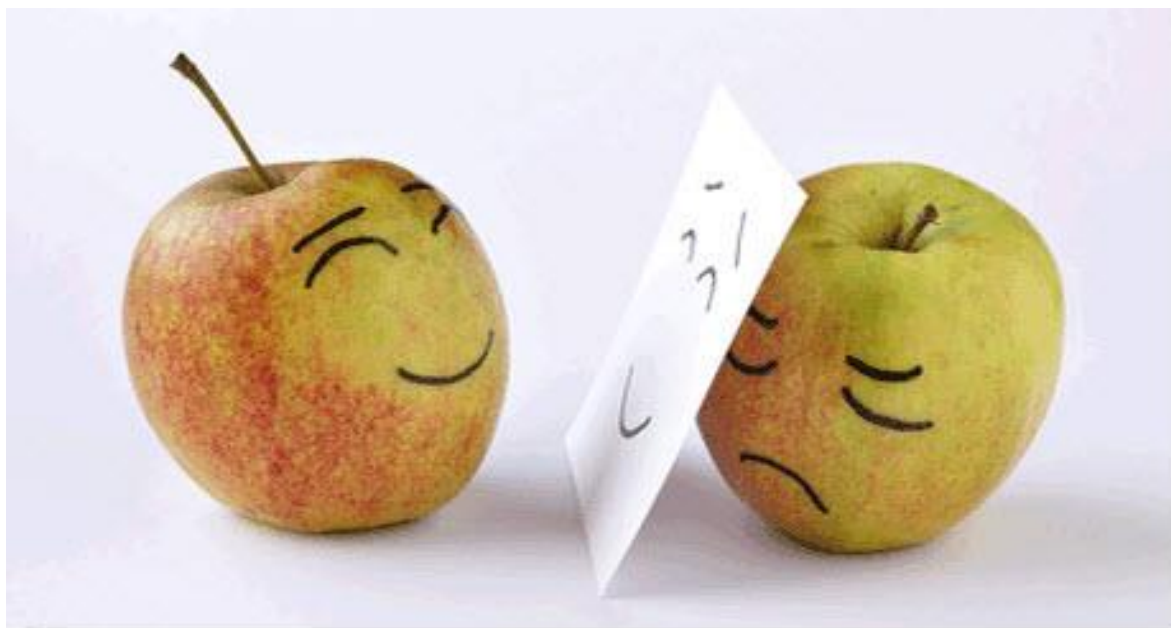


Разочарование



Из словаря

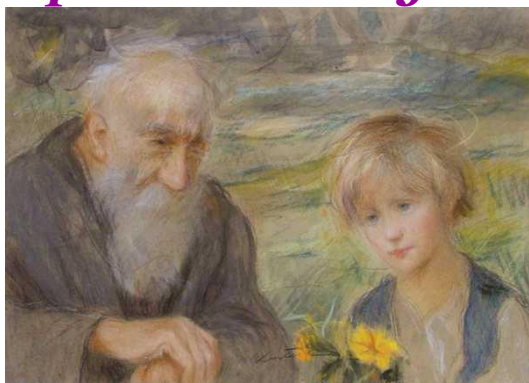
РАЗОЧАРОВА́НИЕ – состояние (по гл. разочароваться-разочаровываться), переживание, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями.

Глубокое разочарование. Его постигло разочарование.

|| в чем. Крушение веры во что-нибудь. Разочарование в жизни. Разочарование в искусстве.

Источник: Толковый словарь Ушакова

Притча в тему



Как-то к старцу-отшельнику, жившему высоко в горах, забрела юная и прекрасная девушка.

– Помоги мне, я не знаю в чем я не права, – с трудом сдерживая слезы, сказала она. – Я хочу по-доброму обходиться с людьми, никого не обижать, помочь, чем могу. И хоть я со всеми приветлива и ласкова, но часто

вместо благодарности и уважения принимаю обиды и горькие насмешки. Некоторые и вовсе не скрывают своей вражды. Я не виновата ни в чём, и это так несправедливо... Что мне делать? Старец посмотрел на красавицу и с грустной улыбкой сказал: – Сними всю одежду и в таком виде пройди по городу.

