

## СЕГОДНЯ – БИТВА С... пессимистами

Евгений Пятаков,  
психолог

А как они, пессимисты, себя ведут, из беспомощных созданий, закованных в «панцирь» догм, установок, страхов перед жизнью, превращаясь иногда в настоящих тиранов, делающих несносной жизнь окружающих? Рассмотрим варианты их, пессимистов, поведения, чтобы всегда оказаться готовыми возразить им и отстоять свою точку зрения, ведущую не к разрушению, а к созиданию. Кстати, так ли опасны пессимисты? Ведь они зачастую — синтез «человека в футляре» и «премудрого пескаря», им, по распространённому представлению, вовсе не свойственна никакая агрессия — только страх перед жизнью, панический, безудержный.

Но у пессимистичной мамы (едва ли папа долго удержится рядом с ней), оказавшейся единственной воспитательницей своего ребёнка, тот приучается к жёстким установкам, графикам и требованиям, оставаясь таким же пессимистом — только беспомощным и лишённым самых простых радостей в жизни. У пессимистичной учительницы (едва ли класс, разобравшись в её характере, будет относиться к ней серьёзно) ребята либо срывают уроки, либо до поры затаятся, чтобы с наступлением этой самой поры взорваться протестом, который означает лишь желание жить. Нет, не только для себя страшны пессимисты.

Продолжаем рассказ о том, как не оказаться в их сетях, гостеприимно поджидающих нас довольно часто.

### Приём 1. Доказательство того, что решение, правильное с точки зрения разума, в данном случае аморально

Пессимизм многих людей связан с тем, что они отличаются слишком «широким», но поверхностным взглядом на мир, а вследствие этого быстро начинают «болеть душой за всех», не «размениваясь»

на конкретных людей (это ведь частности, «местечковый» подход). При этом, естественно, основное внимание сосредотачивается на том, что лежит на поверхности: на «сырых и убогих», с одной стороны, и «блестящих и богатых» — с другой. На чьей стороне оказываются симпатии, догадаться нетрудно. Постепенно все, кто хоть как-то тянутся к материальному благополучию, начинают казаться пессимисту «эгоистичными мелкобуржуазными мещанами».

нами». При этом он как-то не замечает, сколько им приходится учиться и работать и как мало у них свободного времени на нитьё (в отличие от большинства «бедных»). Именно на раскрытии этой «незаметной» части «мещанской» жизни и стоит строить дискуссию. Кроме того, важно помнить, что такой человек может просто банальным «психологическим вампиром». (А у таких людей навязывание другому чувства вины — один из любимых приёмов.

*Пример вопроса-провокации:* Что, гитару себе покупаешь? Кучу лишних денег накопил? А Лёхе вон даже струны купить не на что! Не стыдно? Лучше бы ему помог.

**Контрприём 1:** Не побояться показаться скопидомом, «признаться» в этом и поинтересоваться: «Ну и что дальше?»»

*Пример:* Да, можешь считать меня кем угодно: деньги я хочу потратить на новую гитару. Давно мечтаю научиться играть, а одолжить не у кого (не у Лёхи же!). Я не заслужил этого?»

Пессимист ожидает, что ему уже ничего не надо будет говорить, что всё и так ясно: оппоненты прямо сейчас покраснеют. Поэтому, оказавшись перед необходимостью «толкать» новую речь, дискутировать, они сами смущаются, начинают неуверенно лопотать какую-нибудь чепуху и весь предыдущий эффект сводят на нет.

**Контрприём 2:** Требовать конкретики. Изъявлять готовность следовать призыву, но с условием, — чтобы пессимист чётко указал, что нужно делать.

*Пример:* Кому именно стоит отдать деньги, накопленные на гитару? Сколько? Почему именно Лёхе, и почему именно столько?»

Пессимисты любят абстракции и обобщения, а необходимость заниматься конкретикой выбивает их из колеи.

**Контрприём 3:** Продолжить рассуждение пессимиста и довести его до абсурда (это давно знаменитый в риторике приём «доведения до абсурда»).

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

*Пример:* Хорошо, я не буду покупать гитару, а деньги отдам Лёхе на струны. Но ведь он же их прогуляет, и опять будет просить на струны или на что-то ещё. Давайте, я тогда уж сразу отдам все деньги, накопленные на гитару, а ещё — продам свой компьютер и всё, что у меня есть, и снова отдам все деньги Лёхе. В итоге мы оба останемся «голыми», и всем будет хорошо. Справедливость восторжествует.

