



Слушатель

+7(911) 719-14-84

квадрат Декарта

метод принятия решений

<p>Что будет, если это произойдёт</p>	<p>Что будет, если это НЕ произойдёт</p>
<p>Чего НЕ будет, если это произойдёт</p>	<p>Чего НЕ будет, если это НЕ произойдёт</p>

Всё просто, ответы на эти четыре вопроса, помогут вам принять взвешенное решение.

метод Бенджамина Франклина

метод выбора решений

доводы ЗА	доводы ПРОТИВ

В течение трех-четырех дней (это важно) обдумайте все доводы «ЗА» и «ПРОТИВ» принятия решения. Каждый аргумент внесите в соответствующую графу.

Рядом с каждым аргументом укажите его примерный «вес». Доводы «ЗА» — от 1 до 3 плюсов, доводы «ПРОТИВ» — от 1 до 3 минусов.

После того, как все, известные вам причины, принять или отклонить данное решение будут записаны, отложите лист и обдумайте всё перечисленное в течении двух дней.

После чего, попарно вычёркивайте доводы «ЗА» и «ПРОТИВ», с одинаковым весом. Чтобы компенсировать весомый аргумент, можно складывать противоположные доводы с меньшим весом. В результате, в одной из колонок, останутся доводы, которые окажется невозможно компенсировать контраргументами.

Вполне вероятно, что, в процессе вычеркивания, вы примите решение, математически не совпадающее с результатом оставшихся аргументов.

Выход из любовной аддикции

план выхода из депрессии

1. Удалить и заблокировать все аккаунты и контакты партнёра. Настроить фильтрацию всей поступающей почты в корзину.
2. Все вещи, напоминающие о партнёре, собрать в отдельную коробку и заклеить её скотчем. Так же поступить с вещами партнёра. При возможности, вернуть их лично или через знакомых.
3. Выделить себе время, один-два дня, на оплакивание. Причём, если не хочется — придётся заставить себя. Также важно остановиться после истечения, установленного вами, срока.
4. По возможности избегайте обсуждения ситуации со всеми родными, друзьями, знакомыми и не знакомыми. Пройдёт время и вам будет стыдно за своё поведение. И очень неловко общаться, если отношения с партнёром восстановятся.
5. Если желание поделиться своей боооолью сильнее ваших сил — начните вести дневник. Каждый день заносите в него все свои мысли, чувства, несбывшиеся надежды и ожидания. Выплёскивайте на бумагу всё, что накопилось у вас на душе. Пишите до тех пор, пока не окажется, что писать больше нечего. Со временем, начните заносить в дневник свои планы и, сделанные за день, дела и достижения.
6. На начальном этапе можно воспользоваться вспомогательными седативными средствами. Успокоиться помогают настойка валерианы или пустырника, Ново-Пассит, магний.

Внимание! Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом!

7. Ни в коем случае не шпионить за партнёром. Не брать его телефон, не посещать его страницы в соцсетях, не расспрашивать общих знакомых.
8. Всё, высвободившееся от партнёра, внимание — перенесите на работу. По возможности, займите работой всё свободное время.
9. Обязательно посетите психолога. Также, будет полезно участие в психодинамической группе.
10. Займитесь дополнительным образованием. Желательно, чтобы это были очные групповые занятия.
11. Найти себе хобби. Что-то, что делают руками. Это, так же, как и образование, расширит круг ваших знакомств и отвлечёт ваше внимание.
12. Займитесь спортом. Это может быть утренняя зарядка, пробежка или фитнес по выходным.
13. Займитесь имиджем. Пересмотрите свой гардероб. Смените причёску.
14. Хорошо помогает волонёрская деятельность. Если вам кажется, что вам плохо или одиноко — найдите того, кому ещё хуже и помогите ему. Нет друзей — сами станьте кому-нибудь другом.
15. Начните выходить в свет и заново социализироваться.

«Треугольник судьбы»

Драматический треугольник Стивена Карпмана

ЖЕРТВА
(вина, вытесняется агрессия)

Адаптированный ребёнок

Всё время чего-то стыдится.
Чувствует себя беспомощной и бессильной. Крайне зависима.
Низкая самооценка. Отказывается от ответственности.
Отрицает наличие собственных ресурсов.
Просит совета. Не принимает решений.
Всегда кем-то или чем-то подавленный.
Нуждается в Спасателе, который будет защищать и служить.

Установка:

Я не в порядке, ты в порядке.
Я не могу исправить положение и нуждаюсь в помощи.

- Бедный я, несчастный!
- Спасите меня, дайте мне совет.
- Да, но мне это не подходит, потому что...

Сердцевина проблемы,
к которой избегают
обращаться.

ТИРАН
он же преследователь, контролёр
(злость, вытесняется уязвимость)

Контролирующий родитель

Критикует. Обвиняет. Управляет. Превосходит.
Поступает не оправдано жёстко.
Наполнен гневом.
Держится в стороне

Установка:

Я в порядке, ты не в порядке.
Вы сами во всём виноваты!

- Это ты виноват!
- Надо всё предусмотреть.
- Меня ни кто не ценит!
- Я устал заботиться обо всех.

СПАСАТЕЛЬ
(доброта, вытесняется бессилие)

Заботящийся родитель

Помогает, когда его не просят.
Чувствует вину, когда не может помочь.
Часто оказывается отвергнутым или не вознаграждённым. Обесценивает жертву.
Считает жертву неспособной взять на себя ответственность или принимать решения.
Даёт жертве шанс на неудачу. Смягчает последствия безответственности для жертвы.
Берёт на себя всю или часть ответственности за жертву. Часто делает работу за жертву.

Установка:

Я в порядке, ты не в порядке.
Люди не адекватны и нуждаются в моей помощи.

- Бедный! Давай помогу.

Треугольник Карпмана

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Треугольник Карпмана (англ. Karpman drama triangle; другое название — «треугольник судьбы») — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми, в транзакционном анализе, впервые описанная Стивеном Карпманом (Stephen Karpman), в 1968 году, в его статье Fairy Tales and Script Drama Analysis.

Модель описывает три привычные психологические роли (или ролевые игры), которые люди часто занимают в ситуациях:

1. Персонаж, который играет роль жертвы (victim).
2. Персонаж, который оказывает давление, принуждает или преследует жертву — преследователь (persecutor).
3. Спасатель (rescuer), который вмешивается, как кажется, из желания помочь ситуации или слабому.

Из них Спасатель — наименее очевидная роль. В условиях треугольника судьбы спасатель — это не тот, который помогает кому-то в чрезвычайной ситуации. Это тот, кто имеет смешанный или скрытый мотив, который на самом деле эгоистично выгоден «тому, кто спасает».

Спасатель имеет лежащий на поверхности мотив решения проблемы, и, кажется, прилагает большие усилия для её решения. Однако он имеет и скрытый мотив к неразрешению ситуации, или к достижению успеха таким образом, который выгоден для него.

Например, он может испытывать чувство самоуважения, или ощущать статус «спасателя», или наслаждаться, видя, что от него кто-то зависит или кто-то ему доверяет. И будет казаться, что он действует из желания помочь, но на более глубоком уровне он играет с жертвой, чтобы продолжать получать свой выигрыш.

«Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спасатель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий» © Клод Штайнер

Эта ситуация разыгрывается, когда возникают обстоятельства, в которых человек берёт на себя роль Жертвы или Преследователя. Тогда другие люди берут себе другие роли. Затем «два игрока перемещаются по треугольнику, так происходит переключение ролей». Так, например, Жертва превращается в Спасателя, Спасатель переключается на преследование, или, как это часто бывает, Спасатель пытается выйти из ситуации и оказывается жертвой.

Скрытая цель для каждого игрока и причина пребывания в ситуации в том, что каждый удовлетворяет их невысказанные (и часто бессознательные) психологические желания/потребности таким образом, который они считают приемлемым. При этом они не хотят признавать то, что, в стратегическом плане, эта ситуация принесёт им вред.

Таким образом, каждый игрок действует из своих корыстных потребностей, а не из истинной ответственности или альтруистичности. Так кто-нибудь «как обычно приходит в роли печальной Жертвы; и теперь ясно, что она может „случайно“ стать Преследователем, и ещё и извиниться за это»

Отношения между Жертвой и Спасателем могут принимать одну из форм созависимости. Спасатель поддерживает Жертву в её зависимости от себя, играя в её жертвенность. Жертва получает удовлетворение своих потребностей, имея Спасателя, который о ней заботится.

