Автор: admin
08.01.2011 22:01 - Обновлено 31.10.2014 05:18

# Не было у бабы хлопот, купила себе баба порося? Терапия испытанием

Пролистала недавно ставшую популярной книгу Джей Хейли "Терапия испытанием: Необычные способы менять поведение". Название напугало, содержание позабавило.

В целом, описанные человеческие проблемы не являются особо оригинальными, вот способ их решения – немного необычен. Человеку, у которого явный страх прямого телевизионного эфира, что впрямую мешает ему работать, предлагается… вставать по будильнику ночью и заниматься физическими упражнениями. Не уверена, что заниматься глубокой ночью физкультурой – такое уж полезное занятие, но, якобы, очень скоро пациент излечивается. Действительно, если у тебя единственный выбор – или заикаться и краснеть при виде камеры, или ночью вымучивать из себя приседания, – мудрый организм может быстренько сориентироваться, что ему выгоднее.

Кажется, этот же пациент, лишившись последней преграды к счастью, вдруг, тем не менее, затосковал, стало ему скучно и неинтересно. Тогда ему предложили построить дом – и спроектировать самому, и поучаствовать, – теперь у человека вообще нет проблем.

Другой описанный случай – юноша, чувствующий в себе творческие задатки, ну никак не может заставить себя сесть и написать хоть строчку. (Наверное, действительно, встречается, – открываешь Word – и ступор, полная прострация). Выясняется, что молодой человек еще трудно знакомится с девушками. Тогда ему предлагается четко договориться с самим собой: или страница в день, или звонок девушке с назначением свидания. Свирепая такая договоренность. Но вот, не называя, естественно, имен, психологи уверяют, что все в порядке у человека: и издается он, и с личной жизнью полный ажур.

Главное в том, чтобы придуманное заместительное "испытание" обязательно было бы осмысленным, носило  элемент полезности.

Безусловно, в этом есть здравое зерно. И пользоваться методом, наверное, можно. Но хватит нам испытаний. Определенно, хватит. Давайте называть это "терапией

маленькими детскими хитростями" (Мам, можно я уроки потом, а пока ведро во двор вынесу?). К зубному – завтра, нет, лучше в понедельник (или после морковкиного заговения) – Ага! Тогда чини кран на кухне, всяко тоже польза. Лень гладить пододеяльники? Ох, тут даже трудно подыскать равноценное испытание… Что-нибудь вовсе изуверское.

Моя приятельница всякий раз при расставании с любимым человеком выучивала новый язык. Чтобы не "думать о белой обезьяне" постоянно. Чем горше слезы, тем активнее процесс. Много выучила. Пока чему-то другому не научилась и с любимым уже мужем не расстается…

А, может, когда определенно чего-то не хочется или что-то не получается – и не надо? И стараться не видеть проблемы там, где она и не такая уж глобальная. Проблемой-то это может быть только в наших глазах, а по большому счету – гроша ломаного не стоить, а «противоядие» назначим себе непомерное. Может, просто снисходительнее быть к себе? Пожалеть, простить свои же собственные огрехи, отпустить себя с миром? Не винить, не корить себя, не комплексовать? Ну нельзя же все время "выглядеть на миллион", улыбаться "на миллион" (тут и кавычки не нужны, зубы нынче в цене), говорить "на миллион", зарабатывать миллион, в конце концов? Ну, правда, нужно ли быть очень требовательной к себе работающей женщине с некормленными детками, ждущими дома (на другом конце города с тремя пересадками в метро и набитым автобусом)?

Говорят, многие диктаторы выросли из большого комплекса неполноценности. Организовали себе, получается, испытание. И другим тоже.

Решать нужно индивидуально, конечно. Главное – не переборщить. Мы-то все давно знаем, что клин клином перешибают, но приглядеться к клину все-таки стоит, может, и не такой уж он страшный, а, может, и нужный даже на данный момент. Если уж точно мешает и ни к чему – тогда и будем придумывать что-то и договариться сами с собой. Или-или.

Автор - **Галя Константинова**

Источник