

Алтунин А.И.

**Мнительность**

Москва 2020

# Александр Иванович Алтунин

## Мнительность

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70049890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70049890)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Описание этого момента идет с интеллектуальной и психологической, философской и духовной точки зрения. Особое значение оно имеет для человека, стремящегося сознательно и целенаправленно заниматься развитием своей личности, реализуя программу самовоспитания и самосовершенствования. Эта работа уже присутствует в книге «Психологический паразитизм», планируется ее размещение в «Этико-психологическом словаре» (4-6-томник). Конечно, это явление является настолько многогранным и, в определенном смысле, изощренным, что ему можно было бы посвятить большую книгу (около 500 страниц). Но, в связи с тем, что автор планирует написать более 500 работ, посвященных классическим ценностям человеческой жизни, работа такого объема, по отдельным моментам, пока представляется, чисто теоретически, невозможной.

# Александр Алтунин

## Мнительность

Это свойство человеческой природы далеко не так просто, как это представляется на первый взгляд. Одной из составных частей мнительности является чувство неуверенности в себе и своих силах. Нередко это является закономерным результатом воспитания человека в детском и подростковом возрасте, когда ребенка чрезмерно опекают или подвергают мощному психологическому прессингу, значительно ограничивая свободу проявления желаний и стремлений, высказывания своих мнений и представлений, в отстаивании своих принципов и убеждений. Разнообразные и многочисленные комплексы неполноценности часто располагаются не только в сознании человека, но и в его подсознании. А поэтому контролироваться и регулироваться им не могут. А влияние, тем не менее, на важнейшие процессы в жизни человека они оказывают. И влияние их может быть не просто большим, а буквально парализующим волю и разум человека своим дестабилизирующим и дезорганизирующим воздействием.

Хорошо подпитывает мнительность слабая сила воли. При этом человеку нередко бывает очень трудно мобилизовать все силы ума и души для решения сложной проблемы. А для полного или частичного оправдания своей беспомощ-

ности и несостоятельности человек начинает придумывать различного рода причины.

И все было бы не так плохо, ведь человек себя реабилитировал в глазах окружающих. Но, вставая на такой путь решения своих проблем, человек, тем самым, создает для себя гораздо более сложные проблемы. Это проблемы взаимоотношения с самим собой. Это то, от чего нельзя спрятаться нигде и никогда. Быстрое и легкое решение проблемы путем мнимой реабилитации создает у человека мощное искушение пользоваться данным логическим инструментом гораздо чаще и значительно интенсивнее. А это уже тропинка, ведущая к авантюре и интриге. Не говоря уже о том, что лгать самому себе нельзя никогда и ни при каких обстоятельствах. Ибо, это чревато очень серьезными последствиями и осложнениями. В частности, серьезной психологической и психической патологией. О духовной деградации, в этом случае, уже и говорить не приходится.

Интенсивное и настойчивое оправдание бессмысленности и бесполезности своего существования может превращаться в своего рода навязчивую идею. Которая настолько захватывает волю и сознание человека, что уже почти никто и ничто не способны вывести человека из этой духовной спячки. Он словно превращается в послушную и безропотную марионетку в руках злого духа. И, чем чаще он себя оправдывает, тем сильнее и бесповоротнее отдает себя во власть темных сил. Это, кстати, одно из реальных подтверждений истинно-

сти высказывания о том, что «благими намерениями дорога в ад вымощена». Это вообще один из наглядных примеров отсутствия мудрости у многих людей, ибо, «они не ведают, что творят».

Мнительный человек придумывает для себя проблемы там, где их на самом деле нет. Или буквально «раздувает из мухи слона», придавая особую значительность второстепенным и третьестепенным моментам жизни. Он видит потенциальную угрозу своему счастью и благополучию буквально во всем. Малейшее неодобрение со стороны окружающих или, тем более, откровенная критика, воспринимается, как мощный стрессовый фактор, как событие чрезвычайной драматичности.

В составе мнительности иногда может находиться и чрезмерно обостренное чувство долга и ответственности. Когда человеку хочется лично контролировать целый ряд процессов в жизни других людей, обеспечивая, тем самым, сто процентов успешности всего и всегда. Желание по своей сути, можно сказать, неплохое. Но невыполнимое реально. Об этом, кстати говоря, пишут классики психологии. Что нежелательно ставить перед собой задачи, значительно превышающие реальные возможности человека. Ибо, это не только не укрепляет силу воли человека, а наоборот ее разрушает.

Важно порой помнить народную мудрость о том, что «не ошибается только тот, кто ничего не делает», но при этом «глупец не тот, кто ошибается, а тот, кто своих ошибок не

признает». Неадекватная самооценка, как в отдельных моментах, так и в целом, способна породить массу иллюзий и заблуждений, резко снижая объективность отношения человека к себе и окружающим, к жизни вообще и к своему месту в этой жизни, в частности.

Человек может преодолеть свою мнительность достаточно простым путем: решая задачи первоначально заведомо легкие и простые. А в последующем, постепенно повышая их сложность. Но по этой лестнице лучше идти ровным и спокойным шагом, не перепрыгивая через две-три ступеньки. Ибо, это может поставить под сомнение успешность всего запланированного мероприятия.

Обострению мнительности в человеке способствует его стремление решить сложный вопрос легко и быстро. А это невозможно в принципе даже чисто теоретически. Душевная и умственная лень часто заставляют человека отказываться от решения вопросов, которые требуют серьезной предварительной подготовки и многоэтапного практического осуществления. Человек своими руками создает себе клетку, за пределы которой он в последующем опасается выходить. И это бывает очень грустно.