



ОЛЕГ ДИМИТРОВ

СМИРИСЬ!
СЕБЯ НЕ ИЗМЕНИТЬ
ПОЧЕМУ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА С ТОБОЙ НАВСЕГДА

Олег Димитров

**Смирись! Себя не изменить.
Почему черты характера
с тобой навсегда**

«Издательские решения»

Димитров О.

Смирись! Себя не изменить. Почему черты характера с тобой навсегда / О. Димитров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502153-3

Эта книга о том, что мешает меняться. Почему после тренингов, десятков книг, психологов, коучей, характер не претерпевает изменений. Калейдоскоп проблем сменяется лишь с одной проблемы на другую. Как помочь себе на пути к лучшей версии себя? Как сделать свою жизнь более гармоничной? Основной объект для исследования — свойство характера замыкаться внутрь или наружу. Книга рекомендована всем, кто хочет понимать больше о том, почему он именно такой.

ISBN 978-5-00-502153-3

© Димитров О.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Разная раскладка	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Смирись! Себя не изменить Почему черты характера с тобой навсегда

Олег Димитров

Дизайнер обложки Jule Rise (Instagram.com/julerise)

© Олег Димитров, 2019

© Jule Rise (Instagram.com/julerise), дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-2153-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга о том что мешает меняться. Почему после тренингов, десятков книг, психологов, коучей, характер не претерпевает изменений. Калейдоскоп проблем сменяется лишь с одной проблемы на другую. Как помочь себе на пути к лучшей версии себя? Как сделать свою жизнь более гармоничной? Основной объект для исследования – свойство характера замыкаться внутрь или наружу. Книга рекомендована всем, кто хочет понимать больше о том, почему он именно такой.

К тому что написано в книге я шел более двух лет, пропустив через себя около 200 клиентов. Я помогаю людям раскрываться, становятся психически здоровыми и избавляться от телесных недугов (те болячки, которые завязаны на психику, то есть психосоматические). В общем, я помогаю людям меняться. С клиентами я работал разными методиками, гипнотерапия, гештальт, коучинг, медитации и даже что-то из эзотерики. И знаете, что я понял? Люди не меняются.

Да нарабатывается опыт, знания, меняются состояния, но личность человека практически не подвержена изменениям.

Можно подумать, что это только у меня не получается меняться самому и менять клиентов, но разговаривая с коллегами, их клиентами, своими клиентами и просто случайными людьми я видел одну и ту же картину. Человек оставался таким же, проблема оставалась на том же месте. Да, проблема могла отступить на второй план, могло казаться, что она решена. Но со временем проблема начинала снова проявляться.

Приведу для наглядности несколько примеров. Возьмем алкоголиков. Алкоголиков лечат, кодируют, зашивают и так далее. В 10—20% случаев алкоголик действительно слезает с алкоголя. Но реально ли дело было в процедурах которые ему проводили в больнице. Нет.

Просто алкоголик доходит до той стадии, когда последствия от употребления алкоголя начинают перекрывать временное удовольствие. Кто-то понимает, что еще чуть-чуть и он умрет, кто-то осознает, что продолжая пить, он потеряет жену (а одиночества он боится больше внутреннего дискомфорта).

После лечения склонность сбежать в нереальный мир у него все также остается, только из-за возникающей угрозы бывший алкоголик ежедневно выбирает оставаться трезвым. Вроде как проблема решена, но не благодаря усилиям врачей, а только за счет того, что ежедневно алкоголик делает волевое усилие над собой. Выбирая другие занятия вместо алкоголя. Заслуг врачей здесь нет.

Человек, который курит, испытывает сложности с тем, чтобы бросить курить. Сложно не потому, что у этого человека нет силы воли, я наблюдал множество сильных людей. Даже не у всех возникает физическая ломка. Сложно бросить иногда не потому, что это приятно, по рассказам одного курильщика, выкуривавшего по пачке сигарет в день, только в первую затяжку он чувствует легкое головокружение и приятное расслабление. Дальше следует волна неприятного послевкусия: подташнивает, во рту вяжет. Что же тогда таким людям мешает бросить? Мешает бросить образ жизни.

В больнице могут поставить капельницы, снять неприятные симптомы отсутствия никотина, но никто не может за этого человека изменить стиль его жизни.

Некоторые курят потому, что в процессе курения они могут нормально пообщаться с окружающими (общение в курилке). Другие курят потому, что в периоды отсутствия дел возникает внутренняя потребность чем-то заполнить время. Курение в этом случае съедает время. Другие курят для того, чтобы сбросить негативные эмоции. Эмоция сбрасывается и за счет того, что человек переключает себя на другую задачу, и за счет того, что переключает себя с одних неприятных эмоций на другие – вкусовые и телесные. Такого же эффекта можно было бы добиться контрастным душем, поеданием красного перца, голоданием (все его мысли займет еда) или засесть за компьютерные игры.

