

**Персональная
экспериментальная
лаборатория: один
месяц моей жизни.**

Том третий



Мария Виниченко

**Персональная экспериментальная
лаборатория: один месяц
моей жизни. Том третий**

«Автор»

2026

Виниченко М. А.

Персональная экспериментальная лаборатория: один месяц моей жизни. Том третий / М. А. Виниченко — «Автор», 2026

Практикум представляет собой третью часть Серии из 12 томов по саморазвитию и самостоятельному экспериментальному изучению собственной личности в вопросах взаимодействия с окружающими людьми в социальных, деловых и личных связях, а также особенностей самоотношения в различных ситуациях.

© Виниченко М. А., 2026

© Автор, 2026

Мария Виниченко

Персональная экспериментальная лаборатория: один месяц моей жизни. Том третий

Виниченко М.А.

**Персональная экспериментальная лаборатория: Один месяц моей жизни.
Том третий**

ВВЕДЕНИЕ

Данное издание предназначено для человека, которому интересен он сам.

Цикл представляет собой Серию из 12 книг – по количеству месяцев в году.

Принципиальное отличие Третьего тома заключается в содержательном формате. Здесь представлено 10 частей по три истории-статьи на самые распространенные случаи в том или ином виде социального и личного взаимодействия.

А также вашему вниманию предлагается интересная Рубрика «Наедине с собой», в которой поднимаются неудобные темы, которые порой даже самому себе доставляют сложности в понимании и признании.

Перед вами стоит одна задача – определить те темы, которые вызывают у вас НЕсогласие. И подумать, почему именно: у Вас другой личный опыт или вы просто так решили гипотетически, без конкретного опыта.

Вывод всегда один: что-то Вы берете на вооружение, а что-то запоминаете, как один из возможных вариантов развития событий.

Приятной работы!

В случае необходимости, всегда можно связаться с автором дополнительно

<https://vinichenkopsy.ru/>

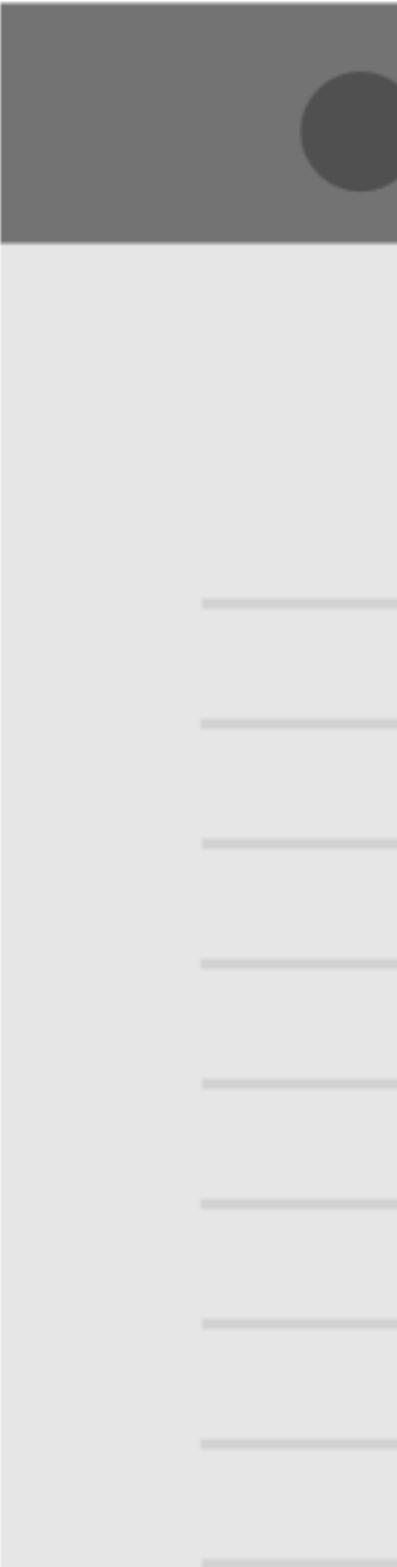
https://t.me/Kak_ni_stranno_Vinichenko

Vinichenk0.m@yandex.ru

ЧАСТЬ

1.

