечно, с условием, что человек не будет встречать их как «Боже мой, опять проблема», а просто научится решать элементарные «Ура, очередное задание». Иногда достаточно заменить слово «проблема», на «задача», и тогда вместо реакции паники, мозг спокойно включается в работу по решению головоломки, которую он способен осилить.

И, конечно, как у любой задачи у жизненных заданий есть свои условия, данные, вопрос и решение. Эта книга поможет вам обнаружить это задание, правильно истолковать его условия и ответить на вопрос, то есть найти решение. Упражнения, изложенные в практической части, дадут вам возможность делать это на регулярной основе, так как уже доказали свою эффективность в моей многолетней психологической работе с клиентами, проверены временем.

Сначала я расскажу вам немного об особенностях мозга. Возможно, для кого-то эта информация покажется сложноватой, тогда эту главу необходимо прочитать два раза. Без понимания работы этого уникального органа, её стереотипности, трудно будет понять его механизмы. Далее мы поговорим о самых распространённых запросах современных людей, с которыми они приходят к психологу. Эти темы: самооценка, границы, гиперответственность, взаимоотношения с окружающими и другие, - являются источниками дискомфорта большинства людей. Затем мы обсудим зависимости (вредные привычки) людей, и то, как и зачем они появляются. В конце книги, вы сможете ознакомиться с психологическими упражнениями для самопомощи.

Наберитесь терпения на первые пять страниц книги, дайте мозгу привыкнуть к моей манере изложения, и тогда мы сможем говорить с вами тет-а-тет, как будто знаем друг друга сто лет. Итак, приступим.

Глава 1. Нереальная реальность. Особенности мозга

Мы не знаем какова реальность, каков этот мир на самом деле. Наш мозг является обычным адаптером, посредством которого мы примерно познаём этот мир. У каждого, отдельно взятого мозга, свой набор инструментов, которым он постигает особенности окружающего мира.

Через рецепторы (слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные) мозг получает раздражители из внешнего (окружающая обстановка) и внутреннего (организм человека) мира. С помощью нервных импульсов в нашем мозге они «оцифровываются» благодаря клеткам мозга – нейронам. Те, в свою очередь, связываются в нейронные группы. Подобные ансамбли объединяются в нейронные сети, с помощью которых нейроны посылают друг другу электрические сигналы, так мозг обрабатывает входящую и исходящую информацию.

В мозге работает множество функциональных сетей. Учёные выделяют более пятидесяти. Но мы чаще говорим об основных трёх: дефолт система (подсознание, внутренний диалог), сеть выявления значимости (сознание, внимание), центральная исполнительная сеть (то же сознание, мыслительная деятельность). В мозге не бывает одной мысли, это всегда череда, целая цепь. Одна мысль подсознания длится 5-6 секунд. Одна мысль сознания - 3-4 секунды.

С помощью функциональных сетей мозга эти нейронные группы начинают действовать без нашего ведома в ответ на любые раздражители. И всё, что происходит в нашем мозге, точнее результаты его работы, «являются» нам через сознание, наше «я». И делает это мозг с помощью внутренней и внешней речи (понятий, слов, образов), которые «придумал» социум для успешного взаимодействия между членами общества, а мы ему обучились. То есть мозг – это посредник между реальным миром и нашими представлениями о нём. А наше «я» - это рупор, через который мы узнаём, что происходит в нашем мозгу.

Так, эти нервные импульсы, возникшие с помощью обозначения слов у нас в мозге от различных раздражителей, образуются в нашем мозге в интеллектуальные объекты. Под словами мы понимаем общепринятые в обществе названия предметов, действий, чувств и т. д. И, хотя набор рецепторов у каждого человека по функционалу схож (зрение, слух, обоняние),

представления, то есть интеллектуальные объекты, у всех разные. Каждый подобный объект тащит за собой целую историю, находящуюся в архиве нашего мозга.

Например, представьте ложку и подержите её в мыслях пять секунд, и у вас в голове «всплывёт» история про эту ложку, а то и три истории. И это будет только ваша ложка, и только ваша история, подобных не будет ни в одном мозге мира.

У всех животных есть первая сигнальная система, она обеспечивает связь с окружающим миром с помощью анализаторов: слух, зрение, обоняние и т. д. И только у людей есть вторая сигнальная система - СЛОВО. Именно с помощью слов мы общаемся не только с другими людьми, но и сами с собой. Заметьте, сигнальная система. Это сигналы, на которые мы реагируем. Это, своего рода, команды нашему мозгу из внешнего и внутреннего мира. И МЫСЛИ наши - это и есть набор слов с определенными образами и значением.

И, соответственно, в поисковике своего мозга мы «вбиваем» тоже слова, мысли. И мозг начинает доставать из архива нашей памяти то, что мы у него запросили, на чём сосредоточили своё внимание, какую команду дали, какой сигнал получили раздражители.

Так же у каждого человека присутствуют уникальные нейронные связи, и их специфическое функционирование. А поэтому люди просто не могут думать одинаково. Да, они примерно понимают, о чём речь, слова-то знакомы всем, но что они подразумевают под каждым смыслом того или иного сообщения, остаётся загадкой.

Люди соглашаются друг с другом, или делают вид, что соглашаются, спорят, но по факту каждый из них по-своему интерпретирует ситуацию, исходя из личных особенностей, биохимического состава мозга, его содержания, окружающей среды, обстоятельств. Поэтому мы не знаем, какова реальность на самом деле.

Мы всё время находимся в плену своих иллюзий. Мозг игнорирует противоречия, обманывает нас, ленится, сочиняет нелепицы, лишь бы мы не нарушили «постоянство», его автоматизмы. Он не любит что-либо менять. Этот орган центральной нервной системы живёт своей отлаженной жизнью. Так он экономит энергию. Мозг с трудом переучивается, а значит и мы этого делать не хотим.

Одни учёные сравнивают его работу с вагончиком, скользящим по рельсам, где начало встречается с концом. Другие - с санями, которые движутся по глубокой колее, и из неё практически невозможно выбраться. Вот такие автоматические механизмы. Поэтому мы постоянно наступаем на одни и те же грабли, даже если понимаем, что нам это неприятно: «Мыши кололись, плакали, но продолжали грызть кактус».

В мире нет ни одного человека, который не имел бы дело с подобными граблями. Кто-то снова даёт в долг человеку денег, хотя предыдущие ещё не возвращены. Но как же, «в этот раз он точно вернёт, да сразу оба кредита». Или, кто-то снова устраивается на работу, в которой особо не разбирается, да и душа к ней не лежит, но с надеждой, что в этот раз что-то изменится. Или, кто-то снова выходит замуж по расчёту, но с уверенностью, что в этот раз любовь точно придёт, но попозже.

Из-за подобных «вагончиков» и «саночек» человеку приходится постоянно «ходить по кругу» и грызть «колючие кактусы». Мозг живёт по принципу «работает – не трогай», хотя человеку может быть и некомфортно. Нарушение любого стереотипа, привычки, установки, личного принципа ведёт к стрессу, страху, дискомфорту, страданию.

Люди живут этими сугубо личными представлениями, они просто не знают о наличии двух противоположных «миров»: собственных представлений и настоящей реальности. Они не хотят возвращаться в действительность. Потому что, зачастую, этот камбэк сопряжён с конфликтом. И когда они всего лишь на МГНОВЕНИЕ видят реальные обстоятельства, то обычно говорят: «этого не может быть», «а что так можно было?», «да ладно, серьёзно?». Это и есть короткие моменты возврата в реальность. Со временем эти инсайты превратятся снова в привычные представления, и снова они будут индивидуальными для каждого, так как мозг делает

это специфическим для него, мозга, способом. Новая информация «ляжет» на старые нейронные связи и будет «работать» по тем же функциональным системам, что и раньше.

Функциональные системы формируются у человека до 25 лет, остальные интеллектуальные объекты будут накладываться на старые, но с модификацией.

Поэтому из своих иллюзий иногда нужно выходить, чтобы посмотреть, а что происходит в реальности? Каково ваше истинное отношение к человеку и, как фактически он относится к вам? Действительно ли вы занимаетесь тем, о чём мечтали, или вы слепо реализуете ожидания своих родителей и социума? На самом ли деле вы заняли высокую ступень иерархии и имеете приличный статус, или вы обычный самозванец?

Конечно, это не лёгкий процесс «выхода из домика». Потому что мы всё время живём в иллюзиях. Мы как бы смотрим фильм, который нам показывает наш мозг. А так как генетика, опыт, химические процессы в мозге у всех разные, то и фильмы мы смотрим разные, у каждого свой. И вот момент инсайта (озарение, «глаза распахнулись», открытие, что-то увидели, поняли, осознали) - это и есть выход в реальный мир. С помощью этих «прорывов истины» мы начинаем понимать, как обстоят дела на самом деле, осознавать, что мешающие «счастью», длительно копившиеся проблемы, это просто своевременно нерешённые задания квеста под названием «жизнь». А если мы знаем какова реальность, то мы можем её пересмотреть, изменить.

Если прибегнуть к образному пониманию работы мозга, то это будет выглядеть следующим образом. С одной стороны, мозг - это серьёзный многофункциональный станок с автоматическим управлением. Он ежесекундно обрабатывает несметное количество операций по переработке информации, её архивированию, осуществляя контроль за работой нашего организма от регулировки химического состава до состояния психических функций: эмоций, внимания, восприятия, памяти, мышления и так далее.