Никотин в этом процессе выполняет лишь малую роль. Основная сложность, что отказ от сигарет убирает важную часть жизни – процесса курения. Поэтому без изменения стиля жизни бросить старую привычку возможно только через силу. Если же перекроить жизнь так, чтобы она стала более гармоничной, то и потребность в сигаретах отпадет сама собой.

Возьмем людей, которые лечились и вылечились от депрессии. Такие есть, но реально ли здесь дело в профессионализме докторов?

Депрессия возникает из-за того, что долго тянется либо период вакуума, когда ничего не происходит. Либо наоборот слишком долгое интенсивное воздействие окружающих людей высасывает психику до нуля. Если доктора вытягивают такого человека из депрессии, то стабильность здорового состояния будет зависеть лишь от того, как дальше будет выстраивать свою жизнь этот человек. Если он снова погрузится в дискомфортную для него среду, то новую депрессию ждать придется не долго.

Другой пример, замкнутый человек решает, что он хочет свободно знакомиться, общаться и получать удовольствие от общения. Могут ли ему помочь тренинги, коучи, занятия на раскрепощение (например, актерское мастерство)? Временно да. Но в долгосрочной перспективе, не изменяя свой образ жизни, он будет все также возвращаться к привычному себе. Да, могут быть периоды жизни, в которых он будет на волне, смело и открыто общаться, получая от этого удовольствие. Замкнутому человеку будет казаться, что он изменился. Но новое состояние – это лишь следствие его нового поведения и пребывания в другом обществе. Как только он станет вести себя по-старому, сразу же вернется в свои привычные эмоции – отстраненности и замкнутости на своей персоне.

Пример из моей собственной жизни. По характеру я замкнутый. Окружающие люди могут так про меня не сказать, но сам я знаю, что мне с собой проще, чем с окружающими. Я много времени вложил и вкладываю в расширение своих границ. На моем счету пару сотен знакомств с девушками (уличные знакомства), я организовывал и был лидером компаний (организовывал развлекательные вечеринки), путешествовал автостопом без денег, неделями гостил у разных людей. В моем приложении для бронирования гостиниц (Booking) больше 70 мест где я останавливался за последние 2 года. Есть сексуальные похождения, о которых без улыбки не рассказать. Бегал от полицейских в Камбодже, а они искали меня (решил не платить за билет), да и в России такое тоже было. Мне есть что рассказать. С этим весомым багажом разных приключений у меня все также вызывает напряжение, когда нужно крикнуть в маршрутке, чтобы остановили на остановке.

Единственное что меняется во мне, это опыт (как сделать) и состояние (оно временно). В состоянии куража я веду себя как отъявленный экстрасерт, нагло и вызывающе. Но без этого состояния, я возвращаюсь к себе обычному. Спокойному, понимающему, глубокому.

Характер в своей сути не меняется, это же я наблюдаю и у моих клиентов. Я заметил, что после сессий со мной у клиентов стабильно улучшается состояние. У кого-то на день, у кого-то на 2 – 3 дня. Но после этого периода все возвращалось в старое состояние, если клиент не начинал вводить мои рекомендации в свою жизнь.

За счет чего происходило улучшение состояние клиентов? За счет того, что само общение с незнакомым человеком на важные темы создавали подпитку сильными эмоциями. Не сама сессия и работа на ней давала эффект улучшения, а новая коммуникация которую мы проводили.

Работа с характером, психикой, и телом не может быть разовой процедурой. Это регулярная задача. Свойства характера практически неизменны, а значит и проблемы будут примерно одни и те же.

Поясню что это значит. Никто не ожидает, что один раз накачав тело в спортзале мышцы навсегда останутся с нами на всю жизнь. Если не заниматься, то за полгода тело придет в обычное неспортивное состояние. Как и невозможно накушаться один раз на всю жизнь. Невозможно наобщаться настолько вдоволь, что потом не захочется больше никогда.

Мы живем в мире, где не существует стабильных состояний. Нет ни одного процесса, который бы был фиксированный и неизменным. Даже наше желание чтобы все было стабильно и неизменно тоже не стабильно. Мужчины, например, сознательно занимаются экстремальными видами спорта создавая очаги нестабильности. Женщины меняют одежду, перекрашивают волосы, одеваются вызывающе.

Можно ли в этом изменчивом мире создать что-то стабильное, например, нового себя. Да. Но это потребует ежедневного поддержания этого состояния. Можно ли навсегда убрать какие-либо психические особенности? Да, при поддержании нужных состояний в течение всей жизни. Можно ли убрать психосоматические заболевания? Да, но потребуются также ежедневно получать недостающие эмоции.