СЕМЬЯ



Семья не всегда наше безопасное место

Как ни странно, но базовые потребности в безопасности не всегда могут быть обеспечены нуклеарной (родители и дети) семьей.

Это может быть связано с рядом причин. Причем не все они могут осознаваться самими родителями, на которых лежит задача по созданию этой безопасной атмосферы для развития ребенка.

Очень часто родители в погоне за социальным одобрением ставят своих детей в заведомо неадекватные условия для удовлетворения базовых потребностей в безопасности. Это просто камень преткновения: с одной стороны, родители говорят, что сделают все, что для своего ребенка, чтобы он был счастлив и в безопасности, с другой стороны, они говорят, что ребенком должны быть выполнены определенные условия, в этом случае ему будет гарантирована безопасность со стороны родителей (появляется, так называемая, условность любви и гарантии безопасности); с третьей стороны, когда эти поставленные условия не достаточно оцениваются со стороны общества, родители ребенка лишают его безопасности, занимая сторону общественного порицания (идет отвержение своего ребенка с целью получения общественного одобрения в качестве родителя); с четвертой стороны, когда ребенок спотыкается об эти требования, родители ему говорят о том, что теперь - это его головная боль, потому что они сделали всё возможное для того, чтобы этого ни случилось (разделение ребенка и родителей с обществом).

Приведу пример. Выпускники школ: 1) чтобы ни случилось, мы на твоей стороне, мы сделаем все, чтобы ты получил высшее образование; 2) для того, чтобы ты поступил в университет, ты должен много работать, заниматься с репетиторами, чтобы мы видели твоё желание управлять своей жизнью, и нам не было стыдно, что ты не учишься, но мы все равно оплатим твоё обучение в вузе, однако ты должен стараться, чтобы поступить на бюджет; 3) учителя строги, репетиторы, снимая с себя ответственность за свой непрофессионализм, жалуются, что ребенок плохо занимается, мало работает, родители ругаются, не оказывая поддержки, упрекая, что ТАК на бюджет не поступить, противореча своим же гарантиям обеспечения высшего образования при любых условиях; 4) ребенок плохо пишет выпускные экзамены, родители настаивают на том, чтобы он пошел или в техникум, или на работу, или все же в вуз, который ему оплатят родители, потратившие на его подготовку к экзаменам гораздо больше денег, чем стоит год обучения в вузе, хотя кому они это рассказывают, ведь со стороны ребенка это никогда не ценилось...

Вроде бы все нормально, это понятный текст для каждого родителя.

И ничего криминального в этом нет.

Однако это именно те условия, в которых формируется у ребенка отсутствие ощущения безопасности в семье. И так - с любым вопросом. Просто про ЕГЭ наглядный пример.

Вот таким нехитрым способом дети, наученные своими же родителями им же не доверять, стараются или сами решать какие-то свои вопросы, или находить то окружение, которое будет это делать вместе с ними, постепенно отдаляясь от семьи. Родители искренне не понимают, в чем причина, и что происходит. А вот дети, пережившее такое противоречивое обеспечение безопасности со стороны родителей, предпочитают справляться самостоятельно со своими проблемами. А теперь представьте ситуацию, когда вопрос касается выбора партнера и родителей не устраивает эта партия... ну, или если ребенок решил заняться каким-то бизнесом...

Как ни странно, между разговорами о том, что ты все сделаешь для своего ребенка, и демонстрацией своего отношения к нему в конкретных обстоятельствах, - принципиальная разница. Дети сначала ее не понимают, только чувствуют: сначала когнитивный диссонанс,

потом тревогу и привкус предательства, а затем это все трансформируется в сомнение и стойкое недоверие к обещаниям и квазигарантиям со стороны родителей.

Мнение

специали-

Бородулькина Анастасия Марьяновна

Психолог, Уверенность и самооценност - г. Иркутск

Это как если бы вам обещали, что вас поймут, если упадете. Вы падаете, а вам говорят: "Мы не говорили, что будем ловить. Мы говорили, что хотим, чтобы ты не падал". И вы учитесь никогда не падать. И никогда не просить помощи."

