

Расправь крылья

Как вырастить высокую самооценку



Детское эго

Детская самооценка

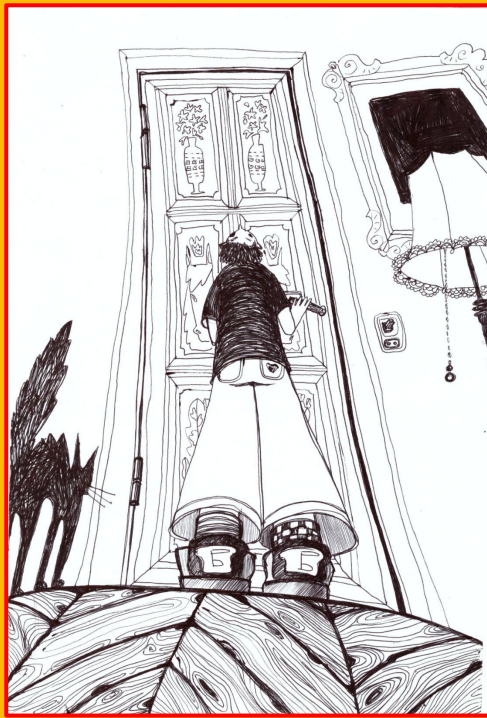
Колобок и Зайчик. Рай. Самость и любовь. Я - главное чудо.

Завышенная фантастическая эгоцентрическая. Доступ к душе. Базовая иллюзия.

Складывается из ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕГО материнского отношения, надежной привязанности, удовлетворенных потребностей, поддержки, одобрения.

Остается навсегда базовым фоном в психике. Уровнем серотонина, дофамина, эндорфина, адреналина, прочными нейронными связями центров самосознания, эмоций и коры ГМ. Очень важна в близких отношениях.

Может быть “испачкана” или разрушена отвержением, игнорированием, жестоким обращением. Приводит к вытеснению Самости и конфликту частей. Присвоению родительских эмоций: стыд, вина, отвращение.





Взрослое эго

Взрослая самооценка

**Волк и Медведь. Мир.Опыт. Я такой. Дурачок-Царь.
Гадкий утенок.**

Адекватная или нарциссическая. Собственный опыт ошибок и достижений. Свой размер. Динамичная.

Складывается из взаимодействия с миром:

- активность отца
- социальное сравнение с собой и другими
- компетентность и достижения
- обратная связь
- знание себя - адекватные ожидания

Начинает формироваться с 7-8 лет (Я никогда не смогу!). Сначала низкая в норме, потому что нет умения замечать небольшие достижения.

Может быть занижена родительскими неадекватными ожиданиями, инфантилизацией, утеканием энергии в семейную систему.

Мама - ведьма - печка - враги Кота в сапогах



Мать убаюкивает своей заботой, обездвиживает - эндоканнабиноиды. Они влияют на мотивацию и проектную активность - замедляют развитие, снижают выработку тестостерона и дофамина, снижают скорость произвольных реакций, затормаживают психомоторную активность. Но на время анестезируют страхи и тревоги. До подросткового возраста - это прям матери на руку - такое дитя слегка пришибленное и безвольное. А после - кастрированный Кот без сапог.

“Здравствуй, здравствуй, внучек мой бесценный! Яхонт мой! Изумрудик мой зелененький! Родственничек мой золотой, бриллиантовый! И ведь не один ко мне пришел. Дружочка привел задушевного. Такой славный дружочек, красивенький, ну прямо малина, сладка ягода. Ах ты. ватрушечка моя мякенькая, кренделечек сахарный, уютюшечка драгоцененький.”

Каждые 1,5-2 часа мозг получает природные “наркотики” - опиоиды исчезают с подросткового возраста, а каннабис остается. Физиологическая лень - легкий ограничитель - для баланса возросшей силы, психологического героизма. Способ одомашнить “ОБОРОТНЯ”.





Короткая “волчья” дорога

Все, что под рукой, снижает тревогу, причиняет быстрое удовольствие:

- Мама не занятая своим мужем или “социальным замужеством” (съест как волк Красную шапочку)
- Предсказуемая среда обитания (1 из 5 капилляров - лень)
- Виртуальное общение (нет всего объема информации и ответственности)
- Компьютерные игры (легкий дофамин, нет социального результата)
- Просмотр коротких видеороликов (исследовательский рефлекс)
- Мастурбация, просмотр порно
- Списывание с ГДЗ
- Сладкое, жирное (кормить до изумления)
- Курение, алкоголь, наркотики

Результат:

- перестройка мозга на “короткий дофамин”,
- перегретые области мозга, отвечающие за восприятие,
- деградация областей мозга, отвечающих за адаптацию.





Длинная - человеческая дорога.

Настройка и запуск сложной системы

- Дать себе время - 3 года
- Еда должна доставаться с трудом и не много - заставляет умнеть
- Нестандартные задачи - расширяют энергетический потенциал мозга - настоящий исследовательский интерес и творческая активность
- Социальная значимость - долгий дофамин
- Адекватная обратная связь - уважение
- Система эмоциональной поддержки - не “мама” (поэтому группы хороши для того, чтобы пробовать новые стратегии)

*Нарциссический начальник или супруг - “выход из рая” - начинать с малого - “волчцы и тернии”