Контрприём предельно жёсткий, им можно опровергнуть любое, даже абсолютно правильное рассуждение. Если только оппонент — не рациональный здравомыслящий человек, к которому относится истинный оптимист. А вот пессимисты такими качествами «страдают» редко.

**Контрприём 4:** Детальный анализ ситуации, предложенной пессимистом, и доказательство того, что именно его предложение не только неразумно, но и безнравственно.

*Пример:* Лёхе не хватает на струны? А ты знаешь, почему? Потому, что он каждый день пиво по несколько бутылок хлещет и в игральные автоматы по два раза в неделю режется. А когда денег не хватает, начинает клянчить. Кто дал, тому он на шею садится, — проверено. И что, помогу я ему, а потом и вовсе без гитары останусь. А я о ней, между прочим, полгода мечтаю. Это как, более нравственно, чем Лёха, оставшийся разок без пива?»

**Контрприём 5:** Разоблачение пессимиста как обычного нытика или манипулятора, делающего себе имя на «обличении социальной безнравственности».

*Пример:* «Ну, а почему ты сам Лёхе на струны не дашь? Всё из себя благородного изображаешь — за чужой счёт?»

Дальнейшая атака строится в зависимости от ответа.

Используя эти Контрприёмы, главное — не забыть, что применять их нужно только для обороны, а не для нападения (для того чтобы «погасить первую атаку» пессимистических мыслей собеседника, а затем — перейти к нормальному человеческому общению с ним и — как знать — выведению его из депрессивного состояния). В противном случае можно легко превратиться в реально безнравственного циника, способного оправдать любую подлость. Иначе говоря, при общении с пессимистом задача не состоит в том, чтобы просто высмеять его, опозорить и забыть о его существовании. Ведь пессимисты тоже нередко говорят рациональные вещи, бывают умными, интересными и порядочными людьми.

Случается и так, что за пессимиста мы принимаем человека, душа которого действительно болит за других, который отдаёт себя без остатка служению ближним и призывает к этому остальных. Хвастаться же или детально отчитываться, что хорошего он сделал для других, ему не позволяют ни совесть, ни скромность.

И уж совсем особый случай, — когда человек находится в состоянии депрессии. При всём внешнем сходстве, депрессия — явление иного порядка. Современной медициной она признана серьёзным психическим заболеванием. Как отличить пессимиста от человека, находящегося в депрессии? Психологи советуют обратить внимание на то, как ведёт себя человек при возникновении рабочей проблемы или вопроса. Перестав «грузиться тяжкими думами», забывает на время о своём плохом настроении и начинает решать проблему? Значит, — пессимист, поскольку душевно и физически здоров, механизмы адаптации не нарушены. Если продолжает сидеть неподвижно, ещё больше мрачнеет и замыкается в себе, — налицо депрессия — болезненное состояние, которое наваливается неподъёмным грузом, парализуя разум и волю. Такой человек действительно не может вскочить и начать что-то делать, даже если

и понимает, что делать что-то нужно. Против него применять указанные приёмы бесполезно.

#### **Приём 2.**

**Единовременное обрушивание на голову оппонента огромного количества реальных негативных фактов с целью доказать свою правоту (например, что мир катится в бездну, что дальше будет только хуже и т.д.).**

С одной стороны — тут односторонний взгляд на мир, видение в нём только плохого, с другой — особая садомазохистская страсть, желание чувствовать себя соучастником каких-нибудь ярких, захватывающих событий, или судьёй, но при этом — не напрягаться. (Самому лезть в горы и получать свой адреналин — «в лом», но вот посмаковать подробности трагедии, когда разбилось несколько альпинистов, — только дай возможность!)

При споре важно обращать внимание на то, что в мире есть и хорошие стороны, и, собственно, благодаря им он пока ещё держится. Обличать пессимиста как любителя «собирать грязь» (из газет, телевизора, из сплетен), но не замечать в жизни ничего позитивного. Показывать наглядно ему и всем окружающим, как можно легко и быстро набрать гору негативных фактов, а затем объяснить, почему так делать не надо.