Игра в Спасателя отличается от подлинного спасения в чрезвычайной ситуации, например, от пожарного, который спасает жертву из горящего здания, или от спасателя, который спасает тонущего человека.

Как в драматической роли, в попытках Спасателя есть что-то нечестное или невысказанное, или, в лучшем случае, смешанный мотив или тяга к тому, чтобы быть пасателем и иметь жертву, которой можно помочь. На самом деле, «игра Треугольник Карпмана тормозит реальное решение проблем ... приносит путаницу и страдания, а не решения».

Драматический Спасатель играет свою роль в основном из-за того, что он вынужден спасать, чтобы избежать взгляда на свои собственные тревожности и скрытые чувства, поскольку Жертва нуждается в их участии, как и в случае пожарного/спасателя.

Игра, в трансактном анализе, представляет собой серию параллельных (взаимных) или скрытых взаимодействий (трансакций), приводящих к предсказуемому результату. Игры часто характеризуются переключением ролей игроков ближе к окончанию процесса игры.

Исходя из степени приемлемости и потенциального вреда, игры делятся на три категории: социально приемлемые игры; нежелательные, но не несущие необратимых повреждений; и игры, которые могут привести к причинению тяжкого вреда. Их последствия могут варьироваться от большого количества мелких наказаний (девушка, которая продолжает встречи с милыми парнями, которые бросают её) до наказаний, имеющих значимый уровень и протяжённых во времени (вроде суда, морга и т. п.). Каждая игра имеет выигрыш для тех, кто играет в неё. Способ прервать игру заключается в раскрытии ролей играющих.

Первой из описанных игр была «Почему бы Вам не / Да, но», в которой один игрок (белый) обозначает проблему, как будто ищет помощи, а другие игроки (черные) будут предлагать решения. Белый подмечает изъяны в предлагаемых черными игроками решениях («Да, но» ответ), пока все они не сдадутся в расстройстве. Вторичная выгода для белого в том, что он может утверждать, что его проблема действительно неразрешима, и тем самым избежать тяжелой работы для внутренних изменений, а для черных — либо почувствовать разочарование мученика («Я всего лишь пытался помочь»), либо ощутить себя наставником, которого не уважают («пациент отказывается от сотрудничества»).

В треугольнике судьбы, переключение роли происходит, когда один игрок, после стабильного пребывания в одной роли, внезапно меняет свою роль. Жертва становится Преследователем и бросает предыдущего Преследователя в роль Жертвы. Или Спасатель вдруг становится Преследователем.

Треугольник Карпмана

Материал сайта b17.ru — Автор: Александр Вакуров

Этот треугольник ещё называют магическим, так как стоит в него попасть, так его роли начинают диктовать участникам выборы, реакции, чувства, восприятие, последовательность ходов и так далее. А самое главное - участники свободно "плавают" в этом треугольнике по ролям.

Жертва очень быстро превращается в Преследователя (Агрессора) для бывшего Спасителя, а Спаситель - очень быстро становится Жертвой бывшей Жертвы.

Жертва быстро находит Спасителя (или спасителей), который (по разным причинам) старается (вернее, пытается) помочь Жертве.

Всё бы ничего, но Треугольник-то магический, и Жертве совершенно не нужно избавление от Агрессора, а Спасителю - не нужно, чтобы Жертва прекратила быть жертвой. Иначе он ей будет не нужен. Какой же Спаситель без жертвы? Жертва "излечится", "избавится", кого же спасти то?

Получается, что и Спаситель, и Жертва заинтересованы (неосознанно, конечно) в том, чтобы фактически всё оставалось по прежнему. Жертва должна страдать, а Спаситель должен помогать.

Все довольны:

Жертва получает свою долю внимания и заботы, а Спаситель - горд тем, какую роль он играет в жизни Жертвы.

Жертва платит Спасителю признанием его заслуг и роли, а Спаситель платит за это Жертве вниманием, временем, энергией, чувствами и т.д.

Ну и что? - спросите вы. Все же довольны! Как бы не так!

На этом треугольник не останавливается. Жертве становится мало того, что она получает. Она начинает всё больше и больше требовать и оттягивать внимания и энергии Спасителя. Спаситель старается (на сознательном уровне), но у него ничего не получается. Конечно, он же на бессознательном уровне не заинтересован помочь **ОКОНЧАТЕЛЬНО**, он же не дурак, лишиться такого вкусного процесса!

У него не получается, его состояние и самооценка (самоуважение) снижаются, ему становится плохо, а Жертва продолжает ждать и требовать внимания и помощи.

Постепенно и незаметно Спаситель становится Жертвой, а бывшая Жертва становится Преследователем (Агрессором) для своего бывшего Спасителя. И чем больше Спаситель вкладывал в того, кого он спасал, тем, по большому счёту, он становится больше ей должен. Ожидания растут, и он **ОБЯЗАН** их реализовывать.

Бывшая Жертва всё больше недовольна "не оправдавшим её ожиданий" Спасителем. Она всё больше и больше путает, кто же на самом деле является агрессором.

Для неё уже бывший Спаситель виноват в её бедах. Как-то незаметно происходит переход, и уже почти осознанно она недовольна бывшим благодетелем, и уже его обвиняет чуть ли не больше, чем того (то), кого раньше считала своим Агрессором.

Бывший спаситель становится для бывшей Жертвы обманщиком и новым Агрессором, а бывшая Жертва устраивает настоящую охоту за бывшим Спасителем.

Но это ещё не всё...

Бывший кумир повержен и ниспровергнут. Жертва ищет новых Спасителей, ведь у неё количество Агрессоров возросло - бывший Спаситель не оправдал ожиданий, по большому счёту, обманул её, и должен быть наказан.

Бывший же Спаситель, являясь уже Жертвой своей бывшей Жертвы, измотанный в попытках (нет, не помочь, его сейчас волнует лишь одно - суметь спастись от "жертвы") - начинает (уже как истинная жертва) искать других Спасителей - и для себя, и для своей бывшей Жертвы. К стати говоря, это могут быть разные Спасители - для бывшего Спасителя и бывшей Жертвы.

Круг расширяется. Почему треугольник и называется магическим, что:

1. Каждый участник бывает во всех его углах (играет все, положенные в треугольнике роли);
2. Треугольник устроен так, что вовлекает всё новых и новых членов оргии.

С точки зрения Агрессора, тут тоже интересные штуки.

Агрессор (настоящий агрессор, тот, кто и считает себя агрессором, преследователем) как правило, не знает о том, что Жертва на самом деле не жертва. Что она не на самом деле беззащитна, просто ей нужна данная роль.

Жертва же очень быстро находит Спасителей, которые "внезапно" появляются на пути "Агрессора", и тот очень быстро становится уже их Жертвой, а Спасители превращаются в Преследователей бывшего Агрессора.

Это великолепно описал Эрик Берн на примере сказки про Красную Шапочку.

Шапочка - "Жертва", волк - "Агрессор", охотники — "Спасители". Но сказка заканчивается вспоротым брюхом волка.

Алкоголик - жертва Алкоголя. Его жена - Спаситель.

С другой стороны Алкоголик - Агрессор для жены, и она ищет спасителя — нарколога или психотерапевта.

С третьей стороны, для алкоголика жена - Агрессор, а его Спасителем от жены является алкоголь.

Врач быстро из Спасителя превращается в Жертву, так как обещал Спасти и жену и алкоголика, и даже брал за это деньги, а жена алкоголика становится его Преследователем.

А жена ищет нового Спасителя.

И к стати, жена обретает нового обидчика (Агрессора), в лице врача, ведь он обидел и обманул её, и не выполнил своих обещаний, взяв деньги.

Поэтому, жена может начать Преследования бывшего Спасителя (врача), а ныне Агрессора, находя новых Спасителей в виде:

1. СМИ, судебных органов.
2. Подружек, с которыми можно перемывать косточки уже и врачу ("Ох уж эти врачи!").
3. Нового врача, который вместе с женой осуждает "некомпетентность" предыдущего врача.

Ниже представлены признаки, по которым можно себя узнать, когда вы оказываетесь в треугольнике.

Чувства, которые испытывают участники событий:

Жертва: чувство беспомощности, беспросветности, принуждения и причинения, безвыходности, бессилия, никчёмности, никому ненужности, собственной неправильности, запутанности, неясности

Спаситель: чувство жалости, желание помочь, собственное превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь), большую компетентность, большую силу, ум, большой доступ к ресурсам, "он больше знает про то, как нужно действовать". Сострадание, острое щемящее чувство сопереживания (обратите внимание, это очень важный пункт: Спаситель ассоциируется с Жертвой! А значит, никак и никогда не сможет ей истинно помочь!)