– Да вы с ума сошли! – возмутилась девушка. – В таком виде всякий обесчестит меня и ещё Бог весть что сотворит со мною.

Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало.

– Вот видишь, – ответил он, – появиться на людях, обнажив своё красивое тело, ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распахнута, как эта дверь. Все, кому не лень, входят в твою жизнь. И если видят в добродетелях твоих, как в зеркале, отражение безобразия своих пороков, то стараются оклеветать, унижить, обидеть тебя. Не у каждого есть мужество признать, что кто-то лучше его. Не желая меняться, порочный человек враждует с праведником.

– Так что же мне делать? – спросила она

– Пойдём, я покажу тебе свой сад, – предложил старец.

Водя девушку по саду, старец сказал:

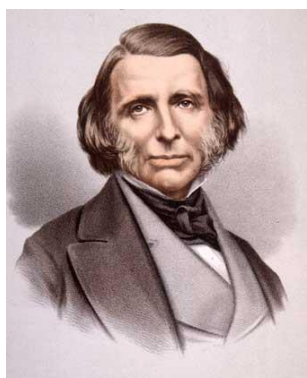
– Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывай своё сердце перед людьми не спеша, незаметно. Смотри, кто достоин быть другом тебе и творит тебе добро, как поливает цветок водой, а кто обрывает лепестки и топчет ногами.

Цитата в тему



Александр Грин

«Никогда не бойся ошибаться — ни увлечений, ни разочарований бояться не надо. Разочарование есть плата за что то прежде полученное, может быть несоразмерная иногда, но будь щедр. Бойся лишь обобщать разочарование и не окрашивай им все остальное. Тогда ты приобретешь силу сопротивляться злу жизни и правильно оценишь ее хорошие стороны».



«Разочарование бывает иногда полезным лекарством, и мы в его уединении, как Тициан в его любимых сумерках, лучше и более глубоко понимаем цвета предметов, чем при ослепляющем солнечном свете».

Джон Рескин



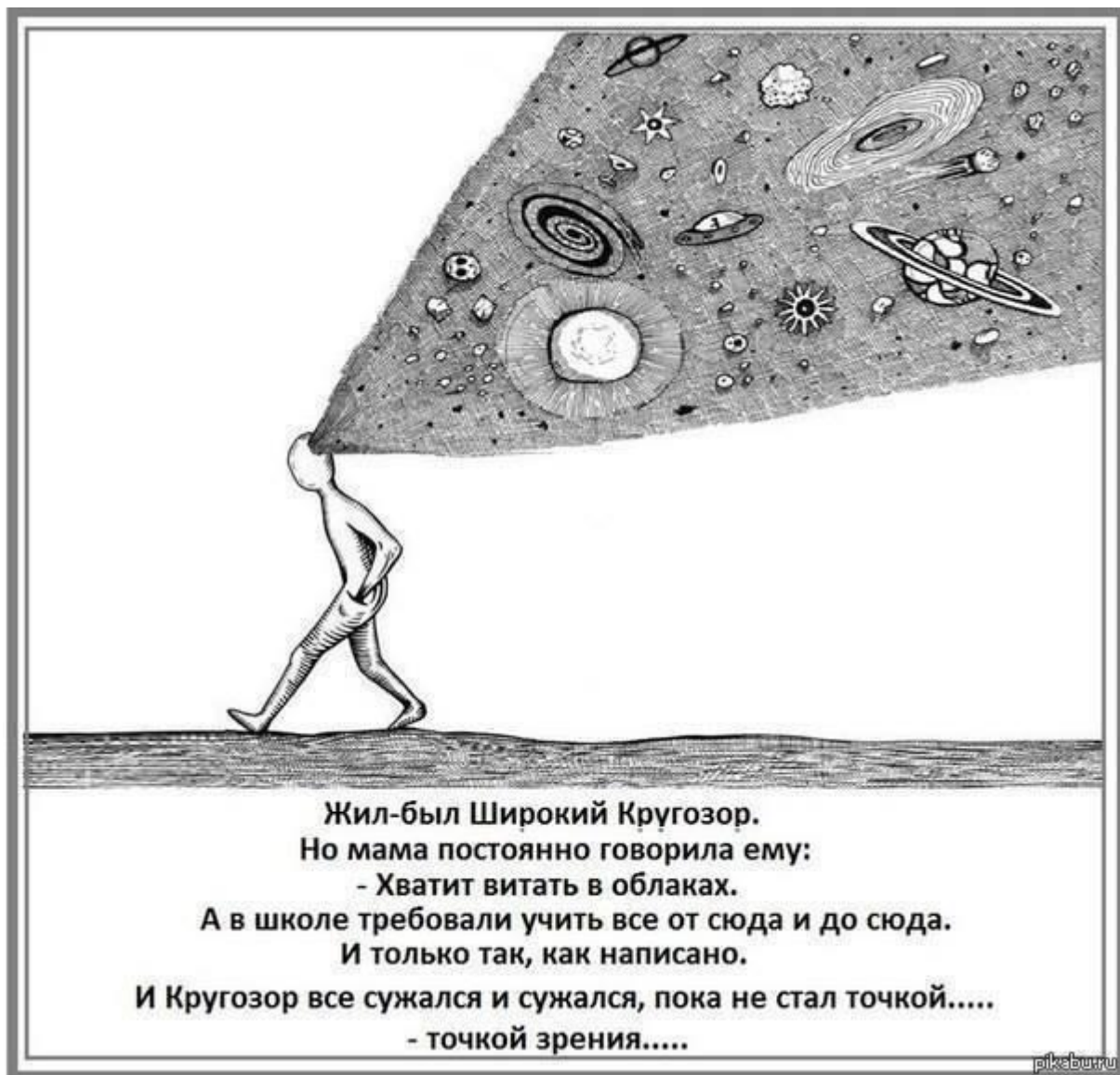
«Завтра будет совсем другой день».