*Пример вопроса-провокации:* Ну как тут можно жить спокойно? Душа же за всех болит. Вон, писали, в Ижевске начальник проворовался, а помощника «подставил». Того посадили. А у него жена больная и двое детей. Где справедливость? А у нас в Москве — мёртвого младенца в помойке нашли! Дожили! Мамашу такую своими руками бы придушил. А в Питере, по телевизору показывали, мёртвая старушка пять лет в квартире пролежала, пока к ней воры не залезли. И ведь никто ж даже не поинтересовался, где бабушка, куда делась! Ни соседи, ни родственники. Вот какие все стали. И что дальше будет, — ума не приложу!

**Контрприём 1.** Объединяют группу вопросов, которые мы называем «простыми и наивными». Но при этом они очень коварны, так как звучат просто, конкретно и требуют, по логике, такого же простого и конкретного ответа. Но его-то и нет, или он слишком неприятен для пессимиста. Так провокация пессимиста оборачивается против него самого. Ведь он не думает, что придётся отвечать на встречный вопрос. Напротив: подразумевает, что у слушателей автоматически испортится настроение и они перейдут к обсуждению того, «как всё ужасно». В результате пессимист, опять же автоматически, станет центром внимания (один из любимых приёмов упомянутых выше психологических вампиров). Но зададим себе несколько вопросов...

*Вопрос № 1:* А как всё сказанное о чужих несчастьях связано с жизнью здесь присутствующих? К чему это было, собственно, сказано? Чего пессимист хочет этим добиться?

*Вопрос № 2:* А что, мы чем-то поможем этим людям, если сейчас будем думать о них и впадём в дурное настроение?

*Вопрос № 3:* Пессимист так озабочен несчастьями далёких незнакомых людей, а о своих близких он так же упорно думает? Он хорошо осведомлён об их проблемах? И что он для них сделал?

*Вопрос № 4:* Пессимист знает много всяких негативных фактов в таких подробностях — другой бы и половину не запомнил. Ему это что, доставляет особый «кайф»?

*Вопрос № 5:* Пессимист так щедро снабдил всех присутствующих информацией о чужих бедах. Он что, хочет их этим духовно обогатить, сделать добрее и отзывчивее?

*Вопрос № 6:* Если вокруг происходит столько страшных дел, значит ли это, что они происходят всюду, каждый час и на каждом шагу, и об этом нужно постоянно думать и к этому готовиться?

*Вопрос № 7:* Сам пессимист хоть раз лично с подобным сталкивался? А его друзья, родственники, знакомые? Нет? Тогда почему он говорит об этом так, будто подобное происходит на каждом шагу с каждым вторым?

*Вопрос № 8:* Да. В жизни случаются и неприятности, и даже жуткие вещи. И что дальше?

*Вопрос № 9:* Пессимист так много знает дурного о жизни! А хорошее сможет сказать (характеристики типа «неплохо», «не безнадёжно» не принимаются)? Нет? Так, может, дело не в мире, а в нём самом?

*Вопрос № 10:* Если всё в мире так прогнило и погрязло в пороках, как же он ещё не рухнул?

**Контрприём 2.** Объединяют группу более сложных вопросов, задавать которые надо в нескольких этапов и обладая определёнными знаниями. Например, о том, как работают СМИ, нагнетающие атмосферу своими «страшными правдивыми историями», или о том, как можно жить, сознательно не видя вокруг себя ничего хорошего, отгородившись от радостей мира.

*Вопрос № 1:* Ты так искренне веришь, что мир ужасен? С чего ты взял? Много плохого знаешь? А откуда? Из телевидения и газет? А ты знаешь, за чей счёт живут газеты? За счёт читателей. А знаешь, на что нас чаще всего ловят? На скандалы и сенсации. А знаешь, что из себя представляют эти сенсации? Как правило, рассказ о какой-нибудь гадости — преступлении, подлости, сплетне или интриге. А значит ли это, что жизнь только из них и состоит? Тогда почему ты смотришь на неё именно так, да ещё и «заражаешь» этим окружающих?

*Вопрос № 2:* Ты утверждаешь, что мы катимся в пропасть, что дальше может быть только хуже? А с чего ты взял? С чем ты сравниваешь? Молчишь? А я скажу — тебе не с чем сравнивать. Ты ничего толком не знаешь. Лучше почитай книжки по истории — о том, какой повседневной жизнью жили люди. Средневековье — вечный

страх перед голодом, войнами, эпидемиями. Возрождение — инквизиция, гражданские войны. Новое время — ужас перед бездушной «машиной» капитализма, когда о правах рабочего и слышно ничего не было. Я уже не говорю о периодах войн, революций, послевоенной разрухи. И ничего — жили люди и выживали. И нередко радовались тому, что прожили ещё один день. Да что там далеко ходить — посмотри, как живёт большинство населения в той же Индии! Тебе такая нищета и не снилась. А теперь сравни их проблемы со своими. Не стыдно?

