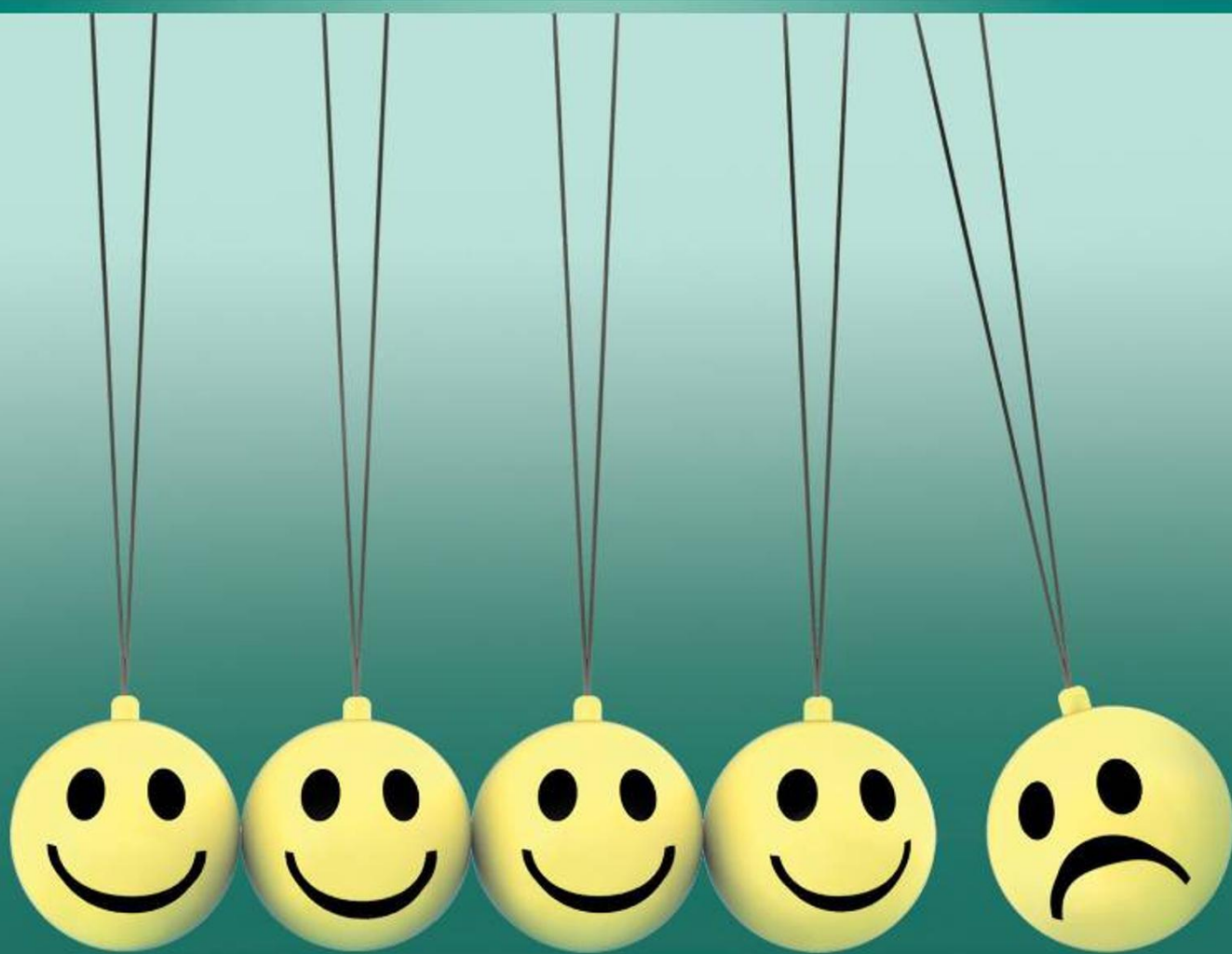


Рябова Н.В.

КАК БЫТЬ УСПЕШНЫМ В ОТНОШЕНИЯХ



Практикум
по конфликтологии

Наталья Рябова

**Как быть успешным в
отношениях. Практикум**

«Автор»

2026

Рябова Н. В.

Как быть успешным в отношениях. Практикум / Н. В. Рябова —
«Автор», 2026

"Как быть успешным в отношениях. Практикум по конфликтологии" — это уникальный тренинг, который помогает развить навыки решения конфликтов и быть более успешным в общении. Автор Рябова Н.В. — психолог, медиатор убеждена, что успешность в отношениях напрямую зависит от умения разрешать конфликты. Книга написана в формате беседы-практикума, что позволяет читателю непосредственно в процессе чтения развивать и закреплять навыки участника гармоничных отношений. Книга содержит упражнения, адаптированные для самостоятельного применения. Освоение методик, представленных в книге, поможет вам прийти к более успешным отношениям в жизни, к более свободной коммуникации как в семейном или дружеском пространстве, так и в рабочих коллективах. Книга-практикум предназначена для широкого круга читателей, включая студентов психологических факультетов. Она является удобным практическим инструментом, который поможет вам стать более успешным в отношениях и научиться эффективно разрешать конфликты.

© Рябова Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ДЛЯ ЧЕГО НАМ ОТНОШЕНИЯ	7
ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ	9
Упражнение *Анализ отношений* (начало)	11
ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ	13
КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ ИНФОРМАЦИЮ ИЗВНЕ	15
О ПРОАКТИВНОСТИ	17
Упражнение на проактивность	20
КАК ВОСПРИНИМАЕТСЯ КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ С РАЗНЫХ РАКУРСОВ (НА УРОВНЕ УМА И НА УРОВНЕ РАЗУМА)	22
Упражнение на развитие ясного понимания	23
ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ. ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ КОНФЛИКТЫ?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Наталья Рябова

Как быть успешным в отношениях. Практикум

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем в мире отношений. Мы повсюду в отношениях. О нашей успешности мы можем судить по отношениям, которые складываются в нашей жизни. Равно как, и о наших отношениях, мы также можем судить по нашему успеху – как часто он случается в жизни. Успех и отношения – два взаимозависимых элемента нашей жизни. «Как быть успешным в отношениях. Практикум по конфликтологии.» – небольшая книга-тренинг, развивающая навыки решения конфликтов. Как консультант–медиатор автор придерживается мнения, что успешность в отношениях напрямую зависит от мастерства разрешения конфликтных ситуаций. Это – один из основных показателей умения выстраивать гармоничные взаимоотношения.