Маргарет Митчелл



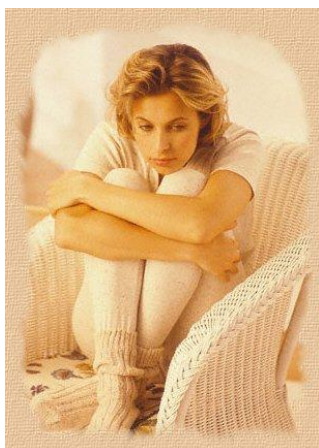
«Любить – всегда означает быть уязвимым. Кого бы вы ни любили, ваше сердце будет похоже на выжатый лимон и, возможно, разорвется на кусочки. Поэтому предупреждаю сразу: если вы хотите сохранить себя, вам ни в коем случае нельзя никому дарить свое сердце. Заприте его в шкатулке, сделанной из своих хобби и развлечений. После этого аккуратно поместите в непробиваемый саркофаг эгоизма. Постарайтесь избегать тряски от любых сюрпризов и неожиданностей. Одно вот только... В таком надежном, недвижимом и чахлам гробу с вашим сердцем могут случиться проблемы... Нет, оно не остановится и не разобьется на части. Оно просто сгниет, станет необратимо мертвым и безнадежно непроницаемым».

Льюис Кэрролл



Кстати

- **РАЗОЧАРОВАНИЕ** — чувство неудовлетворённости по поводу несбывшихся ожиданий. После разочарований обычно следует отказ от мечты или цели, так как они не оправдали себя.
- Главная причина разочарований — завышенные ожидания, надежды, представления, о каком либо человеке, явлении, вещи, или жизненной ситуации. Если человек не строит ожиданий, то чтобы ни случилось, разочарование не наступает, а приходит принятие всего таким, каково оно есть.
 - Можно ли избежать разочарований? Нет, потому что разочарование — это результат нашего познания себя и мира и разрушения наших фантазий. Но можно избежать состояния губительного застоя, когда разочарование мешает



нам двигаться дальше. Смысл не в том, чтобы избежать разочарования, а в том, чтобы пережить разочарование, полностью принять весь опыт, заключенный в этом событии, не разрушив свою основу, сохранить веру в себя и доверие к людям.