С другой - это невзрослеющий щенок, постоянно находящийся в процессе обучения, требующий ухода и дрессировки. Об этом говорят исследования, обнаруживающие подтверждение такого уникального явления как пластичность мозга. Эта способность является одновременно и счастьем для живых существ, и проклятием. Счастье в том, что мы постоянно можем обучиться чему-то новому, а проклятие в том, что мы с тяжким трудом вынуждены переучиваться, если случайно обучились тому, чему обучаться не следовало бы. Например, умение держать ложку, карандаш, кататься на велосипеде, и пользоваться этим на автомате - это здорово, а вот бросать вредные привычки и менять неправильные принципы и установки, мнение, взгляды на жизнь и негативные способы реагирования на проблемы - это сложно и порой невыносимо. Но, что поделать? Чем богаты, тем и рады. И если эта нейропластичность дана нам природой, значит так задумала эволюция для выживания вида. Стало быть, надо как-то с этим жить отведённые нам сто, а то и более, лет.

Поэтому, если вы решите что-то изменить в своей жизни, вам придётся пересмотреть свои старые привычки, взгляды, принципы и т. д. После генеральной уборки содержимого вашего мозга, нужно будет впредь следить за той информацией, которая будет поступать в ваш мозг, в противном случае старые механизмы могут вернуться, и снова начнут управлять вашей жизнью.

Это не просто. И если вам кто-то скажет, что жизнь - это лёгкая штука, не верьте. Соблазны и слабости никуда не денутся, природные инстинкты (самосохранения, групповой, половой) всегда будут конфликтовать с социальными требованиями.

Суть комфортного пребывания в теле *homo sapiens* (человек разумный) - это поиск и сохранение баланса между зовом природы и соблюдением общественных устоев и мнений, которые имеют свойство меняться от эпохи к эпохе. Поэтому наберитесь терпения на свои сто лет, а может и больше, и отдавайте предпочтение внутренним природным потребностям,

лишь иногда сверяя их с социальными правилами, и регулярно - с законами РФ, чтобы не быть изгнанным из человеческой «стаи».

Эти минимальные знания об особенностях мозга нужно всегда иметь в виду, главным образом, когда вы сталкиваетесь с очередным сложным заданием квеста.

Глава 2. Распространённые психологические запросы

Давайте рассмотрим причины, по которым обычная жизненная ситуация может стать для человека запутанной головоломкой, нерешение которой способно привести к психологическому и физическому дискомфорту.

Самооценка. Похвали себя сам

Вы давно себя хвалили? Нет, серьёзно, не оправдывали, не защищали, не оборонялись, не жалели, а именно хвалили. Вот прям с осознанием того, что вы самый лучший человек на свете и таких больше нет, и не будет. Вы хотя бы понимаете смысл этих слов? Вы ведь и правда уникальный человек, да к тому же ещё и победитель. Да, вы счастливый триумфатор, потому что из миллионов сперматозоидов до места назначения добрались именно вы, далее «закрепились» в утробе матери, девять месяцев плавали, посасывая палец, а потом выбрались наружу.

Ну ведь не просто же так, а для чего-то. Значит у вас в этом мире есть своя миссия, предназначение. И я скажу какая – ПРОЖИТЬ СЧАСТЛИВО СВОЮ ЖИЗНЬ. А сделать это можно, только если человек чувствует себя комфортно наедине с собой и в «человеческой стае».

Люди – существа социальные, и всё, что бы они в жизни не творили, делается ради признания их остальными, ради ощущения нужности. Поэтому, если человек хочет комфортно прожить эту жизнь, то ему придётся налаживать отношения с социумом, искать своё место в стае и желательно среди сородичей-единомышленников.

Нобелевский лауреат, этолог Конрад Лоренц исследовал поведение животных в дикой природе, чтобы понять людей. И вот, наблюдая за обезьянами, нашими ближайшими сородичами, он выяснил, что в их стаях есть социальная иерархия. Обезьяны общаются с помощью «груминга». Они «грумингуют» следующим образом: захватывают пряди шерсти, перебирают волоски, время от времени выбирая оттуда кристаллики соли, волосяные луковицы, а то и какую-нибудь живность. Так же Лоренц выяснил, что грумингуют чаще вожаков стаи и сильных особей, на помощь которых и рассчитывают в будущем.

Так и в человеческом обществе. Никто просто так нас «грумит» не будет, и на этот факт не нужно обижаться. Все хотят, чтобы их принимали «такими, какие есть» и явно путают это с фразой «быть сами собой». А разница большая. Быть «самим собой» - это значит принимать и любить себя, не притворяться кем-то другим, знать свои особенности, использовать их, осознавать, чего хочешь, «плевать» на мнение окружающих и не сравнивать себя с ними, развиваться в индивидуальном ритме, согласно генетическим предрасположенностям. А «быть таким, какой есть» подразумевает, что «всё, меняться я не собираюсь, берите, что есть». Так вот людей, которые являются «самими собой» другие люди уважают и хотят с ними общаться. А людей, которые «такие, как есть», обходят стороной. Никто просто так нас любить не будет. Все в этом мире выживают за счёт других и с помощью других. Если вы будете выгодны, то с вами будут общаться, если нет, то тогда «извините». Мы все корыстные, это нормально, это эволюция придумала для нашего выживания. И я такая, и вы, и ваши родители, и соседи. Все мы элементы эволюции, и задача каждого из нас - выжить и приспособиться за счёт других, и с помощью других, как и остальные животные.

Конечно, сначала необходимо стать нужным для себя, а потом и остальные подтянутся в очередь, чтобы погрумить вас.

Путь этот всегда будет проходить через знакомство с собой, через принятие себя во всех ипостасях, со всеми исправимыми и неисправимыми недостатками, и через любовь к себе.

Сначала человек должен научиться ценить себя сам. Окружающие будут иметь о нём мнение такое же, какое сложилось и у него самого о себе. И если он считает себя «нехорошим», значит и другие будут считать его таковым. Зачастую, не понимая этого, человек пытается найти ощущение нужности и самооценности извне, не догадываясь, что начинать надо с изучения себя «изнутри». Иначе, как другим оценить его прелести, если он сам с ними не знаком, не излучает самоуважение в пространство людей, не транслирует принятие себя на публике?

Как же проявляется эта здоровая самооценка у человека? Да элементарно, просто он заботится о себе в первую очередь. Никаких жертв и самообмана.

Давайте рассмотрим пример на рабочем месте. Допустим начальник требует поработать в выходной день, а человеку не хочется. Тогда он говорит работодателю: «Я устаю на работе, поэтому в выходной день буду отдыхать, а не трудиться». Начальник пустит в ход все методы воздействия, начиная от пряников, заканчивая кнутами: от «тебя никто не сможет заменить в этом деле, ты лучший работник» до «я закрывал глаза на твои отгулы и ошибки, а ты не можешь выручить коллектив». В этой ситуации человек, который себя не любит, не ценит, «поведётся» на эти манипуляции и уступит начальнику, выйдет на работу в свой выходной.

Более того, чтобы оправдаться перед собой за проявление слабости, его мозг начнет сочинять защитные нелепицы. Что-то вроде «ну и правда, я ведь не успеваю среди недели, будет время перепроверить отчёт», или «да, начальник и вправду неплохой, надо ему помочь, на прошлой работе вообще идиот был, а этот нормальный», или «скорее всего он мне собирает зарплату прибавить, проверяет меня, какой я верный сотрудник».

Рассмотрим этот момент подробнее, он нам пригодится для понимания разницы образа мышления людей со здоровой и нездоровой самооценкой.

О том, что мозг любит нас защищать и при обнаружении несостыковок, придумывает всякие глупости говорил американский нейрофизиолог Майкл Газзанига. Он проводил исследования на расщепленном мозге людей, которые перенесли операцию по разделению левого и правого полушария мозга. Подобная процедура была призвана избавить людей от мучительных приступов при эпилепсии. Данные манипуляции производились с одной единственной целью: прервать генерализованное возбуждение, переходящие из одного полушария в другое.

Так вот, информация, поступающая к нам через правое ПОЛЕ ЗРЕНИЯ, обрабатывается в левом полушарии, соответственно, через левое ПОЛЕ ЗРЕНИЯ – в правом полушарии. Нейрофизиолог показывал предметы и карточки со словами сначала одному полушарию, потом другому, далее обоим, и смотрел результаты. Когда Газзанига показывал «ложку» левому полушарию, то пациент отвечал, что видит ложку. Это было ожидаемо, так как центр речи находится в левом полушарии. Но когда предмет предъявляли правому полушарию, то испытуемый отвечал, что НИЧЕГО НЕ ВИДЕЛ. Далее экспериментаторы усложняли задание, где правому полушарию человека предъявляли слово «банан», а левому – «красный». Когда его спрашивали, что он видит, он отвечал: «красную карточку» и больше ничего. Тогда ему давали набор цветных карандашей и просили что-нибудь нарисовать левой рукой. Он рисовал красный банан. Напомню, что информацию, которую пациент осознавал, это слово «красный», так как его предъявляли левому «болтливому» мозгу. На вопрос: «А почему вы нарисовали банан?», испытуемый отвечал, что эта рука слабее и ей проще было нарисовать банан. Но мы-то теперь знаем, что правый мозг его видел. Назвать не мог, но видел. То есть вместо того, чтобы честно ответить, мол, «даже не знаю почему», мозг оформил это в какую-то нелепицу: «руке легче нарисовать банан».

