

СМЕЛОСТЬ БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННЫМ

**(Из речи Рудольфа Дрейкурса,
доктора медицины)**

Copyright © 2010 Азнауров Родион Игоревич
Все права защищены.

<http://blog.rodionaznaurov.com>

Всё для Твоего естественного
благополучия blog.rodionaznaurov.com

* здесь бесплатно можно получить то, за что другие люди платят
большие деньги

**Рутинa И Проблемы Вытягивают
Всю Жизненную Энергию И
Неизвестно, Когда Это Кончится?
А Консультация Психолога Дорого
Стоит?**

**Есть Возможность Получить
Ответы На Вопросы Бесплатно!**

**Заходи На blog.rodionaznaurov.com
И Начинай Улучшения Прямо
Сейчас!**

www.blog.rodionaznaurov.com

Предисловие.

Здравствуй, дорогой читатель! Рад, что эта книга попала к Тебе.

Для меня эта электронная книга очень много значит. Рассматриваемые на ее страницах актуальные вопросы человеческой жизни, являются большой интеллектуальной ценностью для каждого, кто хочет жить благополучно.

Довольно парадоксальный факт, но многие люди по жизни сильно страдают от того, что хотят быть для всех хорошими. Часто бывает так, что, имея самые хорошие намерения и желание помочь, люди встречают неожиданное сопротивление и недовольство со стороны другого человека. А достигая цели, каждую неудачу и препятствие воспринимают как провал, после которого и делать ничего не хочется... В чем же секрет подобных парадоксов, ведь по идее все должно быть не так!?

Предлагаю Твоему вниманию лекцию Доктора Рудольфа Дрейкурса, в которой он рассуждает о вышеописанных вопросах с высоты своего жизненного и профессионального опыта.

Ты имеешь право хранить эту книгу у себя и передавать тем, кому она также будет полезна. Если Ты владелец сайта, и так же стремишься нести благополучие окружающим – можешь бесплатно дарить ее своим читателям (с указанием источника).

Приятного прочтения!

*Психолог, руководитель проектов,
rodionaznaurov.com,
blog.rodionaznaurov.com*

Родион Азнауров

Доктор Рудольф Дрейкурс.

Сегодня я представляю на ваш суд один из наиболее важных аспектов психологии. Тема для осмысления и размышления: «Смелость быть несовершенным».

Я знал невероятное количество людей, которые усиленно пытались быть хорошими. Но ни разу не видел, чтобы они поступали так на благо других людей.

Я обнаружил: единственное, что стоит за стремлением быть хорошим – это забота о собственном престиже. Желание быть хорошим нужно только для собственного возвышения. Тот, кого действительно волнуют окружающие, не станет тратить драгоценное время и выяснять, хороший он или плохой. Ему это просто не интересно.

Чтобы вам стало яснее, я расскажу вам о двух способах действия на социальной сцене – двух способах работы, применения своих сил. Мы можем определить их как горизонтальный и вертикальный. Что я имею в виду?

Некоторые люди двигаются по горизонтальной оси, то есть, что бы они не делали, они двигаются по направлению к другим людям. Они хотят сделать что-нибудь для других, они заинтересованы в окружающих – они просто действуют. Это в корне не совпадает с другой мотивацией, благодаря которой люди движутся по вертикальной оси. Что бы они не

предпринимали, они делают это из желания быть выше и лучше.

На самом деле, улучшение и помощь могут быть воспроизведены любым из этих двух способов. Есть люди, которые делают что-то хорошо, потому что это им нравится, а есть другие – они делают то же самое, но по другой причине. Последние рады доказать, насколько они хороши.

Даже человеческий прогресс, вероятно, зависит как от вклада тех, кто движется по горизонтальной оси, так и от тех, кто движется вверх, по вертикальной линии. Мотивом многих людей, принесших огромную пользу человечеству, служило желание доказать, какие они хорошие, чтобы чувствовать свое превосходство.

А другие сделали наш мир добрее так называемым неэгоистичным методом, не задумываясь над тем, что они могут с этого получить.

