

Стать собой Марина Комиссарова



Источник:

[https://evo-lutio.livejournal.com/452518.html?](https://evo-lutio.livejournal.com/452518.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=weekend_10_13&media)

[utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=weekend_10_13&media](https://evo-lutio.livejournal.com/452518.html?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=weekend_10_13&media)

До меня внезапно дошло, что "личностное развитие" для многих читателей - пустой звук. Они не понимают, о чем речь.

Именно поэтому наезды на родительское "недодали" и сохраняются. Кажется, что все в человеке можно воспитать извне, если постараться.

Что такое образование, всем понятно. Что такое физическое развитие - да. Все это можно, в принципе, извне прививать. Можно зарядку с малышом делать и каждое утро будить школьника криками "на зарядку становись", не говоря уже о походах в бассейн и на лыжах, о спортивных секциях и танцевальных кружках. Сначала ему будет не в кайф, может быть, а потом втянется и привыкнет. Можно книги ему читать вслух, а потом оплатить дорогую школу, репетиторов и педагогов. Привить извне интеллект сложнее, чем физкультуру, но все-таки если с умственно сохранным ребенком заниматься все время математикой, физикой и языком, средний уровень он точно преодолет, а скорее всего разовьется в интеллектуала. Благодаря усилиям родителей.

Зная это, многие думают, что именно родительская лень и эгоизм мешают вырастить из детей развитые личности.

Но личность - это совсем другое. Физические навыки и интеллектуальные могут рассыпаться как пазлы в разные стороны, если не будет личности. Есть умные люди, образованные с детства и эрудированные, сломанные как личности и бесполезные для других и себя. У них нет мотивации работать и жить не хочется, они кормят собой разные аддикции, в основном химические, потому что с помощью наркотиков и алкоголя проще всего сбежать от себя. А себя такие люди не любят, потому что совершенно собой не владеют. Их личность раздроблена, слаба, Себя у них нет.

Личностное развитие - это главное, чем должен заниматься человек, и тогда все остальные навыки, физические и интеллектуальные, и приложатся, и разовьются. В любом почти возрасте можно улучшить образование и развить себя физически, если есть сильная личность. А вот если личности нет, бесполезно владеть какими-то навыками, все сольется в трубу. Или станет кормом для аддикций.

И вот личность извне сформировать никак нельзя. А главное, обращая свой требовательный взгляд вовне, к плохим учителям и родителям, так и останешься без личности. Личность формируется только когда человек начинает опираться на себя и учиться обходиться сам, развивает самостоятельность по управлению собой, по контролю за собой и организации себя и своей жизни. Это и есть обретение Себя.

Вот это вот все: самооценка, саморегуляция, локус контроля - это и есть личность, это система управления своей жизненной энергией, способность ее накапливать, вкладывать, организовывать и распределять, чтобы не падать на дно энергетической ямы, не переживать длительные сломы и апатии, быстро выбираться из любых фрустраций, переносить внимание с тех сфер, где возникла преграда из внешних обстоятельств, не путать то, на что ты можешь влиять и не можешь. Сильная личность настолько эффективно управляет собой и организует себя, что жизнь ее подобна увлекательному морскому путешествию и открытию новых земель. А слабая личность быстро садится на мель или становится жертвой разбойников или идет ко дну, а до этого плавает в качестве чужого пассажира, не выбиравшего маршрут.

Стремясь напиговать ребенка полезными навыками, родители очень часто забывают про самое главное и полезное - личность. Если ребенок сам не научится создавать и поддерживать свою мотивацию, сам не научится справляться со скукой, ленью, плохим настроением, обидой, если он приобретет все умения только под давлением родителей, а идентификацию (какой я?) при их активном внушении, уже в подростковом возрасте выяснятся проблемы в мотивационной сфере, а

дальше больше. Ему все станет неохота, все лень или смысла он ни в чем не увидит, он скажет, что не верит в себя, не чувствует сил. И он привык к безусловной любви, к безусловному одобрению как к сладкому вместо сбалансированной еды и хочет его много. Он хочет получать одобрение авторитетных фигур без труда и поэтому нередко ищет его в маргинальной сфере (девочки стремятся к сексу со взрослыми мужчинами за подарки и восхищение, мальчики учатся курить и воровать, например).