<http://www.b17.ru/article/928600/?light=10365996#c10365996>

Никита Евгеньевич Петров

Психолог, КППТ - г. Волгоград

Взрослые искренне верят, что ставят условия из любви, но ребенок считает это как сделку, где его ценность напрямую зависит от выполнения требований, и эта условность становится фундаментом для базового недоверия к миру, ведь самые близкие люди первыми транслируют сигнал о том, что его принимают не целиком, а только при соблюдении правил, и тогда самостоятельность превращается не в осознанный выбор, а в вынужденную защитную стратегию, которая и отдаляет его от семьи.

<http://www.b17.ru/article/928600/?light=10366006#c10366006>

Жизненная ситуация: а чё, так можно было?

Как ни странно, в нашем обществе есть масса привилегий у женщин! Об этом юристы могут рассказывать часами! Начиная от уголовного кодекса и заканчивая семейным. По сути выходит, что мужчина - самая обделенная категория из двух полов нашего общества. Ну, по мнению пострадавших. (Хотя, действительно, по факту зачастую так и происходит). И вот сегодня попадаете мне видео, надеюсь, постановочное, где мужчина сетует на то, что он решил уйти от жены после 12 лет брака и троих детей к другой, а жена ему вместе с вещами собирает еще и всех детей, аргументируя это тем, что теперь у НЕГО будет полная семья, и детям в ней будет комфортнее, а она пока займется устройством своей жизни. Его реакция очевидна - жена-монстр: как она вообще может такое творить, бросить детей, как-то устраивать свою жизнь...

С одной стороны, смешно, занятно. А с другой стороны, - грустновато выходит. Ведь, согласитесь, в нашем обществе по умолчанию считается, что дети должны оставаться с матерью. Да, есть семьи, в которых жены сами разводятся с мужьями. Здесь все ясно. Но есть и семьи, из которых уходит муж. Но один. Без детей. И статистически этих случаев гораздо больше.

Не будем вдаваться в причины такого перераспределения ответственности за семью между двумя участниками - в каждом случае она все равно лежит на обоих. Сейчас речь идет именно о ситуации, когда дети остаются по умолчанию с мамой. А папа продолжает при этом НЕ ЖЕЛАТЬ тратиться на содержание детей. И более того, инициирует судебные разбирательства, утверждая, как в Камеди Клаб, что "Рафик полностью невинник", представляя уважаемому суду эмоциональные доводы, что жена не справляется с обязанностями заботливой матери.

Если вспомнить видео, то становится странно - такая перевернутая ситуация показывает, насколько разнится отношение к формальным обязанностям одного и другого супруга. Семью создают двое, чтобы родить ребенка нужно двое, однако растить ребенка и ответственность за него возлагается на одного...

В моей практике был случай, когда такой вот отец двоих детей долго доказывал в суде, что жена - нехороший человек и не воспитывает детей, естественно, его деньги расходует не по назначению и далее по списку. Суд все учел и предложил забрать детей у матери и отдать их отцу. Вы бы слышали, что тут началось!

Это прям яркий пример - на всякого мудреца довольно простоты.

Конечно, было бы идеально, если бы люди перед тем, как заняться сексом осознавали, что дети появляются не от штампа в паспорте, если бы они имели уважение друг к другу и не шантажировали наличием беременности (эта система работает как с мужчинами, так и с женщинами, просто среди женщин таких авантюр больше), если бы рождение ребенка было спланированным... Но мы с вами понимаем, что тогда нас вряд ли можно было бы назвать людьми. Без страсти, без желания, без азарта...

Поэтому эти разводы будут, дети так и будут оставаться с матерями, но это вовсе не значит, что надо терять уважение к матери своих детей, женщине, с которой было прожито столько впечатлений, собственным детям, которые не несут ответственности за социальные и иные связи родителей.

Как ни странно, обо всем можно договориться: не вычеркивая друг друга из жизни, а с уважением меняя формат и качество взаимодействия... хотя... слова мало что значат, а вот ситуация с передачей отцу его детей - очень быстро меняет формат его представления об этой ответственности...

