



20

МЕНТАЛЬНЫХ

ЛОВУШЕК,

которые

ДУШАТ,

ОТРАВЛЯЮТ

и ПОДВЕРГАЮТ ГНИЕНИЮ

УСПЕШНУЮ

и СЧАСТЛИВУЮ

ЖИЗНЬ

Школа успеха

Лариса Большакова

**20 ментальных ловушек,
которые душат, отравляют
и подвергают гниению
успешную и счастливую жизнь**

«АСТ»

2010

Большакова Л.

20 ментальных ловушек, которые душат, отравляют и подвергают
гниению успешную и счастливую жизнь / Л. Большакова —
«АСТ», 2010 — (Школа успеха)

Вы образованны. Вы готовы работать. Вы понимаете, как идея превращается в бизнес, который приносит деньги. Но при этом вы почему-то не зарабатываете достаточно? Вас преследуют неудачи? Вы готовы предположить, что на вас сглаз? Никакой мистики нет! Просто вы попали в одну из 20 психологических ловушек. Эта книга станет для вас нитью Ариадны, которая выведет вас из лабиринта ловушек. Просто следуйте ее указаниям, и скоро вы обнаружите, что ловушки уже бессильны как-то повлиять на ваш нарастающий успех. Эта книга – подробная инструкция по выходу из ловушек мышления и поведения. Вы увидите, насколько нелогично и во вред себе вы иногда действуете, и сможете отказаться от стереотипов, предубеждений, чужих мыслей, лести и рекламы, которые загоняют вас в ловушку.

Содержание

Вступление	6
Откуда берутся ловушки?	8
Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет	10
Часть 1	11
Ловушка номер 1	11
Откуда берется страх	11
Как страх мешает нам жить	12
Как выбраться из ловушки страха	12
Ловушка номер 2	15
Почему мы чувствуем себя виноватыми	15
Как чувство вины мешает нам жить	15
Как выбраться из ловушки чувства вины	16
Ловушка номер 3	19
Как возникает обида	19
Как обида портит нам жизнь	20
Как освободиться от ловушки обиды	20
Ловушка номер 4	24
Откуда берется жалость	24
Как жалостью мы портим жизнь себе и другим	24
Как выбраться из ловушки жалости	25
Ловушка номер 5	28
Чувство несправедливости и его истоки	28
Как чувство несправедливости портит нам жизнь	29
Как выбраться из ловушки борьбы за справедливость	29
Часть 2	33
Ловушка номер 6	33
Как мы попадаемся в ловушку чужой жизни	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Лариса Большакова
20 ментальных ловушек, которые
душат, отравляют и подвергают
гниению успешную и счастливую жизнь

© Большакова Л., 2010

© ООО «Издательство АСТ», 2011

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вступление

Хорошая новость!

Наше время благоприятствует успеху.

Если раньше ваша жизнь вас не устраивала, вы не можете получить то, к чему стремитесь, добро пожаловать! Сегодня у вас есть реальная возможность все исправить.

Все что сковывало и тормозило вас, все что мешало жить счастливо и наслаждаться каждой минутой, все, что было препятствием к успеху – фантом. Пристально взгляните на него, и он развеется.

Если вы оглянетесь на свое прошлое, то сами поймете, как часто оказывались в плену миражей: боялись того, чего на самом деле нет, ломались в открытые двери и так и не смогли войти, верили в ложь и не доверяли правде. Да мало ли еще было в жизни каждого ошибок, которые вполне можно было бы не совершать, если бы мы знали немного больше об истинном положении дел!

Все то, что вы считали препятствиями – это не просто фантом и мираж – это ловушка!

Психологическая ловушка – это обман, иллюзия, которую мы принимаем за реальность. И в итоге совершаем ошибки, действуем совсем не так, как надо для успеха.

Рыба принимает приманку на крючке за вкусный обед – и в итоге сама становится чьим-то обедом.

Путник в пустыне гонится за миражом, не видя пути к настоящему оазису, и в итоге умирает от жажды.

Птицы летят прочь от пугала огородного, не зная, что оно не в силах причинить им никакого вреда.

А люди?

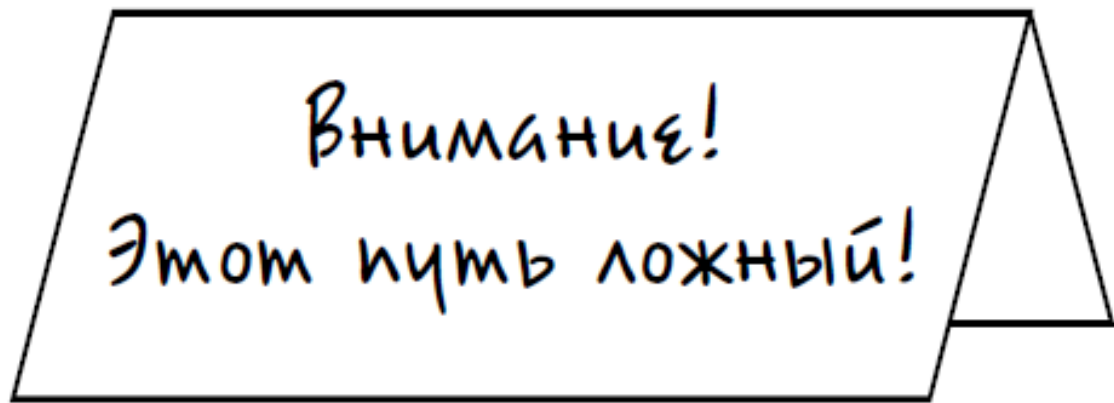
Люди оказываются у разбитого корыта, не достигая успеха, потому что руководствуются в своей жизни не реальными ориентирами, а ложными, обманчивыми представлениями о том, что реально, а что нет. Они попадают в ловушки.

Каждый из нас, идя по жизненному пути, **обладает всем необходимым**, чтобы преуспевать и благоденствовать. Это:

- ✓ силы,
- ✓ разум,
- ✓ умения,
- ✓ желание.

Только ловушки и западни могут сбить нас с толку и отнять все преимущества.

Но рядом с каждой ловушкой есть табличка:



Если мы настроены решительно и готовы увидеть подсказку, то обязательно найдем обходную дорогу, выберемся из ловушки, а может и вовсе в нее не попадем.

Эта книга содержит описание **20 ловушек** и **20 подсказок**.

Вы увидите: все то, что мешало вам на пути к успеху, все то, что вы считали серьезными препятствиями, непроходимым барьерами – на самом деле лишь «обманки», ловушки, в которые вы попали по ошибке. Распознав ловушку, вы легко освободитесь от нее. И увидите, что на вашем пути к успеху больше нет препятствий.

Откуда берутся ловушки?

Ловушки общечеловеческие

Эти достались нам от рождения и присущи всем. Зачем природа заложила в нас склонность обманываться? Именно затем, чтобы мы научились отличать истинное от ложного, чтобы через преодоление трудностей нашли в жизни себя и свою дорогу. То есть в итоге это дано нам для нашего же блага. Если мы это знаем – то воспринимаем такие ловушки правильно: как вызов, который нужно принять, как сложную задачу, которую нужно решить. К тому же если бы жизнь не ставила нам сложных задач, наверное, она была бы менее интересна, разве не так?

Итак, общечеловеческие ловушки – это:

- ✓ страх,
- ✓ чувство вины,
- ✓ обида,
- ✓ чувство жалости,
- ✓ стремление к справедливости.

Ловушки социальные

Вроде бы специально никто эти ловушки не ставит – но воздействие норм и принципов жизни, принятых в вашем окружении, заставляет вас все время попадать в эти невидимые капканы, мешающие вашему свободному и счастливому продвижению по жизненному пути. Сюда же относятся и ловушки, навязанные вам семьей, воспитанием – ведь в семье, как в капле воды, отражаются все процессы, происходящие в социуме.

Вот эти ловушки:

- ✓ стремление жить для других,
- ✓ подчинение авторитетам,
- ✓ стремление жить как все,
- ✓ ощущение себя хуже всех,
- ✓ ощущение себя лучше всех.

Ловушки, которые нам создали окружающие

Как правило, те, кто желает нами пользоваться и манипулировать нами. Вот они:

- ✓ навязываемое чувство долга,
- ✓ рекламные трюки,
- ✓ лесть,
- ✓ чрезмерная доверчивость,
- ✓ иллюзии, связанные с отношениями между мужчинами и женщинами.

