Автор: admin
23.12.2011 14:44 - Обновлено 31.10.2014 14:46

Самообман или оптимизм? Начинаем различать!

Что такое оптимизм? Конечно, любой ответит – это вера в себя, вера в хорошее, вера в то, что все будет так, как хочешь. Я не поленилась и заглянула в словарь. В нем я нашла нечто похожее, но все-таки другое, более правильное, что ли, определение. *Это бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро.* Интересно, можно ли быть оптимистом всегда…, исходя из последнего определения?

А самообман? Ведь зачастую, чтобы поверить во что-то, увидеть свет в конце тоннеля, приходиться себя переубеждать, может даже неосознанно подменять одно другим, внушать себе то, чего нет в действительности.

Есть у меня одна знакомая, что всегда видит, слышит и чувствует только то, что хочет, при этом она безумно боится всего, что может причинить боль, она не делает никаких решительных шагов, боясь упасть и вот уже 10 лет сидит у себя в конторе и перекладывает бумажки, приходит в 18.20 домой, готовит вечно пьяному мужу ужин, стирает, убирает и ложится спать. И так каждый день. Вру. Иногда она разговаривает со мной по телефону и звонит маме.

Не зная этого человека, я могла бы сказать, что *«ну, натура такая, ее все устраивает, поэтому так и живет…».* Но сказать так про нее… просто не могу. А еще она утверждает, что оптимистка. Но как раз в ее случае это, скорее, самообман. Именно, обман самого себя… Ведь, говоря мне, что у нее все хорошо, она не врет. На самом деле, внешне все нормально, как у всех, спокойная размеренная жизнь.

Но я ушла от темы. В чем же разница между оптимизмом и самообманом? Обман съедает нас самих, постоянно преувеличивая, подкрашивая истории своих жизней, мы, по сути, останавливаем саму жизнь. И это уже не мы живем каждый день, а тот, кто-то другой, придуманный… у которого все хорошо. Оптимизм – это же активный шаг на «светлый» путь, на тот путь, по которому мы хотим идти.

Чтобы не путать эти два понятия, необходимо выяснить, зачем мы себя обманываем.

Причин может быть огромное множество, но основных, в которые можно вписать еще десяток, как минимум, две.

Первая. Мы боимся поменяться. Согласитесь, мало кто может 100% оценить себя и свою жизнь. Ведь видеть то, что хочется – это как бальзам на душу. Приведу банальный пример: *«Я не могу влезть в свои любимые джинсы. Видимо, они подсели. Да, точно. Именно, на 3 размера после первой стирки... фигура-то у меня нормальная»*
. Конечно, джинсы могут сесть, но ведь куда проще и приятнее свалить все на них, ведь джинсы не скажут тебе:
«дорогая, пора прекращать есть бутерброды по ночам»,
и куда сложнее заставить себя последить за своим питанием или пойти в спортзал. Или с той моей знакомой, о которой говорила ранее. Ей легче сказать, что работа у нее нормальная, без нервотрепок, подумаешь, ее не во что там не ставят и не ценят, чем принять решение уволиться и найти то место, где ее будут уважать. Про ее супруга я уж вообще молчу.
«Он выпивает, потому что устает на работе. Он такой хороший, он делает все, чтобы я была счастлива!»
Только счастья-то нет.

Вторая причина, почему мы себя обманываем – чтобы повысить свою самооценку.
Но как бы грустно это не звучало, сказка хороша тогда, когда она дополняет жизнь, а не подменяет ее. Это все равно, что заштопать дырку на блузке и украсить блестящими бабочками. Вроде бы все красиво, но реальность-то дырявая… или накрасить ногти поверх старого лака.

Безусловно, при желании можно изменить абсолютно все. И блузку новую купить, и ногти накрасить как надо. И это будет решение оптимиста. **А главное – понять, что обманывать нехорошо не только других, но и себя.**

Автор - **Евгения Шаргаева**

Источник