Это говорит о том, что правый мозг тоже видит предметы (ситуации, поведение других людей и др.), но мы их не осознаём, и, чтобы как-то описать выдаваемое решение, мы начинаем оправдывать свой выбор, и несём всякую нелепицу.

Понятно, что экспериментов было множество с разными заданиями, и все они говорили о том, что то, чего мы не понимаем, мы пытаемся оправдать любым вздором, лишь бы это выглядело логичным в наших глазах.

А теперь вернёмся к нашему примеру. Человек, который себя любит, откажет руководству, потому что в его мозгу будут следующие мысли: «Сейчас, разбежался, Я устаю, Я хочу отдохнуть, МНЕ нужен выходной, нашли дурака, СЕБЯ надо беречь».

Чувствуете разницу? Мозг всегда будет придумывать человеку оправдания, это его особенность, но вот чью позицию он займёт, будет зависеть от того, любит человек себя или не любит.

Если у него здоровая самооценка, он будет защищать себя, а если он ставит интересы других выше своих, то тогда он будет ратовать за «того парня», каждый раз испытывая дискомфорт и напряжение.

И вроде бы всё хорошо: социум его принимает, нуждается в нём, грумингуется, но чувства удовлетворения нет. А если комфорта нет, то никакая это не потребность, а обычное «использование безропотной рабочей силы». Игра не может вестись в одни ворота, получать удовольствие от совместной деятельности должны обе стороны: и работник, и руководитель. Тогда, и волки будут сыты, и бабки – целы.

Такая же ситуация происходит и на личном фронте. На вопрос: «Кого вы любите больше всего?», большинство отвечают: «Маму» или «Ребёнка», и третий популярный вариант – «Партнёра». А правильный ответ: «Себя, конечно». Потому что, не сумев полюбить себя, человек не сможет полюбить другого, а, тем более, быть любимым другими. Не получится взаимности, так как если человек ставит во главу угла другого человека, то это уже не любовь, а служение и поклонению идолу, кумиру, славопоклонению, подчинение.

Но, как ни странно, в подобных отношениях страдают и «кумиры» тоже. А кому легко тащить на себе такую ответственность, ведь за любую любовь придётся платить? И любящий, вроде бы безвозмездно, рано и поздно спросит с кумира, припомнит каждую дольку любви, которую когда-то дарил себе в ущерб. Быть центром обожания – тяжёлая ноша. Особенно «прилетает» потом родителям тех детей, которые любили своих отпрысков больше, чем себя. Вы сами можете легко припомнить подобные истории из жизни других людей, чем они заканчивались для родителей и их взрослых избалованных детей. Поэтому лучше вовремя опомниться и начать относиться к себе, как к лучшему человеку на свете.

Читать легко, вроде бы всё ясно, но вот дело доходит до реальной жизни и уже не понятно, как на практике-то это применять? За плечами не один год недооценивания себя, дискомфортные отношения, целая группа родственников, знакомых, коллег, которые привыкли к старому поведению человека, к нему самому, такому доброжелательному и безотказному, но всё время несчастному. Как в одночасье перевернуть жизнь с головы на ноги и сделаться не удобным, а нужным? Как сделаться счастливым, а значит и осчастливить своих единомышленников? Неужели можно в 20, 30, 40, 50 и старше лет, просто взять и полюбить себя?

Можно. Самооценка дело наживное. И поможет в этом человеческий мозг. Это единственный орган организма, который способен говорить с нами понятным языком – мыслями. Он руководит всеми процессами, управляет ими. И все его механизмы отработаны годами. Но при грамотной коррекции, мозг способен выдавать нужные нам результаты.

Учёные выяснили, что в мозге есть участок, отвечающий на наше ощущение себя (мнение о себе): какая у нас внешность, габариты, характер, привычки, статус, место под солнцем. Это так называемая «схема тела» или «образ тела». Он образуется с момента понимания ребёнком, что он – это он, отдельный человек. Это представление человека о себе складывается из мнения окружающих взрослых, других детей, личного опыта, инсайтов (озарений, осознания). И у каждого оно своё.

Как вы думаете, будет ли отличаться схема тела у человека, который вырос в благополучной среде от схемы тела индивида из среды с негативными условиями? Конечно, будет. Можем ли мы утверждать, что она будет искажённой и в том, и в том случае? Сто процентов.

То есть большинство людей имеют о себе и своих способностях, возможностях ложные представления. Когда-то мама сказала сыну: «Никчёмный ты человек, ничего из тебя в жизни не выйдет». И человек реально думает, что он «никчёмный». А ему и невдомёк, что мама услышала это слово в сериале, и оно ей очень понравилось, и теперь она его повторяет при каждом удобном случае.

Или отец сказал дочери, что у неё кривые ноги, как у его вредной покойной мамыши, будь она трижды неладна. Мамаше-то всё равно, а вот дочь выросла с мыслью, что это она со своими кривыми ногами трижды неладна.

Или в семье ребёнка хвалят по поводу и без. Он считает себя царём мира и пренебрежительно относится к другим людям. Каким он вырастит и сколько разочарований перенесёт на своём веку, догадаться не трудно, потому что «царёк – батюшка» он только в своих представлениях, а в реальной жизни – среднестатистическое высокомерное существо. Вот такие мелкие детальки мозг собирает и откладывает в архиве памяти, формируя схему тела. А уж какой «набор» достался человеку, с тем и живёт.

Более того, мозг индивида строит всю его жизнь согласно этой схеме. Например, если человек уверен, что он неспособный, то и о саморазвитии и карьере он даже не помышляет, куда ему с его-то интеллектом. Или женщина, считающая себя не иконой красоты, встречает на своём пути одних абьюзеров, да куда уж ей рассчитывать на лучшую долю с её-то внешностью. А мозг что? Он просто действует на автомате согласно «вложенной» инструкции.

Как быть? Менять схему тела. Загружать мозг новой информацией. Перестать выискивать у себя недостатки и закреплять их в мозгу. Начать находить в себе достоинства, задерживаться на них и культивировать, приумножать эти мысли, обогащать подробностями и доказательствами. Менять мнение на противоположное, если речь идёт о негативном. Точечный разбор по «любимым» недостаткам. Например, если раньше человек всегда думал, что он неинтересный, то самое время признать, что он наинтереснейший.

На самом деле это систематические серьёзные упражнения, которые необходимо делать долгое время. Ведь на создание прежней схемы тела мозг потратил годы (столько, сколько вам сейчас лет). Поэтому на перестройку нужны дни, месяцы, а то и годы.

Делайте себе комплименты по поводу внешности, ваших природных данных. Это не должно быть наращено, нарисовано, наколото и наклеено, надето. В противном случае вы рискуете засомневаться в своей неотразимости, если что-то смоемся, отвалится, сдуется, порвётся. А эта информация для новой схемы тела лишняя и травмирующая.

Также хвалите себя за хорошие мысли, поступки, действия, слова. Особенно мозг засчитывает нам бонусы от деятельности, в которой ему действительно пришлось потрудиться. И чем больше вы потратите сил и времени на решение какой-либо задачи, тем больше мозг почувствует удовлетворение, и вы будете уважать себя, ценить.

Не стесняйтесь делиться своими открытиями с людьми и афишировать свои «пятёрки» публике. По большому счёту, люди не знают того, с кем рядом находятся. Помогите им узнать вас, но ненавязчиво. Например, можно сообщить коллегам: «Сегодня мне удалось отказать начальнику, я не стал работать в выходной день. Прямо зауважал себя». Неважно, что человек услышит в ответ, главное, что он озвучил свою позицию и охарактеризовал себя. А значит и окружающие так будут думать.

Итак, мы выяснили, что старая версия схемы тела существует, и она не всегда удачная. Узнали, что схема тела способна управлять жизнью человека, и не всегда результат этого процесса приносит человеку комфорт. При внутреннем напряжении и недовольстве жизнью необходимо пересмотреть весь набор «образа тела» в мозгу и настроить заново с помощью само-

поддержки, комплиментов и акцентирования фокуса внимания на собственных природных способностях и достоинствах.

Не думайте, что эта информация призывает вас стать законченными эгоистами и использовать фразу из мультфильма «Чертёнок №13» как максимум: «Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждёт тебя успех!» Любить окружающих тоже нужно и даже жизненно необходимо. Психолог Виктор Франкл во времена Второй мировой войны попал в концлагерь, находился в Освенциме. Он много наблюдал за людьми, оказывал посильную психологическую помощь. Вот какой вывод он сделал: те заключённые, которые мечтали о вкусной еде, тёплой одежде и комфорте, то есть хотели брать от жизни, были в глубокой депрессии и плохо переносили нахождение в неволе, не доживали до освобождения. А люди, которые мечтали написать книгу, подарить жене розовый куст, вырастить внуков, то есть хотели давать что-то в этой жизни, лучше переносили невзгоды заточения и выживали.

