

А.Г. Грецов  
Е.Г. Попова

# Исправь свое настроение сам

Санкт-Петербург  
2003

УДК 159.942

**Грецов А.Г., Попова Е.Г. Исправь свое настроение сам / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб, СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 2003. – 36 с.**

Иллюстрации – Татьяна Бедарева  
Редактор – С. В. Кораблев

Как научиться получать от жизни радость, а не «застревать» на отрицательных переживаниях? Что делать со своими страхами, обидами, ленью, завистью и прочими моментами, мало-помалу отравляющими нашу жизнь? Как стать более счастливым человеком? Книга призвана помочь молодым людям найти ответы на эти вопросы, научиться контролировать свои отрицательные эмоции и более полно радоваться жизни.

© А.Г. Грецов, Е.Г. Попова, 2003

© Т. Бедарева – иллюстрации, 2003

© Федеральный экспериментальный физкультурно-спортивный центр по разработке и апробации технологий профилактики наркомании среди молодежи на базе СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003

Как стать более счастливым человеком? Что делать со своими страхами, обидами, ленью и прочими моментами, мало-помалу отравляющими нашу жизнь? Как научиться радоваться жизни, а не «застрывать» на отрицательных переживаниях? Книга, которая у тебя в руках, как раз об этом. Если хоть один из этих вопросов вызвал твою заинтересованность – она тебе пригодится, желаем приятного и полезного чтения!

Впрочем, если у тебя и так всегда прекрасное настроение и никаких проблем нет – эта книжка тебе не нужна, закрой ее, отложи в сторону и займись другими делами. Хотя... подожди секундочку, есть еще один вопрос. Быть может, у тебя самого-то настроение всегда хорошее, но вот окружающие люди его тебе периодически портят своими бесцеремонными вмешательствами и наставлениями? Тогда эта книжечка тоже может сослужить тебе добрую службу, подожди от нее избавляться.

**Настроение – это наше душевное самочувствие.** Оно складывается из тех эмоций, которые преобладают в нашей жизни, из наших чувств и психического состояния, в котором мы находимся. От настроения, в свою очередь, сильнейшим образом зависит то, насколько счастливыми мы себя чувствуем, удовлетворены ли своей жизнью, способны ли достигать успеха в своих делах.



#### **Три признака хорошего настроения:**

- В этом состоянии приятно, комфортно и **уютно самому** человеку.
- Окружающим **людям тоже комфортно** и приятно находиться рядом с человеком, у которого хорошее настроение.
- В таком состоянии **человек может и хочет** активно действовать, наиболее полно раскрывает свои способности, чем приносит пользу себе и окружающим.

А когда настроение у человека плохое, ему чаще всего становится неприятно и дискомфортно. Ну о каком комфорте может идти речь, если без конца о чем-нибудь тревожишься, ходишь обиженным на весь белый свет или переживаешь сильную ревность? Окружающим тоже дискомфортно и неприятно находиться рядом с человеком, у которого преобладает плохое настроение. Поэтому он часто бывает одиноким, ему кажется, что никто его не любит и не

хочет с ним дружить. Как следствие, его настроение становится еще хуже, и получается «заколдованный круг». Если эта жизненная ситуация напоминает твою – знай, что единственный выход из нее – научиться контролировать свое настроение. Тогда находиться рядом с тобой станет приятно и люди к тебе потянутся.

Когда представится случай, понаблюдай за маленькими детьми. У них-то настроение обычно хорошее, их с полным основанием можно назвать жизнерадостными. Случаются, конечно, и расстройства – родителей долго нет, кушать хочется, игрушку любимую забрали и т.п. Могут и слезки появиться. Но вот родители вернулись, накормили, отдали игрушку, и через мгновение ребенок опять счастлив. Даже если возникает серьезная проблема, которая так просто не решается – проходит несколько минут, ребенок переключается на что-то другое, и мир для него опять прекрасен. Для хорошего настроения детям достаточно просто того, что они живут.

Счастливые люди умеют сохранить на всю жизнь эту замечательную особенность детского мировосприятия: они радуются самым простым жизненным вещам, а обиды и огорчения быстро оставляют в прошлом. Несчастливые люди тоже сохраняют особенность детского мировосприятия, но другую. Они так же бурно, как и маленькие дети, реагируют на все ситуации, связанные с тревогой, обидой, гневом и т.п.: точно как ребенок, у которого отнимают любимую игрушку. Вот только, в отличие от детей, они уже не умеют быстро переключаться на то хорошее, что есть в их жизни, а «застревают» в своем дурном настроении надолго, если не навсегда.



### **А как испортить себе настроение?**

Психологически зрелый человек – это такое создание, у которого настроение преобладает хорошее и никакое специальное исправление ему не требуется. Чтобы было что исправлять, сначала надо свое настроение испортить. Вот **несколько вредных советов** о том, как это сделать.

1. **Постоянно говори** себе: «Я никому не нужен / не нужна. Никто меня не любит и никогда не полюбит!».
2. При каждом удобном случае **сравнивай** себя с другими. Когда сравнение не в твою пользу – **завидуй** изо всех сил!
3. Внимательно **разглядывай себя** в зеркало и приговаривай: «Какая ж **я уродина!** / До чего **я некрасив!**»
4. **Поссорься с родителями!** А заодно и еще с кем-нибудь из близких тебе людей.
5. Вспомни какую-нибудь проблему, решить которую ты все равно **не в состоянии**. Думай об этой проблеме, о своем бессилии и о несовершенстве мира.
6. Подумай о своем будущем: представь, что через 10 лет ты будешь человеком **одиноким, некрасивым, бедным** и безработным.
7. А когда настроение уже станет хуже некуда, **выпей** с горя побольше пива, чтобы потом мучиться похмельем.

Эти советы «вредные», и мы надеемся, что буквально понимать их ты не будешь. Наряду с описанными, есть и много других, более тонких способов делать себя несчастным. Вот только довольно сложно представить себе психически здорового человека, который бы целенаправленно занимался тем, чтобы портить себе настроение. Проблема в том, что люди сами не всегда замечают, когда это происходит. Или замечают, но не знают / не хотят знать, как вести себя по-другому. Или считают (почти всегда безосновательно!), что во всех их переживаниях виноваты окружающие. А раз виноваты другие люди, то что ж тут поделаешь, не на необитаемый же остров переезжать...

Конечно, бывают и тяжелые, трагичные внешние обстоятельства, при которых сохранять хорошее настроение практически невозможно, а порой и просто кошунственно. Но психологи давно подсчитали, что больше 90% наших переживаний происходят по относительно несущественным поводам (или вообще без таковых), и управлять ими вполне в силах самого человека. Ведь **настроение**

**зависит не столько от того, что происходит вокруг тебя, сколько от того, как ты это воспринимаешь.** Даже при самых тяжелых внешних обстоятельствах у человека остается свобода выбора, как на них реагировать.

### **Три основные ошибки, которые допускают люди, думая о настроении.**

**Ошибка первая: переоценивается влияние на настроение внешних жизненных обстоятельств.**



Как ты думаешь, сколько денег человеку нужно для счастья? Герой знаменитого романа «Золотой теленок» Остап Бендер был убежден, что ему для этого нужен миллион. Будь у него на руках такая сумма – все его проблемы оказались бы решены, он уехал бы в Рио-де-Жанейро и счастливо провел там остаток жизни. Более прагматичный Шура Балаганов сначала назвал куда более скромную сумму в 5000 рублей, а потом, в конце книги, эта сумма после долгих подсчетов увеличилась до 6400 рублей (в современном масштабе цен, это около четырех с половиной тысяч евро).

Помнишь, чем закончилась книга? Остап получил свой вожаделенный миллион, а Шура – аж 50000 рублей (т.е. сумму, в восемь раз превысившую желаемую). Только это никого не сделало более счастливым, распорядиться полученным богатством в свое удовольствие герои все равно не сумели.

Почему мы говорим сейчас про деньги? Потому что этот «универсальный ресурс» у очень многих людей сильно ассоциируется со счастьем, жизненным успехом, хорошим настроением. В самом деле, большинство реальных ценностей имеют конкретное денежное выражение, будь то вкусный ужин, билет на футбольный матч, роликовые коньки, романтическое путешествие в Париж или просторная квартира в престижном районе города. Хотя это касается и не всех ценностей (например, еще никому не удавалось купить за деньги искреннюю любовь или дружбу), не будем ханжами и признаем, что от материальных ресурсов человека зависят очень и очень многие обстоятельства его жизни.