- Существует определенное убеждение, что причина разочарования – наивность и доверчивость, поэтому доверчивость необходимо заменить на недоверие, и тогда ничего подобного больше не случится. Так происходит подрыв базового доверия к людям. Но только общение с близкими людьми, с людьми, которым мы доверяем, может помочь нам превратить болезненное разочарование в ценнейший опыт.
- В мире много людей, которые готовы поделиться своим опытом, которые смогут выслушать, понять и помочь вам, нужно только поверить в это и открыться. Открытое сердце, вера в любовь, вера в Бога, доверие людям – вот универсальное средство, которое поможет пережить любое разочарование.
- В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Больше ждешь – меньше получаешь, меньше ждешь – больше получаешь. Принцип железобетонный, никаких исключений.



- Из Википедии:

Разочарова́ние — состояние, переживание, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями, чувство неудовлетворённости по поводу чего-нибудь не оправдавшего себя, неудавшегося. Разочарование можно считать одной из форм фрустрации, но в

случае разочарования человек перестает бороться за получение желаемого. Согласно словарю Даля — «...Человеку суждено почасту разочаровываться, ошибаться и познавать ошибки свои; также быть слишком доверчивым к людям».

- Что бы там ни говорили, разочарование — это позитивное чувство. И вот почему.



➤ Разочарование

свидетельствует о том, что вы стремитесь к чему-то важному для вас: будь то цель, мечта, желание или результат. Если есть причина, будет и следствие. В данном случае стремление можно рассматривать как причину, а разочарование как следствие. Если бы вы не хотели достичь цели, вам не

пришлось бы испытывать разочарование, не так ли? Сам факт разочарования доказывает, что есть нечто такое, что не оставляет вас равнодушным. Сила вашего разочарования прямо пропорциональна интенсивности вашего стремления.

- Как сказал Мартин Лютер Кинг: «Великое разочарование произрастает на почве великой любви». Именно великая любовь побуждает вас двигаться по направлению к цели, мечте, желанию. Именно эта великая любовь дает вам заряд энергии, которая помогает вам совершать большие поступки. Именно эта великая любовь придает ценность жизни. Запомните: гораздо лучше испытывать разочарование, чем проводить жизнь в апатии и равнодушии. Уж лучше испытывать негативные эмоции, чем не чувствовать ничего вообще. Именно способность испытывать чувства является первым признаком того, что вы живы. Ничего не чувствуют только андрюиды, роботы, машины.
- Разочарование показывает, в каком направлении двигаться дальше. Чувство разочарования свидетельствует о том, что у вас есть возможность расти и развиваться. Если вы не удовлетворены полученным результатом, это значит, что где-то была допущена ошибка, которую нужно исправить.
- Неудовлетворенность достигнутым результатом означает, что вы находитесь под властью определенных иллюзий, и ваш образ мыслей нуждается в корректировке. С другой стороны, если бы ваши представления о реальности были всегда верны, вы просто не знали бы, что такое разочарование. Работая со своими иллюзиями и обретая более четкое видение реальности, вы получаете бесценные знания. Знание — источник силы, дающей возможность достигать поставленных целей.
- Используйте разочарование как благоприятную возможность решить свои проблемы. Такой подход поможет вам обрести более корректное восприятие реальности. Используя знания, полученные из собственного опыта, вы сможете найти лучший путь к поставленной цели. Чем чаще вам приходится разочаровываться и учиться на собственных ошибках, тем быстрее вы приближаетесь к своим мечтам. *Селестин Чуа*

По материалам: www.naturalworld.ru,
www.mypsychology.mirtesen.ru, www.libo.ru,
www.tatianaosinina.livejournal.com

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- ✓ Александр Иванов – «Разочарование» (стихи) – <http://www.youtube.com/watch?v=sufoV53OmL8>
- ✓ Разочарование и опустошенность у сотрудников: что делать? – <http://www.youtube.com/watch?v=tEz2IGomgGk>
- ✓ Сильное разочарование (собака) – http://www.youtube.com/watch?v=_5YdU4BjaFI