Более того, современные исследования психологов Людмилы Титовой и Кеннона М. Шелдона показали, что выполнение положительных действий, ориентированных на других людей, делает нас счастливее. Особенно интересно, что испытуемым доставляло удовольствие больше не хорошее настроение других людей, а сам факт того, что именно они стали его причиной. Другими словами, не столько радовались за счастье других, столько за то, что они такие «молодцы», «хорошие», «помощники», им было приятно осознавать, что они сами делают кого-то счастливее.

А исследования доктора психологии Тао Цзян из Университета штата Огайо выявили следующий факт: у людей, принимавших поддержку от других, снижался уровень хронического воспаления в том случае, если они выражали словами ответную готовность прийти на помощь тем добрякам, которые им помогали, если вдруг у них тоже когда-нибудь будут проблемы.

Поэтому любить и грумить других очень важно для психического и физического здоровья. Но огромная польза будет только после того, как вы обеспечите сначала себя этой любовью и поддержкой. Другими словами, делиться временем, психологическими, физическими, материальными, духовными благами нужно тогда, когда у вас уже появились излишки всего этого, и в вас больше не вмещается. Мы говорим о том, что никогда не надо «снимать и отдавать последние штаны» другим во благо и себе в ущерб. Тогда можно будет говорить о здоровой самооценке и, соответственно, уважении и качественном груминге от окружающих людей.

Гиперответственность. Хорошие люди – удобные люди

Мы можем привести десятки определений этого состояния, но всегда будет всё сходиться к двум базовым моментам: Личное стремление угодить всем (быть для всех «хорошим») и Страх нарушить ожидания других (разочаровать, подвести).

Как видите, гиперответственность всегда будет основываться на двух фундаментах: с одной стороны, внутреннем стремлении понравиться другому, с другой стороны, внешнем давлении со стороны другого. Поэтому она будет зависеть, как от приобретённых с опытом индивидуальных установок (взгляды, мнения, привычки, поведение), которые содержатся в мозгу, так и от требований социума, необходимых для соответствия этому обществу (законы, правила семьи и конкретной группы, ожидания взрослых и сверстников).

Вообще понятие «хорошести» - наше сугубо личное представление о человеке. Другими словами, это мнение, которое мы складываем о нём, напрямую зависящее от того, приносит он нам пользу или нет. «Хороший человек», - говорим мы о людях, которые «нам приятны и полезны». Но стоит только этим людям «повернуться к нам ягодицами», мы сразу же убираем их из списка «славных» знакомых, хотя объективно человек не поменялся. И в это понятие «хороший» каждый вносит свой смысл. Для одних для «хорошести» достаточно, чтобы человек не ругался матом, мыл за собой посуду и не повышал голос, а для других - регулярно скидывал

деньги на банковскую карту, делился «монетками», выслушивал чужие проблемы и всё время со всем соглашался. Тут всё зависит от «аппетитов» окружающих сородичей.

И о чём бы мы с вами не рассуждали, мы всё равно будем возвращаться к борьбе двух «сил», управляющих нашим мозгом: сознания (кора мозга), управляемое нормами, правилами социума и подсознания (рептильный мозг), которым руководят наши природные инстинкты и опыт. Так вот хорошесть, правильность, дружба, любовь, верность, честь, семья - это как раз социальные проекты, они абстрактны и не имеют под собой научной почвы, а потому каждый трактует их, как ему выгодно. С помощью этих слов мы просто манипулируем друг другом, чтобы защитить себя, урвать для себя кусочек послаще. Дружбы, любви и другого просто не существует в природе, мы не можем их «потрогать». Это мы, люди, так назвали различные чувства, состояния, чтобы проще было общаться. Этим руководит наше сознание.

А вот то, к чему действительно стоит серьезно относиться, так это к нашему подсознанию, которое обитает в рептильном (древнем) мозге (мозжечок, продолговатый мозг и другие отделы), это наша лимбическая система, где живут наши природные инстинкты (самосохранения, половой, иерархический), и они руководят нами исподтишка. Да, мы тоже не можем их ощупать, но вот ощутить их активное давление на нашу жизнь в виде индивидуальных потребностей, страхов и соблазнов очень даже реально. Всё, что мы не совершаем, мы делаем, чтобы их обслужить. Для удовлетворения зова природы мы, как раз, и используем эти социальные проекты (дружба, любовь). Элементарный пример, мама говорит ребёнку: «Помой за собой посуду, сынок, ты же любишь маму». Чем не манипуляция словом «любовь»? Или: «Нельзя без жены в гости ходить, мы же семья». Пожалуйста, «семья» тоже соцпроект, который позволяет добиваться желаемого, управлять, контролировать и т. д.

В отношении понятия «хороший», вообще, можно вложить любой смысл, и употреблять с огромной выгодой для себя: «хорошая мать», «хороший отец», «хорошая девочка», «хороший мальчик», «хороший работник» и т. д. Поэтому, чтобы не попадать под чары абстрактных понятий самому и не становиться манипулятором для других, нужно рассуждать трезво. Важно всегда помнить: каждый человек всё и всегда делает только ради себя, чтобы: получить выгоду, усыпить совесть, потешить самолюбие, почувствовать себя нужным, возвысится над другим и т. д., - вне зависимости от того, положительными были его намерения изначально или отрицательными. Всегда будет начинаться тремя инстинктами, потому что мы приматы, всё те же стайные обезьяны, но только с социальными инструментами, приобретёнными с помощью новой коры мозга. И выходит, что чем реальнее мы смотрим на жизнь через призму инстинктов, тем меньше у нас иллюзий по поводу ожиданий от других людей и личных переживаний о том, что кого-то разочаровали. Никто никому ничего не должен!

Все люди рождаются с «чистым» мозгом, работают одни инстинкты, и социальные приобретения (дружба, любовь, семья и др.) появляются только в процессе воспитания, и оседают в подсознании навсегда. Мы просто берём со взрослых пример, как нужно жить, дружить, любить и т. д. Так формируются наши представления о социальных нормах, правилах.

Приведу пример из своего детства. Однажды в школе на перемене в первом классе моя подружка достала из портфеля печенье с намерением угостить меня. Она обхватила его двумя ладошками с разных сторон и надломилась, чтобы разделить пополам. Но «пополам» не получилось, одна часть печенья была больше, другая меньше. Эта девочка долго не раздумывая, протянула мне меньшую часть. «Занавес закрылся...». Я была в шоке: «А что так можно было?» В моей семье было принято отдавать другому большее, так я всегда и поступала. И, когда я увидела, что может быть иначе, я растерялась, испытала много разных эмоций: удивление, стыд за неё и за себя, разочарование.

Я пережила непонимание этой ситуации в детстве, но спустя годы, мой вывод меня порадовал: эта подружка молодец, она всегда сначала «кормила» себя, а потом других. Она не боялась показаться «плохой», не стремилась кому-нибудь угодить себе в ущерб. У неё имелась

здоровая самооценка, она любила себя. А вот я, например, часть своей жизни, «кормила всех, недоедая сама» со всеми вытекающими неприятными последствиями. И да, моя самооценка сильно страдала. Так, вроде бы одно небольшое детское «представление о дружбе в мозгу», а какое влияние оказывает на сценарий дальнейшей жизни. К счастью, всё оказалось поправимым.

И теперь учитывая, что все суждения и предрассудки человек усваивает, в большей степени, в детстве от своего ближайшего окружения (родители, учителя, сверстники), то, в итоге, и в понятии человеком «хорошести» они тоже будут отражаться: ты слушаешься старших, хорошо учишься, выполняешь их требования, идёшь на уступки, выделяешься из толпы или сидишь и молчишь в тряпочку и т. д. И если добавить сюда ещё тот факт, что за каждое проявление «хорошести» идёт регулярное подкрепление (либо кнутом, либо пряником), то смело можно утверждать, что в мозге крепко-накрепко укоренятся соответствующие установки. То есть каждая социальная группа (семья, школа, компания и другие) взращивают себе нового «хорошего человека», причём эта правильность основана исключительно на их критериях «хорошести», их интересах. Другими словами, они растят себе «удобного», «хорошего» человека.

Но «хороших» людей на постоянной основе в природе не существует. Это временное явление. Все мы с переменным успехом становимся ангелами во плоти и исчадиями ада. На наших плечах как будто всегда сидит ангел, с одной стороны, и шепчет о добрых делах и альтруистических порывах, и чертёнок, с другой стороны, который всё время твердит нам, что нужно на кого-то позлиться, позавидовать, отомстить обидчику. И эти споры двух противоположностей нормальны, сознание всегда будет строго «блюсти» безрассудное подсознание, совесть всегда будет умирять соблазны.

Какие бы мы с вами не рассматривали факторы, влияющие на то или иное поведение человека, но решающим моментом всегда будет - обстоятельство. Ни генетика, ни химический состав мозга, ни представления человека, ни проблемы не влияют так на поведение как обстоятельства. Человек может вести себя по-разному в зависимости от ситуации, в которой он оказался. А значит, и всегда будет совершать «нехорошие» поступки, а вслед за этим страдать и раскаиваться. Потому что постоянно находиться в состоянии «хорошести», не получится. Этого просто не может быть.