Агрессор: чувство собственной правоты, благородного возмущения и праведного гнева, желание наказать нарушителя, желание восстановить справедливость, оскорблённое самолюбие, убеждённость, что только он знает, как правильно раздражение на жертву и тем более на спасителей, которых воспринимает, как мешающий фактор (спасители ошибаются, ведь только он знает, как нужно прямо сейчас поступить!)

Жертва - страдает

Спаситель - спасает и приходит на помощь и выручку

Агрессор наказывает, преследует, учит (проучивает)

Если вы оказались в этом "магическом" треугольнике, то знайте, что Вам придётся побывать во всех "углах" этого треугольника, и перепробовать все его Роли.

События в треугольнике могут происходить сколь угодно долго - вне зависимости от сознательных желаний их участников.

Жена алкоголика не желает страдать, алкоголик не желает быть алкоголиком, а врач не желает обманывать семью алкоголика. Но всё определяется результатом.

Пока хоть кто-нибудь не выскочит из этого проклятого треугольника, игра может продолжаться сколь угодно долго.

Как высказывать?

Самое главное - понять, на какой Роли Вы вошли в треугольник.

Какой из углов треугольника был для Вас входом в него.

Обычно в руководствах дают следующий совет: инверсировать роли. То есть, заменить роли на другие:

Агрессор должен стать для Вас Учителем. Фраза, которую я говорю своим ученикам: "Наши враги, и те, кто нам "мешают", являются нашими лучшими тренерами и учителями)

Спаситель - Помощником или максимум - Проводником (можно - тренером, как в фитнес-клубе: вы делаете, а тренер тренирует).

А Жертва - Учеником.

Если Вы поймали себя на роли Спасителя - бросьте глупые мысли о том, что тот, "кто нуждается в помощи" немощен и слаб. Принимая его такие мысли, Вы делаете ему медвежью услугу. Вы делаете что-то ЗА него. Вы мешаете ему научиться самостоятельно чему-то важному для него. Нельзя делать ничего за другого человека.

Ваше желание помочь - искус, жертва является Вашим искусителем, и Вы, фактически, являетесь искусителем и провокатором для того, кому стремитесь помочь.

Дайте человеку делать самому. Пусть он ошибается, но это будут ЕГО ошибки. И он не сможет Вас обвинить в этом, когда попытается перебраться в роль Вашего Преследователя. Человек должен пройти свой путь сам.

Точки входа.

У каждого из нас есть привычные, или излюбленные Роли-входы в подобные магические треугольники. И часто в разных контекстах у каждого входы свои. У человека на работе может быть излюбленным входом в треугольник - Роль Агрессора (ну любит он восстанавливать справедливость или наказывать дураков!), а дома, например, типичный и излюбленный вход - это Роль Спасителя.

И не стоит забывать, что нет ни Спасителей, ни Жертв, ни Агрессоров. Есть живые люди, которые могут играть различные роли. И каждый человек попадает в ловушку разных ролей, и бывает во всех вершинах этого заколдованного треугольника, но всё-таки, каждый человек имеет некоторые склонности к той или иной вершине, склонности задерживаться на той или иной вершине.

И важно помнить, что точка входа в треугольник (то есть, то, что вовлекло человека в патологические отношения) - чаще всего бывает и точкой, на которой человек задерживается, и ради которой и "влетал" в этот треугольник. Но не всегда это так.

Сила магии этого треугольника такова, что любого наблюдателя или слушателя - начинает втягивать в этот бермудский треугольник патологических отношений и ролей.

Автор: Александр Вакуров

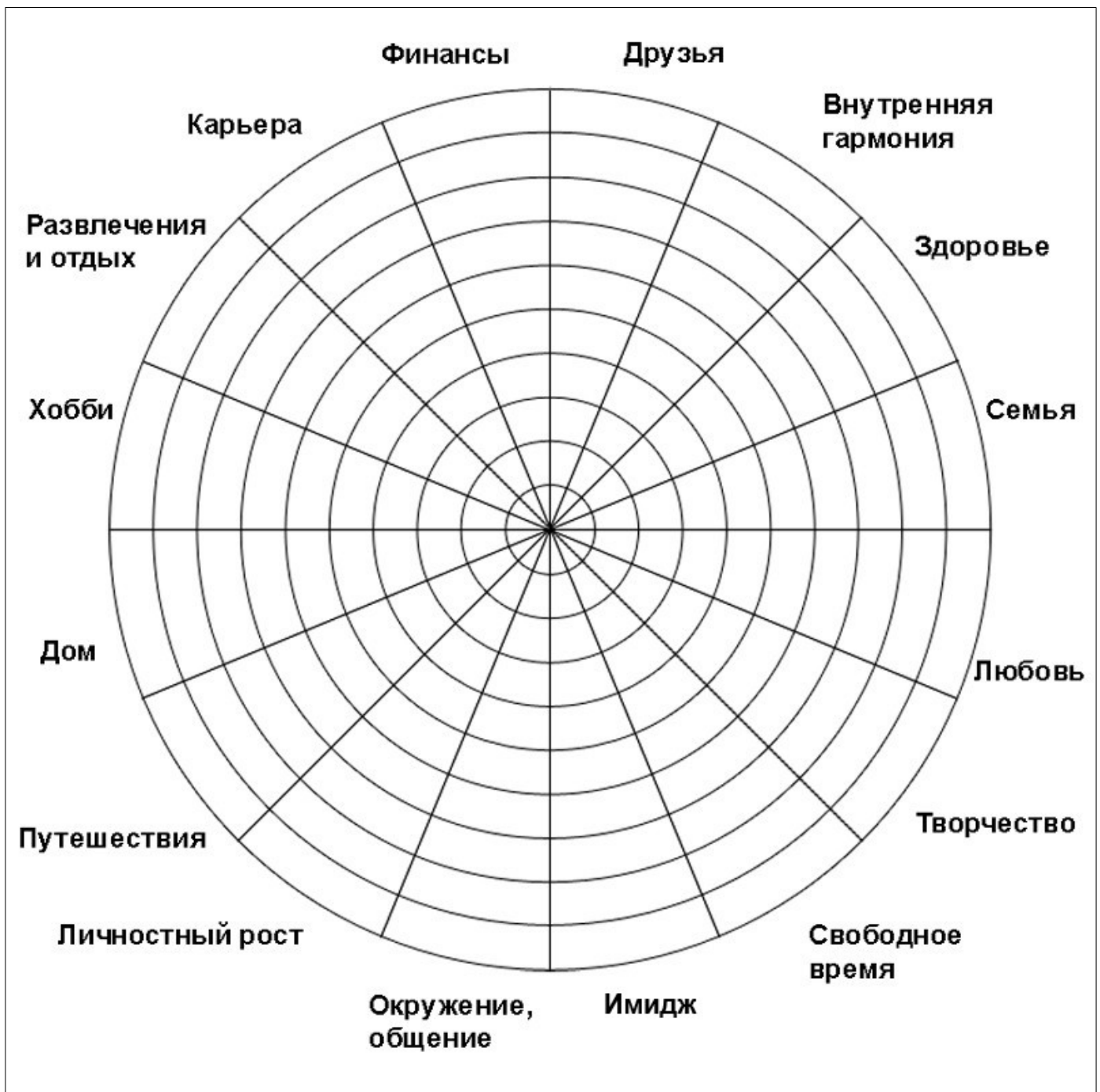
Треугольник Карпмана

выход из ролей

	Жертва	Тиран	Спасатель	Без ролей
Мышление	Меня (не) должны.	Мне (не) должны.	Я (не) должен.	Я могу (имею право). Другие могут (имеют право).
Эмоции	Обида. Жалость.	Злость. Превосходство.	Вина. Тщеславие. Гнев справедливости.	Уважение к себе и другим.
Желания	Сдать свои границы. Принятие чужих целей.	Захват чужих границ. Навязывание своих целей.	Выставление барьеров. Ответственность за выполнение чужих целей.	Достижение своих целей, без ущерба другим.
Поведение	Пассивное. Подчинение, жалобы.	Агрессивное. Обвинения. Нападение. Давление.	Пассивно-агрессивное. Манипуляции. Оправдание. Смещение агрессии.	Ассертивное. Достижение своих целей. Договорённость с другими.