[jaFI](http://www.youtube.com/watch?v=_5YdU4BjaFI)

- ✓ Разочарование в человеке и людях – <http://rutube.ru/video/cbae8ee1ccf1dfadf1e909423boob391/>
- ✓ Разочарование или приключение? – <http://www.youtube.com/watch?v=yQcdoDZhPds>
- ✓ Как избежать разочарования в браке – <http://www.youtube.com/watch?v=O17WHJxhSLY>
- ✓ Руслан Тагиев о разочаровании – <http://www.youtube.com/watch?v=bUJqObpxwLE>
- ✓

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



Psychology

- ✓ Что могут с нами сделать разочарования и как от них уберечься? – <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-6565/>
- ✓ Что делать, когда ты разочарован? – <http://www.greka.ru/chto-delat-kogda-ty-razocharovan.html>
- ✓ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НЕ РАЗОЧАРОВЫВАТЬСЯ, НЕ НАДО ОЧАРОВЫВАТЬСЯ – <http://chelo-vek.com/ocharovanie.html>
- ✓ Четыре фазы семейной жизни. Часть II: Разочарование – <http://www.aktsent.info/publ/81/>
- ✓ Разочарование – <http://vocabulary.ru/dictionary/976/word/razocharovanie>

- ✓ Ожидание и разочарование – <http://satway.ru/mozgofaq/7/>
- ✓ Как лечить разочарование и обиды – <http://www.dolynska.com/psixologiya-otnosheniy/kak-lechit-razocharovanie-i-obidy/>
- ✓ К чему приводят ожидания? – http://oshogid.ru/article_k-chemu-privodyat-ozhidaniya.html
- ✓ Как освободиться от обиды и простить человека, доставившего боль и разочарование – <http://www.b17.ru/article/9913/>
- ✓ Когда приходит разочарование в профессии – <http://planetahr.ru/publication/2166/25/146>
- ✓ Разочарование или обесценивание? – <http://kholina.ru/?p=1780>
- ✓ Разочарование в любви – <http://junona.org/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1122>
- ✓ Откуда приходит разочарование? – <http://improve-me.ru/10472>
- ✓ О пустоте и разочаровании – <http://annetclub.ru/pustota.html>
- ✓

Искусство

КИНО

Большое разочарование

The Big Chill

США, 1983



Жили-были в Южной Каролине восемь друзей детства. Разъехались в разные края и стали профи каждый в своём деле: журналюга Майкл, вояка Ник, звезда телеэкрана Сэм и влюбленная в него Кэрин, молодые супруги Хэролд и Сара, а также Мег и заводила компании Алекс.

Последний, кстати, умер. Точнее — покончил с собой. Именно похороны и стали причиной встречи этой семёрки и возлюбленной покойного Хлой. У них есть о чём вспомнить и о чём порассуждать.

Каждый актёр — звезда, каждый персонаж — личность. Но отчего умер их общий любимчик? Устал от жизни, или с ним

стряслась реальная, а не вымышленная беда?



ПОЭЗИЯ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Антон Дельви

Протекших дней очарованья,

Мне вас душе не возвратить!
В любви узнав одни страдания,
Она утратила желанья
И вновь не просится любить.

К ней сны молодые не забродят,
Опять с надеждой не мирят,
В странах волшебных с ней не ходят,
Веселых песен не заводят
И сладких слов не говорят.

Ее один удел печальный:
Года бесчувственно провести
И в край, для горестных не дальний,
Под глас молитвы погребальной,
Одни молитвы перенести.