Простота изложения в формате беседы-практикума позволяет читателю непосредственно в процессе чтения развивать и закреплять квалификацию участника гармоничных взаимоотношений. Книга является удобным практическим инструментом, предлагающим различные упражнения для решения конфликтных ситуаций в жизни. Каждое упражнение адаптировано к самостоятельному применению.

Освоение методик данной книги-практикума помогает прийти к более успешным отношениям в жизни, к более свободной коммуникации и в семейной атмосфере и в дружеской обстановке и в рабочих коллективах.

Книга-практикум предназначена широкому кругу читателей, студентам психологических факультетов.

Рябова Наталья Владимировна – медиатор (специалист по решению споров), коуч ИСТА, психолог, тренер по личностному развитию.

© Рябова Н.В., 2019

Отношения – это среда обитания человека. Также как рыба живет в воде, так и человек живет в мире отношений. В каждом из нас присутствует огромная потребность в общении с другими. Однако для того, чтобы извлечь настоящее благо из своего контакта с другим человеком, необходима определенная квалификация. Само собой всё не случится. Дом не может построиться сам просто от того, что у нас появилась потребность в его наличии. Необходимо будет приложить много усилий, чтобы он возник. Но не просто усилий, а усилий основанных на знаниях. Лишь в этом случае появится жилище, которое удовлетворит все наши потребности.

Точно также и отношения с другими людьми. Они представляют собой «тонкую материю», в которой пульсируют самые разные эмоции, ценности, желания, потребности. Нужно уметь грамотно управлять всем этим процессом, иначе реакция может стать разрушительной, что, к сожалению, очень часто мы наблюдаем в жизни.

В этой книге вы найдете объяснения многих нюансов, благодаря которым сможете понять, что же именно происходит в отношениях и как можно позитивно влиять на них. Ну а дальше – уже ваши усилия. Любые знания необходимо применить на практике. Ценность данной книги состоит также и в том, что она сразу зовет вас в практику, предлагая различные задания и упражнения, с помощью которых вы можете закрепить изучаемый материал.

А это означает, что у вас появляется серьезный шанс научиться общаться так, чтобы были счастливы и достигали своих целей обе стороны: и вы, и другой человек.

Олег Гадецкий, ректор Института ценностно–ориентированной психологии, кандидат философских наук

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ОТНОШЕНИЯ

Мы живем в мире, который можно охарактеризовать как мир отношений.

Мы повсюду в отношениях.

В отношениях с людьми: близкими и не очень, соседями, сослуживцами, приятелями и друзьями...

В отношениях с природой: нам жарко или холодно, влажно или душно, землетрясения, наводнения – это все наши отношения с природой, мы не можем не реагировать...

В отношениях с животными: комарами, мухами, змеями, кошками, собаками, лошадьми, козами...

В отношениях с миром и обстоятельствами: дорожный трафик, опоздание транспорта, отмена рейса, информация из динамиков ТВ / радио ...

Наше настроение зависит от отношений с кем-либо или чем-либо... На нас влияет **всё!**

Наш мир – это мир отношений. Жизнь без отношений невозможна!))

Жизнь – и есть отношения.

И, конечно, на нас особенно влияют отношения с людьми. С разными. И не только близкими. Нам важны не только отношения с детьми, родителями, супругом / супругой, друзьями, но нам почему-то также важно, чтобы и незнакомые люди, которые, возможно, единственный раз в жизни с нами видятся на бензоколонке / в магазине / в театре “Не дай бог как-то не так нас могут воспринять”... Или, вспомните, как мы фотографируемся? Именно так, как нам хотелось бы, чтобы нас все видели...

Очень многое в нашей жизни зависит от наших желаний... А хотим мы немногого...

Мы можем хотеть, например, чтобы нами восхищались, или похвалили, или позавидовали, или даже просто заметили, или, наоборот, просто не выделяться “из толпы”... Варианты разные! И при этом мы навряд ли загадываем такое “дай-ка я сегодня поругаюсь вот с этим человеком”, или “пусть вот этот человек на меня сегодня обидится”, или “напланирую-ка я сегодня наорать на этого человека”, и т.п.? Планируем ли мы подобное? Вряд ли!

И всё ж-таки каким-то образом происходит то, что совсем не стыкуется с нашими желаниями. И происходят разногласия... Интересен даже такой факт, что, когда оба участника конфликта сильно заинтересованы в отношениях (скажем, друзья), то всё равно бывают ссоры.

Почему же такое происходит?

В самом общем случае – из-за недоговоренностей, из-за непрояснённых ситуаций, из-за неких ожиданий. Один был уверен, что другой явно его поддержит, в то время как второй – был уверен в чем-то ином... Как правило, у каждого участника конфликта есть именно своё – индивидуальное – видение ситуации, и при этом, вполне возможно **со своими интерпретациями** (домыслами, ожиданиями)...

Давайте порассуждаем.

Итак, возник конфликт с неким человеком. А раз возник конфликт, значит, уже были отношения. И вот здесь интересно следующее.

Ведь этот человек каким-то образом возник в вашей жизни. И, допустим, у вас есть личная необходимость с ним как-то взаимодействовать. Пока неважен мотив. Возможно, это просто сослуживец, а, может, руководитель, или это ваш ребенок или даже супруг/а.