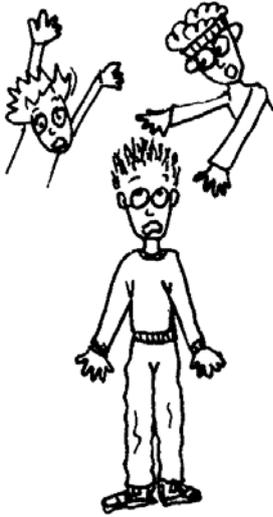
На примере денег отлично видно, что **изменение внешних обстоятельств само по себе слабо улучшает настроение человека и не сильно повышает его ощущение счастья.**

Допустим, человек зарабатывает пять тысяч, которых ему не хватает. А хватило бы, как он считает, суммы в семь тысяч. И вдруг этот человек делает головокружительную карьеру и через некоторое время начинает зарабатывать уже не пять, а пятьдесят тысяч. Какое-то время он будет очень радоваться этому факту, а вот дальше... В большинстве случаев ему скоро не хватает и этой суммы, а вдруг начинает требоваться около семидесяти тысяч. Растут материальные возможности – одновременно растут и потребности, а вот настроение человека остается прежним.

Переживания человека зависят от внешних обстоятельств его жизни гораздо меньше, чем это обычно принято думать. Если кому-то постоянно не хватает денег – их так и не будет хватать вне зависимости от имеющихся в его распоряжении сумм, пока он не изменит привычку тратить больше, чем зарабатывать. Если человек по натуре тревожный – он всегда найдет, о чем тревожиться. Если склонен к зависти – значит, постоянно будет находиться кто-то, кому есть основания завидовать. Если имеет привычку ревновать – можно быть уверенным, повод для ревности отыщется. Это примерно как у алкоголиков: «Была бы водочка, а уж повод выпить мы найдем».

Человек приобретает что-то – он радуется, теряет – расстраивается. Но через некоторое время все возвращается «на круги своя»: проходит и радость, и огорчения. Даже если потери очень серьезные (например, человек получает физическое увечье и становится инвалидом на всю жизнь), какое-то время он находится в депрессии, а потом выходит из нее и нередко становится столь же счастливым, как и раньше. То же и насчет приобретений: например, когда исследовали мировосприятие людей, выигравших огромные суммы в лотереях, выяснилось, что проблем в их жизни меньше не стало. Да, материальные проблемы решились, но на смену им тотчас же пришли другие проблемы (например, почти все «счастливчики» отметили резкое ухудшение взаимоотношений с родственниками). В целом, эти люди оказались не более счастливыми, чем были до выигрышей. **Чувствует ли человек себя счастливым, больше зависит от мировосприятия самого человека, чем от условий его жизни.**

**Ошибка вторая: переоценивается способность окружающих людей влиять на твое настроение.**



Иногда, глядя на твоих ровесников и слушая их разговоры, можно подумать, что они живут не среди обычных людей, а среди могущественных шаманов, таинственным образом влияющих на их психику:

- Предки меня просто **бесят**, как только попадают на глаза!
- Петя меня обидел так, что я никогда ему этого **не прощу!**
- Маша **выводит меня из себя** одним своим присутствием!

Из подобных фраз создается впечатление, что люди могут непосредственно влиять на чувства и эмоции окружающих. Однако на самом деле такой способностью обладают только колдуны (если они, конечно, существуют). Другие люди просто ведут себя определенным образом, а выбор, как именно реагировать на их действия, в конечном итоге все равно остается за тобой. Так что, наверное, корректнее было бы описать эти ситуации несколько **по-другому:**

- Ты реагируешь бешенством на факт присутствия родителей. А ты допускаешь возможность того, что **они действуют из наилучших побуждений** и сами никак не могут понять, чего это у их ребенка такое раздраженное состояние?
- Ты расценил действия Пети как смертельную обиду. А может быть, он совершенно искренне **хотел сделать все как лучше?** Или это была простая неосторожность с его стороны? Или он вообще не думал в тот момент о тебе, а просто спокойно делал то, что считал нужным и правильным?
- Ты, оказывается, человек настолько нетерпимый к окружающим, что не можешь присутствовать в помещении одновременно с Машей. А вполне возможно, что **все остальные люди от нее в восторге** и никак не могут понять, чего это ты на нее взъелся? Или поведение Маши напоминает тебе о каких-то отрицательных чертах собственного характера, которые ты тщательно скрываешь даже от самого себя?

Вопросы, вопросы... В любой жизненной ситуации их возникает довольно много. Твоя реакция зависит не столько от самой ситуации, сколько от того, какие вопросы у тебя в связи с ней возникли и как ты на них для себя ответил. **Даже если**

**сама по себе ситуация от тебя не зависит, все равно у тебя остается свобода выбора – как на нее реагировать.**

**Ошибка третья: недооценивается влияние на эмоции и чувства действий самого человека.**



Каждая эмоция имеет свое конкретное внешнее выражение, интуитивно понятное большинству людей. Так, если человек сильно испугался – его брови непроизвольно приподнимаются и смещаются к переносице, глаза открываются шире обычного, углы рта оттягиваются в стороны и рот обычно оказывается приоткрыт. А когда человек здорово разозлился – брови оказываются опущены и сведены, а кожа лба стянута, из-за чего на ней появляются вертикальные морщины. Плотно стискиваются зубы, сжимаются кулаки. Столь же характерные внешние проявления есть у таких эмоций, как интерес, радость, удивление, отвращение и т.д. Понаблюдай за окружающими людьми и за самим собой, и ты без труда обнаружишь эти внешние выражения эмоций. Что касается чувств (любовь, дружба, ненависть и т.д.) - таких конкретных мимических выражений у них нет, зато они проявляются через все поведение человека.

Вроде, достаточно очевиден тот факт, что сначала у человека возникает переживание, а уже потом, как следствие, его внешнее выражение. Разозлился – сжал кулаки. Обиделся – сделал насупленную физиономию. Влюбился – начал «ухаживать» за объектом своей любви. Это наше бытовое знание об эмоциях и чувствах. Однако психологи уже давно установили: внутреннее переживание отнюдь не предшествует внешнему выражению эмоции, а это два одновременных и равнозначных компонента нашего эмоционального реагирования. Да, переживание ведет к внешней реакции. Однако **внешняя реакция** точно так же **ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания**. Сожми кулаки и стисни зубы – быстро возникнет злость. Проявляй доверие к человеку и помогай ему в сложных ситуациях – скоро начнешь чувствовать дружбу. Начни «ухаживать» за симпатичным тебе человеком противоположного пола – станет интенсивнее любовь к нему. А будешь лежать с тоскливым видом на диване и ничего не делать – через день-другой впадешь в апатию, а потом рискуешь заполучить основательную депрессию.

Любая эмоция или чувство – это всегда единство внутреннего, субъективного переживания и его внешнего выражения. Меняешь внешнее выражение эмоции – одновременно с этим всегда меняется и ее внутреннее переживание. Если человек ведет себя так, как будто у него настроение хорошее – оно и становится хорошим. А если всем своим видом демонстрирует настроение плохое (хмурит брови, делает «кислую мину» на лице, низко опускает голову и смотрит в пол, лежит с отсутствующим видом на диване и считает мух на потолке и т.п.) – можно не сомневаться, оно у него действительно ухудшится. **Хочешь чувствовать себя счастливым человеком – веди себя так, как будто ты и есть счастливый человек.** Это улучшит твоё настроение более эффективно, чем какие бы то ни было материальные блага. Если не веришь – попробуй!

Будь все так просто – наверное, наше общество стало бы самым счастливым на свете. Однако нелегко не только воплотить эту формулу в свою жизнь, но даже просто определить, что конкретно это значит: «веди себя как счастливый человек». Что это за поведение такое? Это зависит от того, с какой конкретно ситуацией в своей жизни ты столкнулся, какие отрицательные эмоции или чувства переживаешь.

«Плохое настроение» - это не монолит наподобие Великой китайской стены, а целый набор самых разных эмоций, чувств и состояний, которые чаще всего отравляют нашу жизнь, делают людей несчастными. Это наши страхи и тревоги, злость, гнев, обиды, тоска, депрессия, скука, зависть, ревность, лень и все в таком роде.

Однако было бы некорректно утверждать, что все это однозначно «плохие» явления. **У каждого из так называемых «отрицательных» переживаний есть очень важные положительные функции, жизненно необходимые для человека.** Так, страх – это защитная реакция, сигнал о необходимости проявить осторожность. Тоска – реакция, позволяющая легче приспособиться к тяжелым утратам. Зависть – побудительная сила, стимулирующая движение к достижениям. Лень – сигнал о том, что человек нуждается в отдыхе или требуется более рационально организовать работу, не тратя попусту силы. Так что речь ни в коей мере не идет о том, чтобы полностью отказаться от переживаний и перейти к жизни в состоянии постоянной эйфории. **Мудрый человек относится к плохому настроению как к надежному жизненному советчику,** принимает то полезное, что есть в каждом из этих состояний, однако не позволяет им отравлять свою жизнь. Поговорим о том, как этого добиться, применительно к разным видам плохого настроения.

## Тревога, страх

В страхе больше зла, чем в самом  
предмете, которого боятся

*Цицерон*



**Страх – это естественная защитная реакция организма.** Если страх возникает в реально опасной ситуации, то надо не бороться с ним, а уйти из этой ситуации или найти способ обезопасить ее!