И тем не менее существует фундаментальная разница между способами достижения цели: независимо от того, двигаетесь вы по горизонтали или вертикали, вы идете вперед, вы накапливаете знания, вы поднимаете свое положение, престиж, вас все больше и больше уважают, возможно, даже растет ваше материальное благосостояние.

В то же время тот, кто движется по вертикальной оси, не всегда движется вверх. Он все время то взлетает вверх, то

падает вниз: вверх-вниз. Совершая доброе дело, он поднимается на несколько ступенек вверх; в следующий момент, ошибаясь, он снова оказывается внизу. Вверх-вниз, вверх-вниз. Именно по этой оси движется большинство наших соотечественников. Последствия очевидны.

Человек, живущий в этой плоскости, никогда не сможет точно определить, достаточно ли высоко он поднялся, и никогда не уверен в том, что на следующее утро он не полетит снова вниз. Поэтому он живет в постоянном напряжении, беспокойстве и страхе. Он уязвим. Как только что-то не так, он падает, если не во мнении других людей, то уж точно в своем собственном.

Совершенно по-другому происходит продвижение по горизонтальной оси. Человек, идущий по горизонтали, продвигается вперед в желаемом направлении. Он не двигается не вверх, но идет вперед. Когда что-то не получается, он пытается понять, что происходит, ищет обходные пути, старается это исправить. Им движет простой интерес. Если его мотивация сильна, то в нем просыпается энтузиазм. Но он не думает о собственном возвышении. Ему интересно действовать, а не беспокоится о своем престиже и положении в обществе.

Итак, мы видим, что в вертикальной плоскости – постоянный страх ошибки и стремление к самовозвышению.

И тем не менее, сегодня многие, подстрекаемые социальным соревнованием, полностью посвятили себя проблеме собственной значимости и самовозвышения – они никогда не бывают достаточно хороши и не уверены в том, что смогут соответствовать, даже если в глазах своих граждан выглядят преуспевающими.

Теперь мы подходим к основному вопросу тех, кто печется о своем возвышении. Этот глобальный вопрос – прежде всего проблема совершения ошибок.

Возможно, прежде всего, нам необходимо пояснить, почему люди волнуются по поводу ошибок. Что в этом такого опасного? Сначала обратимся к нашему наследию, к культурной традиции.

В авторитарном обществе ошибки недопустимы и непростительны. Король-господин, никогда не совершает ошибок, потому что он волен поступать так, как ему угодно. И никто не смеет сказать ему, что он в чем-то не прав под страхом смертной казни.

Ошибки допускаются исключительно подчиненными. И единственный, кто решает, была сделана ошибка или нет, - это босс.

Поэтому совершение ошибок означает несоблюдение требований: *«Пока ты действуешь, как я тебе велю, ошибка исключена, потому что я прав. Я так сказал. И если ты все-таки*

совершил промах, это значит, что ты не выполнил моих указаний И я не собираюсь это терпеть. Если ты осмелишься сделать что-то неправильно, то есть не так, как я говорил тебе, то можешь рассчитывать на мое жестокое наказание. А в случае, если питаешь иллюзии, надеюсь, что я не смогу тебя наказать, то всегда найдется кто-то выше меня, кто проследит, что ты получил сполна. Ошибка – это смертельный грех. Совершившего ошибку ожидает страшная участь!» Вот типичное и обязательно авторитарное представление о сотрудничестве.

Сотрудничать – значит делать то, что сказал.

Мне кажется, что страх допустить ошибку возникает по другой причине. Это выражение нашего способа существования. Мы живем в атмосфере жестокой конкуренции.

И ошибка страшна не только наказанием, о котором мы даже и не думаем, сколько потерей нашего статуса, насмешками и унижением: *«Если я сделаю что-то не так, значит, я плохой. А если я плохой, то меня не за что уважать, я никто, Значит, ты лучше меня!»* Ужасная мысль.