1824

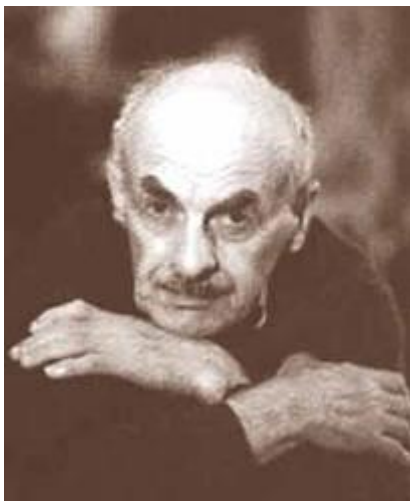
<http://my.mail.ru/video/mail/1303.1959/173/3953.html#video=/mail/1303.1959/173/3953>

РАЗОЧАРОВАНИЕ

(Гоп со смыком)

Булат Окуджава

И. Иртеньеву



Вот какая странная пора:
митинги с утра и до утра.
Гитлеровские обноски
примеряет хам московский,
а толпа орет ему "ура!"

Я прошу, конечно, извинить,
только как всё это расценить:
русские фашистов били,
но об этом что, забыли?
И готовы свастику носить?

Ну, а может, это только сброд?
Просто сброд хмельной раззявил рот?
Жаждет он как прежде скопом
в услуженье быть холопом?..
Ну а сброд — конечно, не народ...

Впрочем, утешенье лишь на час:
зря я обольщался в смысле масс.

Что-то слишком много сброда —
не видать за ним народа...

И у нас в подъезде свет погас.

2004

http://www.youtube.com/watch?v=qfiRN7hQW_I

ЖИВОПИСЬ



«Демон сидящий»

Михаил Врубель

1890. Холст, масло.



С приходом в искусство Михаила Врубеля в русской живописи кончился XIX век с его патриархальным, каким-то уютным и домашним отношением к миру и человеку. Началось что-то новое, небывалое, как будто в нем поселяются какая-то странная тоска и бесприютность. Действительно, не так много найдется художников, творчество которых вызывало бы столь противоречивые, а подчас и взаимоисключающие оценки. Его называли великим исследователем, аналитиком предметной формы и визионером, а также творцом искусства, которое по природе своей было близко ночным сновидениям. Михаила Врубеля поднимали на щит как великого борца со всей мировой пошлостью и отворачивались от него как от проводника салонности и банальности.

Но он принадлежит к тем редким художникам, чье мироощущение концентрирует дух своего времени. Творчество М. Врубеля можно уподобить взволнованной исповеди, и тем не менее оно полнее отображает сущность эпохи «рубежа веков», чем произведения любого бытописателя. Именно М. Врубель стал одним из выразителей мироощущения эпохи «перевала», в которой причудливо переплелись черты вырождения и возрождения, мрачные апокалиптические предчувствия конца мира, конца света и мечты о вселенской гармонии.

Искусство начала XX века часто использовало мифы, обращался к ним и Врубель. Его художественные образы-мифы не служат ироническому осмыслению современности, для художника это скорее способ ее романтизации, попытка выглянуть из неприглядной житейской прозы во имя истинной, духовной сущности. Сопоставление себя с вечными прототипами было для М. Врубеля, может быть, средством гармонизации психики. Недаром его Гамлет, Фауст, Пророк и Демон наделены общими внешними чертами с художником.

Михаил Врубель был одержим образом Демона. Тот, словно требуя своего воплощения, неотступно преследовал художника, манил неуловимостью облика, заставлял возвращаться к себе вновь и вновь, избирать все новые материалы и художественные техники. Это был такой образ, который все время был связан с Врубелем какими-то мистическими отношениями. Казалось, что не М. Врубель пишет Демона, а Демон приходит к художнику в особенную, самую нужную минуту и призывает его к себе.

В первый раз Демон явился мастеру еще в Киеве, во время работы М. Врубеля во Владимирском соборе. Христос и Демон – вот два образа, между которыми металась душа художника. Христос – покой и уверенность в непогрешимости истины, Демон – смятение, протест, жажда красоты и безграничной свободы. И художник выбирает... второго.

Этот роковой образ волновал М. Врубеля. Демон был любимым детищем фантазии художника, что не могло быть навеяно только лермонтовской поэмой. Поэма о Демоне лишь подсказала М. Врубелю имя того, кто уже с детства был знаком ему, кто возникал в глубине его собственного сердца и жадно хотел воплотиться в творческих грезах. Демон для М. Врубеля был вещим сном о самом себе.