Прежде чем решить, делать что-либо или же прислушаться к страху и отказаться от этого, полезно оценить реальную величину риска. Представь себе, что произошло худшее из того, чего ты боишься. Что, собственно, за этим последует? А насколько вероятно, что это случится? И что ты можешь сделать, чтобы снизить вероятность пугающего события или выйти из него с наименьшими потерями? Задавай себе такие вопросы, и это позволит тебе определять, когда и насколько оправдан риск.

Например, ты учишься кататься на роликах (скейтборде, велосипеде, мотороллере и т.п.). Возникает страх – а вдруг упаду? Действительно, падение вполне возможно. А чем ты, собственно, рискуешь, если это случится? Вот тут все зависит от условий твоего обучения. Допустим, это происходит на ровном асфальте, вокруг нет машин, столбов и деревьев, не ходят туда-сюда старушки с авоськами, а ты выбираешь разумную скорость движения. В таком случае, возможная расплата за твое неудачное движение – это несколько синяков и царапин (для получения более серьезной травмы в таких условиях потребуются проявить чудеса неловкости). Конечно, твой страх в принципе обоснован, риск

существует, но степень опасности не настолько велика, чтобы из-за этого стоило отказывать себе в удовольствии научиться кататься на облюбованном тобой средстве передвижения. А теперь представь себе, что все точно так же, но происходит на проезжей части, где движутся машины. Возможная расплата сразу резко «дорожает» - упав под машину, можно и жизни лишиться, не говоря уж о получении переломов и других серьезных травм. И уж тут страх – твой надежный советчик, сигнализирующий о том, чего и где делать не стоит.

**А какие же страхи можно с уверенностью отнести к излишним?** Те, которые не помогают человеку, а только мешают ему:

**Страхи, которые из-за чрезмерной силы блокируют активность человека.** В норме страх мобилизует если не на борьбу (это делает гнев) то хотя бы на бегство из опасной ситуации. Но если он слишком сильный – человек впадает в оцепенение и ничего не в состоянии предпринять для своей защиты. Это как тот водитель, который, увидев перед собой падающее на дорогу дерево, не начнет тормозить, а бросит руль, закроет лицо ладонями и закричит «Ой, мать-перемать!».

**Страхи по поводу событий, которые наступают слишком редко для того, чтобы стоило воспринимать их всерьез.** Так, некоторые люди почему-то очень боятся летать на самолетах. Конечно, когда происходит авиакатастрофа, душещипательные кадры показывают во всех программах новостей и люди их хорошо запоминают. Однако, в пересчете на общее количество полетов, это события очень редкие. Конкретно: если ты летишь на современном реактивном самолете, вероятность того, что ты попадешь в аварию, составляет примерно один шанс из полумиллиона. С учетом того, что самолетом большинство людей пользуются довольно редко, вероятность именно такой смерти для них настолько мала, что вряд ли стоит рассматривать ее всерьез. Даже если ты будешь летать на самолете каждый месяц на протяжении 50 лет подряд, твой шанс когда-нибудь попасть в авиакатастрофу (только попасть, не обязательно погибнуть при этом) составляет не больше 1 из 1000 (0,1 %). Для сравнения – если ты живешь в крупном городе, твой шанс когда-нибудь стать участником автокатастрофы составляет примерно 1 из 2 (50%). Вот и рассуди здраво, чего более разумно остерегаться – самолетов или автомобилей. Не будет преувеличением сказать, что **самая опасная часть авиапутешествия – это дорога на машине до аэропорта.**

**Страхи по поводу событий или явлений, появляющиеся тогда, когда они объективно не представляют существенной опасности.** Перечень того, чего могут бояться люди, очень велик. Когда-то ученые составили такой перечень, в нем были сотни

разновидностей таких страхов. Самые распространенные из них – страхи высоты, темноты, одиночества, замкнутого или, наоборот, слишком открытого пространства. Нередко встречается боязнь выступить перед другими людьми, страхи насекомых (особенно пауков), некоторых животных (крыс, мышей, змей и т.п.), каких-либо мест (например, кладбищ), редких заболеваний и т.д. Бывают и более экзотические варианты: например, некоторые люди очень боятся оказаться на мосту или вдруг потерять свою одежду и остаться голышом в общественном месте. Дети часто боятся героев сказок, младшие школьники – Черной простыни, Пиковой дамы, каких-нибудь оживших мертвецов, привидений и прочих фольклорных персонажей.

Общая черта страхов такого рода состоит в том, что они возникают в ситуациях, объективно не представляющих серьезной угрозы. Именно поэтому они являются необоснованными. Одно дело из-за боязни отказаться лезть на крышу высотного дома (это совершенно нормальный, обоснованный страх), совсем другое – пугаться при взгляде вниз из окна. А как быть, например, со страхом змей, которые действительно могут представлять опасность для человека? Это пример страха, проявляющегося в неадекватных условиях. Да, он обоснован, если ты проживаешь в деревне Гадючьих Болот. А когда ты в последний раз видел ядовитую змею на улицах Москвы или Питера? Между тем такой страх у некоторых жителей крупных городов все равно живет и проявляется при виде совершенно безобидного ужа в кабинете биологии или даже книжной картинке со змеей.

Бывает, что подобные страхи завладевают умом человека достаточно сильно и начинают мешать ему в жизни. Какое ж удовольствие ходить пешком на десятый этаж, потому что боишься ездить в лифте и застрять там, или избегать компаний, потому что боишься покраснеть у всех на виду? Если у тебя есть какие-нибудь страхи такого рода (а в твоём возрасте они есть очень у многих!), то **можно порекомендовать** несколько способов их уменьшить.

1. Если ты абсолютно уверен, что твой страх безоснователен – **иди ему навстречу!** То есть целенаправленно попади именно в ту ситуацию, которой боишься. Если ты найдешь в себе смелость так поступить, через какое-то время страх сам собой существенно уменьшится.
2. Когда сразу встретиться с вызывающим страх объектом или ситуацией тяжело – сначала несколько раз **«прокрути» ее в воображении**, начиная с наименее пугающего варианта, и постепенно переходя к более пугающим.

Делать это надо в комфортном и расслабленном состоянии. Когда острота переживаний снизится (это произойдет обязательно!), можно приближаться и к реальным ситуациям такого рода.

3. **Нарисуй** (да-да, именно нарисуй, лучше всего красками и кисточкой) тот объект или ту ситуацию, которая тебя пугает. А потом пририсуй туда себя самого, но уже не боящегося. Такой совет кажется тебе несколько странным? Надо полагать, он не более странен, чем сам тот страх, от которого ты желаешь избавиться. Отнесись к этому как к игре.

Подобные страхи довольно легко снимаются специальными техниками психологического воздействия, так что если они продолжают тебя беспокоить, не стесняйся обратиться за помощью к специалисту-психологу.

Страх всегда возникает в связи с конкретными ситуациями. **Тревога** же не столь конкретна, она может касаться каких-то областей твоей жизни в целом, или возникать вообще без очевидной связи с чем-либо вокруг: просто тревожно, и все тут. Что же делать, если ты склонен сильно тревожиться по самым разным поводам, это для тебя, так сказать, «естественное состояние»? Прежде всего, **четко уяснить** для себя, что в этом состоянии нет ничего «естественного», оно ненормальное и вредное для твоего организма! **Во-первых**, постоянное состояние тревоги серьезнейшим образом вредит твоему здоровью и часто провоцирует заболевания. **Во-вторых**, когда ты тревожишься, на это переживание уходит много сил, хуже получается работа, быстрее наступает усталость. **В-третьих**, таким путем ты сам себе внушаешь неудачи, и твои худшие опасения действительно могут начать сбываться. Так что **прислушайся к рекомендациям**, которые позволят тебе тревожиться меньше.

1. Найди себе серьезное и **увлекательное занятие!** Тогда у тебя просто не останется времени на беспокойство, будут дела важнее и интереснее. Так называемая «беспричинная» тревога очень часто является спутником безделья.
2. Помни о том, что многие из событий, о которых люди беспокоятся, реально в их жизни так никогда и **не происходят**. Если вероятность какого-то события очень низкая, то беспокоиться о нем не резон (см. пример с самолетом).
3. Подробно проговори кому-нибудь (лучше всего – взрослому, которому ты доверяешь), что и как именно тебя тревожит. Можно и не вслух

**проговаривать**, а записывать. Чем точнее ты сформулируешь причины и опишешь источник беспокойства, тем меньше тревоги останется.

4. Если перед тобой стоит конкретная проблема, вызывающая тревогу, **задай себе вопрос**: «Что я буду делать – беспокоиться или решать проблему?». Само по себе беспокойство забирает твои силы, а решить какую бы то ни было проблему не помогает. Нужно действовать!
5. **Примиись** с тем, что от тебя реально не зависит, является неизбежным. Что толку тревожиться, если ты все равно ничего не можешь изменить?
6. Не пытайся «пилить опилки». Тревога может быть обоснованной только в том случае, если она касается будущего или настоящего. Беспокойство по поводу того, что **осталось в прошлом** и в силу этого уже никак не может быть изменено, в любом случае беспочвенно.

