Автор: admin
11.08.2011 23:39 - Обновлено 30.10.2014 04:37

Как стать несчастной? Вредные советы женщинам - если бы да кабы и перо Жар-птицы

Продолжаем нашу экскурсию по игротеке для кузнецов своего несчастья. Вашему вниманию предлагаются ещё две игры. Они просты, доступны абсолютно всем и при этом очень эффективны.

Игра четвёртая. «Если бы да кабы»

«Если бы да кабы» – пожалуй, самая популярная и увлекательная из всех психологических игр. В неё можно играть как семейным, так и одиночкам. У этой игры несколько разновидностей, и каждая из них заслуживает внимательного рассмотрения.

Игра эта хороша тем, что после слов «если бы» можно подставлять любые слова – так в алгебраических формулах вместо букв можно подставлять любые числа.

Как было бы хорошо, если бы я поступила в институт! (Вариант: если бы я не поступила в институт, а сразу пошла работать.) Эх, если бы я, наконец, села на диету и похудела! (Вариант: не увлекалась диетами и не испортила свое здоровье.) Если бы только я была поласковее с детьми и проявляла к ним больше внимания! (Вариант: была построже с детьми и не позволяла им садиться себе на голову.) Вы можете придумывать всё что угодно, никаких ограничений для творчества. Дайте полную волю своей фантазии.

Можно немного изменить правила игры и говорить не «Если бы я сделала то-то», а «Если бы я была такой-то». Если бы я была лучше (в каком бы то ни было отношении), меня бы все любили и уважали. А сейчас меня никто не любит, я никому не нужна, потому что я такая толстая (худая), уже совсем старуха (ещё совсем девчонка), круглая дура (чересчур умная)… Типичный ход рассуждений: «Меня никто не любит, потому что я жуткая уродина. А если кто и любит, то я его знать не хочу, потому что он дурак и у него ужасный вкус. Тот, кто любит такое чучело, как я, не заслуживает ничего, кроме презрения».

Ещё вариант: модифицировать уже известную нам игру «Дырка от бублика» так, чтобы в роли «дырки» выступали не чьи-то, а ваши собственные недостатки (точнее говоря – отсутствие достижений). Например: «Я всего лишь домохозяйка, хотя могла бы сделать блестящую карьеру». Можно и наоборот: «Я всего лишь доктор наук (или заслуженный деятель искусств, или исполнительный директор фирмы), хотя могла бы стать женой и матерью, вести дом, создавать уют мужу и детям». Или, наконец: «У меня всего лишь один ребёнок, хотя я могла бы родить как минимум четверых». Сколько бубликов – столько и дырок, с этим принципом мы уже знакомы.

Есть разновидность игры «Если бы да кабы» специально для двух партнёров. Она называется «Если бы не ты». Например: «Если бы ты не был таким рохлей и зарабатывал приличные деньги, а не эти жалкие гроши, мы могли бы ездить отдыхать на Канары, а ребёнка отправили бы учиться в Оксфорд». Или: «Если бы ты не тратил столько времени на пивные посиделки со своими приятелями, давно бы уже защитил диссертацию». Еще вариант: «Если бы ты не был таким тираном и не приковал меня к плите, пелёнкам и корыту, я бы давно уже защитила диссертацию». Вместо диссертации может фигурировать гениальный роман, столь же гениальная картина, процветающая собственная фирма и что угодно в том же духе.

Игра пятая. «Перо Жар-птицы, или Идеальный вариант»

Снова вспомним сказку, на этот раз русскую. Едет Иванушка на Коньке-Горбунке, вдруг видит: впереди яркое сияние. Спешился он и поднял перо Жар-птицы. «Взять мне это перо с собой или опять на дорогу бросить?» – спрашивает Иванушка у своего верного конька. «Делай, как знаешь, – отвечает мудрый Горбунок, – возьмёшь перо – пожалеешь, и не возьмёшь – пожалеешь». Сказочный герой не смог расстаться с пером Жар-птицы, взял его с собой – и начались опасные приключения.

Любителям игры «Идеальный вариант» приходится труднее, чем сказочному Иванушке: волшебного помощника рядом нет, посоветоваться не с кем… Вот и получается: если я это сделаю – будет плохо, а если не сделаю – будет ещё хуже. Не лучше ли вообще не двигаться с места?.. Конечно, лучше! Раз действовать опасно, остаётся полностью погрузиться в переживания – само собой, негативные, какие же ещё?

Наши вредные советы предназначены для тех, кто всегда мечтал испортить себе жизнь. Регулярно играйте в эти игры! Они не подведут: вы постоянно будете чувствовать себя

несчастной. А ведь именно этого вы и хотели, правда?

Автор - **Марина Вечерская**

Источник