Работу над ним он начал еще в Одессе, а через год были написаны серой краской голова и торс будущего «Демона». Для фона М. Врубель пользовался фотографией, которая в опрокинутом виде представляла удивительно сложный узор, похожий на угасший кратер или «пейзаж на Луне». Но тщетно работал художник, и в одну из минут усталости, разочарованный, он уничтожил его. Для Кирилловской церкви в Киеве М. Врубель создал ряд монументальных фресок, превосходящих мастерством и лирическим истолкованием художественную иконографию фресок XII века. Одна из них – «Ангелы с лабарями» – является воплощением демонических подсознательных сил, которые уже тогда под спудом тлели в душе художника. Даже голова пророка Моисея на хорах является каким-то прообразом будущего «Демона». Огромные глаза скорбно и зловеще смотрят из-под властных бровей.



«Ангелы с лабарами»

Фрагмент росписи Кирилловской церкви, г. Киев, 1884

М. Врубель верил, что «Демон» прославит его. Что бы ни писал он в эти годы, Демон всегда жил в нем и неизменно участвовал во всей его жизни. Часто этот образ менялся, исчезал и возникал снова, а прежние холсты записывались чем-нибудь другим. Духовная жизнь М. Врубеля сделалась невыносимой, невозможной без Демона, но тот не показывал своего лица, был неуловим. Холсты с его изображениями переезжали вместе с художником с квартиры на квартиру, из одной мастерской в другую, но этот образ пока никак не давался М. Врубелю.

Впервые увидел он своего Демона в Москве, где думал провести несколько дней (по пути из Казани в Киев), а остался в ней почти до конца своей жизни. В доме С.И. Мамонтова Демон только на миг появился из своей туманности, но художник ясно увидел его. Демон был где-то далеко, на вершине горы, может быть, даже на другой планете. Он сидел грустный в лучах заката или разноцветной радуги. Но М. Врубель чувствовал, что это все еще не тот монументальный Демон, которого он так долго искал. Пока это было просто «нечто демоническое» - полуобнаженная, крылатая, уныло-задумчивая фигура сидит, обхватив колени, и смотрит на цветную поляну, с которой ей протягивают ветви, гнущиеся под цветами. Художник поспешил воплотить в живописи это видение, этот образ еще не настоящего Демона, уверенный в том, что он все равно напишет свое заветное полотно.

Уже в 1890 году в Москве М. Врубель пишет «Демона сидящего». Художник поставил тогда перед собой сложную и едва ли исполнимую задачу: изобразить средствами живописи то неуловимое и невидимое, что называется «настроением души». Здесь все строится на «чуть-чуть», на тончайшей и зыбкой грани. Если сделать в этой картине цвета и формы хотя бы немного пореальнее и попредметнее, то хрупкий образ рассыплется. Вместо мечты и сказки предстанут лишь грубые декорации, все станет предметным и плоским. Все странно в «Демоне сидящем», огромно и красиво, но какой-то беспокойной красотой: и лиловые сумрачные небеса, и диковинные цветы-кристаллы, и одинокая фигура печального Демона, и сумеречная таинственность безбрежных миров.

О чем думает и о чем скорбит «Демон сидящий»? Многие видели в нем юность и нерастроченный жар, лиричность и человечность, а также то, что в нем

еще нет злобы и презрения. И сам М. Врубель в 1890 году верил в то, что, поднявшись вместе со своим Демоном на такую высоту, оттуда можно будет видеть всю «скорбь мира, взятую вместе». Художник утверждал, что вид этой скорби необходим, потому что она подвигнет и принудит нас к сочувствию.

«Сидящий Демон» – печальный, тоскливый, по-микеланджеловски мощный, в глубоком раздумье бессильно охватил руками колени. За ним простирается фантастически причудливый пейзаж с красными, золотистыми «мозаичными пятнами»: огневое небо с лиловыми тучами, фантастические цветы, гармонично сросшееся скопление кристаллических камней и слитков, которым уподобляются формы самого Демона. На картине М. Врубеля предстает как будто совсем иной, чужой нам план бытия – исполинский, почти устрашающий, на котором все земное углубляется в своем значении.