Если человек хочет, чтобы у него постоянно было спортивное тело, то либо ему нужно устроиться на работу где есть постоянная физическая нагрузка. Либо заниматься физкультурой регулярно. Если у человека есть склонность к полноте, а он хочет быть стройным, то ему нужно в регулярном режиме либо давать нагрузку телу (сжигать лишние калории, если он любит покушать и не любит двигаться) либо заботиться о том, чтобы психика находилась в гармоничном состоянии (если лишний вес выполняет функцию защиты от агрессивного мира). Если у человека склонность к депрессиям, то задача жить наполненной жизнью становится для него регулярной.

Иными словами, для того, чтобы психическая или физическая проблема больше не беспокоила никогда нужно перестроить свою жизнь так, чтобы каждый день был наполнен тем, в чем нуждается психика.

Можно ли исправить физические недуги раз и навсегда?

Да. При условии смены стиля жизни. Например, заикание, сложная для исправления проблема, ближе к старшему возрасту уходит сама. Как много вы видите заикающихся взрослых? Их крайне мало. Заикающегося старика услышать еще сложнее.

Почему так происходит? Потому что заикание – это детское заболевание. Страх общаться, важность мнения окружающих, нежелание брать ответственность за свои слова –

это все детские страхи. Даже если человек не будет сознательно работать над собой, к старости чаще этот тип поведения будет появляться реже. Лишь редкие индивидуумы, упертые в своих убеждениях и за десяток лет не научившиеся ничему останутся с дефектами речи (впрочем, все другие их психические проблемы также останутся при них).

Изменения в поведении с возрастом происходят практически неминуемо. Дети смещают акцент с самого себя на заботу о других. К старости же, осознание того, что жизнь подходит к концу заставляет думать по-другому. Важность того, что подумают обо мне другие уходит на второй план. Эти стабильные изменения, вызванные возрастом, меняют стиль жизни. А это меняет эмоции которыми наполнена жизнь. Все это оказывает влияние на то, какой букет болячек (как психических, так и физических) будет у этого человека.

Можно ли поменять черты характера раз и навсегда?

Я выделяю основную черту характера – замкнутость на себе (интроверсия) или открытость (экстраверсия, замкнутость наружу). Эта черта определяет множество других свойств человека, она практически неизменна. Наносные черты, пришедшие с возрастом меняются быстрее и проще, но не базовые.

Человек склонный к замкнутости, пройдя через объемный опыт общения, приобретает опыт. Но склонность к замыканию на самом себе у него все также будет проявляться. Говорит ли это о том, что он будет всегда вести себя замкнуто? Нет.

Многие замкнутые люди знают, что если они несколько дней проведут одни, то коммуникация даже с продавщицей магазина будет стрессом. Но если этот же человек идет со дня рождения, где было много приятного общения то случайный разговор на улице он подхватит с удовольствием.

Да, замкнутый человек может приобрести опыт различной коммуникации, и это очень ценно. Но стремление замкнуться на самого себя у него будет сохраняться. Он может поддерживать в ежедневном режиме такую интенсивность общения, что замкнутость не будет себя проявлять. Но изменить эту черту характера, замыкаться внутрь или наружу меняется очень медленно.

Разная раскладка

Каждому человеку при рождении дается разный набор качеств. Как психических, так и физических. Мы не копии мамы, папы или нашей родни. Во внешности детей можно проследить разные заимствования по папиной и маминой линии. Это хаотичный процесс, на который мама и папа повлиять не могут, с какой внешностью ребенок родится так и будет. Также дело и обстоит с характером. Рождается ребенок – он не чистый лист, в его чертах характера уже есть определенные качества. Эти свойства характера, обрстая опытом множественного использования, к 20 годам становятся практически неизменными.

Но это не значит что мы жестко фиксированны и работать над собой бессмысленно. Человек склонный к худобе не обязательно будет худым. Замкнутый человек не обязательно всегда будет вести себя замкнуто. Человек, считающий себя единственно правым (негибкость, ригидность), не обязательно будет постоянно вести себя как упертый баран. Человек, у которого психика склонна к не стабильности не обязательно будет страдать психическими болезнями.

Все что написано выше верно, если в ежедневном режиме будут вестись действия направленные на то, чтобы закрыть слабую область. Держать нужное состояние. Как только работа прекратится, человек придет в обычное состояние для него. С годами такой работы качества заданные при рождении будут постепенно смягчаться, но **на это потребуется десятки лет**. Если вы начали работать над собой в 20 лет, то примерно такой же длительности опыт вам нужен, чтобы поменять черты характера и новый характер начал работать автоматически.

Требуется столько же времени сколько использовалась старая парадигма в поведении. Иными словами, считайте что те качества которые вам были даны в детстве с вами на всю жизнь. Вы не можете поменяться мгновенно, но можете научиться жить с этими особенностями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.