**Вопрос № 3:** Да, ты рассказал нам о многих «страшных делах». А теперь скажи, какова частота этих дел по сравнению с численностью населения? Молчишь? А я отвечаю: ничтожна, чтобы забивать себе этим голову и грузить других. В газетах пишут: за сутки в Москве совершено столько-то убийств (ну, 10). И ты уже готов шарахаться от любой тени. А ты вспомни, сколько в Москве живёт людей, — больше 10 миллионов человек. Посчитай пропорцию. Посчитай, какова вероятность, что именно ТЫ «попадёшь под нож» (особенно если не станешь шляться по ночам по заброшенным домам и не будешь устраивать попойки со случайными знакомыми криминальной внешности). Посчитай и... **УСПОКОЙСЯ.**

### **Приём 3.**

**Выставление важных фактов, случившихся в жизни, в односторонне дурном виде. Непроизвольное и произвольное забывание многих важных подробностей**

Формальная логика тяготеет к простым, очевидным фактам, лежащим на поверхности. Как правило, это негатив. В то же время каждое явление жизни — это сложный синтез взаимосвязанных фактов, как явных, так и скрытых от поверхностного наблюдения. Поэтому нет ничего удивительного, что пессимист произвольно отсеивает всё «лишнее и смутное», оставляет только «чёткое, очевидное и понятное», составляет простое пессимистическое рассуждение и на-

чинает навязывать его всем как истину в последней инстанции («Ну, это же так очевидно и логично. Сам подумай!»). Для противодействия его внушению необходимо задавать уточняющие вопросы, вскрывающие дополнительные подробности событий и выставляющие их в ином свете. Основываясь на полученных сведениях, нужно создавать иную, реалистичную картину произошедшего, смотреть на неё с другой стороны и тем самым снижать эффект негативного внушения.

**Пример вопроса-провокации:** Миром правят ничтожества — я это давно понял. К примеру, помнишь Сергея? Отличник, лучший математик в школе был. Ему такую карьеру прочили. И где он сейчас? Помощником бухгалтера в какой-то шарашкиной конторе работает. Никуда больше не берут. А Алексея — разгильдяя, прогульщика? С двоек на тройки перебивался, ни одной сомнительной тусовки не пропускал, вечно в какие-нибудь авантюры встречал. По нему тюрма плакала, а он, гляди ж ты, генеральным директором компании стал. Где справедливость?

**Контрприём 1:** Более подробное выяснение, почему пессимист строит своё рассуждение так, а не иначе (с последующим его анализом и, вполне возможно, опровержением).

Ты считаешь, что тот, кто хорошо усваивал в школе различные науки — даже сугубо теоретические, — и во взрослой жизни должен непременно преуспевать? Проще говоря, чтобы честно добиваться успехов на школьном уроке, нужны абсолютно те же качества, что и для успехов во взрослой жизни — например, при развитии бизнеса? А куда ты денешь, например, умение общаться с людьми, находить с ними общий язык, «снимать» конфликты? Ведь то, что это умение нужно бизнесмену, — факт несомненный. А вот нужно ли оно на уроке математики? Сомневаюсь. А раз так, — с какой стати математику-отличнику их развивать? Вот и результат. Кроме того, где обычный

школьник может развить эти качества? Именно в «тусовках и авантюрах», в том числе «сомнительных». Конечно, такой ребёнок действительно рискует нарваться и попасть в тюрьму, но Алексей, видимо, сумел удержаться на грани и вовремя взялся за ум. Так что всё вполне закономерно.

**Контрприём 2:** Выяснение подробностей и деталей, относящихся к событию. Выдвижение альтернативной гипотезы.

Чтобы быть генеральным директором, надо, как минимум, уметь с людьми общаться. А «математик» твой умел? Друзья у него были? Много? Его это расстраивало? Он пытался с этим что-то делать? Нет? Ему своей математики хватало? Он на товарищевой «сверху вниз» смотрел? Ну и чего ещё стоило ожидать, когда он во взрослую жизнь вышел? Там ведь умение договариваться нужно. А его-то «математик» и не развил — себя любил слишком.