Ловушки, которые мы создали сами

Часто мы делаем ложные выводы о реальности. Наше восприятие реальности может – и очень часто бывает – довольно искаженным. Исходя из искаженного восприятия реально-

сти, мы делаем ложные выводы, действуем – и, конечно, совершаем ошибки. Эта часть книги поможет вам разобраться в ловушках такого плана:

- ✓ чувство, что вам должны,
- ✓ иллюзия чтения мыслей,
- ✓ преувеличение неприятностей,
- ✓ ощущение себя неудачником,
- ✓ негибкие убеждения.

Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет

Прочитав книгу, вы лучше разберетесь в себе, узнаете, имеется ли у вас склонность к попаданию в ловушки. А главное – научившись распознавать эти ловушки, вы поймете механизм их действия, узнаете, как их обезвредить, и уже больше никогда не попадетесь в эти психологические капканы.

Вы сможете в полной мере использовать все природные инструменты, данные вам для успеха:

- ✓ силы,
- ✓ разум,
- ✓ умения,
- ✓ желание.

Вы откроете свою внутреннюю силу и способность побеждать.

Вы обезопасите себя от ошибок, сумеете преодолеть все препятствия, начнете достигать всех своих целей и действовать всегда себе во благо.

Часть 1

Капканы, в которые попадают все люди



Ловушка номер 1

Страх и все, что с ним связано

Откуда берется страх

Страх – свойство, данное каждому человеку от природы. Это часть механизма самосохранения. Поэтому совсем без страха жить нельзя. Главный страх всех людей – страх смерти – в определенной мере полезен: именно он заставляет нас мобилизовать все наши силы в экстремальной ситуации с одной только целью – выжить. Именно он оберегает нас от ненужного риска, спасает от опасностей, заставляет беречь свое здоровье и жизнь.

Именно страх заставляет нас всеми силами искать способы преодолевать преграды, бороться за себя, брать новые вершины в жизни.

Если бы не этот страх, большинству людей не удавалось бы дожить и до среднего возраста! Мы бы просто не сопротивлялись болезням, бедам и невзгодам.

Но бывает, что страхи выходят за пределы механизма самозащиты: человек начинает бояться даже тогда, когда ему ничего не угрожает. Именно такой, неоправданный, призрачный страх и является психологической ловушкой.

Попадаем мы в ловушку страха по двум причинам.

Первая. Механизм самосохранения сформировался у человека еще в первобытные времена, когда окружающий мир таил слишком много опасностей. Мы созданы природой и эволюцией настроенными на постоянную борьбу за выживание. Но в нашем современном комфортном и благоустроенном мире это свойство человеческой природы оказывается невоспребованным. Большинству из нас не нужно ежедневно бороться за жизнь, за пищу, крышу над головой, защищаться от врагов и хищников. Все необходимое для жизни практически само идет в руки. В итоге слишком развитый механизм самосохранения вынужден бездействовать, а он этого не терпит. И вот мы начинаем подсознательно выискивать причины для тревоги и беспокойства, даже когда их нет.

Вторая. Если хотя бы раз мы испытали страх – не важно, в ситуации реальной или воображаемой опасности – он глубоко впечатывается в наше сознание и подсознание. И всплывает каждый раз, когда возникает ситуация, хотя бы отдаленно напоминающая ту, в которой мы чего-то испугались, либо испытали какой-то стресс. Даже если эта новая ситуация не сулит никакой опасности – подсознанию может «показаться», что опасность есть, и вот уже включается «программа», согласно которой мы начинаем испытывать страх. Людям свойственно, что называется, «обжегшись на молоке, дуть на воду», потому что память о пережитом однажды страхе включается по поводу и без повода.

Как страх мешает нам жить

Главная неприятность, которую сулит нам ловушка страха – прожить тусклую, неинтересную жизнь, не реализовать и малой доли своих возможностей. Человек, всего опасующийся, никогда не рискнет испытать себя в новом деле, отправиться в далекий путь, громко заявить о себе, завести новые знакомства. Он лишает себя множества удовольствий и новых впечатлений. Чрезмерная осторожность может привести к тому, что за проходящей мимо вас жизнью вы сможете наблюдать только из окна своего дома, и с завистью будете слушать рассказы людей, много повидавших и многого достигших.

Представляете, каково будет ваше разочарование, когда под конец жизни вы осознаете, что ваши страхи были напрасны, но из-за них вы не осуществили ни одной своей мечты?

Поэтому лучше не дожидаться старости, а избавляться от страхов как можно раньше.

Как выбраться из ловушки страха

Шаг 1. Вспомните

Оглянитесь на свое прошлое и вспомните ситуации, где вы чего-то боялись. Ваши страхи были обоснованны или напрасны? Вы убедитесь, что в большинстве случаев вы боялись зря. Например, опасались лететь самолетом, а полет прошел нормально. Но сколько нервов было потрачено!

Осознайте, что большинство ваших страхов не имеют под собой реальной почвы. Да, в нашей жизни есть, к сожалению, и криминал, и терроризм, случаются и катастрофы, но их жертвами оказываются менее одного процента людей, а бояться – более 90 процентов!

Шаг 2. Создайте стимул

Представьте себе, какова была бы ваша жизнь, если бы у вас не было этих напрасных страхов.

Если бы вы ничего не боялись – как бы вы изменили свою жизнь? На что бы решились? Какие новые впечатления обязательно испытали бы? Где бы побывали? Каков был бы ваш круг общения? Чем бы вы занимались? Какие свои мечты осуществили бы?

Если ваша нынешняя жизнь очень сильно отличается от той жизни, которую вы только что себе представили – значит, у вас прямо сейчас должен появиться мощный стимул для избавления от страхов.

Шаг 3. Дайте определение страху

Проанализируйте, чего именно вы боитесь. Существует множество разновидностей страхов. Кто-то боится высоты, кто-то – замкнутых помещений, кто-то не может преодолеть страх публичных выступлений, кто-то страшится встречи с террористами и криминальными элементами, а кого-то преследуют и вовсе иррациональные страхи встречи с привидениями или инопланетянами.

У большинства людей не один страх, а несколько его разновидностей. Возможно, вы не все осознаете сразу, но наиболее сильные ваши страхи вам, конечно, известны.

Шаг 4. Разрядите первичный стресс

Вспомните, когда у вас появился самый большой ваш страх. Причиной была скорее всего ситуация, где вы чего-то сильно испугались, причем не важно, был страх обоснованным или нет. Так же причиной возникновения страха мог быть стресс, под воздействием которого вам больше не хочется оказаться в ситуации, где он был испытан. Например, вы опаздывали на самолет, очень переживали и нервничали в связи с этим, в итоге успели, и долетели нормально – но после появился страх полетов. На самом деле вы боитесь не самих полетов, а повторения тех неприятных переживаний.

Вспомнив ту изначальную ситуацию, ставшую причиной страха, переживите ее заново! Не бойтесь вспомнить все свои неприятные эмоции – теперь, когда вы в безопасности, они вам ничем не могут повредить, вы можете спокойно их выплеснуть, и таким образом разрядить тот первичный стресс, ставший причиной страха. Можете выражать эмоции так, как вам хочется – плакать, кричать, бить подушки или стучать кулаком по столу. Только не забывайте, что вам сейчас ничего не грозит – это поможет вам удерживать чувства под контролем.

Разрядив так причину самого большого страха, переходите к другим страхам. Но лучше делать это не за один раз.

Шаг 6. Пройдите сквозь страх

Теперь вам нужно окончательно избавиться от страха. Верное средство победить его – не стараться заглушить страх, не отгонять его от себя, а вместо этого идти ему навстречу.

Сначала нужно сделать это в своем воображении. Вам поможет такое средство решения многих наших глубинных проблем, как визуализация.

Визуализация – это психотерапевтический прием, направленный на воссоздание зрительного образа в воображении, или в нашем внутреннем

пространстве. Визуализируя то, как мы справляемся со страхом в воображении, в дальнейшем мы легче можем осуществить это в реальности.

Сядьте в удобную расслабленную позу. Закройте глаза и представьте себе, что перед вами экран. На нем разворачивается сцена, в которой вы испытываете страх. Вы видите то, чего больше всего боитесь. Важно: экран черно-белый и сцена как бы затемненная, вся картинка будто окутана сумраком.