## Злость, гнев

То, что начато в гневе, кончается в стыде

*Л.Н. Толстой*



Гнев мобилизует силы организма, готовит его к борьбе. В состоянии гнева человек **способен действовать быстро и решительно, но не способен действовать обдуманно.**

Гнев рождается в результате появления препятствий на пути к достижению цели, оскорблений, неожиданного обмана и т.п. Однако чаще всего гнев в общении между людьми возникает постепенно, когда двое или больше человек встали на тропу взаимных обвинений. Это ситуация «слово за слово». Такая цепочка обвинений не обязательно возникает по серьезному поводу, она может зародиться в связи с каким-то незначительным событием или случайной репликой. Один сказал что-то нелепое, другой в ответ огрызнулся, первый ответил тем же, и пошло-поехало. Дело может дойти до серьезнейшего конфликта, даже если исходный повод яйца выеденного не стоил. В таком конфликте виноваты все втянутые в него люди, если хоть один человек ведет себя психологически грамотно и не отвечает агрессией на агрессию, то цепочка обвинений порвется и конфликт не состоится.

Есть несколько вариантов высказываний, которые **легко вызывают гнев и провоцируют конфликт.** Это такие высказывания, как:

- Резкая критика, угроза, проклятья, обвинения.
- Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести («Не смей улыбаться этой девушке, она – моя!»).

- Незаслуженные и унижительные упреки («На тебя ни в чем нельзя положиться!», «Что это за гадость ты приготовила на обед?» и т.п.).
- Негативные обобщения, «навешивание ярлыков» («Все вы, девчонки, дуры!»).
- Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения («Все, не будем это обсуждать!», «Не смей так говорить!»).
- Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии («А твой отец – алкоголик!»).
- Ругательства, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».
- Неуместная ирония, сарказм.

Это все так называемые «конфликтогены», вредный мусор нашего общения. Если ты имеешь привычку часто использовать их, то это не раз сослужит тебе дурную службу, поскольку ты будешь провоцировать на себя агрессию окружающих. Беда лишь в том, что люди часто сами не замечают, когда используют их в общении. А потом удивляются и обижаются, что окружающие начинают к ним плохо относиться.

Что делать, если чувствуешь сильный гнев? **Лучше всего не совершать в состоянии гнева никаких серьезных действий.** Скорее всего, такие действия окажутся глупыми, нерациональными, а возможно, даже опасными для самого человека или окружающих. Потом сам же будешь сожалеть о них. Знаешь, в Уголовном кодексе используется формулировка: «Преступление, совершенное в состоянии аффекта»? Аффект – это очень сильное эмоциональное возбуждение, в котором человек утрачивает способность контролировать свои действия, однако от ответственности (в т.ч. и уголовной) за свои поступки это не освобождает. Чаще всего возникает такое состояние как раз вследствие гнева. Так что возьми себе за правило: если чувствуешь, что разозлился и можешь натворить всяких бед - сначала медленно сосчитай про себя до 10, делая глубокий вдох и выдох на каждый счет. А уж потом говори или делай то, что считаешь нужным.

Иногда люди проявляют гнев в том, что «срывают злость» - совершают агрессивные действия по отношению к каким-либо предметам или живым существам, не имеющим отношения к причинам их гнева. В принципе, понять такие действия вполне можно – коль скоро гнев уже возник, «выпустить пар» человеку нужно, иначе подавленная эмоция еще долго будет портить настроение и отрицательно влиять на здоровье. Вот только стоит ли срывать злость на

невинных или крушить вещи, которые стоят дорого и могут пригодиться человеку в других ситуациях? Если же воспользоваться предметами, которые от такого обращения не пострадают (например, немножко поколотить подушку, а еще лучше – боксерскую грушу), то это вполне эффективный способ контроля своего гнева. Можно поступить и так – нарисовать то, что тебя злит, а потом расправиться с рисунком (скомкать, разорвать, сжечь и т.п.). Кстати, в Японии в некоторых офисах имеются надувные куклы, изображающие начальников – если сотрудник после беседы с живым начальником разозлится, то он имеет возможность разрядить свой гнев, поколотив эту куклу, после чего спокойно продолжить работу.

А как взаимодействовать с человеком, который находится в состоянии гнева? Нужно помнить о том, что на данный момент этот человек утратил способность мыслить здраво, поэтому объяснить или доказать ему что-либо невозможно, пока он не вышел из этого состояния. Не надо лезть к нему с расспросами или с советами – в лучшем случае, нарвешься на ответную грубость. Лучше всего занять примирительную позицию, в целом соглашаться с его словами и дать ему возможность «выпустить пар» - без помех высказать все, что он думает. **Долго проявлять сильный гнев человек не может**, и если ему не мешать, скоро он успокоится сам собой и окажется способным к конструктивному общению. Переходить на ответную агрессию в большинстве случаев недопустимо, иначе ваша беседа имеет шанс перейти в рукопашную схватку, а если и не перейдет – ваши отношения окажутся испорчены надолго и основательно.

## Обида

На обиженных воду возят

*Народная мудрость*



Представь себе такую ситуацию: ты поехал отдыхать в деревню, увидел там козла и подошел к нему поближе, захотев внимательно разглядеть это животное. Козел же взял да и боднул тебя! Какие эмоции у тебя возникнут? Это может быть страх, злость, грусть (любимые джинсы порвал), но вот обида на козла возникнет вряд ли. Почему же? Ведь ты только полюбоваться хотел, а он, такой неблагодарный... Да потому, что ты прекрасно знаешь, что бодаться – это свойство всех козлов. Такой реакции от него вполне можно было ожидать. **Обида возникает тогда, когда кто-то поступает с тобой не так, как это, по твоему мнению, должно быть.**

Очень частая причина обид – неблагодарность окружающих. Помогаешь другому человеку, делаешь ему что-то доброе, а он даже «Спасибо» не говорит. Или когда сам попросишь его о чем-то, вдруг грубо отказывает. Или, хуже того, гадость какую-нибудь сделает. «Змею на груди отогрел!» - говорят про человека, пострадавшего от недобрых дел того, кому он помогал. Конечно, все это обидно. Однако встречаются такие ситуации часто. В Библии (Евангелие от Луки, 17, 12-19) рассказывается история о том, как Иисус, проходя через одно селение, увидел десятерых прокаженных. Проказа – это страшная болезнь, при которой человек постепенно сгнивает заживо. В те времена проказа была абсолютно неизлечима, больных людей отовсюду изгоняли из-за страха заразиться, и они умирали в

мучениях. Иисус же исцелил их, всех десятерых. И как ты думаешь, сколько человек вернулось, чтобы поблагодарить его? Всего один!

К сожалению, **неблагодарность – черта характера, свойственная довольно многим людям.** Так что не очень логично с твоей стороны ждать благодарности от всех, кому ты сделал что-нибудь хорошее. Быть неблагодарными для некоторых людей столь же естественно, как для козла – бодаться. Так стоит ли на это обижаться? Прими возможность такого поведения как факт, а сам этим людям не уподобляйся.

Бывает и много других ситуаций, когда возникает обида – несправедливость, предательство, незаслуженные упреки и обвинения, невозможность достигнуть желаемого. Ты поделился каким-то своим секретом с другом, а через неделю об этом узнал весь класс. Тебе поставили за работу тройку, а другому ученику, сдавшему такую же работу или ответившему у доски не лучше – четверку. Бывает и более общая реакция, так называемая «обида на судьбу» - почему это я не такой умный и красивый, как мог бы быть, почему в нашей семье меньше денег чем хотелось бы и т.д. Бывают и куда более серьезные причины. Хотя бывают и несерьезные – например, обида на то, что кто-то, на твой взгляд, уделяет тебе недостаточно внимания. А с какой стати он должен уделять тебе это внимание? Он живет своей жизнью и не обязан «кормить» тебя вниманием только потому, что тебе этого хочется.

Вообще-то каждый человек при желании может вспомнить множество ситуаций, когда для его обиды были основания. Но гораздо труднее вспомнить ситуацию, где обида имела бы смысл. Легко ответить на вопрос «Почему я обиделся?», гораздо сложнее – «Зачем я обиделся и чего, собственно, этим добился?». **Можешь ли ты вспомнить хоть одну ситуацию, в которой обида принесла бы тебе пользу, привела к положительному результату?** Это большая редкость, куда чаще обида проходит безрезультатно или приводит к отрицательным последствиям (конфликт, ответная обида).

А знает ли тот человек, на которого ты обижаешься, что именно вызывает такую твою реакцию? Бывает так, что он даже не догадывается об этом или же видит твою обиду, но приписывает ей совсем другой повод. Прежде чем его обвинять, хотя бы обсуди сложившуюся ситуацию с ним. Если же человек дает неоднократные и серьезные поводы для обиды – вместо того чтобы обижаться, спокойно скажи этому человеку, что именно тебя обижает в его поведении. Если не поможет - просто расстанься с ним.

