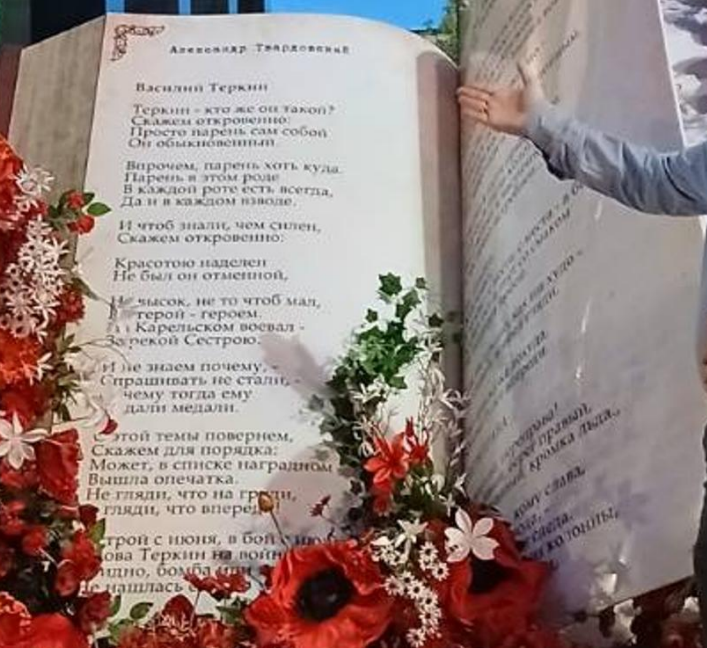


АЛЕКСАНДР СОТНИЧЕНКО



МЫСЛИ ДНЯ.
ЗАПИСКИ ПСИХОЛОГА.
ЧАСТЬ 7

Александр Сотниченко

**Мысли дня. Записки
психолога. Часть 7**

«Автор»

2026

Сотниченко А. С.

Мысли дня. Записки психолога. Часть 7 / А. С. Сотниченко —
«Автор», 2026

Моя 7-я книга серии с мыслями дня. В книге видна та работа, которую мы проводили совместно с клиентами, их размышления, мои ответы и ремарки. Мысли дня - мой важнейший психологический инструмент. Выдаю их клиентам в качестве "рецепта" на маленьком бланке. Скрепляю официальными атрибутами: подписью, печатью, ставлю дату написания. Удивительно, но они, действительно, для многих становятся рецептами, помогающими бороться с их проблемами. Как и прочие лекарства, мысли дня требуют длительного применения/обдумывания. Как правило, при приёме этого "лекарства" побочные эффекты не возникают, а лечебный проявляется в полной мере. И, как всегда, только я и клиент знаем о ком та или иная мысль или диалог. Ну а вы найдёте что-то свое в отражении. Приятных мыслей. А.С. (Alexander Sotnichenko): Выражаю искреннее "Спасибо" каждому соавтору и посвящаю эту книгу вам.

Содержание

О людях рядом	5
О самопознании	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Александр Сотниченко

Мысли дня. Записки психолога. Часть 7

*Консультация –
дегустация
жизни, которая тебя ждёт. Тебе не
обязательно следовать всему, что
на ней было
сказано, но именно здесь есть
возможность безопасно попробовать
то, что прежде
было недоступно твоему пониманию и
поможет сделать выбор, который
определит
твою жизнь.
А.С. Психолог – лишь
бармен,
Клиент – дегустатор.
Р.Р.С. Какой напиток в будущем
выберешь ты, зависит только от
тебя.*

А. С. 22.06.2026

О людях рядом

Мысль дня: Один человек пишет, другой отвечает формально. Один переживает, другой как будто бы отмахивается. А раньше? А раньше общались, дружили, писали, отвечали...

А.С. К сожалению, эта история не нова. Уж сколько подобных случаев встречалось мне за это время. Каждый раз как минимум для одного из участников общения ситуация становится неожиданной.

Р.Р.С. Так ли был важен ты в его жизни, как он был важен в твоей?

Мысль дня: Стоит ли верить тому, кто делает что-то, чего не делал до встречи с тобой? Ему наскучит со временем, а ты уже привыкнешь к нему.

А.С. Вот пусть сначала он привыкнет делать, а там уж и ты к нему привыкай.

Р.Р.С. Ну это в идеале. В жизни же так не бывает?

Мысль дня: Заблаговременное снятие перед началом общения "короны" предохраняет дружбу от ненужных обид.

А.С. На самом деле короны людям нужны. В Европе я видел их подобие на часах на вокзале – помогают от птичек, желающих справить на эти часы нужду. Ну вот и людям "короны" максимум для этого и нужны.

Мысль дня: Как только в дружбе становится больше "надо", обязанностей, условностей, чем "хочу", взаимных желаний и искренности, то это уже и не дружба вовсе, а традиция, тяготящая обоих.

А.С. Традиции бывают хорошие и не очень. Первые мы обычно поддерживаем, а вторые затухают сами собой.

Мысль дня: Ну конечно ты можешь и дальше общаться с бесполезными, фаст-фудными людьми, вот только потом на несварение не жалуйся.

A.S. Основным принципом здоровой коммуникации является общение с теми, которые насытят не калориями, а витаминами и микроэлементами в виде знаний, опыта и прочих лайфхаков.

P.P.S. от неё: *"Так вот почему мне так нравится общение с доктором на моей работе!"*

Мысль дня: Ну и мерзость эта ваша дружба! Всё ей нужно: отдавать взамен, прилагать усилия, жертвовать своим временем и силами – а не только получать!

A.S. Такие размышления могут возникнуть у одинокого, "пустого" человека, который привык только получать – и растерялся, когда его попросили что-то дать взамен.

P.P.S. Те, кто научился отдавать бескорыстно, мерзкой дружбу никогда не назовут.