Представьте себе, что вы встаете, расправляете плечи, поднимаете высоко голову, набираетесь смелости и идете прямо к экрану, и вот уже шагаете туда, в его затемненное пространство. Вы внутри вашего страха. Там все будто окутано темно-серым туманом, а может, и вообще темно. Если хотите, представьте себе страх в виде какого-то живого существа, зверя или человека, с которым вы встречаетесь в этих потемках и которому смело смотрите в глаза. Можете поприветствовать его: «Здравствуй, страх!». Можете даже спросить, чего он от вас хочет и чему он может вас научить. Не исключено, что вы даже «услышите» ответ. Но самое главное – когда вы бесстрашно посмотрите в глаза страху, он развеется. Вы увидите, что перед вами ничего и никого нет. Смело шагайте дальше, за воображаемый экран. Вы делаете шаг из этого темного пространства – и оно не просто остается позади, а мгновенно развеивается за вашей спиной. Вы снова на свету, в цветном, ярком мире. Осознайте, что стоило вам пройти сквозь страх, как он исчез.

Представьте себе как можно ярче все краски окружающего мира. Затем сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.

После каждого выполнения этого упражнения вы будете становиться сильнее, а ваши страхи – слабее.

Шаг 7. Смело встречайтесь со страхами

Теперь, когда вы научились проходить сквозь страхи в своем воображении, вам будет гораздо легче делать это и в реальности. Теперь от вас требуется только одно: не убегать от ситуаций, несущих в себе страх, не прятаться, а делать то, что вы делали раньше боялись. Помните, что без преодоления себя и своих страхов невозможна полноценная жизнь. Научитесь хотя бы время от времени делать шаги навстречу своим страхам. Вы узнаете, какое это наслаждение – одерживать победу над своими страхами.

Бойтесь летать – летайте. Бойтесь публичных выступлений – выступайте. Бойтесь высоты – идите в горы. Бойтесь новых знакомств – знакомьтесь. И каждый раз делайте это с уже известным вам по визуализации чувством: я иду навстречу страху с гордо поднятой головой, я смело смотрю в глаза страху, я прохожу сквозь страх!

Но очень важно не переступать грани разумного риска: помните, что вам не следует пытаться отключить естественный инстинкт самосохранения! Смело встречайте опасность, если уж она пришла. Но самим идти навстречу явным опасностям, угрозам жизни и здоровью не надо, если не хотите уподобиться людям, одержимым страстью к саморазрушению.

Ловушка номер 2 Чувство вины

Почему мы чувствуем себя виноватыми

Чувство вины знакомо почти всем людям, при том, что большинство из нас ни в чем не виноваты. Оно закладывается в человека начиная с самого рождения. Причин тому две – объективная и субъективная.

Объективная причина. Каждый ребенок рождается на свет беспомощным. В раннем возрасте он не способен выжить без помощи взрослых. И ребенок, конечно, это ощущает – что сам он ничего не может в этом большом и непонятном мире. Но он не знает, почему так происходит. Он не в состоянии понять, что он просто еще маленький, что он вырастет, тоже станет взрослым и перестанет быть беспомощным. И, конечно, он не понимает, что состояние беспомощности свойственно всем детям, а не ему одному, что это естественное для его возраста состояние, которое пройдет со временем. Он просто не способен еще все это осознать. Из-за чего у ребенка возникает чувство, что он плохой, недостаточно старается, раз у него не получается что-то сделать без помощи других. Эти другие, взрослые, могут, а он – нет. Значит, он хуже их.

Субъективная причина. Очень часто родители усугубляют чувство вины у ребенка, упрекая и ругая его за какие-то ошибки и промахи, в которых ребенок не виноват, так как в силу возраста он еще не может нести ответственность за свои действия. Например, ребенок не виноват в том, что он плохо спит и мешает спать матери, но мать может ругать его за это, из-за чего он начинает чувствовать себя плохим. Ребенок не виноват и в том, что он испачкал одежду или сломал игрушку, ведь он не отдает себе отчета в своих действиях, к тому же у него еще плохо развита координация движений и просто нет умения вести себя «правильно».

Если родители своей критикой и упреками не усугубляют чувство вины у ребенка, то оно будет проявляться реже и в меньшей степени, если же воздействие родителей было неблагоприятно, то человек всю жизнь может очень сильно страдать из-за чувства вины, мучительно переживая малейшие свои промахи, или даже воображаемые провинности.

Бывает, что чувство вины усугубляется у человека уже во взрослом возрасте, вследствие каких-то тяжелых переживаний. Главным переживанием, формирующим чувство вины у взрослого человека, является потеря близких. Механизм здесь тот же, что и в детстве: перед лицом неизбежной потери мы чувствуем свою беспомощность, неспособность что-либо изменить. Но нам очень трудно принять и признать тот факт, что мы беспомощны, психика защищается от этого – и вот уже нам начинает казаться, что мы могли бы что-то исправить, но не сделали этого, а значит – виноваты. Тогда как на самом деле никакой вины нет.

Как чувство вины мешает нам жить

Чувство вины по сути своей саморазрушительно. Человек, чувствующий себя виноватым, склонен к самоуничтожению и самонаказанию. Ему кажется, что он плохой, недостойный, а потому подсознательно он избегает всего того, что может принести ему радость, удачу, успех. Напротив, он словно специально из всех возможностей, которые преподносит жизнь, выбирает самые неудачные, те, где его ждет провал. Чтобы опять убедиться, что он «плохой» и «недостойный».

Таким образом, чем сильнее чувство вины, тем больше шансов стать хроническим неудачником.

Чувство вины вовсе не аналогично раскаянию в совершенных ошибках. Напротив, чем больше человек погружен в чувство вины, тем труднее ему осознать свои ошибки и раскаяться в них. Вместо этого он занимается совершенно не конструктивным делом – самобичеванием. То есть ведет себя жестоко по отношению к себе самому, не понимая, что такая жестокость несправедлива. Чувство вины – это мучительное, тяжелое переживание. Человек мучается, терзается, постоянно ощущает себя очень дискомфортно. В итоге у него снижается самооценка, пропадает уверенность в себе, возникает упадок сил, нежелание что-либо делать, апатия и потеря интереса к жизни. А следствием может стать глубокая депрессия.

В результате чувство вины, если с ним не справиться вовремя, может привести к полной потере смысла жизни, а затем и к деградации личности, к духовному и нравственному упадку, к тяжелым формам саморазрушительного поведения, таким, как алкоголизм и наркомания.

Как выбраться из ловушки чувства вины

Шаг 1. Осознайте

Чувство вины появляется в результате неосознанных процессов в нашей психике. Вы начинаете чувствовать себя виноватым, хотя ни в чем не виноваты. А затем вам начинает казаться, что на вас в самом деле лежит какая-то вина.

Чтобы избавиться от чувства вины, в первую очередь надо осознать, что оно появилось у вас без реальных на то причин. Имейте в виду, что настоящие злодеи и преступники не мучаются чувством вины. Страдают от него только хорошие люди, которые на самом деле ни в чем не виноваты. Именно они-то и считают себя плохими и недостойными. Поймите, что на самом деле это не так. Что ваше чувство вины является ложным. И если вам кто-то внушал (или продолжает внушать), что вы виноваты и недостойны – вас обманывают. Правда состоит в другом. А именно в том, что вы хороший, достойный человек.

Шаг 2. Составьте список своих «прегрешений»

Найдите час свободного времени, возьмите лист бумаги и ручку, и вдумчиво перечислите все то, что заставляет вас испытывать чувство вины. На какое-то время отложите этот лист. Затем (лучше через день-два) возьмите его снова в руки и представьте, что все это писали не вы, а другой человек – но человек вам близкий и вами любимый. Вы очень хорошо понимаете этого человека, вы безмерно добры к нему и любите его так, что готовы простить ему все что угодно.

В таком настрое внимательно перечитайте все написанное, останавливаясь на каждом пункте. Вы увидите, что там перечислены, как правило, не какие-то серьезные грехи, а мелкие ошибки и промахи, свойственные всем людям. Также вы увидите, что чувство вины подчас возникает под влиянием других людей, которые, внушая вам его, таким образом самоутверждаются и демонстрируют свою власть. Если даже вам покажется, что для чувства вины есть реальные основания – помните: нет такого проступка, который нельзя было бы понять и простить.

Шаг 3. Смотрите на себя любящими глазами

Чтобы научиться себя прощать, надо сначала научиться себя любить. Только тогда вы перестанете себя казнить, считать плохим, и начнете относиться к себе как к хорошему, достойному, замечательному человеку.