## Грусть, печаль

Благоразумен тот, кто не печалится о том, чего он не имеет, но радуется тому, что имеет

*Демокрит*



Основные причины печали – разлука и ощущение одиночества, разочарования, несбывшиеся надежды, утрата мечты, потеря чего-то значимого для человека. **Когда человеку грустно, в его организме замедляются все физиологические процессы.** Он начинает медленнее двигаться, сужаются кровеносные сосуды и поэтому возникает ощущение озноба. В организм хуже поступает кислород, человек чувствует стеснение и тяжесть в груди, поэтому начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Меняется и ощущение времени – в такие моменты человеку кажется, что оно тянется очень медленно, а окружающий мир воспринимается серым и унылым.

Замедляя общий темп жизни, **грусть и печаль позволяют человеку «оглянуться назад», по-новому взглянуть на свою жизнь**, осознать какие-то важные вещи, на которые он раньше не обращал внимание. В результате жизнь человека становится насыщеннее и богаче, а сам он – мудрее. Однако если человек надолго «застревает» в грустном настроении, то это уже не приносит ему пользы, а, наоборот, лишает его возможности радоваться жизни и продолжать развиваться.

Большинству людей в жизни приходится сталкиваться с серьезными потерями, вызывающими горе – смертью близких, утратой чего-то очень значимого для себя. Обычно в таких ситуациях человек сначала испытывает шок – оказывается как бы в оглушенном состоянии, действует механически, еще не полностью осознавая потерю. Потом наступает активное горевание – человек полностью осознает утрату, плачет и выражает свою скорбь, мучится и тоскует,

потом к этим проявлениям часто добавляется слабость, отсутствие аппетита, бессонница. Это совершенно естественная реакция, она нужна для того, чтобы пережить сложившуюся ситуацию и приспособиться к утрате. Когда человек находится в таком состоянии, лучше всего просто побыть с ним рядом, не нужно стремиться во что бы то ни стало успокоить его, предлагать «взять себя в руки» или начинать убеждать его, что утрата не столь значительна. Со временем человек начинает чувствовать себя лучше, постепенно приспосабливается к новым условиям жизни, «отпускает» потерю и уделяет силы новым отношениям.

Бывает, человеку становится не просто грустно, а развивается **депрессия** – человек чувствует себя несчастным, покинутым, безрадостным, уставшим, подавленным, ничего не желает делать. И это далеко не всегда связано с какими-то тяжелыми жизненными обстоятельствами. Видел мультфильм про Машеньку, страдающую депрессией? Она там сидит перед телевизором с чрезвычайно тоскливой физиономией, а когда друзья пытаются к ней зайти, чтобы ее развеселить – реагирует агрессивно (в частности, швыряется в них телевизорами). Ни с какими серьезными событиями в ее собственной жизни это состояние не связано, просто замучила «мировая скорбь» - война, смерть, глупость, пьянство. Вот тебе довольно **типичная картина** поведения человека, находящегося в депрессивном состоянии:

1. Это пассивное поведение – человек может, например, часами лежать на диване, ничего не делать, а лишь отдаваться своим переживаниям.
2. Даже если у человека нет серьезных проблем в собственной жизни, он начинает искать их в жизни окружающих. В действие вступает принцип «Как же я могу быть счастливым, если кому-то на Земле плохо?». А этот кто-то, кому плохо, найдется всегда.
3. Такой человек обычно чувствует себя очень одиноким и страдает от этого. Однако если окружающие пытаются начать общаться с ним, он своим внешним видом и поведением отталкивает их от себя и в результате становится еще более одиноким.

Если человек долго находится в таком состоянии без всяких видимых причин, это может быть проявлением заболевания, тогда нужно специальное лечение. Однако куда чаще такое поведение – это проявление не болезни, а плохого, мрачно-тоскливого настроения, исправить которое вполне в силах человека. Помнишь, как исправила свое настроение Машенька? Поехала на

велосипеде на берег моря, там села на камень и стала петь. **Почему это помогло?**

Потому что она:

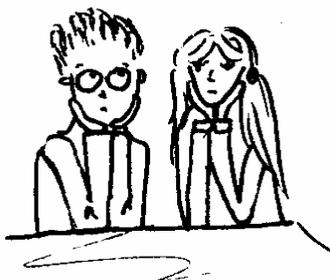
- Сменила обстановку, переключилась на другой вид деятельности.
- Проявила физическую активность.

Так что ж мешает тебе делать то же самое, если стало слишком грустно и печально? Это реально помогает! **Можно дать и еще** несколько рекомендаций:

1. **Делись** своими переживаниями с людьми, которым ты доверяешь. Однако не обвиняй этих людей в своих переживаниях, не делай им больно. Они ж не виноваты, что тебе хреново!
2. **Избегай** слишком настойчивых размышлений по поводу того, что кому-то сейчас хуже, чем тебе, особенно если ты реально помочь этим людям не можешь. Тем, что ты сам начнешь страдать вместе с кем-то, ему ты не поможешь, а себе – повредишь.
3. **Помни** о том, что жизнь не бывает черной или белой, она всегда полосатая. Что-то служит поводом для радости, что-то другое – для огорчений. Так бывает всегда. А если человек все время размышляет только о черных полосках жизни, не замечая светлые – плохое настроение ему гарантировано.

## Скука

Скука – болезнь счастливых;  
 несчастные никогда не скучают,  
 у них слишком много дел  
*А. Дюфрен*



В современной психологии существует такое понятие, как «средовая нагрузка». Это общее количество впечатлений, которые ты за определенный промежуток времени получаешь из окружающего мира. Так вот, скука возникает, когда объем средовой нагрузки становится меньше, чем тот, к которому ты привык. Может быть, внешне все осталось по-старому: те же друзья и подруги, те же увлечения, такая же насыщенная событиями жизнь. Только раньше все это радовало, а теперь – нагоняет скуку. Что же изменилось? Ты сам! Это все для тебя стало знакомым и привычным, «эффект новизны» уже пропал, а поэтому и количество впечатлений резко уменьшилось. Образно говоря, ты просто «перерос» все эти источники впечатлений. **Если тебе скучно – значит, пора искать что-то новое!** Что это может быть?

- **Общение.** Новые знакомства, друзья и подруги, интересные компании. Кстати, известно, что чем шире у человека круг общения, тем он больше доволен своей жизнью.
- **Увлечения.** Они бывают настолько разнообразными и подчас экзотичными, что мы даже не беремся перечислять их. Главное для тебя – найти то, что именно тебе придется по вкусу.
- **Путешествия.** Это совсем не обязательно должно быть жутко дорогое и тяжелое путешествие в другой конец света – для избавления от скуки часто вполне достаточно съездить на дачу к друзьям или погулять по красивым пригородам.

- **Занятия спортом.** Тут выбор огромен, любой человек может найти себе что-нибудь по вкусу и по способностям!
- Чтение, просмотр **интересных фильмов** и т.п.

Когда человек пресыщается теми источниками впечатлений, которые присутствуют в его жизни, а ничего нового и интересного для себя найти не может, его начинает тянуть на разного рода «приключения», зачастую опасные. А ты знаешь, что скука и неумение разнообразить жизнь другими способами – это основная причина, по которой люди начинают пьянствовать? У нас на даче был сосед, который совершенно спился и недавно умер от этого. Когда ему предлагали лечиться, он отказался: «А зачем? Вокруг меня только четыре стены избы и деревенское поле, все это мне давным-давно наскучило и опостылело. Выпить – это единственный источник радости в моей жизни». Что ж, такому человеку можно только посочувствовать.

Если собственная жизнь кажется человеку скучной, серой и неинтересной, это может побудить его попробовать наркотик, что почти наверняка приведет к катастрофическим последствиям. «Кайф», который он получает, на скучном фоне его жизни выглядит настолько ярко, что у человека сразу же, буквально с одной пробы, формируется сильнейшая психологическая зависимость. Даже если излечение еще вполне возможно, такой человек сам не хочет лечиться, он рассуждает примерно так: «Лучше я приму еще одну дозу, получу кайф и после этого сдохну, чем вернусь к скучной и серой жизни». В скорой гибели такого наркомана можно не сомневаться, спасти его практически невозможно, поскольку такая жизненная позиция – это его собственный выбор. По сути, это растянутое на год-другой самоубийство.

Если же жизнь человека насыщена яркими и интересными событиями, то у него, скорее всего, желания пробовать наркотики или злоупотреблять спиртным и не возникнет, ему это просто не нужно. А если сдуру и попробует – на фоне насыщенной и интересной жизни этот опыт не вызовет у него такого животного восторга, как у того, чья жизнь скучна и бедна событиями. И гораздо больше шансов, что он захочет лечиться – ведь ему в жизни есть, что терять. Так что **желаем тебе яркой и интересной жизни, чтобы никакая химическая «раскраска» ей не требовалась**. А если тебя тянет на экстрим, хочешь острых ощущений – прыгни с парашютом (кстати, это и стоит гораздо дешевле, чем наркотики).