Колесо жизненного баланса

оценка текущего состояния основных сфер жизни



Колесо жизни — визуальный инструмент познания самого себя, представляет собой круг, поделённый на сектора, определяющие различные сферы жизни, имеющие значение для человека. Так же его называют Колесо жизненного баланса, Колесо Судьбы, Мандала Жизни.

Часть, из них, у всех людей общая — это Здоровье, Карьера, Семья, Близкие люди. Другие могут различаться. Вы можете заменить сферы жизни, не представляющие для вас интереса, на более актуальные.

После того, как актуальный набор жизненных сфер определён, необходимо оценить состояние каждой из сфер, на данный момент времени, по 10-бальной системе, где 1 соответствует полному неудовлетворению в определенном секторе, 10 – полное удовлетворение.

1-3 — критические значения, т.е. ты совсем не удовлетворен, все очень плохо.

4-7 — нормальное положение дел.

8-9 — удовлетворенность.

10 — полного удовлетворения на сегодняшний день, в настоящий момент жизни.

Обратите внимание: баллы выставляются не "насколько это меня устраивает, хочется мне этого больше/лучше или нет", а - "насколько это отвечает моим целям и задачам, достаточно ли для достижения моих целей, для того, что мне важно и дорого".

В соответствии с присвоенными баллами, необходимо закрасить части каждого сектора сферы.

Определив по такому принципу всё сферы своей жизни, вы получите своеобразную диаграмму – представление жизни и сможете понять, над чем вам ещё предстоит работать, для достижения ваших больших целей, а что – достаточно просто поддерживать в норме.

Анализ диаграммы базируется на двух критериях:

1. Степень ровности краев заштрихованной области, насколько она в действительности похожа на колесо. Другими словами, учитывается равномерность выставленных баллов.

2. Диаметр полученного колеса. Чем он больше, тем больше степень удовлетворенности жизнью.

Если схема стабильна, но сильно сужена к центру, то это говорит о так называемой индифферентности, то есть о безразличии. Проще говоря, тут не важно, что вас мучает, а что нет. Ваша главная задача — это постановка четких целей. Вы оцениваете свои успехи очень низко, но у вас все хорошо. Это проблемный случай, говорящий о том, что вы плывете по течению.

Если схема близка к идеальной, но показатели высоки, то это говорит о двух вещах: либо вы неправильно оценили какую-то из сфер жизни, либо каждая из них связана с другими. Например, семья и деньги успешны, значит человек может работать дома, уделяя время семье, зарабатывать много или вовсе работать бок о бок со своими родными. Отдых и деньги сочетаются, при легкой работе и высоком заработке.

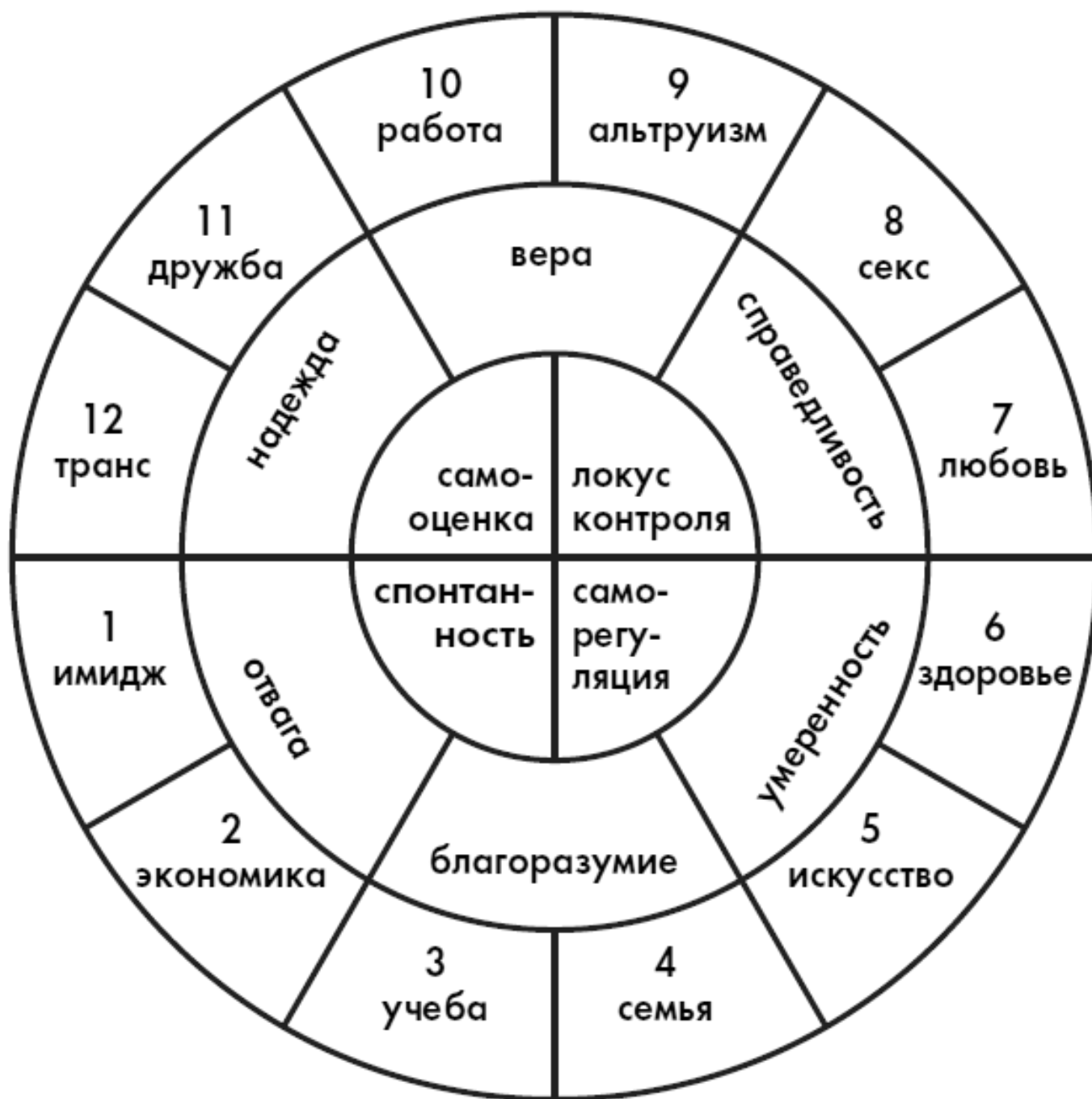
Если схема получилась не равномерной, вы можете наглядно увидеть, каким из жизненных сфер необходимо уделить больше внимания.

Имейте в виду, что нередко повышение качества одной из сфер, ведёт к увеличению показателей в других сферах. Вместе с тем, в жизни существует некий закон компенсации: преуспевая в одной области, в другой больших успехов достичь не удастся.

Дальнейшая работа сводится к тому, что необходимо к каждому из секторов придумать и записать цели и задачи, реализация которых возможна уже в ближайшее время. Рекомендуются ограничиться двумя месяцами, а по истечению этого периода снова нарисовать «Колесо жизни», посмотреть на изменения, поставить новые цели и т. д.

12 ресурсов личности

материалы ЖЖ-блога Марины Комиссаровой (Эволюция)



12 ресурсов это древнее представление о том, в какой последовательности и очередности располагаются сферы жизни в картине мира человека. Последовательность сфер ресурсов связана с тем, как формируются зоны мозга при развитии ребенка, а потом молодого человека.

Работать с ресурсами с помощью карт, мантр и магических фишек невозможно! Это бред! С ресурсом можно работать ТОЛЬКО развивая в своей жизни, на практике, навыки, связанные с этим ресурсом.

Развит ваш ресурс или нет можно определить только по тому, сколько удовольствия и реальной пользы в жизни он вам приносит. Если вы получаете от ресурса удовольствие, деньги, популярность, уважение, развитие других ресурсов, то он у вас прокачивается, а если ничего не получаете, бесполезно смотреть в магический шар! Ресурсом нужно заниматься на практике, то есть работать.

Последовательность формирования ресурсов описывает формирование человеческой личности.

0-3 лет - формируются телесные границы и представление ребенка о том, что он - отдельное существо, имеющее имя и какие-то внешние характеристики. (Это закладывается 1 ресурс, ресурс имиджа)

3-6 лет - формируются предметная деятельность и представление ребенка о личной собственности, о принадлежности ему вещей. (Это 2 ресурс, ресурс экономики)

6-9 лет - формируются навыки обучения: чтения, письма, а главное отношения к процессу учебы. (Это 3 ресурс, ресурс учебы)

9-12 лет - формируется оценочное отношение к родителям, к своему социальному классу и национальности, самоидентификация как члена рода и традиции. (Это 4 ресурс, ресурс семьи)

12-15 лет - формируются индивидуальные творческие способности, креативное мышление, восприятие искусства. (Это 5 ресурс, ресурс искусства).