Диалог дня:

– Как научиться правильно поддерживать человека, особенно когда апатия что он какой-то не такой, и ничего не достоин? Я не знаю, как правильно подбодрить, очень плохо поддерживаю, не умею совсем, и порой даже не знаю, что говорить человеку...

– Обычно близкие с поддержкой справляются плохо. Им не верят. Им жалеются. Ну а близкие в свою очередь жалобам верят, жалеют вместо помощи.

A.S. Нужен взгляд со стороны. Так появились психологи...

P.P.S. Вот такая игра в верю/не верю. И Станиславские-психологи в неё играют чуть лучше близких.

Мысль дня: Суметь сфотографировать звезды на тёмном ночном небе и запечатлеть то, как они прекрасны, нам помогает увеличение времени экспозиции кадра на фотоаппарате.

A.S. Также прекрасное можно заметить и в человеке, если постоянно не щёлкать затвором своих замечаний, придирок и претензий к нему. А вдруг он не так плох, как нам кажется?

Мысль дня: Есть различные блюда. Одни "заветриваются", другие могут вполне долго стоять на столе и не портиться.

A.S. Вот и люди. Одни открытые и "не портятся" общением. Другим же обязательно нужно "уходить в себя" после эпизодов общения. И то и другое нормально.

P.P.S. Собираясь готовить и планируя обед (начинать отношения) очень важно подойти к выбору блюда (человека). Подойдёт ли блюдо (человек) тем условиям, в которых оно окажется.

Мысль дня: Как хорошо, когда тебя окружают умные люди! Особенно если ты не один из них...

A.S. А если они больше не захотят окружать?? Умнеть самому что ли?

Мысль дня: "Люди из прошлого" бывают абсолютно разными. С какими-то связаны хорошие воспоминания, с какими-то плохие. Но это абсолютно неважно, если встретить их в настоящем.

A.S. Всё зависит от того, какой путь ты прошёл между прошлым и настоящим. Если путь был верным, то "прошлые" люди могут стать твоими "настоящими".

Мысль дня: Одним из нас окружающие люди мешают раскрываться, подавляют, другие без толпы так и остаются "серыми мышками".

A.S. У каждого цветка свой букет. Полевые цветы любят пышные охапки, розы благородны и в одиночестве.

Р.Р.С. Что же тут интересного? Каждого цветка есть свой любитель и ценитель.

Мысль дня: Иногда *"новые"* люди в нашей жизни нужны, чтобы контрастировать отношение к нам *"старых"*.

А.С. Мы не всегда ценим или сторонимся тех, людей, что с нами рядом давным-давно. Впуская кого-либо нового в свою жизнь, мы можем иначе взглянуть на своё окружение.

Р.Р.С. *"Новые"* люди либо влага, питающая старые грядки, либо лопата, выкорчёвывающая застарелые сорняки.

Мысль дня: Общие темы для разговоров имеют свойство истощаться без подпитки, а вот общие размышления у думающих не прекращаются никогда.

А.С. Кто-то любит разговаривать друг с другом, а кому-то приятно вместе и помолчать.

Мысль дня: Как отучить одних перестать осуждать других? А никак! Ты, главное, сама их за это не осуждай.

А.С. Помни, что осуждение, вырывающееся из уст, более говорит об осуждающем, чем об объекте осуждения.

Р.Р.С. *"Не суди"... (с)*

Мысль дня: В стремительном ритме современности каждый из нас, кажется, превзошёл Цезаря в многозадачности. Но если у него было *"пришёл, увидел, победил"*, то у нас зачастую выходит *"пришёл, увидел и приуныл"*.

А.С. Ну правильно. Цезарь всего лишь с варварами сражался, а нам рилсы достались.

Мысль дня: Должны ли нам что-то близкие люди? Кто-то считает, что должны. Правда обычно счастливы они сами при этом мало. Вопрос долженствования обычно встаёт, когда получающий недоволен. А довольны они бывают редко и уж тем более счастливы. Им же все *"должны"*... Любовь в малых действиях не замечают.

А.С. Как же счастливы мы будем, если будем знать, что всё, что делают для нас другие, делается из любви к нам! Уверен, так будет, нужно только потрудиться заметить эту любовь.

Мысль дня: Хорошо, когда даже если решают двое, но решение принимает умный. Хуже, если ответственность за принятие решения передаётся неразумному.

А.С. В вопросах жизни и смерти решение неразумного часто смерти подобно.

Мысль дня: Свою слабость можно скрыть, но это вряд ли сделает тебя сильнее, а можно показать близкому человеку, и вместе с ним попробовать сделать то, что в одиночку кажется невозможным.

А.С. А зачем ещё нам нужны ближние, если не для того, чтобы становиться сильнее с их поддержкой?

Мысль дня: Привыкшие к коротким видео роликам могут по ошибке считать людей в своей жизни такими роликами. Смахивать, перелистывать... Вот только люди – не клипы бездушные, с ними так нельзя.

А.С. Научись фильмы смотреть и сам станешь чьей-то сагой.

Мысль дня: Помощь близких в беде – некий *"перископ"*, позволяющий увидеть перспективу, сидя в жизненной яме.

A.S. Можно, конечно, и самостоятельно всплыть, оглядеться и принять своё решение, но для этого нужны силы и решимость, которых у сидящих в яме обычно нет.

P.P.S. *"Поднять перископ!"* (с)

Мысль дня: Летел однажды голубь по делам. Летел ну и летел... Чего тут интересного? Вот только там, где он летел, следы особые оставались. Кому-то машину мыть пришлось, кому-то и одежду стирать.

A.S. Шёл однажды не самый добрый человек по жизни. Кому-то в душу нагадил, кому-то ещё где-то...

P.P.S. Плохие люди в нашей жизни – всё равно что голуби. Услышал, соприкоснулся, отмылся и живи дальше. Не самая он важная птица, чтобы думать о нём и его мотивах поведения.

