

**Ожидание  
сводит с ума,  
но желание  
дождаться  
заставляет жить**



## Желания и ожидания.

От ведущего.

В процессе работы с тренинговыми группами, возникло понимание того, что представление об ожиданиях и желаниях смешано у большинства посещающих тренинги. Часто приходится много времени тратить на разъяснение разницы между этими понятиями. Заслуга в такой путанице, как мне кажется, принадлежит классикам русской литературы. Ведь это они в поисках новых форм начали использовать слова близкие по значению к определению одних и тех же понятий. В результате чего сложилась практика обедняющая язык. Слова стали лишаться своих оттенков, и мы перестали делать оттеночную разницу воспринимая лишь прямую линию обозначенного этим словом понятия. Так что и в этой статье мне придется начинать с разъяснения некоторых используемых мной понятий.

Желания.

Наши желания зарождаются в самых глубинах нас. Можно даже говорить о том, что это самые первые наши движения. Причины, по которым возникает то или другое желание различны: от чувства голода до страха, но именно они вызывают в нас это почти не определимое чувство. Назовем его позывом к действию. Но ведь для достижения цели мало хотеть действовать, необходимо выбрать направление, и вот на этом этапе мы и формируем свое желание. И все бы было хорошо, если бы мы переходили сразу к стадии реализации, но нет. Человек существо разумное и потому начинает сверять свое желание, с морально-этическим кодексом проверяя его на соответствие существующей в окружающем его обществе конъюнктуре. Все хорошо, если желание не противоречит этим установкам, а если да то, что происходит тогда. Мы формируем контржелание, подменяя им первое. Возникает внутреннее противоречие и одно из желаний вытесняется в подсознание. Там зачастую оно становится сильнее и мы, не осознавая этого, делаем больше для реализации именно подавленного желания. "Запретный плод, он сладок и приятен". В результате чего совершаем поступки, которые нам же самим не нравятся.

Ожидания.

Когда мы что-нибудь хотим, мы начинаем об этом мечтать. Представляя себе, как это будет. В самих мечтаниях ничего плохого

нет, но ведь мы потом начинаем ждать, что все сбудется так, как мы это себе нарисовали, в точном соответствии с нашими мечтами. В жизни же, практически никогда не получается так, как мечталось. Желание исполняется, но хоть что-то в нем отличается от наших представлений о том, как это должно было произойти. Мы вкладываем много сил в это ожидание, и даже малейшее несоответствие нашим представлениям, вызывает у нас острую реакцию. Например: человек мечтал получить квартиру. Он уже представил себе, какая она будет: в каком районе или даже доме, сколько комнат, как они расположены, где что будет стоять, куда будут окна и т.д. И вот настает тот день, когда у него появляется свой дом. И что же? Кажется, радуйся, исполнилось желание, но происходит обратное. Он себе говорит: "Это все конечно хорошо, но не так как хотелось...". Появляются раздражение, обида и т.д. А ошибка в том, что было желание своего дома, оно исполнилось, а не сбылись ожидания связанные с этим желанием. Или по другому. Человеку хочется испытать чувство восторга, полета, эйфории и он начинает рисовать себе когда, где и как это сбудется: "Вот я туда приду, а там...", "Я ее (его) встречу и мы с ней (с ним)...". А там все не так, там все по-другому. И вообще то не плохо, даже хорошо, но как-то не так. Наше ожидание события убивает кайф от самого события, и закрывает нам глаза. Ведь наверняка все эти чувства можно было испытать не только там, где ожидалось. Удовольствия буквально окружают нас, но мы их игнорируем в гонке за соответствием нашим мечтам.

#### Намерение.

Меня спросят, ну что ж теперь и планированием не заниматься? Ну почему же? Между ожиданиями и планами есть большая разница. План это маршрут выполнения, достижения желания. В нем все пункты одинаково важны, но если какой то пункт не выполняется это не страшно, главное достичь цели, а вот если нарушение хоть одного приводит нас в ступор, то это не план, а мечты. Ожидания. Ключом к достижению и получению удовольствия является наше намерение. Я уже говорил, что происходит обычно с желанием, но теперь мы попробуем взглянуть немного по-другому. Появилось желание и мы, всегда его сравниваем со своим кодексом, а вот дальше вместо построения контржелания, мы можем сформировать намерение. То есть посмотреть, как не нарушая своего кодекса достичь исполнения

именно этого желания, а иногда возможно что-то изменить и в самом кодексе. И не ждать исполнения, а либо делать все возможное к достижению или просто не париться. Правильно сформированное намерение ведет нас к исполнению наших желаний самыми лучшими путями.

Кодекс.

Мы все забываем, что наш кодекс это не догма. Мы растем, развиваемся, наши взгляды на жизнь меняются под давлением приобретаемого опыта, новой информации, а вот наши принципы часто остаются старыми. Мы их не пересматриваем по много лет. Многое из того, что там у нас лежит, для нас же самих уже давно не актуально: детские решения, обидки, родительские наставления, решения принятые при недостатке информации или при деятельном участии людей, чьи моральные принципы мы теперь не разделяем и т.д. Пересмотр всего этого "хлама", лучше всего делать регулярно.

Здесь и сейчас.

Все это возможно при соблюдении принципа здесь и сейчас. Какая разница соответствует выполненное желание нашим грезам, главное что оно сбылось. И тогда мы будем просто радоваться тому что у нас есть, воспринимая все события нашей жизни как подарки, вместо того, что бы сидеть в глубокой... депрессии по поводу упущенных возможностей. Можно ли было сделать лучше? Конечно можно, даже нужно, но это повод работать, а не проливать слезы. Один мой знакомый говорил: "Делай хорошо, плохо само получится".

P.S.

Можно провести простой тест. В стакане до половины налита вода. Какой это стакан?

А: на половину полный.

В: на половину пустой.

Ну и как вы ответитли?:)