15-18 лет - формируется сознательное отношение к своему здоровью, ответственность за состояние и вид своего тела. (Это 6 ресурс, ресурс здоровья).

18-21 лет - формируется способность к любви, разделение идентификации и эмпатии, субъектное отношение к любимому объекту. (Это 7 ресурс, ресурс любви).

21-24 лет - формируются главные сексуальные навыки (партнерские), саморефлексия в этой сфере, сексуальная самоидентификация, осознаются особые склонности. (Это 8 ресурс, ресурс секса).

24-27 лет - формируется осознанная потребность в самопожертвовании, сострадании, сочувствии, принадлежности ко всему человечеству. (Это 9 ресурс, ресурс альтруизма).

27-30 лет - формируется профессиональная самоидентификация, определяется место в социуме, карьерные амбиции и планки. (Это 10 ресурс, ресурс работы).

30-33 лет - формируется круг родственных по духу людей и идейная основа для связи с единомышленниками. (Это 11 ресурс, ресурс дружбы).

33-36 лет - формируется восприятие трансцендентного, отношения к жизни-смерти, появляются рычаги зрелого эмоционального контроля. (Это 12 ресурс, ресурс транса).

Указанные возраста не означают, что вне этого возраста ресурс не формируется. Нет, конечно, каждый ресурс может формироваться всю жизнь и должен формироваться всю жизнь, однако с возрастом (примерно) связана внешняя подача (социальная и биологическая) энергии на конкретный ресурс, в силу чего работа над ним идет

интенсивнее и для ресурса это чаще всего означает особый, активный, сенситивный период, который особенно актуален для данного возраста. Если ресурс в это время совсем не формируется, пропускается важный шаг и потом придется заниматься этим ресурсом специально.

Главное достоинство круга ресурсов в том, что расположение ресурсов именно в таком порядке помогает видеть биологические и социальные закономерности. Противоположные ресурсы образуют одну линию и дополняют друг друга.

Подключать ресурсы легче всего через соседние, вы тоже в курсе (логично ведь, тот, что сформировался до и тот, что сформировался позже, могут совместно включить пропущенный).

Важно понять, что ресурсы – это как раз те сферы, куда человек направляет свою деятельность, благодаря которой рождаются обстоятельства, которые, в свою очередь, и влияют на состояние и возможности человека.

Взаимодействие с ресурсом осуществляется по простой схеме обмена: вклад – получение — новый вклад.

Хорошо прокачанным ресурсом является так называемый внутренний ресурс, то есть ресурс, контроль над которым принадлежит человеку, что значит – человек в любой момент может получить из него энергию. Внутренний ресурс обеспечивает легкие, приносящие удовольствие вклады, и объективно полезное получение. Кроме того, если ресурс внутренний, процесс взаимодействия с ресурсом постоянно развивается и совершенствуется.

Плохо прокачанный ресурс – это ресурс внешний. Человек может получать энергию из такого ресурса, но не может его контролировать, то есть получение энергии зависит от внешних обстоятельств.

Это приводит к тому, что человек испытывает тревогу и неуверенность при взаимодействии с этим ресурсом, и его деятельность в сфере ресурса нередко искажается, приводя к аддикциям или фрустрациям.

В то же время эффективное взаимодействие с внешним ресурсом приводит к тому, что такой ресурс постепенно становится внутренним, то есть встраивается во внутреннее поле человека и даже в его личность, превращаясь в навык или даже талант.

Аддикция – это искаженное взаимодействие с внешним ресурсом, при котором вклады перестают контролироваться человеком, поскольку получение энергии вызывает эйфорию, зависимость и вытесняет из внешнего поля человека другие ресурсы. Благодаря аддикции человек постепенно становится рабом внешнего ресурса, а ресурс из сферы жизни, которая должна служить человеку и приносить энергию, превращается в хозяина, которому человек бездарно жертвует всего себя: свою энергию, внимание и здоровье. На начальных этапах аддикция может резко повышать общее энергетическое состояние человека, однако запущенная аддикция почти всегда приводит к истощению и депрессии, а также к деградации и физическому разрушению.

Фрустрация – это другой тип искаженного взаимодействия с внешним ресурсом, при котором получение энергии равно нулю, а значит, вклады человеком либо прекращаются, либо продолжаются на чувстве долга и вызывают стресс (резкий энергетический дефицит). Часто фрустрация означает полное отключение человека от ресурса, депривацию или даже исчезновение самой потребности, связанной с данным ресурсом.

Парадокс заключается в том, что в сложной ситуации человек откладывает прокачку ресурсов, он думает: вот сейчас решу эту проблему (с девушкой помирюсь, на работе конфликт разрулю, с друзьями отношения выясню) и тогда ресурсами займусь.

Особенно это в любовных отношениях заметно. Острый дефолт (скандал) или дисбаланс (ревность, страх потерять) в отношениях, и человек думает "сейчас не до ресурсов, надо все отложить и решать проблему" и начинает искать терапевта или мудрого советчика, чтобы с ним обсудить. За один раз обсудить все не удастся, приходится обсуждать еще и еще.

Болтовней заменяется деятельность, которая именно сейчас остро необходима.

Болтовня – способ адаптации к ситуации, создание защит: рационализация, интеллектуализация, построение иллюзий. То есть болтовня закрепляет ситуацию всегда, а не решает ее.

Поэтому люди, которые думают: надо срочно разруливать конфликт, а потом уже заниматься самоанализом, правы. Никогда не философствуйте, когда нужно действовать. Действуйте.

Но, действия ваши должны быть направлены не в эпицентр события, а на усиление собственных опор. То есть когда вам нужно решить проблему острого дефолта в отношениях (любых, не только любовных), которые порвать вы не можете, надо обратить свою активность на прокачку ресурсов. И это будет лучшим выходом из большинства тупиковых ситуаций.

Когда возникает какая-то проблема в межличностных отношениях (конфликт интересов), это означает, что с точки зрения второй стороны вы захватили себе территории больше, чем имеете права (можете отстоять). Он объявляет вам войну.

Это характерно и для острого дефолта и для сильного дисбаланса (не только в любовных отношениях, но и с друзьями, с коллегами, с родителями).

В остром дефолте вторая сторона думает, что вы обнаглели, обленились, зарвались, и он имеет силы поставить вас "на место" (пониже). А вы возмущены таким отношением, потому что то же самое думали про вторую сторону, что она обленилась и обнаглела.

В сильном дисбалансе плюсовая сторона требует либо расстаться, либо отдать ей больше территории, а минусовая испытывает ужас от обоих вариантов и умоляет не делать ни того, ни другого (например, не бросать ее, но и не изменять ей).

Почему в ситуации подобного конфликта нельзя направлять усилия в эпицентр событий, а надо направить на прокачку своих опор?

Потому что вскрытый конфликт означает, что вы исчерпали весь свой потенциал влияния, внутри вашего локуса на партнера вы прямо сейчас повлиять не можете, он наступает, потому что силен, вам нужно раздобыть сил, найти рычаги, накопить энергию.

Конструктивной беседа может быть, когда вторая сторона хочет сотрудничать, а когда она активно намерена отобрать у вас что-то, а вы пускаетесь в оправдательные беседы или защитные оскорбления, вы просто теряете напрасно силы и снижаете свою значимость еще больше. Вы проигрываете.

Многие, особенно люди с длительным опытом отношений, знают, что избегание конфликта нередко помогает его снизить, поэтому супружеские пары со временем почти перестают скандалить. Но это мало кого спасает от постепенного роста дефолта или дисбаланса. Молча терпеть – это потихоньку сползть в яму. Конфликтовать – это чаще всего влететь в яму быстро, а молча терпеть – то же самое медленно.

А вот прокачка опор всегда помогает сделать шаг из ямы или выйти из нее совсем.

Если ситуация никак не меняется, а вы пытаетесь поменять свое поведение в ней, вы слишком много на себя берете. Вы думаете, что способны управлять своими эмоциями волевым путем как маг, а эмоции человека зависят от ситуации. Сначала поменяйте ситуацию, измените само ее русло, тогда поменяются ваши эмоции. Напрямую волевым путем на свои эмоции влиять нельзя.