Вот и «хороших» людей тоже распирают соблазны рептильного мозга. У них тоже работают природные инстинкты, и они так же регулярно попадают в различные ситуации. Им тоже хочется пуститься во все тяжкие и хоть иногда побыть «плохими», пожить для себя. И они это делают, но с последующими угрызениями совести, огромным чувством вины и обещаниями, что такого больше не повторится. Им же «нельзя пакостить и ошибаться»! Велик страх испортить имидж «хорошего человека: девочки, мальчика, мамы, работника, брата, сестры, дочери, сына и т. д.». И они вынуждены постоянно держать себя в рамках, чтобы не испортить эту, как однажды выразилась моя клиентка, «красивую картинку». Этот человек не может быть самим собой, не может разочаровать других, ему нельзя понижать планку. И он всю жизнь тянется к высокому идеалу, выкладывается по полной, страдая от гиперответственности. Слишком многие поставили на него «все свои деньги», и он не может дать заднюю или свернуть в сторону. И вот, подстёгиваемый личными стереотипами хорошести и ожиданиями окружающих, он проводит жизнь в переживаниях за всё и вся, пытается изменить то, что невозможно, испытывает чувство вины, тревожится, сходит с ума. Он, как загнанная лошадь на скачках, всё время мчится вперёд, и никак не может остановиться и «потушить» свою гиперответственность.

И, конечно же, никто из окружающих никогда не скажет: «Всё достаточно, остановись! Ты и так хороший, ты сделал всё, что мог, я люблю тебя любым!» Не скажут, потому что им это не выгодно. Да, мама может сказать дочке отличнице, которая сидит на больничном с высокой температурой и учит допоздна школьные уроки: «Отдохни, потом порешаешь, когда выздо-

ровеешь». Но она никогда не подойдёт и не захлопнет учебник со словами: «Всё достаточно, остановись! Ты себя загнала до изнеможения. Мне не нужны твои «пятёрки», я люблю тебя любой. С этого дня вместо того, чтобы сидеть дома за уроками, ты будешь гулять и общаться с друзьями, посещать кружки и наслаждаться детством». Или, жена может сказать мужу трудо-голику, поглаживая его по голове: «Ты устал работать на двух работах, похудел, добытчик, ты мой». Но она никогда не скажет: «Всё достаточно, остановись! Бросай вторую работу, одной хватит, ты не можешь загонять себя до изнеможения. Давай убавим аппетиты и подумаем, что можно вместе предпринять, чтобы и денег заработать, и здоровье сохранить». Да и добропорядочный начальник может сказать: «Как много ты работаешь, хотя устаёшь, ты молодец». Но он никогда не скажет: «Всё достаточно, остановись! Ты перерабатываешь. Давай я увеличу тебе зарплату, чтобы тебе не пришлось работать внеурочно». Никто не будет «останавливать эту лошадь», заботиться о человеке вместо него самого. Маме выгодно хвалиться перед знакомыми своей дочерью отличницей, жене нравится получать прибыль чужими руками, начальник реализует свои производственные планы за счёт наёмного труда и счастлив. В этих примерах люди решают свои амбициозные стремления за счёт других, «хороших».

Но здесь есть один интересный момент: если «загнанная лошадь» всё-таки однажды поступит так, как «предложили» мама, жена или начальник в первых примерах, то этим очень разозлит своих «наездников», разочарует их, расстроит. И это гиперответственные люди чувствуют «кожей», осознают неискренность подобной «заботы», видят, что на «остановке» никто всерьёз не настаивает, а говорит эти слова сочувствия просто так, «для красного словца», а потому продолжают эту гонку за звание «хорошего человека». Поэтому в борьбе с гиперответственностью, человек всегда остаётся один на один со своей проблемой.

Так что же, ему некому помочь? Некому. Сам, всё сам. Для него, в первую очередь, очень важно научиться наблюдать со стороны за словами и поведением окружающих, уметь распознавать, на какие болевые точки они жмут, чтобы добиваться желаемого. Где его слабые места? Ему необходимо перестать всех жалеть. Понять, что все пытаются выжить в этом мире за счёт других, и тоже начинать использовать других людей для своих целей, не переживая, а что они подумают, а не обидятся ли?

Кроме того, следует перестать «загрывать чужой жар» своими руками – не позволять другим бескорыстно пользоваться результатами его труда. Решая проблемы других, он лишает их права ошибаться. А проживая их судьбы, живёт за двоих, троих, четверых, тратя много сил и энергии.

Поэтому, прежде чем помогать и сочувствовать другим, и делать за них их работу, стоит подумать, а нужно ли брать постороннюю ответственность на себя? Полезно спрашивать себя почаще: «Почему мне некомфортно? А как сделать, чтобы было комфортно?» В противном случае, у человека просто не хватит физических и психических сил активно участвовать в жизни других, их ожидания «разорвут его на части» изнутри. Излишне вовлекаясь в жизнь детей, родителей, коллег, соседей, люди держат свою нервную систему в напряжении и у них не остаётся сил на себя, на свои мечты.

Все проблемы от того, что люди пытаются решать чужие проблемы, и не всегда верно оказывают помощь. Они тратят своё время во благо людей, которые используют их, но ведь этого никто никогда не оценит. И, конечно, окружающие «трутни» не собираются ничего менять, упускать свою выгоду. Но только человеку решать: оставаться в чужом «спектакле» или начать проживать свою «пьесу».

Понятно, что эту информацию сложно усвоить, а тем более применить на практике. Всё, что не приходит к нам извне, мы согласуем с прежними представлениями. Если совпадения в мозге есть, была такая тема, нравилась, то принимаем, если не нравилась – не принимаем, или усваиваем, но спустя какой-то период времени. И, конечно, изменения не происходят в

одночасье. А уж в проблеме с гиперответственностью ещё сложнее, так как в этом вопросе ключевую роль играют отношения с окружающими.

Я всегда спрашиваю своих клиентов: «Куда бы делась ваша гиперответственность, будь вы на необитаемом острове?» Да испарилась бы. Мало того, что внутри у человека кипят собственные страсти между «сохранить лицо» и побыть самим собой, раскрепоститься, так ещё со временем они начинают контролировать других, чтобы те, не дай бог, «не потеряли лицо» и «не раскрепостились». То есть человек не только не может сам расслабиться и зажить жизнью, которая нравится, так он ещё следит за другими, так сказать, бдит за их «моральный облик». И более того, ему кажется, что если он хоть на минуту «опустит поводья», то будет катастрофа. А этого он допустить не может, так как в случае провала начинает винить себя в том, что не усмотрел. Напряжение нервной системы, как правило, зашкаливает.

Здесь нужно понять. Во вселенной явно кто-то или что-то есть, не одни же мы: бог, вселенский разум, высший разум и т. д. Даже известные физики об этом говорят, особенно, кто занимается квантовой физикой, ведь космос живёт по своим законам, там есть и химические, и физические, и биологические элементы, и как-то там существуют без нас по своим законам. И это что-то тоже имеет какой-то смысл, и в мире происходят вещи, на которые мы никак не можем повлиять. Мы можем их только принять или сопротивляться, но они всё равно произойдут. Поэтому нет смысла тревожиться за некоторые моменты, пусть будут. А значит, и ответственность тоже нужно делить пополам: пятьдесят процентов - воля случая, судьба, рок, как ни назовите, а от нас это не зависит. И пятьдесят процентов, на которые мы можем повлиять, работая с мозгом. Человек не Брюс всемогущий, чтобы за всех и вся отвечать, переживать, стелить соломинку, контролировать, он обычное животное с неокортексом (новым мозгом). И иногда на некоторые мысли, вещи, события, слова других, - ему нужно реагировать с мыслью: «Я не господь бог, я не могу на это повлиять, а значит пусть происходит, то, что происходит. Я не могу брать ответственность за всё добро и зло в этом мире». Гиперответственному человеку желательно почаще становиться наблюдателем, давать ситуации разрешиться самой.

Эта тема действительно очень важна. Если вы осознанно к ней подойдёте, то спадут многие иллюзии в мозге, и вы увидите мир в другом ракурсе, и жить станет легче.

Если вы пересмотрите свои старые социальные правила, и тоже начнёте грумить, а не «соответствовать», «угождать», «нравиться», «дружить», то жизнь наладится, люди перестанут вас обижать, а вы – предъявлять им претензии, что-то требовать. Будете понимать людей и трезво смотреть на вещи.

Конфликты

Если я слышу: «У нас идеальные отношения. Мы никогда не ссоримся», то у меня сразу возникает вопрос: «А за чей счёт такая идиллия?» Кто из партнёров постоянно приносит в жертву свои потребности в угоду другому?

Конфликты - это неотъемлемая часть нашей жизни. Именно они сигнализируют нам, что старому продолжаться больше не может, а новое никак не наступит. Это застревание между старым и новым, и есть - нерешённая проблема. А конфликт здесь служит толчком для её решения.

И тут напрашивается следующий вопрос: «В каком болоте живёт человек, если у него не происходит никаких изменений?» То есть условия окружающей среды меняются, это нормальный эволюционный процесс, а у него всё замерло. И ладно если застыло в удобоваримом виде, а если проблем выше крыши, постоянный душевный дискомфорт вперемишку с физическим (болезни). Тогда это уже не полноценная жизнь, а существование какое-то.