И вот здесь важно принять и осознать сам факт: этот человек **уже** есть в вашей жизни.

И, если брать во внимание один из законов Вселенной, что “всё в этом мире находится во взаимной связи” (Закон Взаимосвязи, или, Закон Единства), то мы с вами понимаем, что каждый, буквально – каждый человек, появляясь в жизни другого, пусть даже на минуту, приходит не просто так. Есть определенная, так сказать, смысловая нагрузка. Вообще, смысл есть во всём.

В каждом событии есть смысл, и поэтому в любом обстоятельстве тоже есть смысл.

Таким образом, в вашей жизни есть отношения с неким человеком. И у вас какое-то время были хорошие приятельские (или даже теплые) отношения.

А вот интересно – любые ли отношения можно назвать действительно отношениями? Или в некоторых случаях – это будет иллюзией? Игрой?

Для этого давайте проясним – ЧТО такое отношения?

ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ

Отношения – это:

- Связь между кем-либо, возникающая при общении, контактах. (Словарь Ожегова)
 - Взаимное общение, связь между кем-либо (людьми, обществами), образующаяся из общения на какой-либо почве. (Словарь Ушакова)
 - различные социальные взаимосвязи, возникающие в социальном взаимодействии, связанные с положением людей и функциями, выполняемыми ими в обществе. (ru.wikipedia.org)
- То есть, из приведенных формулировок и цитат прослеживаются следующие составные отношений:

- наличие **связи** и
- наличие **взаимности**.

Отношения – это когда игра с двух сторон, так сказать, двустороннее движение. Когда “я выслушаю моего визави, при этом я знаю, что меня тоже выслушают и ответят на мои вопросы”...

Для наглядности можно ввести такие понятия, как “поддержка” и “обратная связь”. Под “обратной связью” подразумевается возможность говорить открыто о возникающих трудностях в отношениях. Обратная связь – это реакция второй стороны на какие-то действия первой стороны. Подробнее об обратной связи в практической конфликтологии мы будем говорить далее, в одноименной главе. И схематично отношения можно изобразить вот так:

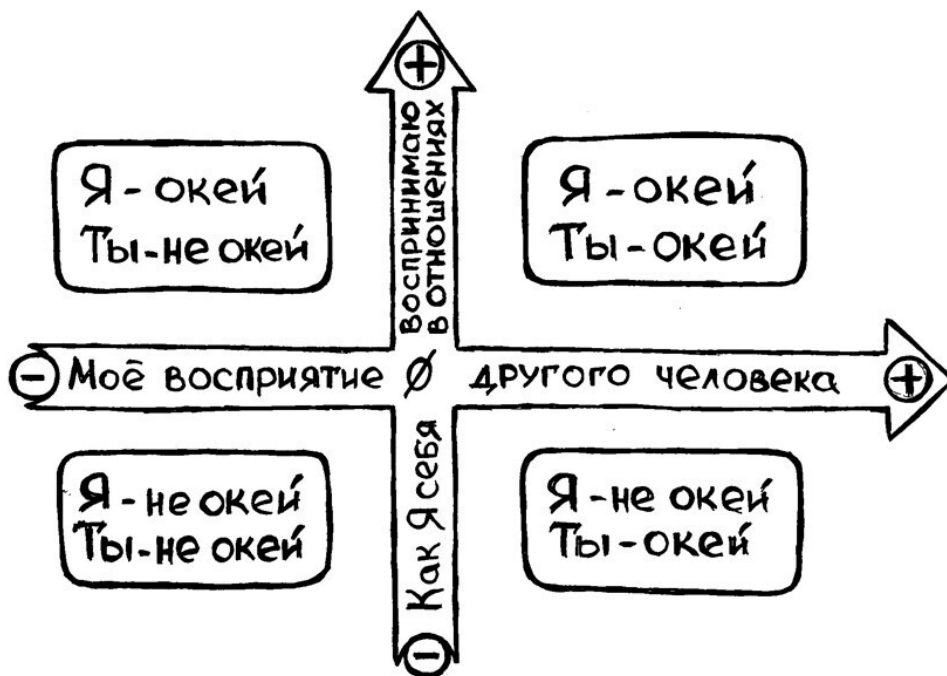


Рис. 1

Обратите внимание: вертикальная ось означает «Я в отношениях», т.е. как я самого себя воспринимаю в жизни.

Горизонтальная ось показывает мое восприятие другого человека – та самая обратная связь, которую я проявляю в отношениях, если человек мне не безразличен.

По такой диаграмме можно судить, кто активнее проявляется в конкретной сфере в отношениях через поддержку и обратную связь.

Когда я не окей, и ты не окей – вообще нет отношений. Мы просто не общаемся. “Мне не интересен ты, да и я сам по себе тоже неинтересный субъект для тебя. Я не интересуюсь своим внутренним миром – там у меня полная апатия, и мне также не интересен и ты, т.к. ты такой же, как и я... Я не вижу и не слышу другого человека. У меня СВОИ интересы”... Отношения не бывают без поддержки и обратной связи.

Ключевой настрой: “Мне не повезло, тебе не повезло...”

Здесь нет энергии. Нет желания что-то изменять, что-то созидать. Пожалуй, это – самый безжизненный вариант отношений.

Если **я не окей, а ты окей** – то такие отношения пропитаны лестью и, следовательно, в них будет подозрение и сомнение. Это значит, что когда другой чувствует, что ему льстят, то он не доверяет, и уже не очень-то хочется быть искренним с таким человеком, открывать ему свое сердце... И здесь отношения в глубину не идут. Из-за недоверия нет обратной связи. Отчуждение. Лицемерие.

