

5 идей, как справиться с трудностями жизни



Анна Кирьянова,
психолог, философ, член
Союза писателей России

О мытье посуды

Когда нам надо принять важное решение, а посоветоваться не с кем, мы начинаем ломать голову, мучиться сомнениями... Научно это состояние называется когнитивный диссонанс. Оно весьма мучительно и напоминает хождение по замкнутому кругу, поиск выхода из лабиринта, когда силы теряются, а ты оказываешься на том же месте. Агата Кристи советовала в этом случае пойти и помыть посуду. Чем больше, тем лучше. Это изумительно, но ученые не могут

объяснить этот феномен – действительно, во время мытья посуды нам проще принять правильное решение. Может быть, и слова библейского Понтия Пилата «я уываю руки» означали не отказ от решения, а попытку сделать правильный выбор...

Умение откладывать удовольствие...

... – это признак будущего успеха. Психологи пронаблюдали за детьми во время обеда и обнаружили интересную зависимость. Если ребенок сначала съел все самое вкусное, а «невкусную» еду оставил на потом и долго потом давился кашей или морковной запеканкой, ему будет трудно добиться в жизни успеха. Самыми успешными в бизнесе и в личной жизни стали те, кто вкусненькое оставлял «на потом»...

Выел все шоколадные конфетки из подарка, оставив карамельки и печенье, – есть повод задуматься о проблемах во взрослой жизни. К психологу С. Пеку пришла женщина, которой грозили серьезные неприят-

ности на работе: она быстро справлялась с «легкой» работой, а потом никак не могла себя заставить заняться трудным монотонным делом... Измотанная и недовольная собой, она вызвала недовольство начальства. «Вы любите булочки?» – спросил психолог. «Очень!» – «А что вы сначала съедаете – мякиш или хрустящую глазурованную корочку?» «Конечно, корочку!» – ответила женщина удивленно. Так что булочку, коли вы можете себе ее позволить, психологически правильно есть целиком.

О пользе депрессии

Во время депрессии человек умнеет. Он лучше решает трудные задачи, а концентрация внимания повышается. К такому выводу пришли американские психологи после проведенных экспериментов. Сейчас, когда депрессию в Америке диагностируют даже у пятилетних детей и назначают им антидепрессанты, стоит задуматься о том, что депрессия позволила сохраниться человеку как виду. Создать искусство и науку. Пожалуй, нет ни одного великого человека, который не пережил бы депрессию. Знаменитый психиатр Бехтерев провел целый год в психиатрической клинике, где лечился от депрессии. Депрессиями страдал великий психолог Фрейд. Микробиолог Мечников в приступе депрессии едва не покончил с собой, а потом сделал свои выдающиеся открытия. Английские ученые подтвердили факт, что творчество излечивает депрессию. Но открыли и другой важный факт: именно депрессия толкает человека к творчеству. Животные впадают в спячку, зимой замира-

ет жизнь в растениях – это помогает пережить трудные времена. Депрессия еще и адаптирует нас к стрессовой ситуации. Так что не стоит пугаться и принимать «таблетки радости»: депрессия отступит, и вы непременно выйдете из нее обновленным. Если, конечно, речь не о тяжелом психическом расстройстве. Впрочем, это уже другая тема.



Пока веселые соплеменники прыгали под звуки там-тама и кем-то обедали, депрессивные люди размышляли о смысле жизни, о любви, о предназначении человека.

Авторская колонка

О косметике

Грустно? Тяжело на душе? Не хочется выходить из дому? Если вы дама, воспользуйтесь косметикой. Вы удивитесь, но состояние изменится к лучшему. Косметика – это приведение себя в состояние гармонии с космосом. Мы – микрокосм. В огромном космосе. И косметика позволяет достичь гармонии с миром и людьми. Это знали и египтяне, и греки, и римляне. Римские дамы за косметической гармонизацией полсуток проводили – хорошо, что рабыни помогали. Хотя рабство, безусловно, плохо. Красили волосы в золотистый цвет, набрав в рот пиявок: от краски зубы чернели. Белила ядовитые наносили на лицо. Подводили глаза. У египтян и мужчины подводили глаза. И не только потому, что красиво. Косметика – это и защитная маска от сглаза и порчи, поэтому даже первобытные люди пользовались первобытной косметикой – охрой. Или еще каким-нибудь способом раскрашивали лицо и тело.

Косметика гармонизирует. Успокаивает душу. Исцеляет – делает целым, здоровым и сильным. И защищает от врагов.

По макияжу можно многое сказать о человеке: яркие губы – поиск любви. Страсти. Подведенные глаза – эмоции и ум. Воля. А вот неадекватная косметика – признак личностных нарушений. Проще говоря, ненормальности. Все верно: связь с космосом нарушена, личность расщеплена, сознание спутанно. Косметика – один из лучших по-



дарков.
И одна из самых приятных покупок. Так что денег на нее не стоит жалеть – как на витамины и другие общеукрепляющие средства.

О злых комментариях в Интернете

Вы не расстраивайтесь, если вам что-то неприятное и критическое пишут. Злые люди безошибочно чувствуют добрую энергию. И немедленно хотят ее погубить. Раз уж насладиться не в состоянии. Я на днях разговаривала с одним ученым-философом, мягким, добрым человеком. Доказывала, что зло существует. И носители зла тоже. Даже в Интернете. Пишут оскорбления и обидные комментарии. А добрый ученый заявил, что это из-за того, что мы сами задеваем чьи-то чувства. Пишем провокационные посты. Надо быть добрыми, спокойными. И никто не будет тебе писать злое... Я его послушала, покачала головой, но спорить не стала. А утром зашла на facebook. Он в своей хронике картину разместил, которую сам написал: лодочка, озеро, камыши... Очень красиво. Мир и благодать. И первый комментарий уже прислал кто-то: «Не рисуй картины, дядя, – не подохнешь в нишете»...
Другие эссе А.В. Кирьяновой читайте на страничке автора в facebook. 🌸