Мысль дня: Бывает иногда так, что друзья оказываются *"неудобными"*. Хочется их изменить, они и меняются. Любят же. Наступают на горло своим интересам, подстраиваются, а потом вдруг не выдерживают и отдаляются. С чего бы?

A.S. Меняться и в дружбе, и в отношениях можно и нужно. Вот только делать это желательно вместе и навстречу друг другу. Тогда ничья нить не натянется и, как следствие, не оборвётся.

P.P.S. *"Чем меньше внимания мы уделяем друзьям, тем меньше со временем у нас их остаётся"*. (с)

Мысль дня: С энтузиазмом о будущих событиях и планах говорят те, кто это уже делал либо делает регулярно и хочет повторить. С тоской о приятных будущих событиях говорят все больше те, у кого таких событий не было давно...

A.S. Энтузиасты – *"регулярные"* люди. Тоскливые – даже себе внимание уделяют от случая к случаю.

Мысль дня: Ты раскрылась – им понравилось. Ты утомилась, а они уже привыкли. Они были приятно удивлены тому, какая ты, оказывается, *"на самом деле"*.

A.S. Весь секрет в том, что окружающие тебя люди знают новую тебя дольше, чем прежнюю, – а ты, наоборот, дольше знаешь себя прежнюю.

P.P.S. – *Только хотела это сказать.*

– *Вот и ходи к этим психологам! Меняют человека, как им вздумается, а ему потом ещё привыкать жить по-новому!*

Мысль дня: Если ценности двух человек различаются диаметрально, то разговор об этих различиях, как правило, так и не начинается. Как раз из-за того самого различия. Это ли не информация к размышлению?

A.S. Одно дело, если два человека думают об одном и том же, но чуть по-разному. Другое дело, если то, о чём думает один, не является предметом даже мимолётных размышлений другого.

Мысль дня: Если бы они умели и хотели говорить, то сказали бы: *"Мы тебя не понимаем. Расскажи, почему твой мир именно такой"*, – но у них не было ни времени, ни желания, поэтому они сказали, что ты ненормальная.

Мысль дня: Затянувшийся конфликт порой выгоден обеим сторонам: он даёт удобный повод не строить отношения, которые уже не актуальны.

A.S. Но можно поступить иначе – завершить конфликт примирением и идти дальше, сохранив благодарность за прошлое. Это и есть проявление силы и благородства.

Мысль дня: Количество "хороших людей" в вашей жизни может резко измениться после того, как кто-то из вас начнёт высказывать своё мнение.

A.S. Здорово, когда их количество после этого меняется в большую сторону, но...

Мысль дня: Активное выстраивание границ рискует превратиться в выстраивание стен.

A.S. Есть люди-контрабандисты: ни границ, ни стен они не видят. А есть люди-пограничники: только сторожевой собаки рядом им и не хватает для полноты образа.

P.P.S. Пограничники комплиментов людям не говорят, а контрабандисты лишь с их признанием и общаются.

Мысль дня: Его или Её важно встретить, а, встретив, не пройти мимо.

A.S. Чтобы мимо не пройти, обязательно нужно заговорить, ну или хотя бы улыбнуться. Сделать шаг навстречу.

P.P.S. Тот факт, что вокруг много поверхностных людей, – это боль нашего времени. Однако не стоит забывать, что у многих поверхностность – это всего лишь маска.

Мысль дня: Молчание в компании – либо признак несовпадения ценностей, либо глубоких размышлений. Не бойся тишины.

A.S. В молчании, возможно, рождается духовное, а умирает материальное.

P.P.S. Позволь им быть такими, какие они есть, чтобы самой не потерять себя.

Мысль дня: Память к деталям – уважение к человеку.

A.S. Сложно говорить о дружбе с кем-то, любви к кому-то, если ты не помнишь мелочей, которые он рассказывал при встрече. Мелочей. Для тебя. А для него?

Мысль дня: В схожих ситуациях при общении с человеком можно быть либо благодарным ему за полученное, либо обижаться на недополученное.

A.S. В первой ситуации, как ни странно, в будущем получишь ещё больше, а во второй, возможно, уже ничего.

P.P.S. Выбор всегда за нами: ценить или обижаться.

Диалог дня:

– *Что-то с людьми не то происходит. Или это все восприятие такое?*

– *Влияние большого города и малого достатка усиливает чувство малого количества взаимной любви.*

– *Согласна.*

– *Вот и смотри на них под таким углом. Становится легче.*

A.S. *Мы дети большого города. Он дорог нам. Мы с ним будем жить. (с)*

Мысль дня: Тебя не слышат и не слушают? Такое случается нередко. Но задумайся: ты не немая, а они не глухи – просто вы говорите на разных языках. Чему тут удивляться?

A.S. И что делать? Можно, конечно, выучить другой язык – но это непросто, придётся меняться. А можно поискать общий – это займёт больше времени, зато будет надёжнее.

P.P.S. В шуме толпы особенно важно уметь слушать и слышать друг друга – даже если вы говорите на одном языке.

Мысль дня: На любого человека, который несёт свои ценности, смотрят с избыточным вниманием. Особенно если эти ценности противоречат обычным взглядам людей.

A.S. "Один из" – тоже ценность. Больше, чем "никто". Такой же ценностью является состояние "+1". Вроде бы и с ними, но в стороне.

P.P.S. Такая же, как и все. С теми же проблемами. В то же время уникальна.

Мысль дня: Стоит ли всегда доказывать свою точку зрения? С некоторыми людьми, если это нужно делать, то именно этого делать не нужно.

A.S. Сложно доказать что-либо ребёнку, особенно если он в два раза старше тебя. Порой молчание красноречивее.

Диалог дня:

– *Я никогда не выйду замуж. Сломалась машина в станице, СТО не работает магазины не работают. С трудом нашла ключи. Думала катушка, оказалась свеча. Меняла в итоге. Я столько знакомым перезвонила по станице, в итоге кто-то не ответил, кто-то не знает, что такое трещотка...*

– *Не хочу ронять свой несуществующий авторитет перед тобой, а также падать лицом в грязь, но... я тоже не знаю, что такое трещотка.*

A.S. Гендерные роли в наше время весьма условны, но безусловным, я надеюсь, останется одно – любить только лиц противоположного пола.