Какие могут быть примеры? Это могут быть отношения на работе среди сотрудников: когда один заискивает с какой-то целью перед другим, более успешным (или перед более властным) сотрудником. Это могут быть отношения в семье: когда ребенок подстраивается к отношениям со старшим – с одним из родителей (или с обоими), дети часто стремятся быть угодными родителям, это – естественное положение детей, т.к. они чувствуют зависимость от родителей. И, к сожалению, порой, родители манипулируют, чтобы у детей появилось желание нравиться родителям, создавая в них настроение “неокейности самих себя”...

И это могут быть и отношения между супругами, когда один чувствует себя не столь успешным по сравнению с другим...

Это – вариант с заниженной самооценкой. Тот, кто не окей почему-то хочет быть в этих отношениях (или ему надо), и тогда он льстит...

Если **я окей, а ты не окей** – противоположные к предыдущему примеру отношения: завышенная самооценка. Тот, кто окей транслирует окружающим, что он, и только он, компетентен: “Только я знаю как правильно!”. Рядом с таким человеком неуютно. И мы можем даже отмечать высокомерие таких людей, которые как бы транслируют: “Берите с меня пример!”.

Или, может, вы замечали, когда мы бываем в настроении “у меня все хорошо, а вот ты, дорогой друг, понаблюдай за собой... что ты сделал...”

Такие отношения обычно там, когда поддержки мало, а назиданий и советов много. Подобное, к сожалению, часто можно наблюдать в семьях, когда родители поучают и наставляют детей. В таких отношениях нет поддержки: родители больше сконцентрированы на своей правильности как родителя, а подбодрить, приголубить, посочувствовать, искренне поинтересоваться, увы, забывают. Со временем у того, кто “не окей” такие трансляции могут вызвать гнев, агрессию или апатию...

Если отношения **я окей и ты окей** – очень дорогие отношения. Теплые отношения. Здесь есть и поддержка, и обратная связь. Здесь есть искренность, открытость, интерес друг к другу, доверие, нет страха поделиться своими переживаниями...

Таким образом, в отношениях между двумя личностями – четыре варианта отношений.

Обратим внимание на формат этой книги, это – книга-тренинг, что подразумевает личную глубокую работу, самоанализ, определенные выводы, создание нового опыта. Учитывая такой формат, предлагаем следующее упражнение.

Упражнение *Анализ отношений* (начало)

Пожалуйста, возьмите блокнот и ручку. Проанализируйте те отношения, какие в вашей жизни есть на данном этапе жизни. Или были, и вам хотелось бы их возобновить.

Для этого вы можете, разделив лист на 2 колонки, в одной из них обозначать сами отношения с конкретным человеком, например, “мои отношения с папой”. В соседнем столбце – продиагностируйте ваши отношения по двум категориям “поддержка” и “обратная связь”. Важно в этой работе просто констатировать как есть.

Например, если в отношениях с S. вы чувствуете от этого человека поддержку в сложных ситуациях (+), и при этом ощущаете (чисто субъективно), что вам тяжело (–) честно озвучивать свое мнение этому человеку (давать обратную связь), то вы можете зафиксировать: поддержка+; обратная связь –

Это может выглядеть приблизительно так (пример):

<i>Мои отношения с S...</i>	<i>Поддержка + ; Обратная связь –</i>
<i>Мои отношения с H...</i>	<i>Поддержка – ; Обратная связь +</i>
<i>Мои отношения с K...</i>	<i>Поддержка – ; Обратная связь +</i>
<i>Мои отношения с M...</i>	<i>Поддержка + ; Обратная связь +</i>
....	...

Для более глубокой работы, а значит – более продуктивной, можно добавить 3-ю колонку: что хотелось бы изменить в отношениях.

И, забегаая вперед, оставьте место для 4-ой колонки.

Отношения с...	Анализ	Что хотелось бы изменить	
<i>Мои отношения с H...</i>	<i>Поддержка – Обр. связь +</i>	<i>Добавить искренности с моей стороны</i>	
...	...	<i>Попросить ...</i>	

**

ВРЕМЯ ДЛЯ ПРАКТИКУМА.



Ваши размышления и выводы

И теперь, исходя из рассмотренной выше схемы отношений на рис.1 , можно поразмышлять – в каких случаях

могут возникать конфликты?

Собственно, в любых! (кроме нижнего левого угла). Кстати, если в случае “я не окей, ты не окей” возник конфликт, то о чем это говорит?

Это значит, что отношения перешли в другой ракурс! Появилась реакция другой стороны – обратная связь! И у “меня” возникла к другому человеку претензия! А еще это означает, что кому-то из нас двоих теперь не всё равно, что у нас происходит в отношениях...

И вот возник конфликт...

ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ

Что мы с вами знаем про конфликт?

Конфликт – это столкновение интересов.

Конфликт – это когда мы не слышим друг друга. Не хотим слышать. Когда каждый отстаивает свою точку зрения.

И большинству участников конфликта – не комфортно. По разным причинам. Кому-то от боли или обиды, что его не слышат. Кому-то от гнева, что не успел договорить, или не вовремя вспомнил что-то существенно-важное (“Ага! именно вот это надо было тогда ответить!”). Кому-то некомфортно просто от того, что его даже не замечают и не считаются с его мнением... Одна или все стороны конфликта страдают.

Это всё разновидности конфликтов – когда нет равных отношений, когда одна из сторон (а тем более обе) не может озвучить “в-открытую” свои переживания, чтобы не испортить отношения... Вопрос только вот в чем: а что значит “не испортить отношения”? Разве они есть? Или иная формулировка: разве они уже не испорчены?

Кстати сказать, конфликт – естественное состояние природы.

Например, семечко, лежа в сухой комфортной земле, не прорастет, пока что-то или кто-то не создаст для этого семечка **кризисную** среду – садовник польет семена или пойдет дождь. Кризисная среда – это то, что выводит объект из зоны комфорта в зону роста. И для семян рост – буквальное самовыражение. Но и в личностном аспекте мы часто говорим про личностный рост, т.е. про личностное развитие. Поэтому важно осознавать, что в природе буквально всё произрастает через конфликт, т.е. через кризисные обстоятельства. И это, оказывается, норма!