## Зависть

Лучше быть предметом зависти, чем сострадания

*Геродот*



**Зависть - это неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, материальному превосходству и другим реальным или воображаемым преимуществам другого человека.** Завистник не находит себе места, когда чувствует, что кто-то его превосходит. Особенно ярко зависть проявляется, если область превосходства значима для обоих людей (например, оба занимаются одинаковым видом спорта, но один более успешен, чем другой). Сильнее завидуют тем, кто примерно такого же возраста, как завистник, и находится примерно в той же «весовой категории» общества. Скорее всего, юный спортсмен будет завидовать своему же более успешному в спорте однокласснику сильнее, чем чемпиону мира.

Зависть основана на сравнении себя с другими и возникающем в ходе этого недовольстве собой, своими достижениями. Она может и стимулировать человека к росту, к достижению собственных успехов («белая» зависть). Однако если поводом для зависти становится то, что реально от человека не зависит (например, достаток родительской семьи или неизменяемые детали своей внешности), то следствием куда чаще становятся негативные эмоции, направленные как на объект зависти, так и на самого себя. Бывает и так называемая «черная» зависть, когда человек начинает желать уже не столько новых достижений для себя, сколько неудач для того, кто его в чем-то превзошел.

Именно об этом идет речь в поговорке: «Не беда, что моя корова сдохла. Плохо, что у соседа жива!». **Черная зависть – признак ограниченности ума и мелочности характера.**

Обычно зависть проходит в своем развитии **несколько стадий**:

1. Человек начинает сравнивать себя с другими.
2. Результаты этого сравнения оказываются не в его пользу, и он начинает переживать по поводу превосходства другого в чем-то важном для себя.
3. Возникает переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу.
4. Это превращается в неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто обладает превосходством.
5. Возникает желание причинить ему вред, а также лишить его предмета превосходства.

Иногда это желание реализуется и в реальных агрессивных действиях, однако куда чаще – во всяких мелких пакостях типа распускания неприятных сплетен о другом человеке. **Зависть редко проявляется прямо, лицом к лицу - для этого у завистника не хватает смелости.** Куда чаще она дает о себе знать втихую, «за глаза». Кстати, прислушивайся к тому, что говорят про окружающих твои товарищи. Если они необоснованно ругают успешных людей, рассказывают про них всякие гадости, проявляют агрессию – скорее всего, ты видишь перед собой завистников, и когда тебя не будет рядом, таких же нелюбимых эпитетов удостоишься и ты.

Еще одно **частое проявление зависти – это демонстративное равнодушие, цинизм, насмешки.** Многие подростки так относятся к тем, кто лучше справляется с учебой, происходит из более обеспеченной семьи или имеет еще какие-нибудь преимущества. Исподволь чувствуют свою ущербность на их фоне, а проявляют это путем публичных насмешек и унижений.

А как завистники реагируют на чужие неприятности? Если ты когда-нибудь окажешься свидетелем дорожно-транспортного происшествия – обрати внимание, как поведут себя окружающие люди. Большинство будет сочувствовать, однако почти наверняка найдется кто-нибудь, реагирующий по типу «так вам и надо!» или даже открыто выражающий радость, что водители попали в неприятность и теперь понесут материальные убытки. Человек, реагирующий таким образом, собственного автомобиля, скорее всего, не имеет, а его реакция – яркое проявление зависти к владельцам машин.

### **Как быть, если ты чувствуешь, что сам начинаешь завидовать?**

1. **Концентрироваться** на своих делах, а не на том, что происходит у окружающих.
2. **Избегать** сравнений, особенно в том, что от тебя реально не зависит.
3. **Вырабатывать чувство** собственного достоинства, уверенности в своих силах.
4. Если видишь чье-то превосходство – **воспринимать** это как стимул к собственному росту, а не к тому, чтобы унижить другого.
5. **Помнить** о том, что зависть – это чувство неудачников. Завидуешь – значит признаешь, что ты из их числа.

**А что делать, если предметом зависти стал ты?** Если ты человек успешный – увы, в чьих-нибудь глазах станешь таким предметом практически неизбежно.

1. Если зависть касается твоих собственных достижений (а не независимых от тебя моментов, типа материального достатка твоих родителей) – то **рассматривать это как проявление** того, что твои достижения значительны. Завидуют – значит чувствуют твое превосходство.
2. **Избегать демонстрации** своего превосходства. Почему? Да потому, что вызывать зависть к себе – не в твоих интересах. Зачем тебе недоброжелатели, которые будут в глаза улыбаться и заискивать, а за твоей спиной – **пакостить?**
3. Помнить о том, что зависть – это чувство неудачников. **Завистник заслуживает** сочувствия, а не ответной агрессии.

## Ревность

В ревности одна доля любви  
и девяносто девять долей самолюбия

*Ф. Ларошфуко*



**Частый повод для ревности – чужой волос, обнаруженный девушкой на одежде своего друга**

Ох уж эта ревность! Сколько людских судеб исковеркано этим беспощадным чувством! Причем страдают ведь не только сами ревнивцы, жертвами становятся те, на кого направляется это ядовитое жало. Ну, скажи, зачем понадобилось Отелло душить Дездемону или Арбенину травить ядом Нину? Причем обе женщины были оклеветаны, стало быть пострадали-то и вовсе безо всякой вины. А женская ревность? Наверное, не случайно это слово похоже по звучанию на слова «рев», «реветь». По количеству слез, приносимых ревностью, вряд ли с ней сопоставима любая другая эмоция. Часто говорят: **«Ревнует - значит любит».** Так ли это? Большая доля правды в этом есть. Дело в том, что человек, охваченный страстной любовью, (у любви есть несколько разновидностей, и самая пылкая из них, любовь-страсть, иногда настигает человека, как стихийное бедствие) становится до такой степени зависим от источника своей страсти, что превращается в монстра, сам того не осознавая. Причина в том, что человек, полностью раскрывшийся в обжигающей его любви, жаждет тот же накал получать в ответ. Это делает его эгоистичным, недоверчивым, ранимым. Он ощущает невозможность получить тот же уровень страсти от партнера, потому что слишком интенсивно его собственное чувство. Человек как бы «сгорает» в огне собственной страсти, и может заодно подпалить

и ничего не подозревающего партнера, который то же любит, но не до такой же степени!

А еще часто говорят: «**Ревнует тот, кто не уверен в себе**». И это тоже верно. Если человек боится потерять партнера из-за того, что понимает, что на самом деле партнер вполне может рассчитывать на лучшую партию, потому что он лучше качеством, это тоже причина для развития ревности. Такая ревность не бывает «безумной», если, конечно, испытывающий ее человек в своем уме. Этот вид ревности иногда бывает даже очень полезным, потому что стимулирует чувствующего опасность человека к самосовершенствованию, к улучшению себя. При таком развитии событий все только выиграют. А вот, если вместо того, чтобы улучшать себя, человек начнет принижать и изводить партнера, то здесь хорошего не жди - разрыв - дело только времени. Наверное, у такой ревности другое однокоренное слово - рвать.

И еще одно часто используемое выражение: «Кто щекотки боится - тот ревнивый, а кто не боится - нет». Представляешь, какой отличный был бы метод излечения от ревности! Страдаешь от ревности - иди на специальный массаж, где тебя будут щекотать по пяткам и подмышками, натренируешься быть невосприимчивым к щекотке, и все пройдет! К сожалению, все не так просто. «Щекотка», с помощью которой действительно можно научиться не ревновать, действует только на наши мозги, а не на пятки. Чтобы повысить свою устойчивость к ревности, нужно побывать в тех ситуациях, где она может возникать. Например, отпустить своего парня или свою девушку потанцевать с другим партнером, а самому просто спокойно постоять в сторонке и понаблюдать за ними. Вот только мало кто готов специально идти на такой «массаж» - больно уж колючая и противная «щекотка» получается.

Иногда легкая ревность, воспринимаемая как своеобразная игра, может немножко усилить чувства человека, а полное равнодушие в плане ревности – быть истолковано как отсутствие любви («не ревнует – значит, я ему безразлична»). Однако любые серьезные проявления ревности всегда работают не в пользу того, кто их допускает. Это не зависит ни от степени обоснованности ревности, ни от того, является ли ревнивец мужчиной или женщиной. **Ревновать – значит вредить себе и помогать тому человеку, к которому ты ревнуешь.** Исключений из этого правила почти не бывает. Закатываешь сцену ревности – значит, резко опускаешься в глазах любимого или любимой, а тот «третий лишний», который и послужил поводом для бурного излияния чувств - на твоём фоне начинает

смотреться более выигрышно. Ты этого добиваешься? Ну а если ревность оказывается необоснованной, то еще хуже: ты не только изводишь близкого человека напрасными подозрениями (кстати, ты знаешь, что это иногда вызывает желание действительно совершить то, в чем человека подозревают?), но и начинаешь выглядеть в его глазах дураком. А в такой ситуации твоя напрасная ревность имеет все шансы быстро превратиться в обоснованную.