Мысль дня: Человека, "чрезвычайно занятого" во время твоей просьбы о помощи, в следующий раз с тем же успехом проси о снеге летом.

A.S. О большем лучше забыть. И я не об утрате веры в людей, скорее о чувстве собственного достоинства. Оно же есть в тебе? Да? Ну хоть чуть-чуть?

Мысль дня: Уж лучше людей на "Ты" называть, но относиться к ним на "Вы", чем наоборот.

A.S. Уважение кроется не в формальных атрибутах, а в отношении друг к другу.

Мысль дня: Неблагодарными мы чаще всего называем тех людей, которые не понимают того, что сказано на нашем языке любви.

A.S. А вдруг они просто не говорят на нём и вам нужен переводчик?

P.P.S. – *I love you!*

– *Ты как меня назвал? Сам такой!*

Мысль дня: Колючего ёжика в человеческом лице очень сложно любить. Он изначально кажется опасным.

A.S. На наших лицах написано многое. Иногда совсем не то, что мы хотели бы сказать.

Мысль дня: С человеком мы встречаемся лишь в первый раз. Остальные наши встречи происходят с первоначальным образом, который мы методично дополняем.

A.S. Как же важно не ошибиться при первой встрече. А потому во время и после неё с выводами о человеке лучше не торопиться.

Мысль дня: Человек, о котором всё известно без приложения усилий, вовсе не "открытая книга", а скорее радиоприёмник.

A.S. Книгу-то ведь, чтобы открыть, надо потрудиться. Так и человек станет *"открытой книгой"* только в случае, если его внимательно и упорно *"читать"*, а не только лишь о нём от него слушать.

Мысль дня: Бесконфликтный человек – вовсе не то же самое, что добрый. Бесконфликтный человек злом на зло не отвечает, а добрый совершает ответные добрые поступки.

A.S. *Я добрый – но добра не сделал никому
Я птица слаба, мне тяжело лететь
Я тот, кто при смерти еле дышит,
Но как ни трудно мне об этом петь
Я все-таки пою, ведь кто-нибудь услышит. (с)*

Мысль дня: Вежливость в общении с паразитами противопоказана.

A.S. Предложил? Соглашайся. Не стоит из вежливости вешать себе на шею то, что там висеть не должно.

Мысль дня: Как только на пересуды и обсуждение других начинает уходить больше времени, чем на мысли о себе и размышления о своей жизни, сразу нарастают духовные последствия нарушения заповеди *"Не суди..."*: выгорание, опустошение, злость, апатия.

A.S. Если люди вокруг тебя 50/50 хорошие и плохие, то почему ты позволяешь себе регулярно замечать плохих и в упор не видеть хороших?

Мысль дня: Не стоит забывать, что начальник тоже человек. Вне служебных обязанностей можно и порой нужно просто разговаривать.

A.S. Иногда именно разговор главного с не главным показывает общее равенство людей.

P.P.S. Мы не рождены начальниками или подчинёнными, мы рождены людьми.

Мысль дня: Хочется, конечно, чтобы другие люди относились к нам так, как если бы до встречи и разговора с нами у них не случилось чего-то плохого или грустного.

A.S. Но часто так у них случается, потому важно не то, с каким сердцем они общаются с нами, а то, какое сердце у нас в этот момент.

Мысль дня: *"Ты так похожа на одну мою девочку. Есть у меня клиентка, очень похожая на тебя"*, – говорил я ей периодически, пока однажды они не встретились. И что теперь? Теперь они дружат. И правда похожи.

A.S. Раскручусь ещё и на открытие брачного агентства замahnусь.

Мысль дня: Как же не хватало соцсетей ещё недавно, когда люди интересовались друг другом! Сейчас, в эпоху интернета и быстрого дофамина, интерес к новостям угасает, да ещё и соцсети транслируют нам жизнь людей чуть ли не полностью – где уж тут искать интерес для личных встреч?

A.S. Онлайн, конечно, очень удобен и интересен, но не стоит ли оставлять самое интересное для офлайна?

P.P.S. Когда вы в последний раз узнавали новости друг от друга лично, а не из соцсетей?

Мысль дня:

Классификация рабочих запросов по времени обращения.

С 08:00 до 10:00 пишут те, кто думал о запросе всю ночь. Отвечай им как можно скорее.

С 10:00 до 12:00 пишут те, кто обсудил нечто с начальством, а теперь перенаправил этот запрос тебе. Не торопись с ответом, но и не затягивай.

После 12:00 пишут те, кто решает текущие задачи. Отвечай им хотя бы за час до конца рабочего дня, чтобы они успели принять те или иные решения.

После 17:00 пишут те, кто не хочет забыть о своём вопросе, либо те, у кого дело горит. Вот тут думай сама: отвечать или нет. У тебя ведь тоже 17:00 на часах.

Мысль дня: При изучении иностранного языка тяжелее всего перфекционисту даются неправильные глаголы.

A.S. Есть много вещей, которые исправлять совсем не нужно. Доведение, например, внешности до идеала лишает человека его индивидуальности.

P.P.S. Не ты отличаешься, а они другие.

Мысль дня: Стоит ли обижаться на змею, умеющую лишь жалить? Даже дрессированная только это и умеет. Просто режет.

A.S. – *Как вы думаете, к этой коллеге теперь можно обращаться за советом или лучше ее держать на расстоянии?*

– *В цирке змеи очень полезны!*

– *Буду расценивать как "да, можно", змеиный яд – лечебный!*

Диалог дня:

– *Как обезопасить себя в конфликте двух лиц, оба из которых мне важны и дороги?*

– *Тем же способом, что и в случае конфликта между обувью и какашкой – не вступать.*

A.S. В любых конфликтах, где сложно выбрать одну из сторон, нейтралитет – реакция выбора.