Опровергая логику пессимиста, не стоит забывать о главной цели: просто не допустить, чтобы его логика стала вашей, не дать ей проникнуть в вашу голову и начать свою разрушительную работу. Не более того. Не стоит думать, будто ваше «более реалистичное» толкование событий абсолютно верно и его можно «однозначно» навязывать другим. Всей правды не знает никто, а вы рискуете сами подцепить «вирус однозначности», загордиться и затормозить собственное развитие.

**Приём 4.**  
**Выставление реальных негативных фактов как единственных и неизменных законов бытия, на которые следует ориентироваться (например, «Не делай добра — не получишь зла»).**

Пессимистом здесь управляет страх перед сложностью, постоянной изменчивостью и «текучестью» реальной жизни. Стремление найти в ней раз и навсегда заданные, простые и понятные ориентиры (правила, законы), за которые можно уцепиться. Чаще всего такими ориентирами являются негативные факты, связанные с человеческим поведением, так как за ними стоят простые и понятные, но низменные проявления человеческой природы: жадность, зависть, расчёт. Так, легко понять,

## Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

зачем один человек ограбил другого, но вот зачем сделал ему одолжение, за которое тот наверняка не сможет отблагодарить... Это необъяснимо с точки зрения формальной логики, а потому «нетипично» и недостойно упоминания. Постепенно, ориентируясь только на такие «раз и навсегда заданные» ориентиры, человек начинает часто отрицать даже элементарный здравый смысл и, как результат — попадать в серьёзные неприятности.

*Пример:* не хочу больше в школу ходить, не хочу учиться. Незачем. Меня все учителя заваливают. Когда я готов отвечать, — не спрашивают. А когда нет, — сразу к доске вызывают и пару лепят.

**Контрприём 1:** Признание того, что такие негативные факты имели место. А затем — вопросы о том, действительно ли пессимист считает, что в подобных ситуациях есть только негативные факты. Например, связанные с обманом. Причём с явным намёком («Ты действительно в этом уверен?»). Вопросы могут повторяться по нескольку раз на разные лады. Если пессимист не смущается и не начинает нехотя признавать, что бывают и позитивные факты, необходимо переходить к другим, более жёстким приёмам, например, к доведению его мысли до абсурда.

*Пример:* Ну хорошо. Тебя несколько раз завалили. Так ты после этого действительно считаешь, что учителя только тем и заняты, как бы тебя подловить и завалить? Ты действительно думаешь, что им больше нечем заняться? Может, школа вообще только для того и существует, чтобы тебя, бедного, мучить?

**Контрприём 2:** Предложение конкретных фактов, свидетельствующих об обратном, и требование их объяснить.

*Пример:* Ну хорошо. Значит, тебя заваливают. Тогда почему те же учителя тебе иногда четвёрки ставят?

**Контрприём 3:** Предложение пессимисту ответить на глобальный вопрос, связанный с его частным утверждением. При этом сам ответ становится опровержением первичного посыла.

*Пример:* Если все учителя всерьёз решили тебя завалить, что ж они тебя до сих пор из школы не выкинули? Элементарно могли бы это сделать, если б захотели? Чего тянуть? Надеются, что ты справишься? А валить тебя тогда зачем?

В ходе спора вовсе не обязательно доказывать, что мир вокруг радостен, безоблачен и светел. Это не всегда так. Основная задача — доказать, что он не так мрачен! А главное, несмотря на периодические откаты к худшему, — всё-таки медленно, из века в век, движется к лучшему.

*Пример:* Ты жалуешься, что тебе за болтовню на уроке двойку поставили? Говоришь, что учителя плохие и жестокие. А знаешь, что всего лет сто назад тебя бы за такие шалости к доске вызвали, при всех штаны сняли и мокрыми розгами выпороли! И родители бы дома ещё добавили.

**Приём 5.**  
**Навязывание «узкого» взгляда на явления жизни. Сведение всего её разнообразия к повторяющимся однотипным цепочкам вроде: осознанная цель — конкретное обоснованное действие — закономерный результат**

Пессимист всегда испытывает явный или скрытый страх перед жизнью в целом. То, чего боишься, — пытаешься жёстко контролировать. Жёсткий контроль возможен лишь при чётком и однозначном планировании, а подобное планирование может опираться только на простые и понятные утверждения и установки. Как отобрать их из множества существующих? Очень просто. Можно ли с их позиции чётко и однозначно ответить на вопрос вроде: Зачем это нужно? Если да, то на это утверждение можно делать ставку. Если нет, — нельзя. Между тем в реальной

жизни однозначные ответы встречаются редко. А те, что встречаются, часто оказываются неверными.