Когда человек начинает прокачивать какой-то ресурс сам (волевым усилием, а не потому что сложились обстоятельства и его вовлекли) ТУТ ЖЕ вырастает его фигура в его собственном поле. Он становится сильнее и чувствует силу.

Фигура человека вырастает в тот момент, когда человек сознательно начинает что-то делать для своего роста (каждый из 12 ресурсов на это работает). Когда он войдет в фазу инерции, ресурс его может продолжать расти, а фигура расти перестанет, фигура вырастает только в момент вот этой акции "Я есть, Я могу поменять что-то в своей жизни", эту акцию иногда называют "выход из зоны комфорта", хотя иногда под этим другое имеют в виду.

Это дает поразительный полевой эффект, это делает вас уверенным, и вторая сторона, от которой вы в некотором смысле прикурили (воспользовались конфликтом как стимулом) обязательно это чувствует.

Она может не понимать, что происходит, но ваша значимость для нее подрастет, ваше влияние на нее тоже. Это происходит даже если она не видит вас. Но когда вы начинаете прокачивать какие-то ресурсы, ваше эго получает прилив сил. Поэтому это и дает оптимальный в конфликтной ситуации эффект.

Если с вами развязывают конфликт и вы не можете его прекратить одним жестом (это когда все рычаги у вас в руках, но в такой ситуации очень редко кто развязывает с вами конфликт, люди ведь не идиоты) или сделать пику (это когда у вас есть внутренняя уверенность в правоте и готовность к сепарации, в дисбалансе это всегда лучший выход, лучше быть не может, но многие слишком боятся), если вы понимаете, что вас в некотором смысле зажали в угол и управлять ситуацией вы не можете, не направляйте свои усилия на бесполезные разборки, промолчите или ответьте коротко и неоднозначно и срочно

займитесь прокачкой ресурсов. Подвесьте конфликт, который развивается не в вашу пользу, и займитесь укреплением. Именно это советовали все древние военные стратеги в подобной ситуации.

Скорее всего чуть погодя вторая сторона отменит свои требования или у вас будут силы на эффективную пику или вы вдруг обнаружите, что у вас есть рычаг влияния, которого вы то ли не замечали раньше, то ли не имели. Но теперь он есть. И вы можете разрулить конфликт с его помощью, красиво и просто.

Рычаг – это когда человеку намного выгодней сделать то, чего вы хотите, чем не сделать это. Вот что такое рычаг.

Получите силы сначала и ваша ситуация решится в вашу пользу. Но и проиграть, имея силы, намного безопасней.

А силы, уважаемые друзья, можно получить только из ресурсов, только начав заниматься какой-то полезной для себя деятельностью в одной из 12 (условно) областях социальной жизни. Другого источника сил нет. Все остальные источники иллюзорны.

Если кто-то вдруг не в курсе, подробней это описано в моей книге, в первых ее частях (Марина Комиссарова "Любовь: секреты разморозки").

Основные ресурсы человека: 1 (имидж), 4 (семья), 7 (любовь), 10 (работа).

Эти четыре ресурса примерно одинаково важны и являются наиглавнейшими для личности, образуют центральный крест, стержень личности, но все-таки ресурс 10 (работа) — самый важный (верхняя точка креста).

Раньше, когда гендерное деление было более актуально, 10 ресурс был наиболее важным для мужчин, а для женщин — 4 (семья). Однако сейчас времена изменились, для женщин тоже становится наиболее важным 10 ресурс, поскольку 4 ресурс (ресурс семьи) уже не может обеспечить женщине гарантию защиты и уважения в обществе.

А 10 может. Это и социальный статус, и деньги, и уважение, и нормальная идентификация, и отсутствие тревоги и чувства беспомощности. Вот что дает развитый 10 ресурс.

Остальные из четырех ресурсов тоже очень важны. Почти так же важны как 10.

1 (имидж) при развитии дает согласие с собой, своим телом, своим внешним обликом и образом в глазах окружающих. Независимо от объективных внешних данных, человек с неразвитым ресурсом имиджа чувствует себя нелепым, боится насмешек, негативных оценок, отвержения окружающих, не нравится сам себе (физически).

А человек с развитым ресурсом имиджа доволен своим образом, позитивно относится к окружающим (ожидая их симпатии) и коммуникабелен. Он умеет нравиться, а при особой прокачке этого ресурса, он часто оказывает завораживающее впечатление на других и способен буквально очаровать тех, кого хочет.

То есть первый ресурс дает самую первую, отправную точку социализации — образ Я в глазах окружающих.



4 (семья) при развитии дает чувство защищенности и физических опор, чувство родственного плеча и кровного единства. Если у человека нет семьи (разрыв с родителями и нет детей) у него отсутствует ощущение корневой системы.

Даже если человек мнит себя индивидуалистом, потребность в семейных связях часто присутствует в нем бессознательно и их отсутствие рождает тайный страх. Он чувствует себя с одной стороны более свободным, но и лишен важных ориентиров, система ценностей его слишком подвижна.

У него нет как такового «дома», поскольку дом связан с семьей. При этом излишняя зависимость от семьи, поглощенность семьей, дает слишком консервативного, ограниченного в личных движениях человека. То есть все хорошо в меру.

4 ресурс (семья) отлично уравновешивается 10 (работой). Именно поэтому профессиональная реализация людей и развитие социальных институтов снижают давление семейно-родовых обычаев.

В профессиональной сфере человек — индивид, а не часть рода. Лучше всего, когда между двумя этими сферами устанавливается баланс, это приносит пользу тому и другому.

Семья выигрывает от профессиональной реализации человека (если он не уходит в работу с головой, а уделяет семье достаточно времени), а работа выигрывает от того, что у человека есть семья, он имеет мотив лучше работать, надежный тыл и отдых.

Современные корпорации уделяют вопросам семьи много внимания, зная о благотворном влиянии друг на друга двух этих ресурсов.

Но некоторые люди до сих пор думают, что нужно заниматься либо работой, либо семьей, чтобы это было эффективно. Нет, семья без работы как и работа без семьи приводят к извращению этих ресурсов: аддикции их или фрустрации.

Так 7 ресурс (любовь) уравнивает и дополняет 1 ресурс (имидж). Можно сказать, что развитие имиджа учит человека нравиться себе и миру, чувствовать и любить себя, а развитие любви учит его по-настоящему понимать и ценить другого человека.

Любовь — эксклюзивное чувство. Можно любить детей, друзей, людей в целом, но любовь в сфере 7 ресурса — это именно обнаружение в другом человека второго Я, столько же важного существа как и ты сам, такого же ценного.

Это не умозрительно происходит, не в уме, это на чувственном уровне переживается. Человек может знать, что другие люди — такие же как он, но чувствует это в полной мере он лишь тогда, когда переживает любовь.

Это трансцендентный сложный психический процесс, вот почему лишь к 18 годам человек дорастает до любви, а то и позже, хотя уже с малых лет может любить маму, папу, животных и некоторых друзей. Но это другая любовь. А Любовь как обратная сторона Я — это нахождение в другом человеке Себя в полной мере.

Без развитого Я (имиджа) и без опор на свой собственный, любимый и принимаемый телесный образ, обнаружив Себя в другом, можно с ним полностью слиться, утратить себя совсем.

Поэтому так важно развивать телесные границы (имидж), и тут важно учиться сливать и разделять границы в любви. Без слияния не почувствуешь любовь, без разделения не вернешься в себя. То и другое как сердечный ритм, как вдох и выдох, позволяют осуществлять цикл Я-Другой и Другой-Я. Именно так формируется эмпатия.

Многие люди путают ресурсы Имиджа(1) и Любви(7). См. Круг ресурсов.

Например, они активно занимаются Имиджем, то есть своей внешней привлекательностью, а получать за это хотят энергию от ресурса Любви.

Особенно от этой ошибки часто страдают женщины, им кажется, что чем больше они инвестируют в свою красоту, тем больше их будут любить.

Но и мужчины такие тоже нередко встречаются. Им кажется, что если приобрести мускулатуру и модно одеться, в их жизни появится и любовь, то есть ресурс Любви подключится и прокачается сам.

Главное правило в работе с ресурсами, не только с этими двумя, но и с любыми ресурсами: ресурсы хоть и связаны друг с другом, но каждый для своего подключения требует отдельного внимания. То есть нельзя подключить один ресурс и быть уверенным, что другой подключится сам. Это может произойти по каким-то причинам, но только случайным образом, а само по себе включение одного ресурса не обеспечивает включение другого.