Так что же теперь, скандалить по каждому поводу, чтобы болото превратилось в бурную реку? Это лишнее, искусственно создавать ссоры нет никакой необходимости. Нужно просто начать налаживать свою жизнь, предпринимать попытки сделать её комфортной именно для себя, и тогда конфликты нарисуются сами собой. Многие окружающие люди будут недовольны.

Потому что мало, кто захочет отпустить человека на вольные хлеба, особенно, если уже много лет находится на его иждивении, причём как финансовом, так и ментальном.

А продолжать существовать в фантазии, что всё хорошо, потому что нет ссор, это бессмысленно. Если субъект «живёт в сказке», но «осадочек» присутствует, значит именно за счёт этого субъекта и создана иллюзия мира в этих отношениях. Главное, обнаружить этот «осадочек», и честно себе в этом признаться. Да, изменения даются не просто.

Давайте образно поговорим о душевном дискомфорте и выходе из него. Вот представьте, вы сидите в тёмном подвале. Ваши руки, ноги, шея - в кандалах. Этими цепями вы крепко прикованы к стенам темницы. Больно? Больно. Но в этой страшной комнатке есть окошечко с солнечным светом, оно находится перед вами, в двух метрах от вас, чуть выше вашего взгляда. Вы примерно знаете, как выбраться из оков, и что прекрасное ждёт вас за этим оконцем. Вы стремитесь к нему, но оковы крепко вас держат, натирают, образуя раны. Больно? Больно. И вот в один замечательный момент, вам удаётся вырваться из оков, тоже не без боли, конечно. Вы выбираетесь из своего заточения в светлую комфортную жизнь и вот оно - счастье! И единственное, что остаётся, так это подождать, когда уйдут болевые ощущения, раны от оков заживут и покроются рубцами, как напоминание о жизненном уроке – «как больше не надо поступать».

Вот, примерно так, и выглядят перемены в жизни. Меняетесь вы сами с внутренними перестройками через дискомфорт, меняются люди вокруг вас (кого-то вы просто разочаруете, кого-то потеряете, кто-то останется), со временем меняется и сама жизнь. Но период переживания душевных мук всегда будет присутствовать: в момент нахождения в темнице (психологический дискомфорт), в момент освобождения от оков (разрешение проблемы), и после выхода на свет (налаживание новой жизни, опираясь на старые «рубцы»).

Процесс не из приятных, поэтому многие предпочитают оставаться в иллюзии, что всё хорошо, в таком знакомом до боли болоте, чем попасть в бурную реку жизни. Ведь перемены всегда сопряжены с преодолением душевной боли, страха неизвестности.

Выходит, что люди трусливые существа? Нет, это не так. Всё дело в особенностях мозга. Это он не любит перемен. Чтобы мы могли существовать, природа придумала для мозга такой механизм, как угадывание, предсказание будущего. Мозг старается спрогнозировать, что будет в следующую секунду и готовится к этому. И если что-то не совпадает с его ожиданиями, то он испытывает шок, а мы дискомфорт.

Давайте для примера каждый из нас сейчас мысленно войдёт на свою кухню, чтобы включить кофеварку. Кофе захотелось. Вы идёте к тому месту, где она обычно стоит, и вдруг вместо кофеварки обнаруживаете дрель. Вы в недоумении: «Как так? Здесь всегда стояла кофеварка». В поисках неё вы начинаете оборачиваться, искать её взглядом. Для пущей сложности предположим, что вы впервые видите эту дрель в своём доме, да ещё и живёте один. И вот вы «потерялись», потому что мозг ваш в шоке. Он этого не предсказывал. Потом, конечно, вы вспомните, что вчера приходил мастер чинить розетку и случайно оставил дрель. Но мозг настолько привык к картине кофеварки на этом месте, что от шока не сразу ввёл вас в курс дела.

Или возьмём пример помасштабнее. Вы отправились на отдых за тридевять земель, день на поезде, и вот он долгожданный пляж. Вы ныряете в море с головой, выныриваете и встречаетесь лицом к лицу со своим участковым врачом, она тоже там плавает. Вы ошарашены. Как она тут может быть, если её место в кабинете в белом халате? Вы день назад у неё были, перед отъездом, она точно там присутствовала. Ваш мозг в шоке, ведь это никак нельзя было предсказать. Через минуту мозг примет эту невероятность как факт, и вы узнаете, что она прилегла на отдых на самолёте, и случайно оказалась в этом месте.

И таких шоков у мозга предостаточно. То, что идёт не по его сценарию, вызывает бурю эмоций и не всегда положительных.

А теперь представьте, что человек надумал кардинально изменить жизнь. Так сказать, решить свои проблемы в одночасье. Понравится это мозгу? Вряд ли. И дело тут не в «хочет - не хочет». Он просто не может сделать это быстро, ему нужно время. И вот почему.

В мозге взрослого человека 87 миллиардов нейронов, у младенца в два раза больше. То есть ребенок появляется на свет с бОльшим количеством нейронов. Отчего же он не способнее взрослого? От того, что расположены эти клетки мозга локально (зрительные в теменной области, слуховые в височной и т. д.). Действуют по назначению. Когда ребенок начинает активно познавать мир, эти нейроны объединяются в группы для решения определенных задач. Ведь, чтобы взять, например, игрушку, нужны разные виды нейронов: зрительные, двигательные, слуховые и т. д. Для обеспечения какого-то либо действия нейроны создают целые ансамбли, из которых образуются функциональные сети, соединяя нейроны из разных закоулков мозга.

Когда умения переходят в навыки, работа нейронных сетей доводится до автоматизма. Мы многое делаем на автопилоте: включаем свет, пользуемся предметами, каждый раз не задумываясь, а как они работают и для чего нужны.

Подобные сети образуются в мозге не только под действия, но и под эмоции, способы реагирования, привычки и др. Ведь для мозга нет разницы, какую информацию обрабатывать: психическую или биологическую. Все процессы проходят сообща.

Для каждой новой единицы информации в мозге создаётся новая связь. И чем чаще человек уделяет ей внимание и время, тем крепче она становится. А чем меньше - тем слабее. Здесь работает принцип мозга: «Не используешь – потеряй». Мозг не тратит время и энергию зря, особенно на то, что не актуально на данный момент, да и в ближайшем будущем вряд ли понадобится. Например, вы сейчас уже и не вспомните школьное стихотворение за пятый класс, если, конечно, вы не родитель пятиклассника. Мозг «стёр» эти нейронные связи за ненужностью.

Меняется не просто содержание мозга, но и его структура (вес, объём и др.). То есть, чтобы человек избавился от старого и приобрёл новое, мозгу придётся потратить достаточное количество времени и сил на разрушение старых связей и на создание новых. А как мы понимаем, выработка новых нейронов, объединение их в комплексы, а дальше - в сети, за час не происходит. Поэтому перемены пугают мозг, усложняют его отлаженную работу, заставляют «тормозить новшества».

Но если это так сложно для мозга, а значит и для человека, то может тогда и не менять ничего? Ну есть проблемы, а у кого их нет? Зачем создавать конфликты, и так в мире много зла?

Да, в принципе, можно оставить всё как есть, если вам нормально. Все сыты, довольны, и слава богу! Тревогу начнём бить, когда психические расстройства появятся, например, гены шизофрении активируются, которые дремали до сих пор, ну или психосоматика покажет на теле, где какой стресс отложился. Потому что, как мы говорили ранее, в МОЗГУ психические и биологические процессы работают сообща.

Так, одно маленькое недовольство или просто нерешённая задача способны вырасти в огромную проблему с негативными последствиями, или запустить в будущем целый каскад психосоматических симптомов.

Но мы не можем взять и отменить трудности. Жизнь невозможно поставить на паузу, и хорошие, и плохие события как происходили, так и будут происходить. Ежедневно человек сталкивается со множеством ситуаций, когда нужно сделать выбор. Исход любого момента будет зависеть от реакции человека на него. А ведь реакция - это не что иное, как ответ живого существа на внешние и внутренние раздражители.

Допустим, с человеком произошла неприятная ситуация. У него есть четыре основных способа реагирования: несогласие, согласие, игнорирование, обида (молчание). От того, какой способ выберет человек, будет зависеть дальнейшее развитие событий.

Давайте возьмём такой пример. Парень и девушка решили пожить вместе, чтобы узнать друг друга для дальнейшего создания семьи. Они собираются позавтракать, садятся за стол и вдруг девушка обнаруживает, что два последних пирожка, которые она оставила на утро, съедены. Ей очень неприятно. Ну видел же человек, что пирожка два и, что в квартире живут тоже двое, неужели нельзя было сообразить, поделиться, ведь ясно же, что они, пирожки, последние.

У неё есть четыре способа реагирования: несогласие (высказать своё недовольство), согласие (посмеяться: «Эх, обжора», и сделать бутерброды на завтрак), игнорировать (просто сделать бутерброды, не заостряя внимание на ситуации), обида (молча покинуть кухню, можно ещё демонстративно хлопнуть дверью, не сообщив своих претензий, пусть сам догадается).

Представим, что девушка отреагировала согласием, посмеялась над ситуацией. Чего она добилась? Она своей хорошей эмоцией подкрепила поведение парня, что да, и дальше продолжай так поступать.