«Я хочу быть лучше тебя потому, что я хочу быть главнее!». В наше время не так уж много осталось признаков превосходства.

Белый человек уже не может гордиться своим превосходством, только потому, что он белый. То же самое

мужчина, он больше не взирает свысока на женщину – мы это ему не позволим.

И даже превосходство денег – это еще вопрос, так как их можно потерять. Великая депрессия нам это показала.

Остается только одна область, где мы еще спокойно можем чувствовать свое превосходство – это ситуация, когда мы правы. Это новый снобизм интеллектуалов: «Я знаю больше, соответственно, ты глуп, и я превосхожу тебя».

И именно в борьбе за достижение морального и интеллектуального превосходства возникает мотив, делающий ошибку крайне опасной: *«Если ты узнаешь, что я ошибся, как я смогу смотреть на тебя сверху вниз? А если я не смогу смотреть на тебя свысока, то это, несомненно сможешь сделать ты».*

В нашем обществе происходит то же, что и в наших семьях, где братья и сестры, мужья и жены, родители и дети смотрят друг на друга сверху вниз из-за малейшего промаха, и каждый отчаянно стремится доказать, что он прав, а не правы как раз они – другие люди.

Кроме того, те, кому на все наплевать, могут сказать вам: *«Ты думаешь, ты прав? Но в моей власти наказать тебя, и я буду делать все что захочу, а ты не сможешь остановить меня!»*

И хотя мы и загнаны в угол нашим маленьким ребенком, который командует нами и делает то, что ему нравится,- по крайней мере, мы знаем, что правы, а он нет.

Ошибки ставят нас в затруднительное положение. Но если вы не подавлены, если вы хотите и можете использовать ваши внутренние ресурсы, трудности лишь стимулируют вас предпринять более успешные попытки. Нет смысла плакать над разбитым корытом.

Но большинство людей, допускающих ошибки, испытывают чувство вины: они унижены, они перестают уважать себя, они теряют веру в свои способности. Я наблюдал это из раза в раз: непоправимый урон наносили не ошибки, а чувство вины и разочарования, возникшее после. Этим-то они все и портили.

До тех пор пока мы поглощены ложным предположением о важности ошибок, мы не можем относиться к ним спокойно. И эта идея ведет нас к неправильному пониманию самих себя. Мы уделяем слишком много внимания тому, что плохо в нас и вокруг нас.

Если я критично отношусь к себе, то я, естественно, отнесусь критично и к окружающим меня людям.

Если уж я знаю, что такой плохой, то, по крайней мере, должен выяснить, что ты хуже. Вот чем мы все и занимаемся. Каждый, кто критикует себя, так же относится и к другим.

Поэтому нам необходимо примириться с тем, какие мы есть на самом деле. Не так, как многие говорят: *«А что мы из себя представляем, в конце концов? Маленькая песчинка в океане жизни. Мы ограничены временем и пространством. Мы так малы и незначительны. Так коротка жизнь, и наше пребывание на земле не имеет никакого значения. Как же мы можем поверить в нашу силу и мощь?»*

Когда мы стоим перед огромным водопадом, или смотрим на высокие горы, покрытые снегом, или оказались посреди разбушевавшегося океана, многие из нас теряются, чувствуют слабость и благоговение перед величием силы природы силы природы. И только немногие сделали, на мой взгляд, правильный вывод: сила и мощь водопада, удивительное величие гор и потрясающая энергия бури – это проявления жизни, которая есть и во мне.

Очень многие люди, сердца которых замирают в благоговении перед удивительной красотой природы, так же любят потрясающей организацией своего тела, своих желез, тем, как они работают, восхищаются силой и мощью своего ума. Мы пока не научились воспринимать себя и относиться к себе таким образом.

Мы только-только начинаем освобождаться от гнета автократии, при которой массы в расчет не принимались и только рассудок или правитель вместе с духовенством знали,

что нужно народу. Мы еще не избавились от рабской психологии авторитарного прошлого.