Представьте себе, что есть на свете существо, бесконечно любящее вас, очень хорошо вас понимающее и все вам прощающее. Для верующих людей это может быть Бог, но Бог не суровый, не наказующий, а безмерно любящий Отец. Но вы можете создать и другой образ – человека, который бескорыстно любит вас, принимает вас таким, какой вы есть, не ставя никаких условий, не осуждая, не предъявляя претензий.

Уделите некоторое время ежедневно, чтобы смотреть на себя глазами такого бесконечно любящего вас существа, которое во всем вас понимает, за все прощает и никогда не осуждает. Постепенно вы добьетесь того, что привычка смотреть на себя любящими глазами станет вашей второй натурой.

Шаг 4. Научитесь прощать себя

Продолжайте смотреть на себя глазами доброго, любящего, всепрощающего человека. Осознайте: даже если вы в чем-то ошиблись, или совершили какой-то поступок, который, как вам кажется, достоин осуждения, то сделали это не потому, что вы такой «плохой», а потому, что для этого у вас были какие-то серьезные причины. Например, вы раздражаетесь на какого-то человека и из-за этого чувствуете себя виноватым. Но на самом деле вполне возможно, что ваше раздражение естественно, так как для него есть основания: этот человек упорно лезет в вашу жизнь, не считаясь с вашими интересами и вашим правом на собственную «территорию». Никто не спорит, раздражение – не лучшая реакция, но ее, во всяком случае, можно понять, а поняв, искать конструктивные способы решить эту проблему, вместо того чтобы мучиться бессмысленным чувством вины.

Итак, отнеситесь к своим промахам и недостаткам с добром и пониманием, тогда вам легко будет простить себя. И помните, что вы всего лишь человек, а среди людей нет совершенства. Поэтому нет ничего страшного в том, что вы иногда ошибаетесь или бываете не правы. Каждый день тренируйтесь прощать себе несовершенства и быть к себе снисходительным. Для этого можете снова взять свой список «прегрешений» и каждый день посвящать какое-то время, чтобы рассмотреть каждый пункт в нем, понять себя и простить.

А можно сделать так: встаньте перед зеркалом и вспомните, что вызывало у вас чувство вины в детстве. Вы капризничали, не хотели спать, шумели, смеялись, плакали, мешали родителям? Громко обратитесь к себе, называя себя уменьшительным именем (как к ребенку), и скажите, что вы прощаете себе все это! Что это нормально и даже замечательно, что вы вели себя так – потому что так ведут себя все здоровые дети! Это значит, что у вас все хорошо и правильно!

Точно также прощайте себе и другие, уже более взрослые «грехи».

Шаг 5. Пресекайте попытки самобичевания

Научитесь следить за собой и своим внутренним состоянием. Не давайте чувству вины власти над собой. Замечайте и отслеживайте все его попытки начать вас мучить и терзать. Как только замечаете, что опять начали себя ругать, осуждать, критиковать, сразу же говорите

себе: «Стоп!» Поначалу вам придется делать это не по одному разу в день, но постепенно этот злобный критик внутри вас начнет утихать.

Шаг 6. Научитесь одобрять себя

Надо приучиться говорить себе хорошие слова, хвалить и одобрять себя, даже если поначалу вам будет это непривычно. В этом вам поможет такое проверенное средство самопомощи, как аффирмации.

Аффирмации – это словесные формулы, утверждения, содержащие позитивные установки и дающие произносящему их человеку нужный настрой на успех, уверенность в себе, достижение целей, исполнение желаний и т. д. С помощью аффирмаций можно изменить отношение к самому себе с негативного на позитивное, обрести новый взгляд на мир и как следствие – другую, более счастливую судьбу.

Главное условие: аффирмации работают тогда, когда их применяют регулярно. Поэтому старайтесь находить хотя бы немного времени ежедневно, чтобы встать перед зеркалом и произнести (непрерывно вслух) следующие аффирмации:

Я – хороший, просто замечательный человек.

Я достоин всего самого лучшего в жизни.

Я достоин любви и понимания.

Я себя люблю, я себя понимаю, я себя одобряю.

Мне все нравится в себе – то, как я хожу, говорю, как я мыслю, какие поступки совершаю.

То, что я делаю – это самое лучшее из всего, что можно делать в данный момент.

У меня все хорошо, и я просто молодец!

Можете придумать также свои аффирмации, какие вам больше нравятся.

И еще важное условие: хвалите себя как можно чаще! По самым незначительным поводам и даже без повода.

Шаг 7. Научитесь конструктивному отношению к ошибкам

Если вы ошиблись в чем-то, совершили какой-то промах, или невольно причинили кому-то какой-то вред – сразу же пресекайте попытки самобичевания (см. Шаг 5). Посмотрите на себя добрыми, любящими глазами (см. Шаг 3) и спросите себя: «Чему мне следует научиться? Какие уроки извлечь?». Подумайте о том, как вы должны были себя вести, чтобы избежать этой ошибки. Может, еще не поздно все «переиграть», исправить? Тогда исправьте как можно скорее. В любом случае – «переиграйте» все в своем воображении. Для нашего подсознания нет разницы между воображением и реальностью. Значит, вы получите опыт правильных действий, что поможет вам в следующий раз в аналогичной ситуации не повторить ошибок. Главное – принять твердое решение, что больше такое не повторится. В этом случае чувство вины не будет вас мучить, потому что вы сделали правильные выводы.

И помните – что бы ни случилось, вы имеете право не оправдываться перед другими людьми. У вас есть собственный высший суд – суд вашей совести. Этого более чем достаточно. Не надо отдавать себя на суд других людей, которые могут быть несправедливы просто потому, что недостаточно хорошо знают вас и им неизвестны истинные мотивы ваших поступков.

Ловушка номер 3 Обида

Как возникает обида

Обида – одно из общечеловеческих чувств: нет человека, который не был бы от природы подвержен обиде. Одни люди более обидчивы, другие – менее, но обидчивы все. И если вы встретите человека, который не обижается – знайте, он не родился таким, он стал таким в результате самовоспитания, большой работы над собой.

Почему же мы все подвержены обиде? Первый ответ, который, казалось бы, напрашивается сам собой: потому что жизнь несправедлива, мир жесток, и люди злы... Но на самом деле это не так. Придерживаться такой точки зрения – значит, не только не избавиться от обид, а разрушать себя обидами все больше и больше. На самом деле не обстоятельства виноваты в том, что мы обижаемся. Обстоятельства играют лишь роль спускового крючка, который приводит в действие заложенную в человеке программу обиды. А если уж программа такая существует, то спусковым крючком для нее может стать что угодно, даже подчас такая мелочь...

Откуда же берется эта программа обиды? Как и большинство негативных чувств – из раннего детства. И вовсе не потому, что всех нас в детстве обижали! Причина в другом.

Каждый ребенок рождается слабым, беспомощным, зависимым от других людей. Если родители постоянно заботятся о нем, удовлетворяют все его потребности – все хорошо. Но если родители вдруг перестают уделять ребенку должное внимание – у него сразу возникает страх и паника, связанные с чувством буквально смертельной опасности. И не удивительно, ведь маленький ребенок не может выжить в одиночку, без взрослых.

Так формируется программа: когда другие люди соответствуют моим ожиданиям, делают все так, как мне надо – все хорошо. Если же другие не соответствуют моим ожиданиям, ведут себя не так, как я хочу – включается сигнал тревоги: опасность, угроза, все плохо! Тогда как для взрослого человека реальной угрозы чаще всего уже нет – в отличие от ребенка, он не является столь зависящим от других, как ему порой представляется.

Еще один серьезный механизм формирования обидчивости связан с тем, что в детстве ребенок привыкает многого добиваться при помощи слез. Чего-то не получил от родителей – обиделся, заплакал – в итоге получил то, что хотел. В подсознании закладывается модель поведения: надо обидеться, чтобы получить необходимое, а значит – выжить.

Поэтому во взрослой жизни мы часто следуем этой детской модели, чтобы манипулировать окружающими. Чаще всего мы делаем это неосознанно, не ведая, что творим, и искренне считая себя несчастной жертвой, обиженной бедняжкой. Тогда как это всего лишь роль, призванная воздействовать на других. Именно поэтому многие люди будто специально копят свои обиды, чтобы в нужный момент иметь возможность припомнить их, высказать самым близким людям, как будто надеясь этим улучшить отношения. Но отношения лишь портятся, если в них постоянно присутствует обида.