Каждый человеческий организм с самого рождения обучается только благодаря подкреплениям, либо отрицательным, либо положительным: у кого-то было больше кнутов, у кого-то - пряников. Так, собственно, человек и овладевает навыками от чистки зубов до пятёрки в школе, с помощью, грубо говоря, одобрения и неодобрения.

Идём дальше. Если девушка проигнорирует эту ситуацию, то не донесёт своё недовольство до молодого человека, что в будущем приведёт к повторам этой, неприятной для неё, ситуации.

Далее девушка может выбрать обиду. Это вообще путь в никуда. Заставлять другого человека догадываться о том, что творится в вашем мозге - та ещё затея. Потому что человек сам иногда не знает, что там у него происходит. Да, возможно, этот способ рано или поздно выведет на конфликт, но это не точно.

То есть получается, что всеми этими способами: согласие, игнорирование, обида, - девушка продлила своё недовольство, так как не сообщила партнёру о своих негативных эмоциях. Он попросту не понял, что она расстроена его поступком, а значит так и будет повторяться подобная ситуация.

Позже они ещё обзаведутся детьми, которые скопируют поведение папы, и тогда страдания мамы удвоятся или утроятся. Либо повторят поведение мамы, и будут всю жизнь наблюдать, как кто-то съедает их пирожки, и молча «глотать» обиды. Вроде бы пирожок - мелочь. Но, я надеюсь, вы понимаете, что это не просто «пирожок», это неприятная раздражающая ситуация. И у каждого свои триггеры.

Прежде чем перейти к обсуждению последнего способа - несогласие, хочу напомнить, что конфликты происходят не между людьми, как таковыми, а между их мозгами. Так как содержание мозга и опыт у всех разные.

Поэтому всегда нужно знать причину, почему человек так поступил и сообщать свою версию происходящего. И это можно выяснить только в процессе переговоров. Как ни крути, но это единственный путь. И для этой цели подходит - несогласие.

Итак, девушка выражает несогласие с тем, что пироги съедены и, что ситуация ей неприятна. Она объясняет, что в её семье перед тем, как употребить последние, оставшиеся после «пира» продукты, всегда интересовались, можно ли доесть или с кем-то надо поделиться? И ей хотелось бы, чтобы в их будущей семье делились с близкими.

Всё, несогласие озвучено, причина указана. Молодой человек понимает ситуацию и соглашается с тем, что правило - делиться с близкими - действительно хорошее и подходит для их будущей семьи. Он объясняет, что в его семье, доедать в одиночку десерты, было обычным делом. Но он пересмотрит свою привычку. И вот все выговорились, разобрались, посоветовались и привнесли в свой совместный быт новое правило.

Но не думайте, что они теперь «жили долго и счастливо, и умерли в один день». Нет, жизнь не стоит на месте. И в очередной раз, когда «новое» будет наступать на пятки «старому»,

а человек будет «тормозить», ему снова понадобится такой инструмент как конфликт, чтобы наконец-то заставить очередное болото превратиться в реку.

Но может случиться так, что парень не согласится с новым для него правилом. Тогда девушка будет уже рассматривать вопрос о целесообразности дальнейшего построения семьи. Захочется ей тратить свои нервные клетки в будущем, если уже на ранних этапах отношений она испытывает подобные негативные эмоции, а с ними не считаются, игнорируют. Где «пирожки», там и другие спорные моменты.

Чем больше таких «пирожков», тем некомфортнее становятся отношения в паре и жизнь в целом. Это накопительство раздражающих моментов легко может перерасти в депрессию или психосоматическое заболевание, потому что нервная система находится в постоянном напряжении.

Вопрос личностных границ очень важен. Когда человек знакомит другого со своими потребностями, правилами, как с ним можно поступать, а как нельзя, он рассчитывает на взаимопонимание и принятие. И, конечно, желательно на ранних этапах знакомства сообщать партнёру о своих границах, а не копить «пирожки», чтобы в будущем не сидеть в темнице в кандалах, и не смотреть с тоской на светлое оконце на стене напротив.

Поэтому не надо делать хорошую мину при плохой игре, ваши жертвы вам дорого обойдутся, их никто не оценит. Говорите о своих эмоциях открыто, и не заставляйте партнёра догадываться о том, что творится в вашей черепной коробочке, даже если это грозит конфликтом. Огромен шанс, что он ошибётся с выводами, и вы будете разочарованы.

Тревожные люди

Природа одарила нас инстинктом самосохранения. Мы всегда чего-нибудь опасаемся ещё с древних времён, чтобы выжить: не попасться в лапы хищникам, не помереть с голоду, не оказаться в гуще природных катаклизмов. Но раньше угрозы были реальными: непогода, голод, неурожай, дикие звери. А сейчас, по сравнению с минувшими тысячелетиями, жизнь относительно спокойна. Но по природе мы всегда будем чего-то бояться, эта программа заложена эволюцией в нашем мозге. И при этом каждый будет сам «выбирать», чего ему опасаться: плохих новостей, вымышленных болезней, инфекций и вирусов, людей, насекомых, открытого или закрытого пространства и т. д.

Как правило, большинство страхов живут только в нашей голове. Мы их выдумываем, фантазируем, представляем, наш мозг разыгрывает различные негативные сценарии. И всё это происходит с нашего молчаливого согласия, пусть даже и неосознанно.

Доцент кафедры психологии Калифорнийского университета в Дэвисе Дрю Фокс со своими коллегами провели следующий эксперимент. Испытуемым необходимо было находиться, как можно дольше в виртуальной среде, они могли отказаться от участия, когда захотят. За каждую секунду им платили по одному центу. Эксперимент проводился в разных вариациях. В первой серии добровольцы получали разряд током по истечении обратного отсчёта от десяти до нуля, то есть они были готовы принять его в самом конце. Во второй серии, удар током мог произойти в любой момент, в какой именно, участники не знали, и всё время находились в ожидании.

По результатам исследования психологи сделали вывод, что уровень тревожности меньше, если человек знает, когда произойдёт неприятность. А вот, если он не ведаёт, когда случится негатив и постоянно находится в предчувствии «беды», то уровень тревоги и нервного напряжения имеет свойство возрастать. Поэтому получается, что тревогу вызывает степень риска, а не сам удар тока, а значит человека пугает не сам факт негатива, а неопределённость.

Этот процесс контроля в мозгу создала сама природа. И тот же самый олень, когда пасётся на лугу, не может спокойно жевать траву с опущенной головой, он постоянно поднимает вверх свою мордашку, прислушивается, принимаются, оглядывается, всегда настороже.

И мы тоже всё время на чеку: тревожимся по любому поводу, соблюдаем всевозможные ритуалы, верим в приметы, стараемся контролировать всё и вся, стелем соломинку там, где не надо, и тем, кто даже нас не просит. И это исследование показывает, что мы боимся не самих негативных последствий, факта их свершения, нашу нервную систему напрягают риски, ожидания, неизвестность, неопределенность, накал страстей. И человек не может просто взять и перестать тревожиться, слишком много «мыслей» роются в его мозге: страхи, прежний опыт, установки, мнение окружающих и т. д.

Человек думает, что дела обстоят именно так, а это просто иллюзия, потому что даже эти наши мысли - это матрица. Переживания - это тоже матрица, вымысел, фантазия, плод воображения мозга. Мы ведь не можем их потрогать? Это фантомы, основанные на нашем воображении, связанные с предыдущим негативным опытом.

Да, есть генетическая предрасположенность к тревожности, но важные роли всё-таки будут играть сопутствующие факторы: окружающая среда, условия жизни, примеры для подражания (усвоенные шаблоны поведения), образ жизни, состояние здоровья, обстоятельства. Меняются периоды, люди, обстоятельства в жизни человека, а вот тревожность, как была, так и остаётся, и он думает, что обречён на пожизненное беспокойство, так как «мама и бабушка тоже были переживательными». Значит, изменить ничего нельзя? Можно. Учёные уже проводят различные исследования и сообщают нам о том, что определенные химические маркеры в геноме человека изменяются в течение всей его жизни. Конечно, о том, как именно эти перемены проявляются в организме конкретного человека, специалистам ещё только предстоит узнать, но разве эти новости мешают нам уже сейчас предположить, что для нашего организма нет ничего невозможного, и всё можно изменить в лучшую сторону? Ведь в мире очень много историй, рассказывающих о случаях чудесных исцелений от якобы неизлечимых генетических недугов. Да и мозг у нас с вами всемогущий, и о его волшебных свойствах мы мало, что знаем. Этот орган центральной нервной системы ещё изучать, и изучать. И к тому же гадать, а сколько процентов во мне тревожности генетической, а сколько приобретённой - пустая трата времени, ни один доктор вам этого не скажет. А значит, нужно всегда использовать очень важный лозунг: «Всё в моих руках! Я всё смогу и всё сумею! У меня всё получается, что я задумал!»

Главное понять, что мозг - это компьютер. Мы можем вбить в интернетном поисковике слово: «ручка», и он нам выдаст несколько сотен ответов на наш запрос: ручка деревянная, железная, серебряная, дверная, дамская, детская; для письма, для телефона, для мебели и т. д. Таким же способом наш мозг тоже шерстит в архивах памяти. Что попросим, то и будем «смотреть» у себя в голове.