Когда есть комфорт – нет развития; развитие есть в зоне усилий, в зоне конфликта!

“Кризис” в переводе с древне-греческого – переворот, переломный момент.

Что же происходит с нами, людьми, личностями, когда мы оказываемся в кризисных отношениях?

Для начала хотелось бы обратить внимание на такой вопрос: а кто именно испытывает кризис? Станный вопрос? Возможно...

И вместе с тем хотелось бы предложить рассмотреть структуру Личности. Структуру каждого из нас. Не анатомию физического тела, которую мы изучали в школе, а анатомию нашей психики – нашего тонкого тела. И вот тогда, возможно, мы и сможем найти ответ на этот вопрос.

Итак, у нас у каждого есть тело физическое: мы через него взаимодействуем с окружающей средой. А именно у нас пять органов чувств: мы видим, слышим, чувствуем вкус, слышим запахи, осязаем. А вот всё, что дальше с нами происходит – всё очень субъективно... Хотя, конечно, и понятие горячее / теплое / холодное – тоже относительное для каждого (или соленое / кислое / горькое; громкое / тихое / беззвучное)... Но, по крайней мере, здесь большинство сходится в оценках – на физическом уровне более или менее понятно. Например, говоря о дожде, мы навряд ли будем его описывать как кислый или горький... Или – о сметане, что она стеклянная / твердая... Чудно, правда ведь?!

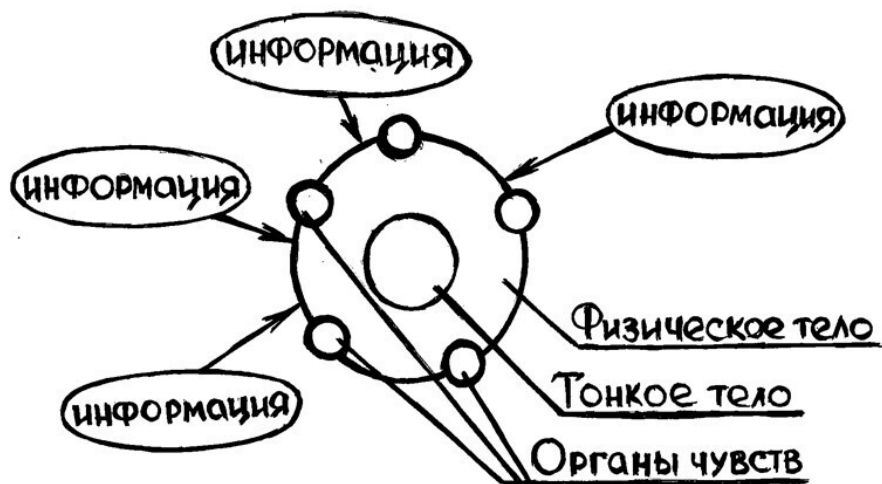


Рис. 2

Но если мы начнем говорить о тонком восприятии мира: «А что лично я чувствую, когда я слышу этот звук», – то здесь уже начинается сугубо личное и более чем субъективное. Чувства и эмоции абсолютно при как будто бы одинаковых обстоятельствах у каждого из нас будут разными. Это зависит от множества факторов. И в первую очередь – от опыта прожитого. Наш опыт хранится в тонком теле в виде памяти, впечатлений и представлений.

КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ ИНФОРМАЦИЮ ИЗВНЕ

Кстати, информация именно от органов чувств физического тела и поступает в тонкое тело ума и становится нашим опытом. Ум анализирует информацию, оценивает по шкале “нравится – не нравится” и решает “хочу – не хочу”.

Наша инстанция ума именно так и действует:

“нравится, значит, хочу”, а “не нравится, значит, не хочу”.

Мы такое часто наблюдаем у детей: “хочу-у-у игрушку!”, “хочу пиро-о-ожное!”, “не хочу спа-ать!”, “не хочу к вра-аачу!”...

Почему с подростками и взрослыми, да и самим собой, нам легче договариваться? Потому что помимо Ума в нашем тонком теле есть Разум.

Разум действует уже другими категориями. Разум, как и Ум, также анализирует поступающую извне информацию и оценивает ее. Но шкала оценки уже другая: “полезно – не полезно”. И на этом уровне у нас уже “включается” такое качество, присущее людям, как терпение. Могут ли маленькие дети терпеть? Или животные?

А взрослые? Взрослые еще как могут терпеть!!! “Если знаешь ДЛЯ ЧЕГО, можно прожить любое КАК” (Ф.Ницше). Эта философская мысль постоянно доказывается матерями, когда они не досыпают у кроваток болеющих деток, когда люди выживают в нечеловеческих условиях, когда, просто анализируя конкретную ситуацию, понимаешь, что “ну, не время сейчас! Попозже!”...

В чем же разница между Умом и Разумом при восприятии окружающей нас действительности?

Разница – в том, чем мы их кормим. Буквально.

Ум питается впечатлениями. Он впечатляется: “О, вкусно! О, красиво! О! приятно!”, – Обратили внимание? Ум живет на уровне эмоций. Ум постоянно оценивает, сравнивает. Ум хочет и любит наслаждаться.

Разум же питается знаниями, хочет что-то понять, т.е. разум питается смыслом. Анализ полезности и вредности происходит на уровне эрудированности интеллекта, и далее – сопоставлением: “какой смысл я хочу сейчас / попозже / привнести в мою жизнь?”. (В разуме есть осознанность!)