Итак, вот основные механизмы возникновения обидчивости:

- ✓ чувство зависимости от других людей (те, от кого мы не чувствуем зависимости, не могут нас обидеть),
- ✓ поведение других людей не соответствует нашим ожиданиям (ждем, что другие люди будут для нас всегда «хорошими», и не переносим, если они вдруг оказываются «плохими»),
- ✓ желание воздействовать на других людей при помощи своей обиды (надеемся, что они поймут, как мы обижены, и станут вести себя хорошо – то есть так, как нам хотелось бы).

При ближайшем рассмотрении большинство наших обид оказываются мелкими, ничего не стоящими (кто-то что-то не так сказал, не так посмотрел, не сделал то, что мы хотели). Люди, на которых мы обижаемся, чаще всего вовсе не хотели нас обидеть. Обычно они ненароком задевают какие-то наши «болезненные струны», даже не подозревая об этом. И если мы обижаемся, то причина в нас, а не в них – это мы ждали от человека того, что он не мог дать, значит, это наша проблема, а не его – он-то просто такой, какой есть.

Бывают, конечно, и другие ситуации – когда обижают нас намеренно (но обычно делает это человек, который сам чувствует себя обиженным), либо когда повод для обиды действительно крупный, по-настоящему серьезный – предательство, подлость, обман. Но что бы ни произошло – реакция обиды во всех случаях является неконструктивной и саморазрушительной.

Как обида портит нам жизнь

Реакция, которую всегда рождает обида – это злость и агрессия. Но в зависимости от склада характера и воспитания у одних людей эти разрушительные эмоции направлены вовне («меня обидели, и я отомщу!»), а у других – на себя самого («так мне и надо, сам виноват, лучшего и не заслужил!»). Но и в том, и в другом случае обида саморазрушительна, ведь злость и агрессия, даже если они направлены наружу, все равно прежде всего бьют по самому человеку. К тому же человек, часто проявляющий такие эмоции, отталкивает от себя людей и рискует остаться в одиночестве.

Тот же, кто направляет агрессию на себя, внешне может казаться спокойным, но на самом деле он буквально поедает себя изнутри.

Обидчивость напрямую связана с состоянием здоровья, так как она вызывает определенные физиологические реакции, влияющие на организм: в состоянии обиды повышается кислотность желудочного сока, что может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта – в первую очередь гастрит и язву; к тому же в кровь выбрасывается повышенное количество адреналина, что разрушительно действует на стенки сосудов, приводя к болезням сердечно-сосудистой системы.

И даже если обида используется как средство воздействия на других людей, когда она носит скорее демонстративный характер – все равно это в конечном итоге пагубно сказывается на том, кто так изображает обиду. Во-первых, у любой маски имеется свойство «прирастать» к лицу: изображая обиду, вы и в самом деле начинаете обижаться все больше и больше, и таким образом травмируете прежде всего себя. А во-вторых, не очень приятно общаться с тем, кто постоянно имеет обиженный вид, а потому он рискует рано или поздно потерять и друзей, и близких.

Ну и, конечно, обида портит нам жизнь уже тем, что омрачает сам фон жизни, делает его тусклым и безрадостным. Обидчивый человек постоянно страдает, даже когда для этого нет реального повода. Быть обидчивым и вредно, и очень неприятно, поэтому от привычки обижаться лучше всего поскорее избавиться.

Как освободиться от ловушки обиды

Шаг 1. Выразите чувства

Когда вы обижены, надо в первую очередь правильно определить свое состояние. Если обида вызывает у вас злость, гнев, раздражение, очень важно за всеми этими вторичными реакциями увидеть первопричину – а именно чувство обиды как оно есть. И признаться в этом себе

– именно себе и только себе, а не демонстрировать другим ваши чувства и состояния. Иногда достаточно спокойно сказать себе: «Да, я обижен (-а)», чтобы обида начала уходить, превращаться из камня, тяжело лежащего на душе, в постепенно утекающий от вас ручеек. Только будьте предельно искренни с собой, и не бойтесь признаться в своих чувствах. Признавать, что вы обижены, бывает не очень приятно, психика защищается от этого – поэтому нам легче сказать: «Я зол», «Я возмущен», «Я раздражен», чем «Я обижен», потому что признание в обиде сродни признанию в слабости. Но на самом деле только сильный человек способен признать свои слабости, и таким образом избавиться от них. Признав, что вы обижены, вы можете признать и то, что вам больно от этого. Может быть, такое признание вызовет у вас слезы, а может, вам захочется топнуть ногой, стукнуть по подушке или по столу кулаком – сделайте это, такие действия также работают на освобождение от обиды.

Говорить ли тому, на кого вы обижены, о своих чувствах – решайте сами. Если это близкий, любящий вас человек, можете сказать, но лишь тогда, когда поймете, что в вашем признании не будет содержаться жалоб и претензий, что вы лишь сообщите о своих чувствах, не обвиняя в них другого.

Шаг 2. «Растворите» обиду

Выразив чувство обиды, вы облегчите свое состояние, но для полного избавления от обиды нужно провести работу еще и на уровне более глубоких ощущений – ведь обида обычно «застревает» в нашем теле, не случайно так легко она провоцирует различные болезни. В этом вам поможет психотерапевтический ритуал.

Ритуал – это особая церемония, ряд действий, помогающих трансформировать свое внутреннее состояние так, чтобы восстановить нарушенный по каким-то причинам баланс.

Вам понадобятся: зажженная свеча, чаша с водой и полчаса свободного времени, в течение которого вам никто не будет мешать. Сядьте в удобную расслабленную позу, закройте глаза, направьте внимание на свое тело. Где, как вам кажется, в вашем теле «засела» обида? Это область, где ощущается напряжение, скованность, тяжесть. Часто обида ощущается, как будто что-то давит в груди. Сосредоточьтесь на ощущениях в этой области и попытайтесь определить, какой формы, цвета, размера ваша обида, дает она ощущение чего-то твердого, как камень, или жидкого, вязкого, липкого? Затем представьте себе, как вы растворяете эту обиду, как она тает. Можно представить и то, как вы вытаскиваете обиду из своего тела, и сразу бросаете ее в пламя свечи, либо в чашу с водой, либо поочередно в воду и в пламя. Делайте выбрасывающие движения руками, либо мысленно удаляйте обиду до тех пор, пока не почувствуете, что ощущения, связанные с обидой, исчезли из тела. После вымойте руки под проточной водой, продолжая представлять, что вы смываете остатки обиды, а еще лучше – примите душ. Затем снова расслабьтесь и подумайте о чем-то хорошем, чтобы создать в своем теле приятные ощущения. Затем в своем воображении заполните этими приятными ощущениями то место в своем теле, которое освободилось от обиды.

Шаг 3. Научитесь прощать других

Без умения прощать невозможно избавиться от разрушительного воздействия обиды на свои душу и тело. Иногда приходится слышать: «Как я могу его простить, когда он так плохо со мной поступил!» Помните, как бы кто с вами не поступил – своей обидой вы наносите вред только себе, а никак не ему. Ведь вы продолжаете носить в себе негатив, который разрушает вас изнутри. Значит, прощение нужно прежде всего вам. Вам будет легче прощать, если вы осо-

знаете одну важную вещь: простить – это вовсе не обязательно значит, что вы должны помириться с вашим обидчиком, признать его правоту и продолжать терпеть обиды. Если кто-то действительно поступил с вами плохо, специально обидел вас – смотрите правде в глаза: да, этот человек повел себя недостойно, поступил с вами несправедливо, вы достойны лучшего отношения, а потому не намерены дальше терпеть такое. Вы вправе решить, что не будете больше с ним иметь дела – и тем не менее вы его прощаете, как прощают старый долг вконец обнищавшему человеку, который этот долг вернуть не сможет никогда. Да, он такой, да, он не вернет долг – но что с него возьмешь? Как говорится, «наплевать и забыть». Это и есть лучшая формула прощения.

Некоторые люди уверяют, что простили обиду – но сами продолжают испытывать негативные эмоции, связанные с ней. Помните, если вы простили по-настоящему – негативные эмоции исчезнут. Забыть вы не забудете – но вспоминать про обиду будете спокойно.

Ну а тех, кто обидел вас ненароком, случайно, и тем более надо прощать, причем чем скорее, тем лучше.