### **Скорая ревнологическая помощь**

Если ты увидел свою девушку с другим, и это произошло впервые в твоей жизни, знай, что потрясение, которое ты можешь испытать, сопоставимо с землетрясением в 10 баллов или с падением с Ниагарского водопада. Если вас на ОБЖД учили, что делать, когда человек находится в состоянии шока, знай - все те же меры применимы к тебе (или к твоему другу, который оказался в этой ситуации). Помни о том, что любое твое действие, которое ты совершишь в горячке, может оказаться роковым. Будь предельно осторожным. Медицина и здравый смысл категорически против таких вариантов, как мордобой и суицид. Медицина и здравый смысл за то, чтобы ты напрягся и вспомнил какой-нибудь анекдот из серии «приезжает муж из командировки». **Как и к любым чрезвычайным ситуациям, к эмоциональным травмам человек может и должен готовиться.** Начал встречаться с человеком противоположного пола - будь готов в том числе и к такому повороту событий. Это жизнь, а не мультик!

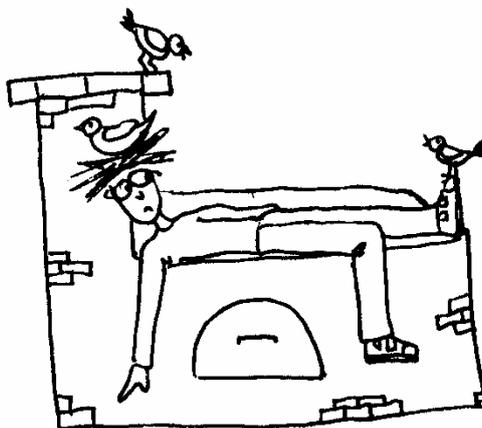
Если тебя кто-то увидел со своей девушкой и жаждет мести - помни о том, что ситуация потенциально опасная, не накаляй ее. Сохраняй выдержку, достоинство. Не унижай достоинство того парня, ведь на его месте мог бы оказаться и ты! Если тебя провоцируют, не поддавайся на провокацию. Дай ему «высказаться», сдерживай натиск силой своего ума. Вы же не самцы, сражающиеся за самку, а люди, а это, надо тебе сказать, большая разница!

Если ты увидела своего парня с другой, подумай о том, что и эта девушка вполне могла бы увидеть тебя с этим парнем. Какой должна была бы быть ее реакция на эту неожиданность, чтобы твоему парню понравилась больше она, чем ты? Подсказать? Спо-кой-ной. Как будто все хорошо. Ничего не случилось. Привет - привет. То, что ты увидела ее, а не она тебя - просто дело случая. Делай для себя выводы и не паникуй! От паники еще никому не становилось лучше. Ты все равно самая лучшая девочка на свете для кого-то, может быть пока неизвестного, ну и уж, конечно, для себя самой. Все будет хорошо!

## Лень

Не тот ленивец, кто ничего не делает, а тот –  
кто мог бы лучше применить свои силы

*Сократ*



Лень - состояние, знакомое практически каждому человеку. Только одни в этом состоянии чувствуют себя совершенно комфортно, а другие маются от угрызения совести, от понимания того, что так нельзя, необходимо что-то делать, а делать ничего не в состоянии. Если первые в своей лени субъективно счастливы, то вторые – могут быть глубоко несчастны, подавлены. Про лень говорить не так-то просто, потому что это состояние имеет ярко выраженную отрицательную моральную оценку: лентяй – это плохо. Часто этим словом неодобрительно называют все ситуации, когда человек не делает чего-либо, что он должен делать с точки зрения окружающих.

Состояние лени чем-то напоминает гриб-поганку: всем известно, что она плохая и очень ядовитая, однако мало кто может точно описать, как именно она выглядит. На самом деле, так называется всего один вполне конкретный и довольно редкий гриб (бледная поганка). Но получается так, что словом «поганка» обзывают любые грибы, которые по каким-то причинам считают непригодными в пищу, а тем временем настоящая ядовитая поганка порой может попасть в корзину, замаскировавшись под вполне съедобный гриб. Как же выглядит «настоящая» лень? На наш взгляд, у нее **три главных признака:**

1. Человек принимает для себя необходимость сделать что-либо и **имеет намерение** сделать это.
2. Человек физически **в состоянии сделать** то, что намерен.

### 3. И при этом он ничего **не делает**.

Чтобы иметь возможность выйти из этого состояния, важно понять его причины. Ведь в любом лечении первое дело - правильный диагноз. Итак, что же это могут быть за причины?

**Причина первая - отсутствие желания**, или, как говорят психологи, низкая степень мотивации. Человек **НЕ ХОЧЕТ** ни на что активизироваться. У него не возникает позыва на действие, потому что в его поле зрения не оказывается подходящего ему радостного дела. Чаще всего так происходит из-за того, что в раннем детстве этот человек мало радовался, а много был обязан. Поэтому рецепт для ухода из такого состояния: искать всеми силами радость и уходить от обязанности. Только не пойми примитивно, речь идет о радости именно какой-нибудь деятельности (работе), а не о той радости, чтобы пойти выпить. Радость от «напиться» - это заслуга не выпивающего, а напитка. А настоящую радость человек заслуживает только сам, своими собственными силами.

**Причина вторая - отсутствие сил**, низкая энергетическая обеспеченность. Человек в принципе **ХОТЕЛ БЫ, А НЕ МОЖЕТ**. Это может быть связано с физическим нездоровьем человека, и таким образом его организм сигнализирует о неполадках. Такое состояние чаще и называют не ленью, а слабостью. В этом случае надо обследоваться и лечиться. Кстати, болезненная слабость отличается от лени тем, что для испытывающего ее человека в принципе это не характерно, и при хорошем самочувствии он активен. Есть категория людей, которые так любят лениться (быть праздными), что специально «косят» под болезнь, чтоб от них отстали. И близкие от них отстают и даже всячески жалеют и убаюкают. Но знаешь, чем это обычно заканчивается? Реальной болезнью. Наши желания имеют способность реализовываться. Ох, следите за своими желаниями!

Отсутствие энергии может объясняться не только болезненным физическим состоянием организма, но и психической истощенностью. Например, человек все свои силы тратит на внутреннюю борьбу. Этаким Гамлет местного значения: «быть или не быть». Чрезмерно высокий накал внутренних переживаний засасывает энергию подобно тому, как пылесос в надоевшей рекламе засасывал смечч, и направляет ее чаще на разрушение своего же собственного здоровья (образно говоря, выбирает «не быть»). Но может направить и на созидание своего нового мироощущения, задать импульс к действию. Это в том случае, если выбирают «быть».

**Причина третья - отсутствие цели.** Бывает так, что человек томится желаниями, и силы у него есть. Но он никак не может решиться на движение, потому не знает, куда идти. **ХОЧЕТ И МОЖЕТ, НО НЕ ПОНИМАЕТ ЧЕГО.** В этом случае его тоже может одолеть лень. Такая недолгая лень почти всегда полезна, но и опасна, это как затишье перед бурей. Если человек ищет для себя достойную цель (даже если он в это время бездействует), он ее обязательно находит. А вот если он не озадачен проблемой поиска, а действует по принципу «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало», то имеет шанс нажить себе столько неприятностей, что и его «хочет» и «может» с ним надолго не останутся.

**Причина четвертая - нереальная, иллюзорная цель.** Человек только мечтает, фантазирует, строит планы. Но он их не реализовывает, потому что **ЦЕЛЬ ЗАВЕДОМО НЕДОСТИЖИМА.** Например, очень бы неплохо получить миллиард долларов в наследство от какого-нибудь шейха. Или попутешествовать на яхте вместе с принцем Уэльским. Самое замечательное в том, что и делать для этого ничего не надо – просто лежи и мечтай.

**Причина пятая - иллюзорные действия.** Человек что-то вполне реальное может для себя напланировать. Выучить японский язык, например, или отремонтировать свою комнату. Все, что угодно. Но при этом планы остаются только планами, потому что человек **НЕ УМЕЕТ ТРУДИТЬСЯ.** Лежа на диване, он бы горы своротил. А вот, если встанет и возьмет в руки лопату, то тут же ее положит на место и... опять ляжет. Это чаще всего бывает оттого, что все и всегда решали и делали за него другие. Слишком долго «кормили с ложечки», не давали самому завершить ни одного дела, боясь, что сделает не так, как следует. Как же быть в такой ситуации? Понять, что учиться трудиться никогда не поздно. Полный вперед!

Гриб-поганка неплохо умеет маскироваться под вполне съедобные сыроежки и шампиньоны. **А подо что чаще всего маскируется лень?**

- **Под высокую занятость.** Человек берется одновременно за множество дел, а в результате толком не делает ни одного. Другой вариант – когда человеку нужно браться за что-то серьезное (скажем, подготовку к экзамену), он сразу же находит для себя много текущих дел (например, вдруг затевает генеральную уборку и стирку), в результате до того, что исходно требовалось, просто «руки не доходят».
- **Под высокий уровень притязаний.** Лентяй выбирает для себя дела слишком сложные, которые ему явно не по плечу, а в результате опять же не делает

ничего. Такой человек похож на безработного, который сразу требует для себя необоснованно-высокую зарплату, в результате не находит никакой работы и продолжает вести паразитический образ жизни.