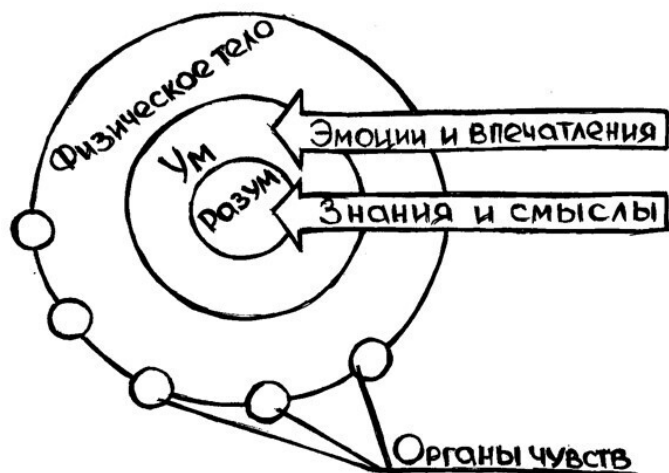


Рис. 3

И, конечно, есть различие в поведенческой реакции личности, зависящее от того с платформы ума или разума человек воспринимает окружающий его мир. Ум реагирует мгновенно! Ум РЕ-активен. Разум – ПРО-активен.

О ПРОАКТИВНОСТИ

Термин “Проактивность” был введен В.Франклом в середине 20 века. Виктор Эмиль Франкл, будучи психиатром и неврологом волею судьбы был узником нацистского лагеря. И в одной из своих книг “Человек в поисках смысла” В.Франкл, размышляя и анализируя обстоятельства, в которых он оказался во время Второй Мировой войны, употребляет слово “проактивность”¹, означающее качество характера человека. Проактивный человек – человек, который не ищет оправданий вовне, который принимает ответственность за свои эмоциональные реакции, и не ищет оправдания своим действиям и поступкам в окружающих обстоятельствах. В состоянии проактивности у человека всегда есть свобода выбора – как реагировать на то или иное событие–раздражитель.

Проактивность – способность подчинять импульсивную реакцию своим ценностям.

В основе проактивности находятся четыре аспекта – четыре дара от жизни. И именно все вместе эти четыре дара помогают действовать проактивно:

- **Фокус внимания** направлять вглубь себя, это означает: *“Я контролирую и анализирую свои процессы и не позволяю этим мыслям брать над собой верх. Я сам себя создаю”*. Будучи в состоянии проактивности, мы анализируем именно собственные личные реакции, эмоции, а не окружающие обстоятельства;

- **Воображение** – это наша способность создавать что-либо в уме независимо от окружающей действительности. Способность рисовать образы. Через образы могут также приходить и ответы, пути решения некоторых задач. Считается, что воображение присуще только людям, у представителей флоры и фауны такая опция отсутствует. Воображение помогает проживать негатив, фокусируясь на позитивных моментах, на воспоминаниях, на мечте, на целях и т.п.

- **Независимая воля** – наша способность действовать, опираясь на самосознание, независимо от всякого влияния извне. И здесь “действовать” может означать: и активные действия, и отсутствие конкретного акта – важна именно независимость от внешних обстоятельств; воля не зависит от внешних обстоятельств;

- **Совесть** – это такое глубокое внутреннее чувство того, что правильно, а что – нет, некое ощущение того, насколько наши мысли и поступки соответствуют глубинным принципам, ценностям, мировосприятию. *“Я в контакте со своим глубинным я. И я соотношу свои поступки с глубинными ценностями.”*

Эти четыре дара Жизни – уникальные человеческие свойства. Человек может сам себя наблюдать, исследовать, осознавать, более того, способность самосознания позволяет нам познавать себя не только через наши собственные действия, но и через наблюдения за другими – наблюдая действия других людей, мы делаем определенные выводы – что хотим привнести в свою жизнь и изменить в ней.

Наши творческие способности созидать целиком и полностью связаны с нашим умением воображать, мечтать, представлять, т.е. каждый раз, когда мы начинаем какое-либо действие, мы как минимум предполагаем (представляем в своем воображении) желаемый результат. Благодаря такому качеству как воображение В.Франкл психически “сохранил себя” в нечеловеческих условиях фашистского концлагеря. Он делился в своих книгах, как там, в лагере, он очень четко себе представлял, что просто обязан выжить, чтобы потом людям рассказывать о том, как быть в подобных ситуациях. Им двигал не гнев – В.Франкл представлял себя перед аудиторией, где он рассказывал о Свободе Выбора, о Воле, о Самосознании. Ему помогло воображение!

Когда мы проактивны, мы несем ответственность за свои собственные жизни, и наше поведение зависит от наших решений, а не от окружающих условий, мы можем подчинять чув-

¹ Впоследствии тему проактивности подробно раскрыл С.Кови в своей книге «7 навыков высокоэффективных людей»

ства нашим ценностям, и мы несем ответственность за **свою** реальность, т.к. ответственность – способность выбирать свой ответ на происходящее.

Другими словами, человек, воспринимающий окружающую действительность с платформы разума, всегда находится в состоянии наблюдения себя – интроспекции, и у него всегда есть свобода выбора, основанного на ценностях его личности.

Человек, сталкивающийся с реальностью на платформе ума, действует реактивно: практически между событием-раздражителем и поведенческой реакцией на это событие нет паузы.



Рис. 4

Вот такую разницу в поведении мы можем в себе отследить, если станем наблюдательнее и внимательнее к себе. Мы можем исследовать разницу между умом и разумом, задавая себе вопрос: какая часть меня действует от моего имени так, что потом я же потом и сожалею?

В контексте темы успешных отношений, важно подчеркнуть следующий нюанс. Учитывая желания ума наслаждаться, ум можно перевоспитывать! Основываясь на том, что ум питается вкусами, важно развивать полезные для себя **иные** вкусы. И эти иные вкусы мы можем получать в общении. Другие люди могут делиться какими-либо изменениями в их жизни, рассказывать про свои отношения. И уму как будто бы хочется попробовать: “Ух ты, как интересно, а получится ли у меня?!”. И именно вот так, через общение, ум собственно и трансформируется.