Шаг 4. Научитесь принимать других такими, какие они есть

Самые нелепые обиды – те, которые возникают из-за нереально завышенных требований к другим людям. Подумайте о том, за что вы обижаетесь на близких людей. Затем возьмите бумагу, ручку и напишите, какими, по вашему мнению, должны быть ваши близкие, как они должны себя вести, чтобы вы не обижались. Составьте список хотя бы из десяти пунктов, и, скорее всего, вы сами посмеетесь над своими требованиями, так как убедитесь, что ни один живой нормальный человек не в состоянии им соответствовать. В самом деле: вы хотите, чтобы ваши близкие все понимали без слов, не задавали лишних вопросов, ходили на цыпочках и молчали как рыбы, когда вы чем-то заняты, веселились, когда вам весело, имели те же самые привычки, что и вы, любили бы те же телепередачи, а также угадывали ваши желания и бросались их выполнять, даже не дожидаясь вашей просьбы. Если окажется, что ваши обиды основаны на подобных нереальных ожиданиях – просто «отпустите» ваших близких, дайте им свободу быть самими собой, признав и за собой то же право.

В случае же серьезных, «настоящих» обид переживания связаны с тем, что рушатся ваши иллюзии: вы считали человека одним, а он – другой. Ну что ж, и здесь ничего не остается, как смириться с реальностью. Ведь когда вас кусает кошка или собака – вы не обижаетесь, потому что знаете: эти существа – кусачие. Так же и о некоторых людях вам придется усвоить: они – «кусачие», и пусть остаются такими, если им это нравится, но вот вы с ними иметь дела больше не будете, но и обижаться не будете, ведь это – что называется, «себе дороже».

Шаг 5. Научитесь правильно вести себя с обидчиком

Если кто-то намеренно хочет вас обидеть, оскорбить, лучшая реакция – не принимать это на свой счет. Когда человек так себя ведет, значит, он сам чувствует себя уязвленным, на душе у него какой-то дискомфорт, но он этого не понимает, и хочет сорвать свои проблемы на других. Смотрите на него как бы со стороны, как на лающую из-за забора собачонку, которая хоть и лает, а укусить не сможет. Осознайте: если он так себя ведет – это у него проблемы, а не у вас. Не отвечайте бранью на брань, не поддавайтесь чувству вины, и тогда вы не дадите обиде себя «пробить».

Шаг 6. Прекратите копить обиды

Запомните золотое правило: если кто-то вас обидел, скажите ему об этом один раз, но опасайтесь вновь и вновь попрекать одним и тем же «прегрешением», особенно если оно имело место в далеком прошлом. Если вы копите и припоминаете обиды в целях манипулирования своими близкими – осознайте факт такого своего поведения, поймите, что вы не достигаете никаких позитивных целей, «играя» на обиде, а лишь портите ваши отношения и ухудшаете свое душевное состояние. Либо научитесь прощать и не припоминайте старые обиды – либо расставайтесь с этим человеком, третьего не дано.

Шаг 7. Извлеките из обиды позитивный опыт

Обида – негативное и саморазрушительное чувство, но когда мы прощаем обиды и правильно относимся к ним, мы можем извлекать из них очень полезные уроки. Обида – это всегда сигнал о том, что у нас что-то неблагополучно, что накопились проблемы, которые нужно решить. Если мы просто сидим и обижаемся – то мы не решаем эти проблемы, а лишь наживаем себе новые. А вот если мы зададимся вопросом: «Почему я обижаюсь?», то можем понять очень много полезных вещей.

Обида прежде всего указывает на то, что у нас есть слабые места, которые нуждаются в усилении. Кто-то сказал, что у вас лишний вес, и вы обиделись? А не лучше ли просто пойти и заняться фитнесом? Или пройти психологический тренинг для повышения уверенности в себе, чтобы принять свой вес таким как есть и перестать реагировать на чьи-то глупые замечания?

Вас лишили премии на работе, и вы обиделись? А может, пересмотреть свое отношение к рабочим обязанностям, начать работать лучше, либо научиться чему-то другому и заняться более привлекательным для себя делом? Или начать наконец отстаивать свои права, и доказать, что вас обделили несправедливо?

В случае, когда с вами поступили плохо и несправедливо, оскорбили, унизили, нарушили ваши права, обида является сигналом угрозы для благополучия и целостности вашей личности. Значит, тем более не стоит тратить силы на обиду – лучше потратьте их для самозащиты: отстаивайте границы своей «жизненной территории», не позволяйте вторгаться в вашу жизнь без спросу, закрывайте двери перед теми, кто не желает считаться с вами и попирает ваше человеческое достоинство. Обида уйдет – но вы извлечете урок, благодаря которому больше не наступите на те же самые «грабли».

Ловушка номер 4 Жалость

Откуда берется жалость

Многие люди считают жалость позитивным чувством, а жалостливость – своим достоинством. Есть даже такая поговорка: «Жалеет – значит любит». На самом деле это очень опасное заблуждение. Из-за него люди не только не стремятся преодолеть свою склонность к жалости, но всячески культивируют ее, не понимая, что тем самым наносят немалый вред себе и другим.

Для собственного же блага лучше всего поскорее снять розовые очки и взглянуть на проблему жалости трезво. В первую очередь надо набраться смелости и осознать, что любая жалость – лишь производная от жалости к себе. Да-да, если мы жалеем других, то вовсе не потому, что мы такие добрые, чувствительные, бескорыстные альтруисты, а лишь потому, что неосознанно представляем себя на месте того, кого мы жалеем, и ужасаемся: а ведь подобное может быть и со мной!

Склонность к жалости – и прежде всего, жалости к себе – очень тесно связана с обидой и берет начало там же, в раннем детстве, по той же причине – из-за ощущения своей беспомощности. Ребенок беспомощен – и родители о нем заботятся, он плачет – и они его утешают, жалеют его. Таким образом слезы, жалость, утешение – все это становится признаками защищенности, комфорта, заботы, внимания, помощи. Вырастая, мы, сами того не осознавая, пытаемся прибегнуть к тем же приемам, чтобы получить помощь и заботу: плачем, жалеем себя, пытаемся разжалобить других. И не замечаем, что эти уловки уже не срабатывают – не дают нам ни помощи, ни защиты, а лишь делают нас все более слабыми и беспомощными.

Как жалостью мы портим жизнь себе и другим

Жалость как к самому себе, так и к другим – не только бессмысленное и бесполезное, но и крайне вредное чувство. Вспомните известную фразу: «Бог не по силам испытаний не дает». В ней заложена большая истина: каждый человек от природы наделен огромным ресурсом сил, возможностей, способностей, чтобы справляться с самыми серьезными испытаниями. Ведь жизнь невозможна без трудностей, потерь, испытаний – через это проходят все люди. И если вы верите в человека, которому сейчас нелегко («Ты справишься! Ты сильный!»), ваша вера придает ему силы, и он легче преодолевает выпавшие на его долю испытания. Если же вы начинаете его жалеть («Бедный, несчастный, как же ты это переживешь...») – вы словно бы отнимаете у него силы, навешиваете на него ярлык слабого, беспомощного, и таким образом только мешаете достойно справиться с трудностями.

То же самое – и в отношении жалости к себе. Ничего нет более бессмысленного и саморазрушительного, чем предаваться жалости к себе вместо того, чтобы действовать, искать выход, собираться с духом для преодоления испытаний, посылаемых жизнью.

Считать, что любовь и жалость неразлучны как две родные сестры – большая ошибка. На самом деле любовь и жалость – противоположные по своей сути чувства. Любовь вдохновляет и придает сил. Жалость лишает сил и навязывает человеку роль неудачника, слабака, жалкого ничтожества.

Человек, жалеющий себя или привыкший, чтобы его жалели, всю жизнь словно бы остается беспомощным ребенком. Он не может самостоятельно преодолеть даже малейшую трудность, сникает при виде любого крошечного препятствия, он вряд ли достигнет в жизни хоть каких-нибудь высот – так и останется неудачником, который ничего не может сделать самосто-

ятельно и которому только и остается бить на жалость окружающих, сетовать на жизнь, плакать и бессильно опускать руки. Незавидная участь!

Жалость разрушительно влияет и на здоровье. Человек, привыкший жалеть себя, постоянно находится в состоянии апатии, уныния, часто впадает в депрессию. От этого страдает его нервная система, снижается тонус сосудов, развивается вегетососудистая дистония. К тому же жалость к себе отрицательно сказывается на состоянии иммунитета, а отсюда уже один шаг к самым разным заболеваниям, потому что ослабленные защитные силы организма не справляются даже с малейшей инфекцией, не контролируют и рост всевозможных новообразований.