*Пример вопроса-провокации:* На кого лучше учиться? На юриста или на артиста? Юрист — конкретная, понятная профессия с понятными карьерными перспективами. Артист — нет. Значит, на юриста. (То, что душа тянется к художественной самодеятельности, как беженец из пустыни к роднику, а мозги отказываются запоминать «букву закона» и начинают буквально «плавиться» через пять минут зубрёжки, — неважно. Главное — конкретная предсказуемая выгода.)

При опровержении подобных аргументов необходимо действовать в нескольких направлениях. Первое — «ломать» твёрдую уверенность пессимиста в правильности таких упрощённых сценариев. Второе: продемонстрировать ему возможности более широкого и открытого подхода к жизни. Третье: объяснять, что жизнь регулярно подбрасывает нам возможности для успешного развития и достижения цели, но эти возможности надо уметь разглядывать, поскольку они идут к цели окольными путями или ведут к другим целям, ещё не поставленным (к примеру, может ли быть связь между предложением пойти в поход с несколькими друзьями и несколькими незнакомыми людьми — и карьерным ростом? Иногда — может). Четвёртое: объяснять, что жить надо не только для достижения конкретных поставленных целей (новая должность — новая машина — новая квартира и т. д.), но и ради самой жизни как процесса. Проще говоря, ради тех неожиданных и незапланированных возможностей и радостей, которые жизнь неожиданно подбрасывает нам сама. Но их тоже нужно уметь находить.

*Пример:* Человек, опоздавший на запланированный сеанс в кинотеатр и вынужденный убивать два часа до начала следующего, имеет несколько вариантов дальнейшего поведения. Первый: человек предаётся

раздражению, злости на самого себя и угрюмо бродит взад-вперёд по улице рядом с кинотеатром все два часа. Второй, **СОЗНАТЕЛЬНО** преодолев досаду и успокоившись, вспоминает, что давно не гулял по весеннему парку, не любовался молодой листвой, не слушал пение птиц. И если именно такой парк случайно окажется рядом, — он пойдёт туда получать простое сиюминутное бесплатное удовольствие. Одно из тех, которые так скрашивают нашу жизнь, дают новые силы и надежды (если только мы эти радости сами не отбрасываем).

Пятое: Признание того, что такая жизнь без жёстких сценариев имеет свои риски, но чаще всего они окупаются дополнительными возможностями и достижениями.

**Контрприём 1:** «Разбивание» формально-логичных сценариев пессимиста путём подбрасывания провокационных вопросов и неожиданных фактов.

*Пример:* Ну и чего ты так уцепился за этого юриста? Ты же в душе не хочешь им быть, не чувствуешь себя в этой роли. Престижно, востребовано? Сегодня — да. А сколько лет ты собираешься на него учиться? Пять-шесть? А ты знаешь, что пять-шесть лет назад были высоко востребованы бухгалтеры? И что теперь? Все, кому не лень, бросились на них учиться, и теперь бухгалтеров избыток. Устраиваются только реальные профессионалы, которые любят это дело. И где гарантия, что с юристами не случится то же самое, пока ты будешь учиться?

**Контрприём 2:** Настойчивое предложение обдумать другие варианты действий, предложение конкретных вариантов, совместный анализ ситуации, пресечение попыток отказаться от обсуждения, в случае неудачи — доказательство, что этим отказом человек именно здесь и сейчас создаёт себе очередную проблему. Сам, а не какие-то внешние обстоятельства. «Тыкание его носом» в этот факт.

*Пример:* Ну не годишься ты в юристы — факт очевидный. В артисты, — можешь и хочешь, но боишься, что не примут. Давай подумаем, как тут быть. Может, тебе выбрать нейтральную профессию, а артистом пока побыть в порядке самодеятельности (вон и клуб рядом

есть)? Можно к психологу сходить, протестироваться, провести профориентацию. Ах, тебе лень сейчас думать, лень куда-то идти? А мучиться пять лет с тем, что тебе явно не подходит, а потом всё бросать и начинать искать заново, — это тебе не лень? Сам же проблему себе создаёшь.