P.P.S. "Вонять" всё равно будет, но хоть не испачкаешься.

Мысль дня: Бывает так, что помощь одного человека нужна многим. Катастрофически. Это значит, что он нужен. Не время замыкаться в себе и своих проблемах.

A.S. Иногда чужие проблемы – единственное лекарство от собственных. Хотя, конечно, хочется, чтобы у окружающих было всё хорошо, но выбор, к сожалению, есть не всегда.

Диалог дня:

– *Меня иногда удивляет общество. Я стараюсь не вовлекаться в это, но не всегда получается. Нормальные люди не ходят к психологам, — говорят они. По логике, если ты ходишь к психологу, то автоматически попадаешь в ненормальных? Чем люди это измеряют? Только наличием психологической помощи?*

– *Видимо, только этим. Как раз к психологу нормальные и ходят. Ненормальные – к психиатру, да и то не все у них такие. Например, депрессия не делает человека ненормальным, но он тем не менее именно к психиатру обращается.*

A.S. Те, кто ходит к психологу, на самом деле – осознанные. И хотят быть ещё осознаннее, так как понимают, что эгоцентризм – тупик и для развития личности обязательно нужен трезвый, незаинтересованный взгляд со стороны.

Мысль дня: Ты сильная, а он слабый – такая разница видится на первый взгляд. Но если глубже посмотреть, то и твоя сила и его слабость стали следствием одиночества, которое по-разному на вас повлияло.

A.S. Иногда, глядя на двух абсолютно разных людей, видишь в них сходства больше, чем различий.

Мысль дня: Человек, пишущий в чат мемуары-монологи без пауз между ними, скорее желает не общения или обсуждения, а выговориться или просто поговорить о себе.

A.S. Если речь идёт о личной переписке – одно дело. Прочти и, возможно, забудь. Если речь идёт о рабочем чате, дай понять, что слышишь говорящего, но не забывай и о своей линии.

P.P.S. Бывает так, что тревожные люди врываются в нашу жизнь, но это не значит, что мы автоматически должны соответствовать их мнению о нас.

Мысль дня: Лягушка-квакушка однажды подложила змее свинью, и оказалось, что змея вовсе не змея, а инфузория-туфелька.

A.S. Роли порой меняются ежесекундно.

P.P.S. *А кто старое помянет – Тому не видать век воли. Жизнь – она, ведь, словно сцена. А ты просто перепутал роли. (с)*

Мысль дня: Ну да, не самые это люди в твоей жизни. Ну да, порой ты просто инструмент в их руках. Ну да, они позволяют себе загребать жар твоими руками.

A.S. Но! Но они лишь страничка в твоей жизни! А книга твоя совсем о другом...

Мысль дня: *"Повозмущались, потрындели, осудили, махнули – и ничего не решили. И всё так..." (с)*

A.S. Она говорила: каждая овечка будет подвешена за свой хвостик. Потому и не осуждай их, пусть они будут хоть сто раз неправы. Лучше смотри на то, что есть у тебя в сухом остатке.

Мысль дня: В белых одеждах хочется поостеречься лишний раз садиться на грязное и входить в пыльное помещение.

A.S. Будучи добрым или окружённым добрыми и чистыми людьми, станешь ли общаться с подлыми и злыми?

P.P.S. – *Жизнь и так тяжёлая, надо ценить друг друга, жалеть, помогать.*

– *Но как к этому выводу прийти без таких, как ты, которые уже сделали этот вывод и ему следуют?*

Мысль дня: Никогда не верила в то, что человек может поговорить со мной и мне станет легче. Удивительно, но наш прошлый разговор стал именно таким.

A.S. – *Всегда относилась скептически к советам других людей и редко им следовала.*

– *Не потому ли, что обычно тебе не советовали, а приказывали под маской советов?*

Мысль дня: Есть земля сухая – сколько не поливай, всё мало будет. А есть земля сырая – и одна капля в избыток будет.

A.S. Так и люди. Одним сколько добра не делай, всё равно изъян найдут; другим слово ласковое невзначай скажешь – век помнить будут.

P.P.S. Как бы ни был важен сеятель, но многое зависит и от земли.

Мысль дня: Каково это – быть ориентиром? Кто-то им быть хочет, кто-то даже к этому стремится. Скажу не об ответственности, а о том, что ещё больше хочется отдавать и, как следствие, где-то брать.

A.S. Такие люди подобны озеру, а не болоту. С ними рядом приятно находиться: всегда можно освежиться, можно остудиться, но можно и утонуть.

P.P.S. *Не сотвори себе кумира. (с)*

Мысль дня: Она наконец-то вызвала её на диалог, поговорила с ней начистоту. Было жутко и страшно. Это естественно. Сказала, что даже представляла меня рядом в этот момент. И, знаете, она сделала всё даже лучше, чем я мог бы ей подсказать.

A.S. Пользоваться людьми нельзя. И собой давать пользоваться тоже нельзя.

P.P.S. Равные отношения — это то, к чему многие стремятся, но над чем, на самом деле, работают не все.

Мысль дня: Близкие люди чувствуют неправду, и она их обижает. Лучше скажи правду о том, что тебе плохо, чем неправду о том, как всё хорошо.

A.S. На такую правду получишь отклик и помощь, и новая правда будет иной, а вот с такой неправдой будет только хуже.

Мысль дня: Психолог — специалист, которому иногда приходится знакомить друг с другом двух прежде знакомых людей.

A.S. Зачем? Затем, что в отношениях каждый из нас в первую очередь знает и слышит себя, а на то, чтобы узнать и услышать другого, часто времени почти не остаётся.

Мысль дня: Представь, что тебе одному предстоит нести ведро воды, наполненное до краёв. Донесешь и не расплескаешь? Вряд ли. Скорее всего, попросишь помощи, чтобы кто-то взял ведро за ручку с другой стороны.