Жизненная ситуация: а как мне потом с этим жить?..

Как ни странно, забота о близких иногда приобретает привкус жестокости. Неожиданно, да?

Но это пока не начнешь вникать.

Ситуация: мать больна, но не говорит своей дочери об этом, продолжая с ней общение в том же контексте, что и обычно: наставляет, навязывает свое видение ее жизни, та психует, уходит с друзьями. Звонок от матери, она не стала брать трубку. Через час ей звонят с больницы и говорят, что мать в реанимации.

Выясняется, что мать сразу сообщила о своем непростом диагнозе. Врачи говорят, что это уже все неизлечимо, жить ей не более месяца. Дочь была не в курсе.

Это хорошо, что мать пришла в себя. Оказывается, она так "позаботилась" о своем ребенке - не стала ее расстраивать!

А теперь представьте картинку: дочь уже не застала мать в живых.

И ВСЮ свою жизнь дочь живет с чувством вины, что она не взяла трубку и вместо того, чтобы ответить, она просто была ... в баре, на маникюре, в клубе - все равно, где, - даже просто отключила звук и сидела в парке. И она не попрощалась.

Вы вообще представляете этот груз вины, который ребенок должен нести всю свою жизнь!?!

Мама отлично позаботилась.

Обратите внимание, все проблемы в жизни людей возникают из-за того, что они НЕ разговаривают друг с другом! Они все время что-то выясняют и доказывают! Но не разговаривают.

Психологи часто говорят о том, чтобы родители слушали своих детей и доверяли им. Но этот процесс не может быть односторонним! Родители должны тоже доверять своим детям. И заботиться о них.

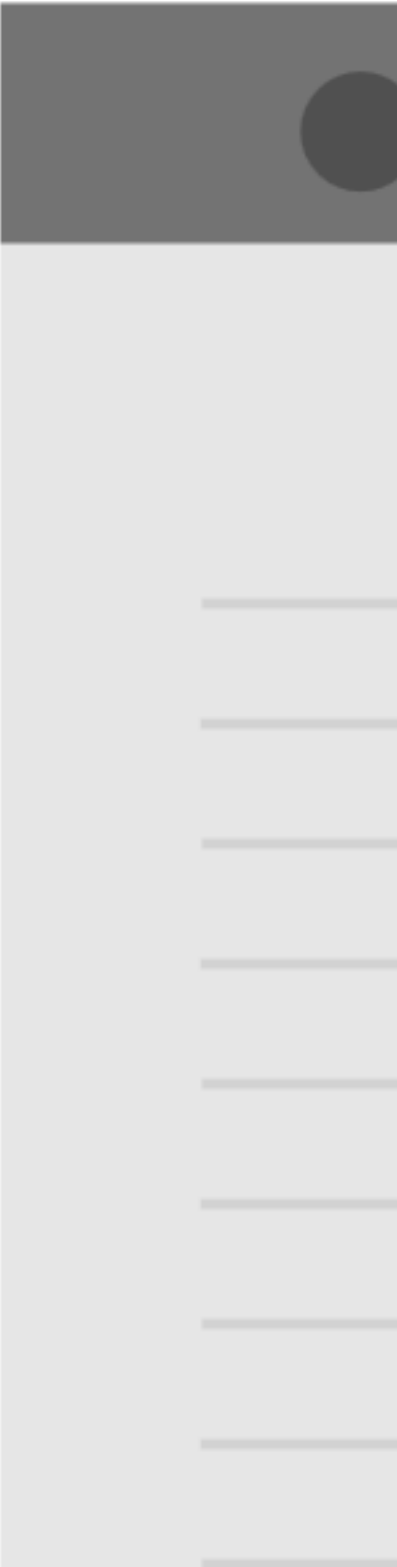
Но зачастую родители считают, что забота — это сокрытие информации, что это убеждает детей от каких-то невзгод. Зря! Чтобы уберечь ребенка от любых сложностей - надо НАУЧИТЬ его с этими сложностями справляться! Проживать это все! Уживаться с ними. А не прятаться, а потом, расхлебывая, захлебываясь и тонуть в этом море проблем и безнадежности. При этом даже не имея рядом поддержки в лице родителей...