Окруженный скалами, горящими, как самоцветы, Демон кажется слитым с ними, вырастающим из них и властвующим над миром. Но нет торжества в этой властной фигуре, неизгладимая тоска сковывает его силы – тоска и во взгляде, и в наклоне головы, и в заломленных руках.

М. Врубель сознательно выбирает «тесный» продолговатый формат холста, который неожиданно как бы придавливает, срезает сверху фигуру Демона и тем самым подчеркивает его скованность. Однако при этом художнику надо было подчеркнуть, что Демон для него – идеал прекрасного человека, и потому кристаллы граненых объемов заставляют сверкать голубые и синие тона одеяний Демона, но в рисунке мускулов и жесте рук уже ощущается бессилие.

Красота Демона не только в страдании, с каким он переживает свою судьбу изгоя, но и в тоске по истинному, когда-то отринутому им бытию. Он свободен, но он одинок, ибо покинут Богом и далек от людей. Однако этот Страшный суд и мука от богооставленности не могут длиться вечно, и поэтому в позе и лице Демона нет ожесточения или отчаяния, а есть даже какое-то странное для богоборца смирение.

При взгляде на эту картину у зрителя складывается впечатление мира фантастического, сказочно прекрасного, но вместе с тем какого-то неживого, как будто окаменевшего. Это впечатление помогает понять тоску Демона, его одиночество, его влечение в невидимую долину...

Какое горькое томленье...

Жить для себя, скучать собой!

Выше уже говорилось, что «Демон сидящий» – это миф, созданный еще молодым М. Врубелем о самом себе, фантастический и вместе с тем подлинно вещный, как и все мифы. Лик Демона печален, но это печаль юности, он еще далек от отчаяния и полон гордой веры в мощь своих крыльев.

Как ни велико значение «Демона сидящего» для самого М. Врубеля – это для него лишь преддверие, предчувствие Демона настоящего. Вслед за ним последовали картины «Демон летящий», которая осталась незавершенной, и «Демон поверженный».

По материалам: www.ikleiner.ru

Тесты на разочарование



Разочарование – следствие ожидания —

<http://lady.tochka.net/tests/psihotest/267/>

- ⇒ Ощущаете ли Вы постоянное разочарование? — http://www.all-psy.com/ru/testy/testy_detail.php?id=45
- ⇒ Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (в модификация В. В. Бойко) — <http://azps.ru/tests/2/tt12.html>
- ⇒ Вас оставляют. Что вы чувствуете? — <http://www.psychologies.ru/tests/test/197/>
- ⇒ Как вы сожалеете? — <http://www.psychologies.ru/tests/test/142/>
- ⇒ НЕ ПРОЩУ... — <http://aeterna.qip.ru/test/view/196478/>
- ⇒ То, что скрывается внутри вас — <http://beon.ru/tests/1047-552.html>
- ⇒ Тест Розенцвейга. Методика рисуночной фрустрации. Взрослый вариант (модификация Н.В. Тарабриной) — <http://vsetesti.ru/400/>
- ⇒ Жизнь приносит Вам радость? — http://www.all-psy.com/ru/testy/testy_detail.php?id=31
- ⇒ Тест «Склонность к фрустрации» — <http://azps.ru/tests/stest/125.html>
- ⇒ Форма боли — <https://aeterna.qip.ru/test/runjs/161055/?>
- ⇒ Какая строчка из какой песни тебе подходит? — <http://beon.ru/tests/125-628.html>

***И всё же, друзья,
пусть разочарование не настигает вас.
Пусть даже если грустно,
то всё равно «печаль моя светла»...***



«Белая птица»

Елена Ваенга

http://www.youtube.com/watch?v=qSmLoalk8_g

Жизнь, она ведь прекраснее самого захватывающего приключения, неожиданнее самого закрученного детектива, волшебнее самого раскрученного любовного романа, пусть даже и бестселлера. Счастья вам!



**THE ANDREWS SISTERS
RUM & COCA COLA**

<https://www.youtube.com/watch?v=lEJRhZvcBJg>