A.S. Также сложно одному нести "ведро" со своей болью. Расплёскивается оно слезами... Боль также важно разделять с кем-то, чтобы не пасть под её тяжестью.

P.P.S. *Давай с тобой поговорим, прости, не знаю как зовут. Но открывается другим, все то, что близким берегут. (с)*

Мысль дня: Для одного прелюдией является взгляд, для другого — слово, а для третьего — уединение. Они разные. Никто не хуже, просто каждый откликается на свой зов.

A.S. Вряд ли ты повернёшься, услышав чужое имя. Познакомься с человеком, и впредь он всегда будет звать тебя исключительно по имени.

P.P.S. *Позови меня тихо, ключевой водой напои меня. Отзовётся ли сердце безбрежное, несказанное, глупое, нежное... (с)*

Мысль дня: Настоящим друзьям безразлично, учатся они в одной группе или в разных.

A.S. Если рядом с тобой не те, благодаря кому ты становишься лучше, то зачем они всё ещё рядом?

P.P.S. Там, где слабый видит трагедию, сильный видит возможность.

Мысль дня: Указать человеку на его место можно, конечно, и грубым образом, а можно и рассказав о своей прекрасной жизни, в которой для этого человека места нет.

A.S. Уж не знаю, что более грубо: честный от ворот поворот или подлая манипуляция.

Мысль дня: Если кому-то приходится говорить: "Вы что, не знаете, кто я такой?", то этот человек либо никто для слушающего, либо ему лучше было бы этого не говорить.

A.S. Рядом с некоторыми само возвышающими себя людьми непременно возникает ложное ощущение опущенности. Вот ему то верить и не стоит.

Мысль дня: Лояльность подчинённых в коллективе коренным образом зависит от руководителя: будет ли он готов мотивировать манипуляциями или поступками.

A.S. Руководители, как правило, используют оба пути. Однако должная лояльность на долгий срок может быть достигнута исключительно вторым. Вероятность выгорания коллектива, кстати, при этом минимальная.

Мысль дня: Сложно представить, что человек обсуждающий с тобой других в злобном ключе, достаточно мило говорит о тебе самом "за глаза".

A.S. Эмпатия гораздо ценнее не в личном общении, а в дистантном.

Мысль дня: Подарком человека важнее порадовать, чем удивить.

A.S. Удивляет многое – приятно и не очень. А вот радует не всё...

Мысль дня: Личное доверие заслуживается не только в разных ситуациях, но и в разное время.

A.S. Не зря же в поговорке про пуд соли говорится! Кто же в здравом уме его за один раз осилит? Так и доверие не завоевывается сразу, но кто мешает "солонить" им общение изо дня в день?

О самопознании

Мысль дня: Не можешь сделать что-то – не сиди и не жди пока сможешь. Начни другое.

A.S. Дисциплина действий важнее отдельных поступков. Не расслабишь себя и в нужный момент обязательно сможешь то, чего так хотелось ранее.

P.P.S. Интеллектуальное, правильно пропитанное физическим, и вкуснее, и полезнее, чем само по себе.

Мысль дня: Только интересные занятия превращают одиночество в уединение.

A.S. Очень тяжело, как ни странно, быть интересным не только окружающим, но и самому себе.

Мысль дня: Тот, кто сейчас делает одно, не сможет долго думать о трёх. Тот, кто делает три, не должен думать только об одном. В обоих случаях будут ошибки и усталость.

A.S. В идеале на длинной дистанции – одно дело и мысли именно о нём. Если кратко-временно, то возможны варианты.

Мысль дня: Находясь на скамье подсудимых, от судей мы ждём не справедливости, а человечности.

A.S. Всегда есть человек и есть его *"маска"*. Общаясь в долгую, хочется коммуникации не с *"маской"*, а с человеком.

P.P.S. Какой кстати он? Человек под маской. Ты ещё помнишь, кто скрывается под твоей?

Мысль дня: Порой понять, для чего нам встречается тот или иной человек, мешает первоочередное осуждение этого самого человека.

A.S. Вроде бы и плохой он, и ясно это абсолютно, чего бы тут не осудить? А сдержишь себя и уже видишь свою зависть, гордыню и другие малоприятные качества. Свои, а не того человека, что вызвал изначальные эмоции.

Мысль дня: Вот ты думаешь, что есть твоя точка зрения и неправильная, а на самом деле есть правильная и неправильная. Всё просто. Думая так, как думаешь ты сейчас, ты сама лишаешь себя возможности развития и эволюции мнения.

A.S. Любое отсутствие развития – это же застой? Оно тебе надо?

Мысль дня: Незнание. За ней либо страх и остановка, либо интерес и движение.

A.S. В детстве мы много боялись. Ну просто потому, что многого и не знали. Кто-то из нас так и продолжил бояться и так и не стал электриком, серпентологом, метеорологом... Кто-то вместо страха обрёл и выбрал интерес и пошёл дальше, ну или не пошёл, если интерес не закрепился. Но это уже другая история...

Мысль дня: Когда тебя ругают, наказывают, контролируют, то со временем не хочется слышать слов. Никаких. Ну как минимум на родном языке.

A.S. Знаешь, любить ответно можно не только ушами, но и глазами. Попробуй посмотреть на этот мир, а лишь после его послушать.

Мысль дня: Внутренняя свобода – когда хватает сил не противиться препятствиям, а видеть в них возможности.

A.S. Кто мы такие, чтобы быть уверенными в том, что всё должно идти так, как мы себе вообразили?

Мысль дня: Фраза *"Мне скучно"* лишена перспективы. Слышащие её обычно, если не обладают достаточным ресурсом, чувствуют свою беспомощность и далее раздражение.

A.S. А вот замена этой фразы на *"Я не знаю, чем себя занять"* лишает перспективы обычно уже самого говорящего.