Что касается противоположных ресурсов (то есть ресурсов, расположенных по диагонали круга, ресурс + 6, то есть 1 и 7, 2 и 8, 3 и 9 и так далее) они взаимодействуют еще интересней.

Пока один ресурс подключен, но прокачан не слишком хорошо, противоположный ресурс составляет ему оппозицию, то есть подключение одного ресурса словно переключает на себя всю энергию с противоположного. Это приводит к тому, что противоположный ресурс даже если и был слегка подключен, может совсем отключиться, и это вызовет на другой стороне развитие аддикции, вместо нормальной гармоничной прокачки.

Если человек подключил ресурс Имидж, то есть научился быть привлекательным для других и полюбил это, он начинает наслаждаться образом своего Я, созданием своего стиля, своим артистизмом, своей красотой, и получает за это социальные бонусы, то есть внимание и симпатию окружающих. Симпатия – это влечение человека к другому человеку, притяжение.

Очень часто бывает, что человек, которому удалось подключить ресурс Имидж, начинает ощущать свое обаяние, свои чары и свой магнетизм, и совершенно утрачивает потребность в ресурсе Любви. Он путает внимание и притяжение людей к нему с любовью.

Именно этим страдают, например, некоторые красивые и очаровательные люди, которые нравятся всем, но любви не могут найти ни в ком. Часто они и сами не могут влюбиться, но если даже это у них происходит (попытка подключения к ресурсу Любви) взаимного чувства они не получают (ресурс не отвечает обратной связью, то есть полноценной подключки не происходит). Провести с ними время рад каждый (они же так симпатичны), но всерьез любить их не хочет никто. А если кто-то вдруг захотел, они тут же начинают страдать, что их хотят «присвоить», «запереть в тюрьме», то есть пытаются ограничить их хобби — собирать энергию, очаровывая и волнуя всех вокруг. Они не просто любят нравиться, они умеют это и это иногда единственный способ их эмоционального питания.

Но без гармоничного развития обоих, противоположных ресурсов, развитие одного часто переходит в аддикцию, то есть искажение связи с ним, в результате которого человек все больше и больше посвящает этому ресурсу своего внимания, ресурс превращается из средства в цель, из источника энергии в ее поглотителя. Все остальные ресурсы перестают волновать человека, они требуют вложения энергии, а вся энергия принадлежит любимому ресурсу.

Особенно часто жертвами аддикции к ресурсу Имиджа становятся некоторые женщины. Они так любят нравиться, получают от этого столько удовольствия, так мало умеют и любят делать что-то еще (то есть энергию из других ресурсов получить не могут) что больше и больше занимаются своей внешностью, не вылезают из салонов красоты и фитнес-клубов, постоянно думают о новой одежде, все время смотрятся в зеркала и посещают публичные

места, чтобы как бабочки пыльцу с цветов собрать восхищение и комплименты. Чем сильнее развивается такая аддикция, тем больше страх перед возрастом (и, или лишним весом), развивается настоящая фобия потери этого ресурса.

Заметьте, что фобию перед возрастом вызывает только плохо прокачанный ресурс. Аддикция означает, что внешний ресурс подключен, но не прокачан, то есть контроля и власти над ним человек не обрел, а вместо этого, наоборот позволил ресурсу себя поработить, стать своим господином. Вместо того, чтобы сделать из имиджа инструмент для своего успеха и развития, человек сам стал безвольным слугой этого ресурса.

Посмотрим теперь, как выглядит противоположная ситуация, то есть подлючка к ресурсу Любовь и отключение Имиджа. Таких людей тоже немало.

Подключение к ресурсу Любовь происходит, когда человек влюбляется и любимый отвечает ему взаимностью. Способность к подключению возникает и раньше, когда человек мечтает о любви, представляет, что это за чувство, испытывает смутные импульсы в сторону этого ресурса, читает и думает о любви.

Обратите внимание, если еще до подлючки, то есть до влюбленности, человек слишком много мечтал о любви, представлял себя влюбленным, тосковал по этому чувству, страдал от одиночества, и все это было не слегка и иногда, а достаточно интенсивно, он создал основу для дисбаланса, то есть искаженной подлючки к ресурсу.

Как только такому человеку встретится некто, подходящий на роль возлюбленного, а в самых тяжелых случаях этим подходящим может быть назначен кто угодно, поскольку человек уже устал ждать любви и вкладывать энергию в бесплотные мечтания, его мечтания обретают плоть.

Человек не может сближаться равномерно, как не может спокойно, осознанно и с удовольствием есть слишком голодный человек, он набрасывается на еду и почти не чувствует ее вкуса, не жует и не контролирует этот процесс. В нормальных случаях любая влюбленность либо развивается взаимно, либо сходит на нет. То есть если человек еще не вложил в ресурс любви, мечтая и страдая по несуществующей половинке, он не испытывает потребность побыстрее с этой половинкой слиться, он хочет рассмотреть понравившегося человека, ему интересна взаимность, а не любой контакт. Именно поэтому сильный дисбаланс в любви с самого начала не грозит человеку, у которого нет к этому ресурсу большого голода.

Если же голод есть, психика человека обязательно будет создавать иллюзии взаимности, чтобы сближаться в активном темпе, думать о любимом, планировать встречи, создавать картины будущего. Аддикция в этом случае разовьется быстро, а возлюбленный скорее всего воспримет такую страсть как вторжение в его жизнь и попытку насилия и будет стараться дистанцироваться.

Но рассмотрим теперь другую ситуацию. Допустим, человек не испытывал по любви никакого голода, ресурс его подключился вполне гармонично, то есть он влюбился и ему ответили взаимностью. Подлючка к ресурсу произошла. Почему такая подлючка может заблокировать ресурс Имидж, если тот был развит не очень и человек не привык уделять этому ресурсу внимание?

Наверное, вы часто встречали таких людей. Они могут быть хороши от природы или не очень, но имиджем своим не занимаются, очарованием не отличаются, пленить всех никогда не стремятся, даже избегают этого, они ищут свою половинку, или не ищут, но

имеют это в виду. Это люди с плохо подключенным ресурсом Имиджа и потребностью в подключки Любви. Когда они влюбляются, их плохо подключенный ресурс Имиджа отключается полностью.

Очень мощно прокачать ресурс без развития противоположного практически невозможно.

Достаточное внимание к ресурсу Имидж, то есть потребность быть привлекательным для всех, нравиться всем, а не только Единственному, не дает ресурсу Любовь достичь аддикции. Как бы ни была сильна близость с любимым, постоянное возвращение сознания к мысли, что в мире есть и другие люди и их внимание тоже ценно, не дает возникнуть слиянию. Это позволяет смотреть на любимого как на отдельную личность, и на себя как на отдельного человека, а не половинку целого. Однако, если внимания ресурсу Имидж будет уделяться слишком много, это снизит силу любви и чувство единения.

То есть здесь нужен именно баланс того и другого, и такой баланс позволяет прокачивать оба ресурса, благодаря чему оба ресурса только выигрывают. На низком уровне развития ресурс Любовь и Имидж противоречат друг другу, приходится сознательно переносить внимание с одного на другое, например, вспоминать, что кроме любимого есть еще и другие люди, или обращать свое внимание на то, что любимый не является одним из всех, а является особенным и эксклюзивным человеком в жизни. На начальном уровне развития и того и другого ресурса удержать оба их в поле внимания довольно сложно, сносит или в одну или другую сторону. Но чем больше ресурсы прокачиваются, тем больше они совместимы, тем лучше они дополняют друг друга. Это подобно тому, как соперничество на примитивном уровне является дракой, затем борьбой, на более высоком уровне конкуренцией, а далее соревнованием и даже видом активного, взаимообогащающего партнерства. Именно так происходит и здесь.

Так как же выглядит человек, у которого подключился ресурс Любви и отключился Имидж? Он встретил любимого и все остальные люди в мире ему стали безразличны. Внимание и симпатия других кажется ему не просто ненужными, но и чем-то вроде предательства. Он хочет нравиться только Ему! Если его любимый не отключил ресурс Имидж и по-прежнему сохраняет желание общаться и хорошо выглядеть в глазах других, первый может начать испытывать ревность. «Почему ты наряжаешься не дома для меня, а на выход для других? Зачем ты хочешь куда-то идти, разве тебе не достаточно меня?» Большинство людей, влюбившись, чувствуют тенденцию отключить ресурс Имидж, кроме тех людей, у которых он слишком хорошо подключен и особенно тех, кто успели его прокачать. Такие люди сопротивляются, когда их хотят изолировать от мира, объясняют, что им необходимо внимание людей, но они воспринимают это внимание совсем не как приглашение к близости, а просто наполняются этой энергией и «обретают себя», и они действительно обретают свою объектность, которой нет в любви. Человеку, у которого подключился ресурс Любви и полностью отключился Имидж, понять это невозможно, для него актуальна дихотомия – или я, или другие, и он претендует на право собственника.