Если нечто подобное происходит с тобой – знай, это **лень в чистом виде**, просто она немножко замаскировалась.

У гриба-поганки есть еще одно коварное свойство. Он вполне съедобен на вкус, и после его принятия в пищу человек весь день или даже целые сутки чувствует себя прекрасно, не замечая, что отравлен. И только потом горе-едоку становится плохо, но помочь ему в этот момент уже почти невозможно, яд незаметно сделал в организме свое черное дело. Так и с ленью – непосредственно в тот момент, когда человек бездельничает, находясь под ее влиянием, он может чувствовать себя вполне комфортно. Расплата наступает позже – такого человека преследуют неудачи, невозможность достигнуть желаемого и стать успешным, общая неудовлетворенность своей судьбой.

«Поганками» грибники обычно называют все подряд незнакомые, ядовитые или просто неприглядно выглядящие грибы. А какие же состояния чаще всего называют «ленью» без достаточных на то оснований?

1. **Сознательный выбор** не делать что-либо, поскольку человек считает для себя это действие лишенным смысла: «А зачем мне литературу изучать, если я буду работать автослесарем»? Конечно, утверждения такого рода не всегда можно признать адекватными, однако дело тут не в лени, а в том, что человек действительно не видит смысла в требуемых от него действиях, а совершать их только потому, что кто-то сказал об этом, не желает. Тот же молодой человек может жадно, без малейшего намека на лень впитывать все знания, касающиеся его предполагаемой профессии.
2. Физиологическая **усталость**. Представь себе, что ты всю ночь танцевал на дискотеке. А утром нужно идти в школу, и вот на первом же уроке тебя начинают «грузить» тригонометрическими уравнениями. Как ты думаешь, сможешь ли ты хорошо разобраться в них после бурной и бессонной ночи?
3. **Страх**, мешающий приступить к активным действиям. Это про такие состояния обычно говорят: «И хочется, и колется».

А что же делать в перечисленных ситуациях? Если дело в усталости – отдохни, а уж потом берись за что-то новое, толку от этого будет больше, чем сразу заставлять себя работать «через не могу». Если дело в страхе – это поправимо, прочитай соответствующую главу в этой книжке, там написано про

преодоление страхов. А как же быть с сознательным выбором не делать что-либо? Можно, конечно, рассказать о том, что мы живем все-таки в обществе и обязаны подчиняться некоторым его требованиям. Или, если речь идет об обучении – о том, что взрослые люди все-таки не совсем глупцы и если они учат подрастающее поколение на вполне определенном материале – в этом есть какой-то смысл. Или о том, что достигают значительного успеха обычно только те, кто относится к работе с энтузиазмом. Только не всех это убеждает, и некоторые люди на всю жизнь принимают такую позицию: если чего-то можно и не делать, значит – делать этого не буду. Это позиция бездельника, и успеха такие люди обычно не достигают. Что ж, это их собственный выбор.

### И еще немножко о плохом и хорошем настроении



Конечно, плохое настроение бывает и не заключено «вчистую» в тех эмоциях, состояниях и чувствах, о которых мы говорили. Чаще так бывает, что нас (особенно часто – девчонок) одновременно одолевают сразу несколько эмоций и чувств. Целый запутанный клубок получается, устанешь распутывать. Бывает, что начинается плохое настроение с пустяков, которые помогают запутать весь этот клубок. Погода мерзкая, не выспался, голоден, машина облила грязью, кто-нибудь нахамил... Тысячи поводов, которые могут испортить настроение. Жизнь такова, что для успешности человеку нужна высокая устойчивость к раздражающим, огорчающим, тревожащим и всяким подобным событиям. А ее можно специально тренировать. Как тренировать? Наблюдать, обдумывать, опробовать разные варианты реакций и действий. Жизнь сама по себе и есть главная тренировка. Она так устроена, что все меняется. День - ночь. Жарко - холодно. Светит солнце - идет дождь. Была зима – настанет лето.

Твое настроение тоже живое, оно меняется под воздействием самых разных факторов, вызывающих эмоции. Это нормально, это происходит со всеми людьми. Только **одни люди умеют управлять своими эмоциями, а другими людьми эмоции сами управляют**, как кукловоды марионетками. Мы подробно обсудили разные виды эмоций как раз для того, чтобы учиться не быть у них в подчинении, как куклы на веревочках. Дело в том, что человек может эффективно

контролировать свои эмоции (не бороться с ними, а именно контролировать) только тогда, когда он понимает, что с ним происходит, знает «откуда ноги растут». А для этого надо усвоить некоторый минимум важной для жизни психологической теории и уметь пользоваться ей на практике.

К счастью для пребывающих в скверном настроении (и даже в депрессии) людей, есть практически **универсальный способ** хотя бы частично «вытащить» себя из всех этих противных состояний раздражения, злости, обиды и т.п. Это средство - **активная мышечная деятельность**. Она приводит к тому, что в организме на биохимическом уровне происходят процессы, нормализующие состояние выведенной из равновесия нервной системы и психики человека. Представь себе, что для того, чтобы «встормошить» свой сонный и ленивый организм, человек принимает специальные тонизирующие, стимулирующие таблетки или использует, допустим, алкоголь. Он добивается кратковременного эффекта искусственным, насильственным для собственного организма путем, вводя в кровь такие добавки, которые требуют от организма тратить последние резервы, а тем самым истощают его силы. Поэтому эффект кратковременный, а вред большой. То же самое касается и выхода из состояний, когда человек излишне возбужден, взвинчен, взбешен. Если он принимает успокоительные таблетки, то добивается кратковременного эффекта, но ценой снижения сил собственного организма.

Совсем другой механизм лечебного действия у интенсивной физической активности. По производимому эффекту это те же «таблетки», которые и успокоят, и отвлекут, и дадут «кайф», если хочешь. Только таблетки **ПОЛЕЗНЫЕ**, вырабатываемые самим организмом при активной мышечной работе. То есть все лекарства, которые нужны для нормализации твоего эмоционального состояния возникнут внутри тебя, без всякого их введения извне. На самом деле, это похоже на чудо, но это действительно так. Что же происходит, если, допустим, ты в ужасном настроении (твоя девушка ушла к другому!; твой парень тебя не понимает!) пойдешь и пробежишь километра три или лучше пять? Пройдя сильное физическое напряжение, ты расслабишься. Ты получишь состояние блаженной усталости, твое напряжение исчезнет и на этом фоне твои проблемы как бы растворятся. Ты иначе увидишь то, что происходит вокруг тебя. Кстати, ты знаешь, как наш великий физиолог, лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов советовал избавляться от неразделенной любви? Он говорил, что свою страсть нужно «вколотить в мышцы» - например, пойти поколоть дрова. И **это**

**действительно помогает!** На мышечную работу, на обеспечение твоей физической активности тратится большое количество энергии, которая иначе уходила бы на психические «самоедство» и «самоистязание», очень вредные для здоровья и усугубляющие состояние.

Ну а если тебе не удастся быстро исправить свое настроение, знай, что в это время в тебе происходит внутренняя работа: твое плохое настроение пытается исправить тебя. Плохое настроение иногда так же необходимо для твоего развития, как температура для борьбы с вирусом. Поэтому чрезвычайные меры для борьбы с плохим настроением не всегда оправданны. В плохом настроении тоже есть много положительных сторон. Ведь оно дает возможность для личностного роста. **Если ты осмысливаешь то, что с тобой происходит, плохое настроение уходит само собой.**

Не зря для определения плохого настроения часто используется слово «переживать», то есть еще раз мысленно проживать негативную ситуацию. А почему человека на это тянет, зачем ему это нужно? Да чтобы принять, понять и унять ту боль, которая возникла. Это такие уроки, которые надо сначала выучить, а уже потом забыть. Конечно, любые переживания хороши в меру. Если человек застревает на них и слишком долго не может переключиться на другое, он, образно говоря, «зависает» как компьютер, а ведь в это время настоящая жизнь проходит мимо. И безвозвратно упускаются все те возможности, которые она предоставляет. Долгое плохое настроение - это сигнал, что с тобой не все в порядке. А значит, нужно действовать!

В этой книжке мы старались рассказать тебе о том, как именно действовать в разных ситуациях. Но твоя жизнь – она ТВОЯ, и только ты САМ сможешь ее прожить. Успехов тебе и хорошего настроения!

**Рекомендуем прочитать**

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: 1997.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость. – М.: 1991.
3. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: 1999.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: 2001.
5. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – Рыбинск: 1997.
6. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. – М.: 1994.
7. Куликов Л. В. Мозаика радости. Советы психолога на каждый день. – СПб.: 1997.
8. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. - Ростов-на-Дону: 1998.
9. Лихачев Д.С. Письма о добром. – СПб.: 1994.
10. Нейдхард Д. и др. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. – СПб.: 1997.
11. Платонов К.К. Занимательная психология. – СПб.: 1997.
12. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М.: 1999.
13. Степанов С.С. Спросите у психолога. Профессиональные ответы на насущные жизненные вопросы. – М.: 2001.
14. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М.: 2002.