Самое интересное, что подросток, привыкший к гиперопеке, обязательно обвинит в отсутствии собственной мотивации к учебе и работе родителя (ему не к кому больше обращать свои вопросы и претензии, у него нет себя, себя ему заменяет родитель). Он скажет "ты слишком мало меня хвалил, много критиковал, поэтому я не верю в себя достаточно". Он действительно чувствует недостаток уверенности в себе и боится проигрыша, он рефлексировать это правильно. Но он видит виновника в родителе, хотя проблема в отсутствии внутренних опор, в киселе на месте Я. Ему кажется, что это родитель "не дал ему уверенности, не внушил стабильную самооценку". Но дать человеку уверенность в нем самом невозможно, как нельзя дать внутреннюю силу извне. Нельзя "внушить" стабильную самооценку, можно помочь нацепить корону из иллюзий. Но эта корона делает самооценку еще более нестабильной, то вверх, то вниз, потому что слетает чуть что, и человека сотрясают истерики от внезапного столкновения с реальностью, ненависть к себе и ненависть к "виновникам".

Самое главное - это личность: собственный контроль над самооценкой, умение выстраивать границы, умение переводить внимание с одного на другой ресурс, умение "властвовать собой", как сказал Пушкин.

Если ваша личность сильна, вы владеете собой, что означает: можете себя поддержать, направить, отказаться от того, что получить сейчас нельзя, в идеале - отложить это, перенести внимание на другое, получать удовольствие от полезных занятий, менять направления деятельности по собственному желанию, находить в любой деятельности творчество, стремиться к усложнению навыков, прогрессировать, устанавливать связи с людьми, получать симпатию тех, кто симпатичен вам, защищать свои границы, беречь самооценку от взлетов и падений, контролировать режим и соблюдать во всем меру, чередовать напряжение и расслабление, в общем руководить волевыми энергетическими процессами и курировать произвольные (спонтанные), не мешая им, а помогая. Вот это - сильная личность. Вы видите, насколько это внутренняя личная работа, в которой другие могут принимать участие косвенно или вообще никак?

Слабая личность отличается тем, что все время следует чужим волевым импульсам. У нее так мало собственной воли и мотивации, что она любое движение извне подхватывает и следует ему. Реклама по телевизору - она хочет это купить и съесть или выпить. Она идет брать потре**тельный кредит, потому что хочется получить желаемое прямо сейчас, отложить не может. Она не хочет работать, а хочет отдыхать, но отдых для нее означает уход от себя в забытие: алкоголь, компульсивный секс или чужие игры. Она хочет пассивно получать удовольствие и энергии на работу все меньше и меньше. В любви она тоже плывет по течению. Если кто-то понравился ей, она пытается выйти на контакт, не обращая внимания на закрытые границы, уговаривает, преследует или пытается купить, а если выйти на контакт нельзя, все время мечтает, то есть выходит на контакт в воображении, преследует по социальным сетям, идентифицируется, сливается. То же самое у слабой личности со всем, что привлекло ее внимание. Ее внимание блуждает бесхозное, хозяина у него нет, воли нет. Что подхватило ее внимание, туда оно и прилипло, ко всему эмоциональному, яркому или доминантному. Она легко поддается любой пропаганде, быстро попадает под любое влияние. Она - настоящий корм, потому что в ней нет личностного центра, один биологический и нервный материал. У нее могут быть какие-то навыки, что-то, чему ее научили учителя и родители, у нее может быть красивое тело, но у нее нет того, кто всем этим может управлять изнутри, это все валяется как подножный корм и каждый может это использовать, если захочет. А когда это все деградирует, уже и использовать никто не захочет, начнут откидывать в сторону ногами.

Слабая личность все время отражает только чужую волю, своей не имеет вообще и поэтому не является Собой.

Как из слабой личности стать сильней? Как начать становиться Собой?

1. Перестать обвинять родителей и другие доминантные фигуры. Найти доминанта в себе, начать его растить.
2. Назначить своей мамой свою самооценку, своим папой - свой локус контроля.
3. Осознать, что качания самооценки вверх-вниз и диффузия границ - это недостаток мышц эго. Мышцы эго крепнут от Работы.
4. Не стремиться опираться ни на кого, возненавидеть паразитические идеи, увидеть их разлагающую сущность и тлен.

5. Влюбиться в идею стать самому себе хозяином. Влюбиться в идею работы над собой и идею кайфа от труда.

Именно так можно перенести фокус на внутренние опоры, перенести и держать. Дальше надо жить, общаться, заниматься бытом, учебой, работой, но держаться этих установок и ориентироваться только на них. Это довольно быстро и существенно позволяет достичь прогресса, то есть почувствовать свою целостную личность, ощутить ее центр внутри себя. Дальше этот центр нужно развивать и укреплять на практике.

Чувствуете в себе хозяина? Что мешает? Что помогает?