

Учитесь просто сидеть, лежать и ни о чем не тревожиться, не думать, не страдать, не планировать, не вести бесконечные диалоги и монологи с обидчиками, не смотреть телевизор или сериал в компе, не листать журнал. Для достижения многих вещей в этой жизни сначала требуется ничегонеделание. Войти в состояние ничегонеделания, поймать его и длить, длить...

Полюбите себя в бездействии

У меня был профессор в университете, который про свою аспирантку (психотип «отличница») сказал:

— Я ее боюсь, она такая неленивая! Покоя не дает ни себе, ни мне.

Есть люди, которые даже после работы, и в выходные, и в отпуске, в общем, всегда находятся в некоем подвижном состоянии. От них в глазах рябит. Не умеют они, например, просто валяться на пляже, наблюдать за горизонтом... Нет, они нанимают катер, чтобы в шесть утра подальше от берега ловить специальную глубоководную рыбу и потом жарить ее на кухне гостиницы к ужасу шеф-повара. А в обед они уже едут осматривать какой-нибудь замок или холм, или могилу знаменитого поэта. Вечером – дискотека. А как же? Мы что, зря приехали, что ли? «Время надо проводить с пользой» – их девиз. При этом непонятно, в чем измеряется польза.

Сказать, что они получают удовольствие от своей бешеной активности? Чаще всего НЕТ. Просто они не могут остановиться и считают это большим достоинством. Мол, уж такой я человек, всё в делах, всё в делах!

При этом такие люди еще и не дают покоя никому вокруг. Особенно достается детям (не обязательно их собственным). А ну марш с дивана, чего разлегся?

- Уже все сделал? Уроки письменные? А устные?
- И портфель собрал (или что там у тебя вместо портфеля)?
- В комнате приберись тогда! Носки валяются...
- Может, хоть книжку какую считаешь?
- Тогда погулять пойдешь на воздух!

Ребенок смотрит с испугом и иногда действительно идет заниматься чем-то, с точки зрения взрослого, полезным. Потом снова пытается лечь. И тут вроде как можно оставить его в покое, но нет. Сторонники деятельного отношения к жизни не выносят, когда дети «ничего не делают». И снова, и снова куда-то их гонят или ведут, или начинают рассказывать про печальные судьбы бездельников и дворников.

Думаете, таким образом они приучают ребенка к труду? И он слушает упреки и внезапно понимает: действительно, что это я разлегся и как мне не стыдно?

Нет, он думает – как меня все это задолбало!

Но тут надо понимать, что люди ведут себя подобным образом не потому что такие вредные уродились, а потому что их так же гоняли собственные родители, а когда родители их родителей были детьми, старшие говорили чего и похуже. Например: — Ишь, каникулы у него! Вот у нас никогда не было свободного времени! Мы работали с 11 лет. На заре вставали курям корм задать, потом в коровник, и в поле... Вот и выросли крепкими, работающими...

А еще задавали риторические вопросы:

- Как это, чтоб у человека дел не было?
- Или ты думаешь, кто-то за тебя будет в жизни что-то делать?

Не мудрено, и так сложилось исторически, что постоянная судорожная активность считается нормой, хорошим знаком и всячески одобряется социумом.

Но жизнь изменилась, перестроилась. И сейчас дело не в том, что наши предки, предки наших предков и предки их предков работали не покладая рук ради пропитания и нам нельзя отставать. Проблема в том, что во многих из нас присутствует ТРЕВОГА. Большая и зачастую необъяснимая.

Люди суетятся без видимой необходимости и результатов только для того, чтобы эту тревогу заглушить. Им кажется, что если они останутся, что-то случится, что-то будет упущено, катастрофа и конец света. На самом деле, конечно, ничего подобного, и головой они это понимают, но голова тут ничем помочь не может.

Не справляясь с беспокойствами самого разного толка и не умея оставаться с ними один на один, «тревожные» стремятся придать смысл абсолютно любому своему действию. И если что делают, то только - с целью.

Гулять, просто гулять, прогуливаться ради удовольствия - никогда, разве что по магазинам, или мусор выбросить, хлеб купить, или пожить культурной жизнью - сходить в кино или в театр. И снова вопрос: а достигая своих целей, мелких и крупных, получают они удовольствие? И снова - нет. Тревога так просто не отпускает, им надо бежать дальше. И убегание как раз и есть симптом и следствие неспособности получить удовольствие от жизни. О том, что само удовольствие может быть целью, тревожные люди обычно и слышать не хотят.

Люди, позвольте же себе полениться! Это не стыдно, не вредно, и никто не будет вас ругать за несделанное домашнее задание, вы же взрослые. Отвыкайте от жизни в старомодном стиле «хватай мешки, вокзал уходит». Хвалите себя не за ударный труд, а за гармонию с собой.

И пожалуйста, дайте ребенку эти два часа в день, про которые я говорю на каждой лекции «про детей». Для нормального развития психики и мозга у ребенка должно быть свободное время, совсем свободное. Обязательно.

Как психолог еще раз: выигрывает не тот, кто все время тревожится и суетится, а тот, кто спокоен, уверен в себе и умеет концентрироваться в нужный момент.

Учитесь просто сидеть, лежать и ни о чем не тревожиться, не думать, не страдать, не планировать, не вести бесконечные диалоги и монологи с обидчиками, не смотреть телевизор или сериал в компе, не листать журнал. Для достижения многих вещей в этой жизни сначала требуется ничегонеделание. Войти в состояние ничегонеделания, поймать его и длить, длить... Если не можете справиться с тревогой сами, обращайтесь за помощью к специалистам - психологу, психотерапевту, психиатру. Жизнь того стоит.

Поймите, ваша фамилия не Стаханов и вам не надо укладывать пятилетку в три года.

Вам бы просто жить и жить по возможности с наслаждением.

По материалам лекций психолога Михаила Лабковского
материал подготовила
педагог-психолог Малышева Н.А. МДОУ «Детский сад №12»