Как ни странно, жестокость может быть продиктована самыми лучшими порывами... Помните? Дорога в ад вымощена...

ЧАСТЬ

2.

ДРУЗЬЯ



Жизненная позиция: не важно, я попросил или ты захотел...

Как ни странно, вопрос ответственности стоит довольно остро в любых взаимоотношениях - личных, профессиональных. Ответственность — это такая реакция, которая возникает отзывом на то, что ты делаешь или можешь сделать, или же не можешь сделать, но только в той ситуации, которая для тебя значима.

Услышала такой занятный диалог.

- Ты должен это сделать!

- Да почему я-то?

- Потому что ты вызвался это сделать!

- Я не вызвался! Это ты меня попросил!

- Да какая разница: я тебя попросил или ты сам захотел! Теперь ты - ответственный, ты за это отвечаешь!

И я задумалась. А ведь согласитесь, когда человека о чем-то просят, то сразу и ловко перекладывают ответственность на него. По принципу: с больной головы - на здоровую.

И всё! Далее — это уже проблемы того, кто согласился помочь!

Причем, заметим! Если что-то не получится, а всякое бывает, то его еще и обвинят в том, что он плохо старался и подвел страждущего!

То есть ты согласился решить чью-то проблему, потому что тот человек не в состоянии вообще с ней справиться, и ты же остаешься виноватым, потому что не оправдал его надежды на благополучное разрешение ситуации. Шах и мат!

Подобные причинно-следственные связи в разрывах отношений, особенно дружеских, встречаются сплошь и рядом.

Можно, конечно, сказать, что один просто использует другого, что потребительское отношение стало нормой, особенно в дружбе. Однако речь ведь идет не просто о дружбе, а о механизме.

Механизм перекладывания ответственности на другого за свои: ситуацию, выбор, работу, жизнь и т.д.

Можно сказать, что подобное поведение - признак нехорошего человека и скорее исключение, чем правило.

Однако... Вспомните, как собираются в садик, школу наши дети. Кто делает поделки для садика? Кто рисует картины для школы? Кто складывает учебники в рюкзак школьнику? И продолжать этот перечень можно бесконечно.

Да, конечно, часть забот — это ответственность родителей. Но далеко не все, что относится к родителям, эти смелые люди выполняют по списку. Они обязательно прихватывают еще и большую часть нагрузки своих детей. Мотивируя это тем, что они - маленькие или несообразительные, чтобы самим сложить все тетради и учебники в рюкзак или сложить собственные брюки, чтобы завтра в них же идти в школу.

Но вот если такие же, как ваши, но чужие дети, вырастая, начинают так обращаться с вами - коллегами, партнерами, соседями и т.д., вы просто негодуете от праведного гнева!

Как быстро в этой жизни все удастся попробовать на себе, на собственной шкуре, так сказать...

Как ни странно, ответственность — это то, что делает человека самостоятельным, и это же делает его сильным, поэтому, перекладывая ответственность на другого, было бы неплохо подумать, а кто, собственно, я? Если перекладываю ответственность за свою жизнь на СИЛЬНОГО человека, то я тогда кто?..

Жизненная ситуация: почему я такая добрая, а никто не знает?!

Как ни странно, все мы знаем о причинно-следственной связи между нашими поступками и их последствиями. Кто-то называет это законом кармы, кто-то Вселенной, кто-то бумеранга... однако смысл один - за все, что ты делаешь придет награда или же расплата.

Реальный случай. Обедаем вдвоем на работе, коллега рассказывает, что с утра уже метнулась в больницу к соседке, приготовила ей супчика, что-то еще купила по пути и вечером опять поедет к ней в больницу. Мы обе в восторге от такой ее неземной доброты, хотя ДО этого она у нас не вызывала даже тени подозрения в таком преданном поведении. И мы ее продолжаем нахваливать, как она нам говорит: "Я тут надумала машину обновить и мне уже замуж пора выходить, я просто подумала, что за все же сторицей воздается, так что я еще неделю к ней похожу, добрым делом займусь, и мне Боженька поможет или с машиной, или с женихом нормальным". Занавес! Мы дар речи потеряли!