Самым простым примером воспитания ума является дрессура животных. Результаты мы можем наблюдать в цирке. Дрессировщик через неоднократное повторение одного и того же действия и поощрения кусочком лакомства добивается от подопечного зверя определенного желаемого поведения.

Так и в человеческом обществе, можно найти для себя “лакомый кусочек” – конкретный пример, и ему следовать, зная, что у вас тоже получится!

Как разумные личности мы можем использовать такие качества ума и разума, как оценивание, сравнение, заключение выводов. Эти характеристики наших умственных навыков помогут нам при поиске новых интересных для себя проявлений в жизни, при воспитании в себе новых вкусов в отношениях.

Главное – всегда помнить о вашем решении: поменять свое поведение в конкретной ситуации.

Упражнение на проактивность

Сейчас возьмите, пожалуйста, ваши блокноты с вашими записями, где вы анализировали ваши отношения.

В названии четвертой колонки запишите такую фразу: “Я – не плод моих обстоятельств, я – плод моих решений” (С.Кови)

Отношения с...	Анализ	Что хотелось бы изменить	✓
<i>Мои отношения с Н...</i>	<i>Поддержка + Обр. связь –</i>	<i>Добавить искренности с моей стороны</i>	
...	...	<i>Попросить ...</i>	...

И сейчас, когда в процессе исследования мы выяснили, что у нас есть такие уникальные способности как Воображение, Самоосознание, Сила Воли, Совесть, заполните 4-ю колонку, указав в ней – какие решения вы принимаете для улучшения отношений, и как вы их воплотите в жизнь.

И еще пару слов о разнице между умом и разумом. Обратим внимание на эти два понятия с точки зрения этимологии русского слова **“разум”**, уж слишком созвучны в русском языке эти два слова: **ум** и **разум**...

Так, в некоторых древних языках “РА” означало “Свет” (например, в древнегреческом); у древних славян “РА” – Бог Солнца; в древнеегипетском пантеоне богов – Верховное Божество...

Как видно из приведенных примеров, слово **РА–З–УМ** имеет два корня. Корень РА несет в себе смысл просветления (нечто свыше, связь с энергиями, силами, знаниями). Понятие “ум” – это некоторая интеллектуальная способность (например, решать, соображать). Недаром на Руси всегда были такие понятия как умный человек и как разумный человек, которые не были эквивалентными. Буква “З” выполняет чисто соединительную функцию двух самостоятельных корневых слов-словосочетаний.

Есть еще один интересный момент касательно этих двух корней-словосочетаний: УМ и РА. Кажется бы, можно было бы составить слово “умра”, но нет! Древнерусский язык – язык образов, язык смыслов. И в слове “Разум” корень “ра” находится в начале слова, так как его смысловая нагрузка более значима, чем значение слова-корня “ум”.

Таким образом, понятие “разум” в строении тонкого тела означает не просто интеллект, не просто способность рассуждать и решать какие-либо задачи. Разум – это та же способность

размышлять и находить решения, но на уровень выше (= глубже). Разумом грамотнее было бы назвать **просветленный интеллект**, интеллект, связанный с Высшими смыслами, с более глубинным восприятием себя и окружающего...

С учетом сказанного уточним визуальное строение тонкого тела:



Рис. 5

Тело через органы чувств получает информацию извне, которая дальше поступает в ум. Органов чувств пять: обоняние, осязание, вкус, слух и зрение. Иногда ум называют шестым чувством... И именно потому, что ум плотно связан с органами чувств, поэтому он и любит наслаждаться! Разум напрямую не связан с органами чувств, поэтому он умеет брать паузы, анализировать, делать выводы, и действовать в пользу следующей “составной” нашей психики. У нее несколько терминов: “Я истинное”, “Я-Сознание”, “Самость”.

И ранее мы уже подчеркивали, что ум питается впечатлениями – ему нравится впечатляться, а разум кормится знаниями.

Это было некоторое культурно-историческое и историко-лингвистическое отступление в нашем исследовании тонкого тела, которое подвело нас к следующему вопросу: как воспринимается кризис в отношениях на уровне ума и на уровне разума?

КАК ВОСПРИНИМАЕТСЯ КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ С РАЗНЫХ РАКУРСОВ (НА УРОВНЕ УМА И НА УРОВНЕ РАЗУМА)

И теперь, имея небольшое понимание строения нашего тонкого тела, еще раз вернемся к вопросу: так кто же именно испытывает кризис в отношениях?

Итак, наступил **кризис** в отношениях.

Как реагирует ум: “Караул! Всё, пора расставаться! Меня не дооценили! Да как он /она/ посмел/а?! Ведь я такой/ая хороший/ая...”. Помните? – ум диагностирует! “Нравится – не нравится, плохой – хороший, хочу – не хочу”. И получается: *меня обидели, значит, тот, человек, который обидел – плохой, и я с ним общаться не хочу!* Интересно то, что даже когда уже всё произошло, мы можем продолжать жить в прошлом и продолжать обижаться, потому что ум уже сделал такой вывод: тот человек плохой, и мне он сделал плохо. Более того, на уровне ума мы не бываем в настоящем: ум живет либо в воспоминаниях о прошлом, либо в мечтах и переживаниях о будущем.

Есть три черты, характерные людям, которые мешают нам жить в настоящем: сожаление о прошлом, беспокойство о будущем и неблагодарность к настоящему.

Допустим, негативная ситуация длилась 1 час. А мы на уровне ума можем месяцами жить, не прощая, домысливая или ожидая извинений с другой стороны: а как лучше было бы ответить...

И это может быть не только обида, но и гнев, и равнодушие (“мне теперь все равно...”), но в любом случае – это претензия.