**Контрприём 3:** Объяснение того, что жизнь сама регулярно подбрасывает нам возможности для развития, не вписывающиеся и иногда даже противоречащие различным «железным» сценариям (типа «сперва закончить институт, только потом — жениться, а раньше — ни-ни, какая бы там великая любовь ни была»), но возможности эти нередко имеют завуалированный характер, и их надо подмечать. Подробный совместный анализ таких возможностей.

*Пример:* Ты опять отказался от приглашения пойти на пикник. Почему? Времени не было? Было. Чем-то занят был? Нет — все выходные на диване «кверху пузом» провалялся. Здоровье не позволяет? Позволяет. Не знаешь, зачем конкретно тебе это нужно? Ну, например, чтобы девушку себе найти, в конце-то концов. Думаешь, где твои друзья своих жён нашли? На работе? В службе знакомств? Нет. На пикниках, в походах, на дискотеках. Не сразу, но довольно быстро. А ты туда не ходишь. И что? Жизнь тебе возможности подкидывает, а ты их не берёшь. Скоро перестанет — вот тогда «попляшешь».

**Контрприём 4.** Доказательство того, как скучна и убога жизнь человека, живущего только по простым жёстким сценариям, боящегося сделать «шаг влево — шаг вправо». Перенос центра внимания на самого пессимиста и доказательство того, что именно к такой жизни он и стремится, сам того не понимая.

*Пример:* Знал я одного человека: пока он был молод, был «неправильный»: по походам мотался, на гитаре играл,

на мотоцикле гонял. Был здоров и весел, кучу друзей имел — по всей стране «вписка» была. При этом работать успевал — как все. А потом — будто «отрезало» (женился, наверное). Куда ни звали — всем отказывал. А зачем? Что мне это даст? Я лучше время с конкретной пользой потрачу. В общем, стал «правильный». В будни — работа-дом, в выходные — дача-огород, в отпуск — юг-море — лёжка «кверху пузом» на пляже. И даже там никаких «излишеств» вроде дискотек, катания на водных лыжах, дайвинга и т.д. Зачем? Не мальчик уже. Да и деньги жалко. И что? За пять лет такой жизни обрюзг, посерел, глаза несчастные, движения вялые, друзей растерял, собственным детям стал неинтересен. А как на пенсию вышел — больше двух лет не протянул. От безделья совсем зачах. Почему? А потому: чем занять себя, — не знал, а к старым увлечениям вернуться не смог — здоровье не то, да и друзья разбежались. Зато жил «правильно», на все «зачем» имел чёткий логичный ответ... Прямо как ты сейчас. Ну и как, хочешь ты себе такой «правильной» жизни? Почему твоя жизнь может стать такой? Давай подумаем вместе...

**Контрприём 5:** Опережающая демонстрация возможных рисков, связанных с совершением неожиданных и нестандартных поступков (до того, как их назовёт сам пессимист), снятие страха перед ними, демонстрация возможных выгод.

*Пример:* Тебе предлагают прочитать доклад, а ты не хочешь... Боишься не справиться, показаться неинтересным? Ну, а что в этом такого страшного? Твои товарищи тебя от этого не разлюбят, учитель двойку не поставит, зрители гнилыми помидорами (как раньше в народных театрах) не закидают. Не понравишься — поплодеют из вежливости и отпустят с миром. Это в худшем варианте. А в лучшем — сможешь показать себя с неожиданной интересной стороны, привлечь внимание новых людей. Глядишь, понравится — сам захочешь ещё выступить. Кроме того, если подумать, ты в этом деле не совсем новичок: практика-то у тебя есть, на уроках и классных часах ты выступаешь — не стесняешься. Так в чём же дело?

Занимаясь «прививанием» пессимисту более совершенного — «развёрнутого» стиля мышления, всегда нужно помнить о деликатности и осторожности. Ведь, как уже говорилось, его упрощённое жёстко-сценарное мышление зачастую — защитный «панцирь», за которым он прячет свой страх перед реальной жизнью. Если начать срывать его слишком откровенно и грубо, человек может испугаться и либо повести себя агрессивно, либо окончательно замкнуться в себе. Впрочем, и это иногда бывает необходимо, но тогда на его «благодетеля» ложится очень большая ответственность. К ней нужно быть готовым. **В.Ш**