Тут даже фарисеи отдыхают! Такого шантажа небесной канцелярии мы еще не слышали. Вот это, я понимаю, товарно-денежные отношения высокой пробы!

Вот так вот думаешь, что человек чем-то тебе помогает, а оказывается, сам того не зная, в его расчетах ты всего лишь разменная монета.

Каждый сам себе создает репутацию. Опять же кто-то делами, кто-то разговорами, а кто-то вот таким гибридным способом пытается уладить свои дела со Вселенной.

Человек самостоятельно выбирает, какой способ представления себя миру ему избрать. И как правило, останавливается именно на том способе, который соответствует его внутреннему миру - тут опять же каждый сам решает: его убожеству или же великодушию.

Как ни странно, о своем величии обычно рассказывают именно те, кто им по определению не обладает, потому что о любых делах благонравных слава бежит впереди хозяина, в то время как о своих договорных деяниях активисты успевают информацию донести до начала заказного спектакля...

Жизненная ситуация: присоединяйся - ТАМ тоже ЗДЕСЬ!

Как ни странно, человек часто старается сохранить собственную индивидуальность, даже находясь в многолюдной компании. Иногда это доходит до смешного.

Всем известна такая ситуация, когда кто-то отходит к окну или на балкон, или чуть подальше ото всех и всем своим отрешенным видом демонстрирует, что он якобы НЕ со всеми, он такой вот один-единственный, кто понял смысл бытия именно в эту самую секунду, в этот незабываемый миг ... под клубную музыку, под караоке "только рюмка водки...", смех, гам, праздничную программу с песнями и танцами и фейерверк. Согласитесь, такое поведение - самое логичное и обоснованное в такой ситуации!

Не будем рассматривать мотивацию такого поведения, сейчас не об этом речь. Речь о том, как люди реагируют на эту форму противопоставления себя другим.

Как правило, люди однозначно понимают одно - человек кричит о внимании к его персоне со стороны или конкретного человека, или какой-то группы. Да, именно о внимании к нему. И народ проявляет определенную степень ЖАЛОСТИ к ним, призывая вернуться к компании.

Однако данная форма поведения делает человека и очень уязвимым для манипуляций. Использовать человека при таком формате его взаимодействия с отдыхающими и веселящимися коллегами, друзьями довольно легко, сыграв на его эмоциональном состоянии.

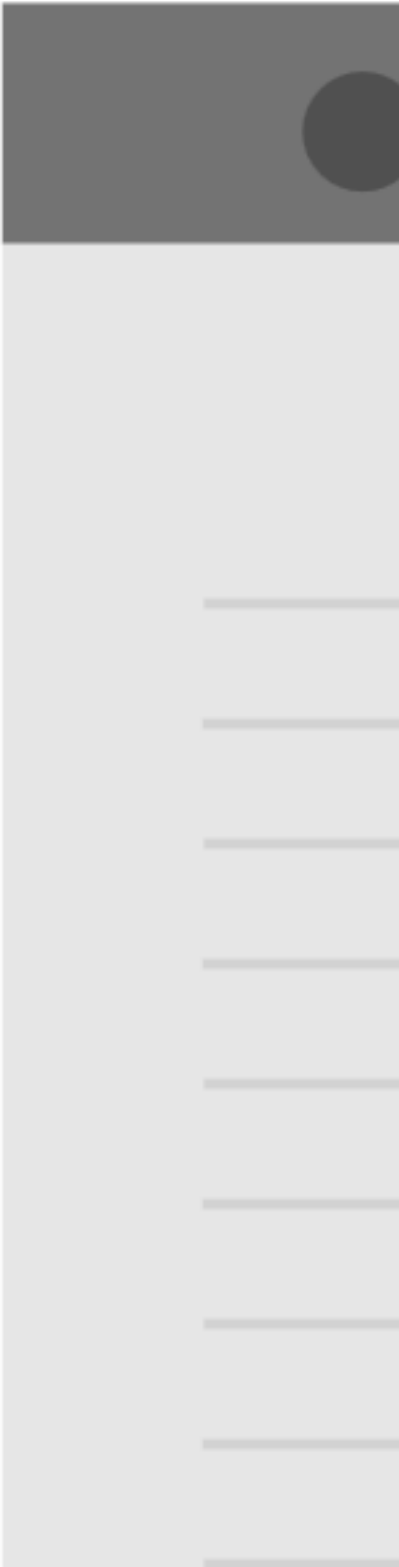
Однако, возможно, что такое поведение является как раз ловушкой для того, КТО будет возвращать, в силу того что было задумано манипулировать именно им: пока человек возвращает одного к другим, он опять же из ЖАЛОСТИ проникается якобы унылым эмоциональным состоянием другого, и всё - он в ловушке!