Что бы изменилось, если бы мы не появились на свет? Одно доброе слово запало в душу молодого человека, и он сделал что-то иначе, лучше. Может быть, благодаря ему, кто-то был спасен. Мы и представить себе не можем, насколько мы сильны и сколько пользы приносим друг другу.

Из-за этого мы всегда недовольны собой и пытаемся возвыситься, боимся пагубных ошибок и отчаянно стремимся к превосходству над другими. Поэтому безупречность не нужна, к тому же она недостижима.

Есть люди, которые ужасно боятся сделать что-нибудь не так из-за того, что низко себя ценят. Они остаются вечными студентами потому, что в школе им могут сказать, что правильно, и они знают, как получить хорошие отметки. Но в реальной жизни это не срабатывает.

Тот, кто боится потерпеть неудачу, кто в любом случае хочет быть правым, не может успешно действовать. Есть лишь одно условие, при котором вы можете быть уверены в своей правоте: это когда вы стараетесь сделать что-нибудь правильно.

И есть еще одно условие, благодаря которому вы можете судить: правы вы или нет. *Это последствия.* Делая что-то, вы

можете понять, что поступили правильно только после того, как появились последствия вашего поступка.

Тот, кому необходимо быть правым, не может принять решение, так как никогда не уверен, что поступает правильно. Быть правым – это ложная предпосылка, благодаря которой мы часто используем право не по назначению.

Вы когда-нибудь задумывались о разнице между логической и психологической правотой? Можете представить, сколько людей мучаю своих близких тем, что они непременно должны быть правыми, и, к сожалению, они всегда таковы? Нет ничего хуже, чем человек, который всегда прав морально. И все время доказывает это.

Такая правота, и логическая, и моральная, часто разрушает человеческие взаимоотношения. Во имя правоты мы зачастую жертвуем добротой и терпением.

Нет, мы не придем к миру и сотрудничеству, если нами движет желание быть правыми; мы просто пытаемся внушить другим, какие мы хорошие, но не можем ввести в заблуждение самих себя.

Нет, быть человеком не означает быть всегда правым или быть совершенным. Быть человеком – значит приносить пользу, делать что-то не только для себя, но и для других. Для этого нужно верить в свои силы и уважать себя и окружающих.

Но здесь есть необходимое предварительное условие: нельзя заострять внимание на людских недостатках, потому что, если нас слишком волнуют отрицательные качества людей, мы не можем уважительно относиться ни к ним, ни к себе.

Нам необходимо осознать, что мы хороши такие, какие есть, потому что никогда не станем лучше, независимо от того, сколько мы приобрели, чему научились, какое положение занимаем в обществе или сколько у нас денег. Нам нужно научиться жить с этим.

Если мы не в состоянии примириться с тем, какие мы сами, то никогда не сможем принять окружающих такими, какие они есть в действительности.

Для этого нужно не бояться быть несовершенным, нужно осознать, что мы не ангелы и не супергерои, что и мы порой совершаем ошибки, и у каждого есть свои недостатки, но при этом каждый из нас достаточно хорош, потому что нет необходимости быть лучше других. Это замечательное убеждение.

Если вы согласитесь с тем, что вы собой представляете, то дьявол тщеславия, «золотой телец моего превосходства» исчезнет. Если мы научимся действовать и делать все, что в наших силах, то получим наслаждение от этого процесса.

Смелость быть несовершенным – Р. Дрейкурс

Мы должны научиться жить в мире с собой: понимать свои естественные ограничения и всегда помнить о том, как мы сильны.

Рудольф Дрейкурс — австро-американский психолог и педагог. Доктор медицины, профессор. Разработчик практической методики применения адлеровской теории индивидуальной психологии для понимания причин деструктивного поведения у детей и коррекции детского поведения без применения наказаний и вознаграждений.

Автор около двухсот работ по индивидуальной психологии, психологии семьи, детской психологии, проблемам конфликтов, психодинамике человеческих отношений, музыкальной терапии и т.п.

Предоставлено: <http://blog.rodionaznaurov.com>

Все для Твоего Естественного Благополучия!