

Надо- ТЕХНОЛОГИИ

По твоему хотению

Все мы разные. Одни спокойно довольствуются тем, что имеют, в отличие от тех, которым для счастья нужно если жить, так в Лихтенштейне, если любить, так короля Лихтенштейна, ну и, конечно, колесить по Лихтенштейну в кабриолете. И мамы этих других привычно хватаются за сердце, а папы ворчат, что этим другим вечно больше всех надо.

Способность сильно чего-то хотеть – это одно из проявлений темперамента. Страстные люди все делают от души, не мелочась. Со стороны их желания выглядят безумством, но в их личной системе координат сила хотения вполне соизмерима с силой других эмоций: радость от победы будет зашкаливать, горе от поражения – тоже.

Вопрос: можно ли это изменить?

Ответ отрицательный. Можно научить медведя кататься на велосипеде, но сделать так, чтобы он отказался ходить, лазать по деревьям и вообще с велосипеда не вставал, – это вряд ли. Так и здесь: темпераментный человек

может научиться сдерживать свои порывы в обществе, играть по правилам и не проявлять свои эмоции слишком бурно, но заставить себя любить вполсилы и хотеть немножко у него не получится. Более того, чем больше такой человек будет запрещать себе желать, тем сильнее будет обратная реакция организма.

Обычно темпераментные люди переживают неудачи очень бурно и пугают окружающих своим беспросветным отчаянием. Но на самом деле их организм готов к повышенным

Стрдания страстных натур похожи на детскую истерику в магазине.

стрессовым нагрузкам хотя бы потому, что неплохо натренирован с детства. Стрдания этих страстных натур похожи на детскую истерику в магазине: все оборачиваются, сердобольные тетюшки готовы вызывать сразу полицию и скорую помощь (ребенок сейчас захлебнется слезами!), но скорее всего обойдется без человеческих жертв, у нежной крошки все скоро будет о'кей. До следующей полки с соблазнительными игрушками.

ЕСЛИ слишком сильные желания не дают тебе спокойно жить и проблем от них больше, чем удовольствия, попробуй вот что:

ПОНИЖАЙ НАКАЛ – удовлетворяй свои небольшие “хочу”. Не двадцать шоколадок в день, конечно, но что-то яркое, вкусное, громкое, новое, непривычное, словом, щекочущее нервы, тебе явно не помешает.

ПЕРЕКЛЮЧАЙСЯ. – бурному темпераменту нужно предложить что-нибудь захватывающее. Азартные игры отметаем, а вот экстремальный спорт и любые соревнования – отличный вариант.

Что на новенькую

Если же ты уравновешенный и рассудительный человек, а тут вдруг желание чего-то или кого-то накрыло тебя с неведомой прежде силой, это новое ощущение может тебя испугать. С одной стороны, оно приятно щекочет нервы, а с другой – появляется неуверенность: что со мной будет, если не получится?

Вообще-то жизнь и правда так устроена: сильные желания чреватые сильными разочарованиями. Если ты боишься именно этого, попробуй немного переформатировать свои цели. Можно уговорить себя, что в случае провала ты будешь ценить полученный опыт ипустишь его в дело, а заявленная цель – это просто направление ▶

Мечта

движения. Например, ты очень хочешь занять в компании высокую позицию, для которой у тебя пока не хватает квалификации. Можно поставить себе множество мелких задач на пути к главному желанию – примерно как в “Кто хочет стать миллионером!” – и обозначить “несгораемые суммы”, после которых ты сама с собой договоришься выйти из игры.

Если же ты опасаясь, что желание раскроет какую-то нежелательную черту твоего характера, то есть повод подумать, не попытка ли это установить полицейский режим в своем внутреннем мире. Хотеть не вредно, вредно ругать себя за “неправильные” желания.

Процесс пошел

Довольно сложно рассуждать о профилактике, когда процесс уже не только пошел, но и дошел до кульминации. Предположим, ты хочешь чего-то так сильно, что взорвешься, если попытаешься на пути к желаемому затормозить. Мозг уже не властен над твоими



поступками, мигает красными лампочками и из последних сил сообщает: “Аларм!” Как быть?

Заставь себя подумать, что ты будешь делать, если все-таки не получишь желаемого. “Жизнь будет кончена” или “Уеду на край света” – все, конечно, понятно, но попробуй придумать что-то еще. Это очень помогает смотреть на происходящее проще и реалистичнее.

Выбей клин клином: ввяжись в другую рискованную ситуацию. Не можешь решить в какую? Тогда обеспечь себе эмоциональную встряску, сделай что-нибудь, что ты не стала бы делать ни за что в жизни, потому что очень стыдно. Для кого-то это прийти


на работу в одежде “для дачи”, для кого-то – сказать начальнику, что он хам.

Живой пример

А что, если объект желания не сапоги, не новая машина и даже не яхта, а живой человек, то есть, понятно, мужчина? Добиться его сложнее, чем получить автомобиль и шоколадный торт, потому что у него, человека, есть своя воля. К тому же он сам может чего-нибудь хотеть или не хотеть. И проблема тут не только в том, что мужчину не купишь ни в салоне, ни в кафе (хотя это, конечно, проблема!). Намного хуже то, что наличие у объекта собственной воли только повышает градус хотения. А если вспомнить, что к азарту подключается естественная гормональная реакция организма, то диагноз очевиден: мозг в обмороке, а ситуация на грани критической.

На самом деле в глубине души мы всегда знаем, взаимны ли наши чувства, подходит ли нам этот человек и есть ли у нашей страсти какая-то реальная перспектива. Но мозг, как мы помним (временно!), в обмороке, “хотелка” сильна, а от ощущения неопределенности нас буквально разрывает на сотню маленьких медвежат.

В этом случае можно попробовать все-таки ринуться в бой, размахивая флагом “Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и все равно жалеть”. Признайся в любви, зови объект в загс или в спальню. Острые ощущения гарантированы, а проигрыш может обернуться отсроченной победой: от тебя – ура! – сбежит мужчина, который просто не способен оценить тебя по достоинству.

В общем, сильное желание – это риск. Кому-то он дается легко, кому-то – с трудом. Не бойся желаний, они помогают разобраться в том, кто ты есть на самом деле, узнать о себе много нового. А если какое-то “хочу” захлестнуло тебя с головой, воспринимай этот жизненный период как приключение. И помни, что действительно безвыходных ситуаций на самом деле меньше, чем мы привыкли думать. 



Вернемся к нашим... душевным ранам.

Сдавайся

Нас с детства хвалят за упорство и настойчивость в достижении поставленных целей. Но всегда ли эти качества помогают нам жить? Канадские психологи Грегори Миллер и Карстен Рош провели несколько исследований и доказали: те, кто не умеют отказаться от явно недостижимой цели, чаще страдают хроническими воспалительными заболеваниями. К последним можно отнести как постоянные простуды, так и прыщи! Так что береги свое здоровье и красоту: если цель бесперспективна, переключайся на что-то новое, даже если уже потратила массу времени и сил.