P.P.S. Вот бы нам научиться смотреть своим страхам и комплексам в глаза и начать с ними бороться, тогда скучно будет вряд ли.

Мысль дня: Искренне любящие люди не любят когда по ним скучают, так как скучающий страдает. А у любящего нет желания быть причиной страдания любимого.

Мысль дня: Воротник Шанца – важнейший спортивный инвентарь во время прогулок.

A.S. Не верите? А сравните свои ощущения от прогулок, во время которых вы только и делали, что смотрели себе под ноги с теми, где вы смотрели по сторонам, не опуская взгляд.

P.P.S. Воооот...

Мысль дня: Разговорчивый человек – не то же, что откровенный.

A.S. Максим Максимович Исаев был очень общительным человеком, что помогало ему узнавать секреты многих людей. Но кто из них знал его секреты?

P.P.S. Ну я рад, что хотя бы говорить ты уже научилась. Важный навык. Но не бойся – твои тайны так и останутся для других за семью печатями.

Мысль дня: Мы так любим себя сравнивать. Узнавать лучше мы или хуже других.

A.S. Я вообще против сравнений. Ну разве только лишь для того, чтобы лучше понимать себя, а вовсе не для того, чтобы считать кого-либо лучше или хуже себя.

P.P.S. Сын маминой подруги, ты там как вообще?

Мысль дня: Если ты не научился математике, то у тебя есть калькулятор. Он всегда точен и безошибочен.

A.S. А если ты не научился принимать решения? В твоём распоряжение есть возможность допускать ошибки, которые научат тебя принимать правильные решения. Иногда через боль. Тем ценнее опыт, тем правильнее будут впоследствии твои решения для тебя.

Мысль дня: Довольно часто некоторые из нас жалуются: *"Не могу найти своё место в жизни"*.

A.S. А ведь многие из них на *"своём месте"* находятся давным давно, вот только принять его никак не могут...

P.P.S. Вот и ты на *"своём месте"* – обживайся.

Мысль дня: Твоя умеренная открытость станет не проявлением слабости, а позицией сильного.

A.S. Не так часто на тебя сейчас нападают, чтобы оставаться закрытой.

Мысль дня: Рождение критического мышления – очень важный и фундаментальный процесс. Он требует длительного и многоступенчатого осмысления различных источников получаемой информации, часто противоречащих друг другу.

A.S. При отсутствии противоречия и разных точек зрения, "однобокости" процесса или при его ускорении, скорей родится не критическое мышление, а критицизм или соглашательство.

P.P.S. Долгое чтение книги с неоднозначным финалом или множество рилсов на одну тематику с предсказуемыми эмоциями и выводами? Что выберешь для себя?

Мысль дня: Часто люди думают и даже замечают, что стали хуже после того как им указали на их ошибки. Вовсе нет. Просто теперь, зная в чем и почему прежде были не правы, останавливаются и обдумывают те поступки, которые раньше выполнялись на автомате.

A.S. Если ты уверен, что плох, то скорее всего всё не так уж плохо.

Мысль дня: Рассказывая что-либо откровенно о себе мы становимся либо уязвимее, либо понятнее. Многое зависит от твоей правильности выбора собеседника.

A.S. От тебя зависит то, как пойдёт твоя жизнь. Только от тебя.

Мысль дня: Почитай сначала интересное, чтобы заинтересоваться. После прочти умное на ту же тему, чтобы узнать и развиваться.

A.S. Будь как дитя, чтобы стать взрослее. Будь взрослой, чтобы чётко понимать, какой тебе стоит быть в тот или иной момент.

Диалог дня:

– *Сегодня на консультации я получила все ответы на свои вопросы.*

– *А представь, что было бы, если бы ты ещё мне эти вопросы задавала?*

A.S. Нас часто мучают, жгут изнутри различные вопросы, не давая нам жить, – вопросы, которые мы только и делаем, что превращаем в мысленную жвачку, не ища на них ответа. А что будет, если ими поделиться?

P.P.S. *Поделись улыбкой своей, и она к тебе не раз ещё вернётся. (с)*

Мысль дня: Вот бывает бежишь, бежишь... Думаешь, что от несчастья, а оказывается, что там и было счастье.

A.S. Обычно *"убегающие от..."* более несчастны, чем те, кто *"бегут к..."*

P.P.S. Убежать просто. Сложнее найти. Себя найти.

Мысль дня: Когда ссорятся двое, истинная причина часто скрыта – на её месте оказывается громоотвод.

A.S. Громоотводу не стоит брать на себя вину. Он – всего лишь самое высокое дерево в лесу: его роль – стоять на виду, но при этом не забывать растить и беречь свои плоды.

Мысль дня: Что происходит на консультациях? В самом начале примерно то же, что и у часового мастера при работе со сломанными часами – сперва он разбирает их по винтик, а после, аккуратно собирая, находит причину поломки и устраняет.

P.S. от неё: *"Мне кажется, что мои часы никогда правильно и не шли..."*

Мысль дня: Держаться за руки, молчать и вместе плакать – форма признания невозможности изменить прошлое.

A.S. Теперь, в настоящем времени уже можно поговорить, проговорить произошедшее и научиться заботиться друг о друге в условиях невозможности его изменить, но с появившимся чувством своего не одиночества.

P.P.S. – *Так когда-то произошло, чтобы не случилось большей беды. Это даёт надежду.*

– *Даже спасение*, – добавила она.

Мысль дня: Если начинает казаться, что превращаешься из экстраверта в интроверта, то подумай, а не происходит ли это из-за того, что твои интересы и интересы окружающих просто разошлись.

A.S. Чем старше и "*специализированней*" ты становишься, тем сложнее оставаться экстравертом в старом круге общения. Его скорее всего придётся либо расширить, либо изменить.