И вот мозг человека сосредоточен на автоматическом поиске неприятностей. Например, каждое утро он получает запрос: «Насчёт чего я буду сегодня переживать». И вот, пожалуйста, ему предоставляется целое меню негатива, выбирай на любой вкус: можно попереживать за мужа, за жену, за родителей, за работу, за обстановку в стране, за экзамен ребёнка, из-за подруги или свекрови.

И, конечно, тревожный мозг выделит доминанту, то, что ярче всех раздражает рецепторы головного мозга. И вот человек выбирает то неприятное, которое будет посильнее и подольше в действии, «побольнее» ему. Настоящий мазохизм. И вот уже этот механизм мазохизма становится доминантой, которая всегда находится в центре его внимания, и сквозь неё он смотрит на остальные моменты своей жизни: «Всё плохо!». Видеть жизнь в серо-чёрных тонах – это тоже автомат мозга, вредная привычка, способ адаптации, модель поведения, возможно, даже скопированная в детстве от родителей.

А что такое доминанта - это очаговый центр возбуждения в головном мозге. Мало того, что он сам очень активен, так ещё и имеет способность собирать возбуждение с окружающих отделов.

Наш отечественный физиолог А.А. Ухтомский со своими коллегами проводил исследования на кошках. Они измеряли активность мозга во время течки у самок. На приборах отмечали доминирующую активность мозга в то время, как кошка постоянно ходила и громко мяукала, призывая самца. И когда эту кошку пробовали отвлечь миской с едой, то увидели, что «доминанта спаривания» не только не угасала, она становилась ещё активнее за счёт ощущения голода. То есть при виде еды голодная кошка не только не отвлекалась и не успокаивалась, она начинала звать самца ещё громче и вела себя ещё активнее, блуждая по комнате в поисках самца.

Вот такая доминанта поиска негатива и присутствует в мозге многих людей. И забирает на себя возбуждение соседних отделов мозга. Их в этот момент невозможно отвлечь деятельностью, едой, прогулкой и т. д. Она властвует над ними.

Более того, доминанта имеет свойство угасать и заменяться новой. И если встревоженный мозг занят поиском «за что бы ещё попереживать?», то будьте спокойны, он найдёт. Пройдёт время – одно беспокойство по поводу определённой ситуации перестанет быть доминантным, и орган центральной нервной системы займётся поиском новой доминанты переживания.

Но кошки - это кошки. У них нет неокортекса, нет осознания себя, они не могут дать себе (мозгу) команду, а мы можем. Кроме того, в отличие от животных, люди не просто так используют те или иные механизмы. Всегда всё будет направлено на социум. Все наши переживания и тревоги, так или иначе, будут связаны со взаимодействием с людьми. Хорошо, что этой доминантой мы способны управлять.

У нас в мозгу есть лимбическая система (примитивные инстинкты: самосохранения, половой, социальный, есть у всех стайных животных) и новая кора (есть только у людей). Главная задача всех живых организмов - адаптироваться к окружающей среде. И благодаря наличию неокортекса – «человеческого мозга» (осознание себя, труд, и членораздельная речь с мыслями), мы активно приспосабливаемся, но более странно, виртуозно, чем животные, с использованием психического аппарата. Так вот, тревожность считается следствием этого приспособления. Да как же это может быть, спросите вы? Очень просто. Тревожность останавливает преобразования в жизни человека и разрешают ему - НЕ МЕНЯТЬ свою жизнь. Можно оставить всё, как есть. Можно дальше волочить своё несчастное существование, терпеть, страдать. А уж если учесть, что страдание – это отличительная особенность нашего менталитета, то тогда вообще «всё по плану»: терплю, страдаю, жалуясь, и продолжаю терпеть, страдать и жаловаться.

А причина подобного поведения - это страх конфликта, ссоры, скандала и их дальнейших последствий, боязнь всего и вся (от плохих событий, до езды в лифтах и маленьких паучков). Кто что выберет. Получается замкнутый круг: дискомфорт, страх конфликта, рост напряжения, бездействие, тревожность, и снова дискомфорт, И так повторяется пока не придёт «долгожданная» тяжёлая депрессия, и человеку не станет до всего «фиолетово», потому что столько времени «дрожать» трудоёмко для нервной системы, она тоже истощается и начинает тормозить. И главный «тормоз» в этой цепочке – это БЕЗДЕЙСТВИЕ.

Вот почему человек копит напряжение, негатив: нарушение границ другими людьми, унижение, терпение самоутверждения других за свой счёт, несправедливость, оскорбления и другое? А потому, что все проблемы всегда связаны с отношениями с окружающими. И решение любого конфликта, в конечном счёте, приведёт к выяснению этих отношений и, возможно, потере этих окружающих. Этого мы и боимся.

Но конфликт - это всегда хорошо. На пустом месте он не возникает. Если возник, значит нужен. Нужно его разрешение и вывод. Благодаря конфликту мы видим, кто должен исчезнуть из нашей жизни, а кто должен остаться.

Но пока человек не решится на конфликт, он рискует остаться в прежней жизни со старыми проблемами и любимой «тревожностью», в вязком ненавистном «болоте», но таком при-

вычном. И вот, если он однажды решится на конфликт, пройдет его, не сдастся и защитит себя, то уверенность в своих силах у него будет на высоком уровне. Он поверит в себя и сможет многое изменить. А как известно, уверенных людей другие люди и уважают, и побаиваются, к таким тянутся, с такими хотят находиться рядом. И человеку уже захочется вести себя не как тревожное существо, которое все вокруг «поддерживают», «успокаивают», «упрекают», «обижают», «игнорируют», но не уважают, а как сильный самостоятельный человек, готовый идти на риск ради своего личного комфорта.

Всем кажется, что на свете есть истинно «крутые» люди, которые ничего не боятся? Это ошибочное мнение. В действительности, любой человек внутри - трусливый зайчонок, потому что каждого одолевают свои сомнения, страхи, воспоминания, постыдные моменты. Просто все играют роли. Поверил в себя, значит играешь роль храбреца, сильного, уверенного человека. Не поверил в себя, играешь роль незащищённого, уязвимого, слабого человека. Мы все играем роли. Их у нас много: ребёнок, дочь, мама, папа, сноха, свекровь, отец, работник, начальник, учитель, ученик, клиент, заказчик, исполнитель и другие. И ведём мы себя в соответствии с этими ролями. Например, в роли заказчика мы ведём себя более раскрепощённо, так как это нам оказывают услугу, а мы платим. А вот в роли исполнителя, мы более услужливы, так как хотим «продать» свою услугу и угодить клиенту. И так у нас во всех сферах. С разными людьми мы ведём себя по-разному.

Поэтому, если научиться взаимодействовать с людьми, используя психологические знания, то со временем можно разучить роль «сильного, уверенного человека» и использовать её всегда. Всё реально. Нужно только перестать бояться конфликтов. Нужно уметь рисковать: что будет, то будет, зато я защищу себя и свои границы. Поверьте, научитесь «ДЕЙСТВОВАТЬ», а не копить напряжение от бездействия, то и о тревожности можно будет забыть.

У многих людей в мозгу царит установка «Худой мир лучше доброй войны». Да, когда-то римский политик Цицерон высказал эту максиму, но вряд ли он её использовал, когда дело касалось личностных границ.

При общении люди всегда прощупывают друг друга, проверяя границы дозволенного. И на основе своих и чужих действий строят будущие модели поведения с этим партнёром. Поэтому конфликты, которые мы обсуждаем, необходимы для дальнейшего гармоничного взаимодействия двух и более людей. Уже на начальном этапе общения необходимо защитить свою точку зрения, не оглядываясь на последствия, и получить от этого удовольствие. Ситуация, когда человек не смог защитить свои границы ради иллюзорного мира, со временем покажет ему, как это затратно для нервной системы. И чем больше таких ситуаций, тем тревожнее он будет становиться.

Как бы мы не старались угодить людям себе в ущерб, мы всё равно не станем уважаемыми людьми. Чем больше мы избегаем конфликтов, подстраиваясь под других, тем больше люди «салятся нам на шею». Да мы и сами, если честно, не прочь взгромоздиться на чью-то шею, особенно, если нет активного сопротивления от её хозяина, и это нормально.

Мы все имеем привычку срываться на более слабых людей. Дай нам волю, и мы подавим всех вокруг, особенно тех, кто слабее нас. Почему так происходит? Этолог Конрад Лоренц наблюдал в дикой природе следующее поведение животных. Две птицы - самцы, нахорившись, встают друг против друга, и всем видом показывают свою неприязнь: угрожающе хлопают крыльями, щебечут, предпринимают попытки атаки. И вот в самый кульминационный момент, когда пернатые должны бы уже сцепиться в драке, они вдруг отворачиваются друг от друга, и идут в разные стороны по своим делам. Далее один из них вдруг внезапно нападает на находящегося рядом, ни в чём неповинного соплеменника, который просто мирно сидел в сторонке и чистил свои пёрышки. То есть, вместо того чтобы сразиться со своим соперником, он просто выместил накопившуюся агрессию на того, кто попался под руку (крыло). И подобное поведение Лоренц наблюдал у различных представителей животного мира.

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.