Так же страдает и тот, у кого хорошо подключен Имидж, но отключена Любовь, возможно подключилась немного, но потом возникло противоречие и она быстро отключилась. Такие люди воспринимают близкие отношения как тюрьму, они не хотят «принадлежать одному», они тяготеют к изоляции. Если им достается в партнеры тот, у кого ресурс Имидж не подключен или отключился в результате подключения Любви, они очень быстро сбегают. Если же у их партнера Имидж подключен тоже, они могут получать совместное

удовольствие от самопрезентаций и завоевания чужого внимания. Наверняка, вы видели такие пары, они очень любят демонстрировать всем, как они влюблены, как они подходят друг другу, как они хорошо смотрятся вместе. Если ресурс Любовь у обоих подключен совсем плохо, их презентации могут быть агрессивно демонстративны, они словно хотят еще и еще получать признание и внимание, а находиться друг с другом наедине им скучно.

В идеале же оба ресурса должны развиваться равномерно, но каждому нужно уделять отдельное внимание, перенося с другого.

Имидж развивается, когда человек начинает воспринимать себя как объект, привлекающий чужое внимания, и развивает свою привлекательность, работая над собой как стилист и как режиссер. Тем, у кого этот ресурс совсем не подключен, можно начать с того, что обратиться к настоящему стилисту или имиджмейкеру, освоить риторику, танцы, актерское мастерство. Особенно это полезно для тех, кто хочет выйти из любовной аддикции. Любовная аддикция нарушает связь с ресурсом Имидж, блокирует его, человек перестает чувствовать свое тело как свое, отчуждается от тела, словно его Я попало в плен к другому человеку и он не может вернуться домой. В таких случаях может помочь и телесно-ориентированная терапия, и любые практики, которые помогают Я и телу воссоединиться. Но работа с имиджем тоже необходима, поскольку важно освоить ресурс, то есть наладить канал с социумом, который будет снабжать энергией. В этом смысле терапия является работой над внутренними установками, которая обязательно должно сопровождаться деятельностью во внешнем мире, то есть работой над имиджем, над коммуникацией, над восстановлением способности общаться, нравиться людям и получать от этого удовольствие.

Чтобы наоборот, выйти из аддикции к ресурсу Имиджа, перестать испытывать страх возраста и импульсивно переделывать свое тело, «улучшая» его все больше и больше, необходимо постараться подключить ресурс любви. Очень часто люди с аддикцией к Имиджу считают себя способными к любви, однако за любовь они принимают всю ту же жажду внимания.

Два этих ресурса отличаются тем, что в Имидже акцент на самолюбование и самообъективацию, а в Любви на любование другим и субъективность. В идеале должно гармонично сочетаться то и другое, тогда ни одна крайность не превратится в болезненную.

Человек должен наслаждаться и собственным образом, то есть уметь смотреть на себя глазами людей и находить себя интересным и привлекательным. Человек должен уметь наслаждаться и любованием другим(и), забывая в этот момент о себе. При активизации Имиджа энергия человека идет на наполнение своего телесного образа силой и красотой, при активизации Любви энергия человека идет на наполнение образа другого этой силой и красотой. В любви человек теряет себя, но направляя любовь к себе, обретает себя, но уже обогащенного. Сначала такие переходы даются непросто, как непросто, начиная водить автомобиль, смотреть в боковое зеркало и заднее, но чем больше ресурсы прокачаны, тем это проще. Не способны к любви люди, скованные эгоцентризмом, либо аддикты ресурса Имидж, посаженные на иглу внимания и самолюбования. Избыток эгоцентризма мешает обрести эмпатию, а сильный дефицит эмпатии мешает прокачать любой ресурс, в том числе и ресурс Имиджа. Невозможно прокачивать ресурсы, не интересуясь миром, а фокусируясь только на себе.

При хорошей подключке и определенном внимании к той и другой сфере, ресурсы прокачиваются сами собой. По сути, достаточно стабильной подключки, чтобы время

работало на вас, то есть шло прокачивание энергией и формирование внутренних ресурсов (навыков, способностей, талантов, свойств).

Длительный стресс — это большой насос по откачке вашей энергии.

Человек, который не смог вовремя справиться с небольшим стрессом, может погружаться в стресс глубже и глубже и тогда его ресурсы будут осыпаться как иголки со срубленной елки.

Успокойтесь, восстановите равновесие, режим дня, тренировки в зале или на свежем воздухе, и это сохранит вас и откроет резерв сил, который поможет решить проблему. Не добивайте себя, иначе кроме одной проблемы скоро придется решать много проблем! И куда более сложных.

Простые, но полезные рецепты для снятия состояния навязчивой тревоги:

С древности до конца 19 века тревожные расстройства лечили в основном ваннами.

20 минут в воде 35 градусов, а на лбу прохладный (не ледяной!) компресс. Это помогает снизить кровообращение лобных и височных долей и успокоиться. В воду можно добавить морскую соль (килограмм на ванну, не меньше), от этого эффект процедуры будет сильнее.

Также больных тревожными расстройствами (в том числе и постстрессовыми) эффективно лечили ежедневными обливаниями, но приучать себя к понижению температуры надо очень постепенно.

Если вы ходите в спортивный клуб и там есть хамам, парная + обливания прохладной водой снимают стресс. Только важно облить прохладной водой именно голову. Вам нужно снизить кровообращение в височной части головы, буквально «остудить голову», предварительно хорошо разогрев тело. Это дает сильный, чисто физиологический эффект снятия тревоги, напряжения и страха. И лечебный, и профилактический.

Внимание! Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Второй рецепт современный и касается тренировки эмоционально-когнитивного переключателя. Чтобы контролировать свой стресс нужно создать в мозгу переключатель (в мозгу можно много чего создать).

Важно не просто отвлекаться на что-то, особенно сомнительные удовольствия (выпивку и секс на стороне), к чему интуитивно прибегают многие люди в стрессе, особенно мужчины (нет, это имеет временный эффект, а потом часто хуже), а сознательно отследить переключение. Сам момент переключения с эмоций на интеллект важно отследить и тогда очень скоро переключатель будет работать сам.

Психолог Эмилия Холмс предложила для тренировки переключателя (обессивно-компульсивных больных, но и здоровым людям, одержимым тревогой после стресса это тоже поможет) игру в Тетрис. Десять минут нужно усиленно думать о проблеме, а потом

десять минут играть в Тетрис. Получены интересные результаты. Навязчивые страхи после всего одной такой тренировки значительно снижались в течение недели.

Этот эксперимент доказывает, что если вы сознательно (!) переключаетесь с эмоциональных переживаний на какую-то умственную деятельность, требующую высокой концентрации внимания (как Тетрис), не блуждаете мыслями по проблеме то и дело, а отслеживаете момент переключения, то общая тревожность ваша снижается, височные и лобные доли начинают работать более адекватно.

А главное вы формируете переключатель и ваш мозг начинает использовать его сам. Если это игра, а не какая-то полезная учебная деятельность, важно не погружаться, иначе полезный эффект тренировки будет упущен. 10-15 минут достаточно.

В височных долях мозга находится миндалевидное тело, которое отвечает за приоритет эмоций. У посттравматиков оно отвечает за так называемые триггеры.

Устранить сбой в работе миндалевидного тела помогает аутотренинг. Самый простой аутотренинг: лечь (лучше на пол), расслабиться, включить тихую классическую музыку и 5-15 минут повторять себе «я спокоен, мои руки расслаблены, мои ноги расслаблены, моё сердце бьётся ровно, мой мозг работает спокойно» и тому подобное.

Ну и витамин С заметно снижает кортизол, гормон стресса. Поэтому если едите мало фруктов и сырых овощей, пейте растворимый витамин С (только не на голодный желудок, это кислота). При сильном стрессе доза может быть от 1 г до 3 г. Регулярная доза 0,5 г, если нет противопоказаний.

Внимание! Перед применением обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Недооценивать разрушительную силу стресса нельзя. Эта психологическая неграмотность может обойтись довольно дорого.

Восстановите хотя бы отчасти эмоциональную устойчивость и тогда решить любую проблему будет легче.

Источник: evo_lutio.livejournal.com