А как реагирует РА-З-УМ? Разум анализирует на уровне смыслов, на уровне глубинных ценностей – ценностей личности.

И если сравнивать ум и разум через категорию времени, то, как мы уже с вами отметили, Ум живет в прошлом: сравнивает, анализирует с прошлым опытом; Разум живет в будущем, ища смыслы того или иного события или обстоятельства.

Так какая же часть меня действует “по доверенности” от моего имени так, что потом я же сам и сожалею? В вашей жизни такое бывало?

И, кстати, мы с вами бываем РЕ-активными, когда действуем “от ума”, а когда “включаем разум”, становимся ПРО-активными.

И вот тут-то и начинается самое интересное.

Многие в наше время считают любопытнейшим факт предсказания каких бы то ни было событий... Как могло бы быть то или это – интересно как “оно работает”. Мы, порой, заглядываем в прогнозы астрологов, некоторые посещают хиромантов, ясновидцев...

То, о чем пойдет речь дальше, также позволит нам развить в себе некоторые способности по ясновидению для выстраивания успешных отношений.

Упражнение на развитие ясного понимания

Итак, возьмите конкретную конфликтную ситуацию, которую вы наблюдаете в своей жизни. Будем размышлять: *на уровне разума я могу констатировать:*

1)

Отношения испорчены по факту, и вместе с тем, я могу определиться: для чего мне эти отношения? Почему они мне важны?

“Я сам для себя проясняю смыслы”

2)

В индивидуальной работе с собой отметить – что именно из моего поведения могло повлечь такие последствия.

Данная рекомендация исходит из Закона Взаимосвязи (см. раздел “Для чего нам отношения”). Это означает, что в конфликте двух участников отношений не бывает одного виноватого. Опять же, следуя логике жизни, и понимая, что есть личная заинтересованность (вы ведь ответили на вопрос пункта 1?), мы также помним о своей ответственности, как способности выбирать свой ответ на происходящее.

Здесь важно провести анализ своего поведения: как действовал я – реактивно или проактивно?

3)

На стадии анализа:

как я мог бы действовать в состоянии проактивности:

определить свои ценности глобально, и как именно в этих отношениях они могут быть проявлены.

Какие мои ценности в этих отношениях?

Во что я верю, когда хочу быть в подобных отношениях?

4)

Найдя свои ценности и убеждения, определив для себя важность конкретно этих отношений, взять ответственность за события в своей жизни на себя, и спроектировать конкретные действия по изменению сложившейся ситуации.

Наметить конкретные шаги.

Например, смоделировать возможное поведение через фразу:

*Когда я верю в, то **как** я тогда действую? Когда у меня вот такая ценность....., то **что** тогда я делаю?*

Вы можете запланировать некоторые поступки, которые раньше не представлялись для вас возможными, но сейчас, осознав свою РА-З-УМ-ность, и приняв проактивность как образ жизни, к вам начинают приходить идеи.

Кстати, идеи по изменению могут быть на трех уровнях наших действий: сами поступки во внешней жизни, слова (диалог, беседа), мысли (размышление, поиск умонастроения).

Если вы сейчас в конфликте, в критичных отношениях, то самое время поразмышлять на эти темы. Ответы на предложенные вопросы будут своеобразной картой ваших отношений, они дадут вам понимание – почему у вас бывают конфликты. Почему тот или иной человек делает вам больно. Почему некоторые люди избегают общения с вами, а с некоторыми людьми – вам не хочется общаться.

Поиск ответов на предложенные выше вопросы – своеобразное исследование – знакомство с собой, с собой истинным... Возможно, вы отметите, что некоторые вещи в вашей жизни, не являются **вашей** опорой. И, возможно, вы заметите, что **ваш** образ **себя** – не такой, каким хотели видеть вас ваши родители, ваши учителя в школе, навязывая **ИХ** ценности, **ИХ** нереализованные желания и потребности. И теперь это стало вашими убеждениями. (Подробнее на тему убеждений поговорим в главе “Внутриличностный конфликт”) Возможно так, а может – и нет... Но как бы то ни было, это исследование – само по себе одно из самых терапевтических упражнений. Это – глубокая и серьезная работа, после выполнения которой в вашей жизни могут произойти удивительные изменения (конечно, если вы выполните ее добросовестно и искренне)!

Поразмыслив над предложенными вопросами, проведя анализ своего поведения, найдя свои ценности через вот такую глубокую работу у вас, наверняка, появилось ясное понимание и ясное видение вашей внутренней и внешней обстановки.

Теперь же мы готовы к теме конфликтов.

ПРИЧИНЫ КОНФЛИКТОВ. ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ КОНФЛИКТЫ?

Конфликты происходят тогда, когда *“Я отмечаю, что МОИ желания важнее, чем отношения с этим человеком”*. Это означает, что на первом месте *мои желания*. И тогда я могу быть в претензии: обида, гнев, равнодушие и т.п. Это – явный признак гордыни, потому что, по сути: *“Я – самое важное существо в этом мире! И поэтому я буду гнуть свою линию / отстаивать свою правоту / объяснять, в чем не прав второй человек / обижаться...”* и я не буду интересоваться мотивами другой стороны. Я даже не попытаюсь прояснить: соответствует ли мое видение сложившейся ситуации реальности, которая видится с точки зрения другого участника конфликта. (А зачем? Я все понимаю и знаю, как должно быть!). Если посмотреть на диаграмму, изображающей схематично отношения (рис. 1), то это отрицательный показатель одной или обеих осей.

Лучший способ заметить свою гордыню, это когда в рассуждениях и размышлениях звучит одно из трех слов: **Я / Мне / Моё**.

Это могут быть такие варианты:

Я лучше знаю, как правильно!

Только Я понимаю, как должно быть!

Всё под МОИМ контролем.

Мне всё равно, что ты думаешь на эту тему!

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.