Как ни странно, человеческое поведение может иметь не просто огромное количество оттенков, но и многообразие толкований, в которых порой сложно разобраться: иной раз кажется, что во всем разобрался, а оказывается ставка была на тебя...

ЧАСТЬ

3.

РАБОТА



Ты слишком умный, и это так неприятно!

Как ни странно, в обществе принято считать, что умным быть хорошо, престижно, а порой и необходимо, чтобы чего-то добиться в этой жизни. Большинство родителей хотят, чтобы их дети были, если уж и не вундеркиндами, то хотя бы гениями! Зачем именно это надо родителям, они не всегда знают четко, потому что не совсем понимают, что такое умный ребенок. Родители, как правило, видят лишь какую-то альтернативную перспективу жизни своего чада - не такую, как у них, а гораздо лучше, светлее, проще. Это - нормальное положение дел: хотеть, чтобы у твоего ребенка жизнь была лучше, чем у тебя. Но здесь вовсе нет причинно-следственной связи, что умный - счастливей, что умный - богаче, что умный - успешнее, что умный - лучше. Это, к сожалению, так не работает!

Умный ребенок — это не так весело, как считают родители. Почему?

Потому что родители просто путают понятия "умный" и "исполнительный".

Все хотят, чтобы их дети хорошо учились, выполняли все, что им говорят родители и, естественно, не перечили в конфликтной ситуации. Согласитесь, это никак не имеет отношения к категории "умный". Послушный - да, но не умный.

Однажды на конференции в лицее для одаренных детей я спросила у учителей: "Кто такой одаренный ребенок?" Мне сказали, что это тот ученик, у кого успеваемость в их лицее от 4 до 5 баллов, и нет нареканий по дисциплине. Это было такое представление об одаренности у учителей. Тех, кто непосредственно профессионально работает с этой категорией детей.

Такое определение одаренности не имеет вообще никакого отношения к данному феномену!

В этом плане родители и учителя очень схожи: одни хотят умных детей, не зная, что это значит, другие хотят одаренных учеников, понятия не имея, в чем это проявляется.

Умные и одаренные дети — это не те дети, которые нравятся... родителям, взрослым, учителям одноклассникам! Чтобы было понятно — это, в первую очередь, самостоятельные дети! Потому что уровень их интеллектуального и эмоционального развития позволяет им быть НЕ такими, как все. Они не нуждаются в вашем одобрении как учителя при решении задачи, потому что уверены, что вы все равно ничему их научить не сможете, т.к. у вас нет даже доступа к тем источникам, к каким есть у него в его личной библиотеке (М.Ю. Лермонтов).

А теперь представьте этого ребенка в вашей собственной квартире! Особенно, когда вы пытаетесь его чему-то учить или строго воспитывать... когда вам рассказывают, что ваши методы, применяемые к нему на данный момент, не соответствуют вашей жизненной позиции, проявленной по отношению к старшему брату такого числа по такому-то случаю, который является, по всем признакам, аналогичным данному инциденту.

И как? И сразу вспоминается: бойтесь своих желаний!

Но это только одна сторона медали. А теперь представьте, какого этому ребенку в обществе... Поэтому, когда мы говорим об успешности, не надо мешать в одну кучу с ней и категорией "умный". Потому что умных не любят! Не потому, что все вокруг глупцы! А потому что умный, как правило, не умеет социализироваться в обществе.