«Так что же, стать бесчувственным и равнодушным, проходить мимо человеческих страданий?» – возможно, спросите вы. Нет, становиться бесчувственным и равнодушным не надо. Просто надо понять, что есть разница между состраданием и жалостью. Сострадание – это действенное и созидательное чувство. Человек, способный к состраданию, не будет впустую тратить время и силы на хлюпанье носом и размазывание слез по щекам. Вместо этого он поможет тем, кто нуждается в помощи. Будьте сострадательны, но не поддавайтесь жалости – тогда вы станете сильнее и сможете набраться силы другим.

Как выбраться из ловушки жалости

Шаг 1. Примите жизнь как вызов

Представьте себе, что ваша жизнь – это путешествие, которое вы, отважный путешественник-первооткрыватель, решили предпринять, заранее зная, что здесь вас ждут трудности и испытания. Но вы сильный, смелый человек, вы верите в свои силы и знаете, что справитесь с любыми трудностями.

Когда перед вами встает задача справиться с очередными невзгодами, вы можете либо втянуть голову в плечи и захныкать – либо встретить беды лицом к лицу, с гордо поднятой головой, с твердым взглядом, говорящим: «Нет уж, так просто меня не сломать!»

Выбирайте второе! Почаще напоминайте себе: «Жизнь опять бросает мне вызов – ну что ж, так она проверяет меня на прочность, но мы еще посмотрим, кто кого!».

Принимайте этот вызов с честью и достоинством – и в вашей жизни не останется места для жалости.

Шаг 2. Поверьте в свои силы

Возможно, кто-то вольно или невольно внушил вам, что вы слабый человек, возможно, вы сами по какой-то причине пришли к такому выводу, но сейчас вы должны понять, что это неправда. Нет слабых людей – есть лишь люди, считающие себя слабыми. Подумайте, по какой причине вы начали считать себя таким. Когда-то проявили слабость? Ну так что же, это свойственно всем людям. Быть сильным – это вовсе не значит быть железобетонным и непробиваемым. Быть сильным – это не значит быть всегда на высоте и никогда не оступаться. Быть сильным – это значит всегда подниматься после падения и, несмотря ни на что, идти дальше. Попробуйте начать думать о себе как о сильном человеке. Не обращайте внимания на то, что могут думать о вас другие люди. Не стремитесь сразу стать супергероем, дайте себе право и на ошибки, и на слабости. И чтобы ни случилось, повторяйте почаще: «Я верю в свои силы». Пусть сначала это будет звучать не очень убедительно. Но вскоре вы почувствуете: каким вы себя считаете – таким и становитесь в реальности.

Шаг 3. Взгляните на себя со стороны

Представьте себе, что вы существуете в двух ипостасях: один вы – это сильный человек, бесстрашно принимающий вызовы, которые бросает жизнь, а второй вы – это «маленькая бедняжка», которая может только плакать и жаловаться. Войдите в образ сильного себя и представьте себе, что вы встретились с той частью вашего «Я», которая чувствует себя как маленькая бедняжка. Позвольте ей высказаться, выплакаться, рассказать вам о том, какая она бедная и несчастная, как ее все обижают. Дайте ей выговориться, не мешайте ей, просто наблюдайте со стороны с любовью и состраданием, как умный и сильный взрослый наблюдает за ребенком, сочувствует ему, хочет утешить, но все же не принимает всерьез его детские обиды и беды. Можете сказать своему обиженному «Я» добрые ласковые слова, подбодрить, сказать, что теперь вы всегда вместе, что вы сильный и взрослый, и никогда не дадите никому в обиду «маленькую бедняжку». После этого упражнения вы уже не сможете всерьез ощущать себя этой маленькой бедняжкой.

Шаг 4. Научитесь объективно оценивать ситуацию

Когда мы жалуем себя, то не можем объективно оценивать ситуацию, и нам обычно кажется, что все хуже, чем есть на самом деле, что мы гораздо слабее, чем в действительности. Если чувствуете, что вас опять одолевает жалость, возьмите лист бумаги, напишите на нем: «Плохо», и перечислите все то, что заставляет вас чувствовать свою беспомощность. Уже по мере составления этого списка вы начнете осмысливать ситуацию более трезво и видеть возможность позитивных действий там, где, как вам казалось, их нет и быть не может. После перечеркните этот лист, а на другом листе напишите «Хорошо», и перечислите как можно больше позитивных возможностей выхода из ситуации, в которой вы чувствовали себя плохо.

Шаг 5. Возьмите ответственность на себя

Слабыми и беспомощными мы чувствуем себя тогда, когда ждем помощи и спасения от кого-то другого. Вот тут появляется простор для жалости к себе. Вместо этого, оказавшись в сложной ситуации, скажите себе: «Решение зависит от меня. Я беру ответственность на себя». Сразу же почувствуете прилив сил! Вам уже не захочется жалеть себя – вы будете искать выход и способы действия.

Шаг 6. Действуйте!

Что бы ни случилось – не сидите сложа руки. Бездействие перед лицом каких-то трудностей, препятствий или невзгод открывает путь для жалости к себе. Не знаете что делать – обращайтесь за советом и помощью к другим людям, и делайте хоть что-нибудь, даже если не уверены в нужности и правильности своих действий. Если жалость к себе накатывает без видимой причины – займитесь чем-то, что вы любите и что у вас хорошо получается, и что требует хоть небольшой физической активности: от уборки в квартире до танцев, плавания, гимнастики.

Шаг 7. Накапливайте позитивный опыт

Если на вас часто накатывает жалость к себе, значит, вы не цените своих достоинств, не знаете своих сильных сторон. Вспомните все то, что вам в жизни удастся хорошо. Вспомните ситуации, когда вы одерживали хоть маленькую, но победу, хотя бы в своих собственных глазах. Создайте копилку таких позитивных моментов в вашей жизни – вспоминайте и записывайте все, что удастся вспомнить. Начните вести дневник, где каждый день (или хотя бы раз в два-три дня) будете записывать что-то хорошее, что вы сделали, поняли, узнали, все трудности, которые вы преодолели, неприятности, из которых с честью вышли. Почаще перечитывайте написанное, и тогда в сложных ситуациях у вас появится большой плюс – вы сможете опираться на свой позитивный опыт, черпать из него силы. А жалость к себе постепенно уйдет из вашей жизни.

Ловушка номер 5 Борьба за справедливость

Чувство несправедливости и его истоки

Чувство несправедливости часто считают прекрасным благородным качеством, а борцов за справедливость превозносят как героев. Именно борьба за справедливость становится причиной переворотов и революций, народных волнений, свержения правительств, кардинальных изменений социального строя.

Однако чаще всего справедливость не восстанавливается даже после таких бурных событий общегосударственного масштаба. Ведь то, что кажется справедливым одним, оказывается несправедливым для других. А единой для всех, всеобщей справедливости просто быть не может – как не может быть общего для всех счастья и равенства всех и каждого.

Вот и получается, что борьба за справедливость – это борьба за нечто иллюзорное, то, что существует лишь в сознании таких борцов.

Безусловно, бывают ситуации, когда борьба за справедливость нужна – но это обычно частные случаи, когда требуется конкретная помощь невинно пострадавшему человеку. И если вам, к примеру, удалось спасти невинного от тюрьмы или пусть даже от более мелкого наказания – вы, безусловно, герой, честь вам и хвала, и вас можно только поздравить с тем, что благодаря вам справедливость восторжествовала.

Но мы сейчас говорим не о таких частных случаях. Мы говорим о стремлении бороться за справедливость как свойстве природы и черте характера. Все мы знаем таких борцов – вечно недовольных, считающих себя вправе судить всех и вся по своим меркам, и постоянно вмешивающихся в чужую жизнь.

Но если даже у вас нет столь явного проявления качеств вечного борца, это не значит, что вы не попали в ловушку борьбы за справедливость. Проверьте себя: ведь в вашей душе поднимается протест, возмущение, и даже злость, когда вы встречаетесь с тем, что кажется вам несправедливым. Безусловно, ведь подобная реакция свойственна всем людям. Мы приучаемся к ней, как и ко многим другим неопозитивным реакциям, в раннем детстве.

Ребенок с молоком матери впитывает модель взаимоотношений с миром, основанную на системе поощрений и наказаний. Сделал что-то «хорошо» – получил одобрение, родительскую ласку, доброе слово. Сделал что-то «плохо» – получил нагоняй, а то и шлепок. Так и возникает чувство, что добро должно быть вознаграждено, а зло наказано. Причем ребенок, конечно же, не понимает, что родители, поощряя его или наказывая, руководствовались своими собственными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». И что эти представления не всегда объективны. Потому что объективности в понятиях добра и зла просто-напросто не существует. «Хорошо» и «плохо» – это понятия субъективные.