Мысль дня: Какие-то вещи в нашей жизни когда-то встречаются впервые. Не то, чтобы мы о таком не знали и не слышали, но просто именно с нами и именно у нас это случилось в первый раз. Очень важно осознать свои эмоции в этот момент, а после вспомнить их при повторении ситуации в другой раз и с другими действующими лицами. Так формируется личный опыт. Жизненный. Профессиональный. Любой.

A.S. Как человека ты себя уже давно знаешь, а вот как врача – не так уж давно. Случившееся пойдёт в копилку профессионального опыта и внесёт определенный вклад в твой профессиональный рост и твою врачебную позицию.

P.P.S. Уже не в первый раз в твоей жизни случаются перевороты, скоро произойдёт ещё один. Ну а пока ты умничка. +59.

Мысль дня: Болезнь и больничный – время переосмысления себя. Человек в этот момент вырван из привычной для него среды и вынужден (странное слово в этом контексте, да?) находиться наедине с самим собой. Выздоровление могут сопровождать перемены в личном мировосприятии.

A.S. Моя бы воля – разрешил бы заражать людей для профилактики застоя мыслей.

Мысль дня: Темы "*не стоящие выведенного яйца*", как правило, оказываются очень калорийными.

A.S. В первую очередь это страх погружения в проблему и перед последующими изменениями заставляет не замечать и обесценивать свои проблемы и качество своей жизни.

P.P.S. Ты пришла с очень ценным "*яйцом*". Фаберже отдыхает. Есть его действительно не нужно было, но...

Мысль дня: Человек обычно помнит о болезни в момент наличия симптомов, при облегчении состояния забывает.

A.S. Не глупость, а механизм психологической защиты, который утверждает: "*Я нормальный. Я хочу чувствовать себя тем здоровым человеком, которым и был раньше*".

P.P.S. Принятие себя больным зарождает мысли о конце. Эти мысли либо мотивируют на борьбу, либо вызывают страх. С ним сложно жить. Не каждый знает, как его побороть, поэтому и о болезни думать не каждый может и любит.

Мысль дня: Два человека могут вести долго один и тот же диалог, но оба помнят из него не одно и то же. Одному врезались в память одни слова, другому другие.

A.S. А что, если это противоположные по смыслу и контексту фразы? Тогда эти двое будут иметь разное отношение друг к другу. Один может быть полон уверенности в другом, а другой, напротив, съедает тревогой.

P.P.S. Так бывает. Память избирательна. Важно не только возвращаться к прошлым диалогам, но и к своим выводам из них.

Мысль дня: Сначала ощущение после прошлой консультации мне очень не понравилось! Всё это было не обо мне! А после возникла мысль, что как раз обо мне мы и говорили...

P.S. от неё: Почему было так болезненно в прошлый раз и так полезно в итоге? Оказалось, что я на самом деле редко говорю о себе с самой собой, но теперь поняла, что это важно учиться делать.

P.P.S. Психолог чем отличаются от обычных людей? Тем, что он видит многое, но подыгрывает малому. Не так как окружающие. Этим он и полезен.

Мысль дня: К любому настоящему привело какое-то прошлое. У двух людей, идущих сейчас рядом, прошлое может сильно отличаться. Именно оно способно вытащить из ямы в нужный момент или, напротив, в ней утопить.

A.S. Почему прошлое аукается только в яме? На вершине, конечно, тоже, но, мне кажется, в яме это заметнее

P.P.S. Ты помнишь своё прошлое? Оно было трудным? Ты справилась и не сломалась? Значит, и сейчас всё будет хорошо. Но не забудь поблагодарить своё прошлое за своё настоящее – иначе ямы могут встретиться там, где их совсем не ждёшь.

Мысль дня: Фраза *"Ты наконец-то будешь меня понимать"* в его устах звучит как *"Ты наконец-то будешь меня уважать"*.

A.S. Между пониманием и уважением другого человека тонкая грань, которую чувствует лишь тот, кто понимает и уважает самого себя.

Мысль дня: *"Мы полгода не виделись, и всё это время я проводила консультации внутри себя"*, – сказала она. За это время ей действительно удалось разрешить множество проблем и сложных ситуаций.

A.S. Всё верно. Задача психолога состоит не в том, чтобы решать проблемы клиента, а в том, чтобы помочь ему научиться справляться с ними самостоятельно и брать на себя ответственность за принятые решения, опираясь на лучшее понимание себя, обрётённое в ходе консультаций.

Мысль дня: Марка машины не определяет стиль вождения. Можно уверенно обгонять на *Ладе* и плестись в потоке на *Porsche*. Всё зависит от твоего решения, а не от внешних обстоятельств.

A.S. Жизнь – это череда выборов: ускориться или сохранить темп, рискнуть или перестраховаться. Оцени свои реальные возможности и действуй смело. Не важно, какая у тебя *"машина"*: важно, насколько хорошо ты знаешь её потенциал и насколько доверяешь себе за рулём.

Мысль дня: Кто-то называет такое состояние сопротивлением, а то и вредительством своего организма самому же себе.

A.S. Враг внутри тебя? Не верю! Твоё сопротивление позволю себе назвать избыточным воодушевлением и бегом впереди паровоза.

P.P.S. Даже если тебе очень хорошо, не беги. Остановись, пожалуйста. И лучше сделай то, что нравится, ещё раз.

Мысль дня: *"Здесь сложно! Ты не справишься без меня!"*, – обычные фразы человека, набивающего себе цену.

A.S. На поверку обычно всё оказывается гораздо проще, чем было *"нарисовано"*. Оказавшийся же в *"сложной ситуации"* человек внезапно ощущает себя сильнее и увереннее, чем был во время запугивания.

P.P.S. О своей чрезмерной значимости обычно говорят не такие уж и значимые люди.

Мысль дня: Порой слезть с качелей так же сложно, как бросить какую-то привычку. Но иногда лучше упасть, чем осторожно слезать. Так ты точно перестанешь думать о том, чтобы вернуться.

A.S. А стоит ли вообще осваивать скрипучие качели, если они неинтересны?

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.