Потому что не понимает смысла. А в обществе нельзя жить без панциря: надо быть вежливым, воспитанным и ориентироваться по ситуации, то есть необходим, так называемый, социальный интеллект. Который мало связан с когнитивным интеллектом.

Как ни странно, но вы сами знаете немало примеров тому, как не очень умные люди являются довольно успешными, потому что они просто умеют общаться и быть приятными с другими: они и вопросы все свои решают налегке, потому что глубоко копать не могут, в то время как умные ... слишком серьезны и оставляют после себя неприятное послевкусие мрачных людей, если вовремя не научаются использовать социальный интеллект.

Мнение

специали-

Никита Евгеньевич Петров

Психолог, КППТ - г. Волгоград

Умных, действительно, не любят, и дело не в зависти, а в том, что они отказываются играть по правилам стаи. Социальный интеллект становится тем самым панцирем, без которого когнитивные способности превращаются в оружие против владельца. Приходится выбирать между правдой и удобством для окружающих, а это изматывающая дилемма без победителей.

<http://www.b17.ru/article/901223/?light=10202223#c10202223>

Категория стыда не включена в трудовые отношения!

Как ни странно, на любом рабочем месте возникает такая ситуация, когда кто-то пытается кого-то привлекать к ответственности, используя категорию стыда, утверждая, что вот ТАК это неприлично, а вот эдак будет недостойно, а если сделать по такому варианту, то должно стать совестно, но самое главное, что порядочные люди и сотрудники так себя не ведут, особенно когда организация вот в таком положении! И постоянно пытаются взывать к совести! Настаивая на том, что любое действие сотрудника должно быть таким, чтобы не было мучительно больно за прожитые впустую 8 рабочих часов!

Вот такие вот воспитательные мероприятия встречаются в тех конторах, где руководители, как правило, не умеют налаживать свои коммуникативные вертикальные взаимоотношения с сотрудниками. Потому и используют родительскую (Ро, по Э. Берну) формулу общения с сотрудниками.

И заметим! Все, что делается и говорится в рамках обращения к совести сотрудника, это, скорее всего, связано НЕ с его непосредственным функционалом, а с какими-нибудь дополнительными или, еще хуже, общественными поручениями. За которые сотрудник не получает денежного вознаграждения, но эмоционально "расплачивается" из своего психического состояния слишком дорого за это удовольствие - исполнять бесплатные поручения.

Почему же эти все моменты так эмоционально выматывают?

Потому что, с одной стороны, это сверхнагрузка, она прибавляется к основному рабочему трафику, следовательно, приходится тратить больше сил и времени на это, в связи с чем объективно уменьшается время на отдых и сон; во-вторых, эти общественные поручения имеют слишком большой репутационный вес! Несмотря на то, что они не имеют отношения к профессиональному функционалу, они имеют высокое субъективное значение в глазах руководства и могут значительно испортить представление о сотруднике за счет его отношения к порученному или качества его выполнения. Соответственно это отношение руководства может быть с легкостью перенесено и на мнение об исполнительской дисциплине и профессиональной квалификации сотрудника.

Таким образом, несмотря на то что стыд как функционал не внесен в перечень трудовых обязанностей, эта категория все же имеет значимую роль для репутации при подобной организации рабочего пространства сотрудников.

Как ни странно, но иногда стоит подумать, нужно ли соглашаться на дополнительную общественную нагрузку: при отказе плохим можно быть один раз, а вот при согласии можно стать автоматически мальчиком для битья...

Мнение

специали-

Бородулькина Анастасия Марьяновна

Психолог, Семейный психолог МВА - г. Витебск (Беларусь)

Спасибо, что сказали вслух: категория стыда не включена в трудовые отношения, но многие начальники активно её используют, особенно когда речь идёт о бесплатных поручениях.

<http://www.b17.ru/blog/636389/?light=10216868#c10216868>

Сложности меня не пугают: сложности не в делах, а в людях!

Как ни странно, люди склонны драматизировать. Чтобы ни случилось, человек придает особое значение какому-то событию просто потому, что он еще не знает, как справиться с ним или его последствиями.

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.