Хорошо ли, что ребенок много болтает? С точки зрения матери – плохо, если он мешает ей своей болтовней. С точки зрения самого ребенка – хорошо, он вырастет общительным и коммуникабельным. Хорошо или плохо, что он много бегает, не сидит на месте, громко смеется, или, наоборот, он молчун и тихоня? Опять же – как посмотреть. Но когда ребенок вырастает и становится взрослым человеком, у него в сознании остаются, словно отпечатки, усвоенные в детстве представления о том, что хорошо, а что плохо, в соответствии с тем, за что его поощряли, а за что ругали или наказывали.

И если другие люди допускают что-то, что, по нашим представлениям, достойно наказания или осуждения – нам кажется это несправедливым.

Мы можем годами мучиться, страдать от несправедливости и собственного бессилия что-либо изменить – и не замечать, что просто-напросто попали в ловушку.

Как чувство несправедливости портит нам жизнь

Главная беда борца за справедливость – постоянная неудовлетворенность. Он недоволен, кажется, всем окружающим миром. Мир, с его точки зрения, устроен неправильно, несправедливо, а люди достойны лишь критики и осуждения.

Более саморазрушительную жизненную позицию представить себе трудно. Жизнь устроена в каком-то смысле по подобию зеркала: что мы направляем в окружающий мир, то и получаем обратно. Именно поэтому старая истина гласит: не делай другим то, чего не хотел бы для себя.

Если человек осуждает и критикует всех и вся, то он, подчас сам того не осознавая, точно так же относится и к себе самому. Человек, слишком суровый к людям и миру, суров и к самому себе. Он мечтает о совершенном, идеальном, справедливом мире, не зная, что такого мира быть не может, что это иллюзия. Но он требует совершенства и от мира, и от населяющих его людей. Несовершенства он не прощает никому, в том числе и себе.

Поэтому борец страдает. Он всегда напряжен, он всегда расстроен, он не может себе позволить просто расслабиться, отдохнуть, наслаждаться жизнью. Он не замечает хороших, привлекательных сторон жизни. Он видит кругом лишь черные краски. В итоге и он сам не способен создать ничего позитивного. Он борется, разоблачает – и хотя ему кажется, что он так ведет себя во имя благих целей, чтобы мир стал лучше – на самом деле он сам несет в мир негатив.

Борцы за справедливость часто становятся раздраженными, желчными людьми. При этом они агрессивны, причем агрессия может быть направлена как вовне, так и на самого себя. От этого нарушается здоровье, и в первую очередь страдают печень и желчный пузырь, а также возникают различные кожные заболевания и аллергические реакции.

Бывают ситуации, когда борец за справедливость торжествует, но они, как правило, не так уж часты и довольно кратковременны: торжество длится недолго, а после возникают новые и новые поводы для возмущения, недовольства, агрессии. К тому же даже моменты торжества у людей, попавших в ловушку борьбы за справедливость, вовсе не несут в себе позитивной окраски: радость и торжество борца за справедливость порой очень уж напоминают злорадство. Это совсем не похоже на истинную радость, наполняющую душу светом и теплом. Поэтому даже редкие моменты торжества не делают жизнь борца за справедливость более отрадной. Он порой и сам не замечает, как, движимый, казалось бы, благими намерениями, озлобляется все сильнее.

Борцы за справедливость порой становятся невыносимы в общении. Они осуждают других за каждую мелочь, требуют, чтобы все окружающие жили по их правилам, бывают одержимы стремлением «ставить людей на место», постоянно провоцируют конфликты. С ними тяжело даже близким и родным людям. Всегда убежденные в своей правоте, они не замечают, как превращаются в настоящих тиранов и деспотов, мучителей, приносящих страдания окружающим. Их боятся и сторонятся, из-за чего они часто остаются в одиночестве.

Как выбраться из ловушки борьбы за справедливость

Шаг 1. Взгляните правде в глаза

Будьте честны с самим собой и признайтесь себе прежде всего в том, что заботитесь вы на самом деле не о всеобщей справедливости, а о благе для себя. Вам кажется, что вы

несправедливо обделены судьбой и людьми, что вы заслуживаете чего-то большего и лучшего. Поскольку единой для всех справедливости нет и быть не может, справедливым вам кажется то, что хорошо и приемлемо для вас, а несправедливым – то, что для вас плохо или неприемлемо.

Поэтому в первую очередь проанализируйте свои реакции: что именно в других людях, в окружающем мире вызывает у вас протест и возмущение? Что представляется несправедливым? Что должно измениться, чтобы вы остались довольны? Каким должен быть мир вокруг вас, как должны вести себя другие люди, чтобы вы могли сказать: «Это справедливо»?

Вы заметите, что ваш гнев далеко не всегда является праведным, хотя кажется вам именно таким. Найдите силы признаться себе, что очень часто вы хотите невозможного. Мир несовершенен, а вы хотите, чтобы он был идеальным. Другие люди и мир в целом не в состоянии подстраиваться под вас, угождать вам, делать все, чтобы вам было хорошо. Ваше право – заботиться о своем благе, но вы не вправе требовать, чтобы другие забыли о своих интересах и тоже пеклись исключительно о том, чтобы вам было хорошо.

Шаг 2. Научитесь смотреть на мир с разных сторон

Беда борца за справедливость в том, что он слишком убежден в своей правоте и не хочет замечать правоты других. Вам нужно научиться смотреть на мир глазами других людей. Попробуйте представить себя на месте человека, которого вы осуждаете, считая, что он поступает с вами несправедливо. Задумайтесь о том, что у него на душе. Что он чувствует? Из-за чего переживает? Чего хочет? Задайтесь целью понять, почему он ведет себя так, а не иначе. У него наверняка есть для этого какие-то серьезные причины. И причины эти – не в том, что он плохой, и скорее всего не в том, что он хочет причинить вам вред. Возможно, ему живется нелегко, он из-за чего-то страдает, переживает. Возможно, он достоин сострадания, сочувствия, а не осуждения.

Затем представьте себе, как выглядит одна и та же ситуация, если воспринимать ее глазами разных людей – молодых и старых, богатых и среднего достатка, сельских жителей и горожан. Вы увидите, что у каждого своя правда, что каждый имеет право на свою точку зрения, что каждого можно понять, а поняв, простить даже того, кто, как вам кажется, поступает неправильно. Таким образом вы постепенно отойдете от своей чрезмерно жесткой позиции непримиримого борца.

Шаг 3. Избавьтесь от душевной боли

Борец за справедливость страдает, испытывает душевную боль от всего, что кажется ему несправедливым. Чтобы заглушить эту душевную боль, он часто становится агрессивен, бросается в бой «за правду», а то и стремится мстить. Однако все это не только не улучшает его душевного состояния, но приводит к еще большему дискомфорту. Единственный способ справиться с душевной болью – это, во-первых, признаться себе в ней, а во-вторых, выплеснуть ее. В этом вам поможет метод визуализации.

Выберите время, когда вам никто не мешает, расслабьтесь, дышите размеренно и глубоко. Представьте себе, что вы – вулкан, в недрах которого начинает клочкотать лава. Эта клочочущая лава – ваш гнев, ваше возмущение, ваши обиды на несправедливость и всех тех, кто вам ее причинил. Лава клочочет все сильнее и вот начинает вырываться наружу, бить ключом из всего вашего существа. Вы – пробудившийся вулкан, мощный, сильный и прекрасный! Вы зальете лавой всех тех, кто поступал с вами плохо! Можете делать любые движения, каких попросит тело, размахивать руками, издавать

любые звуки – это сейчас не вы, а разбушевавшийся вулкан! Выплеснув всю свою душевную боль от несправедливости, всю ярость и весь гнев, вы можете почувствовать опустошение и усталость, а может, к глазам подступят слезы. Не сдерживайте эмоций, они обладают очистительным свойством. Когда почувствуете умиротворение, просто прилягте и отдохните.

Шаг 4. Измените отношение к несправедливости

Выплеснув душевную боль, связанную с несправедливостью, вы сможете гораздо спокойнее отнестись к тому факту, что мир далеко не всегда справедлив к вам. Мы не всемогущи и не можем переделать мир так, как нам хочется; мы не можем контролировать поведение других людей и заставлять их соответствовать нашим требованиям и ожиданиям; мы не можем «по справедливости» разделить все блага мира между всеми людьми, не обделив никого. Это нужно просто принять как есть, с этим нужно смириться. Точно так же, как мы смиряемся с плохой погодой, с дождями или заморозками, даже если они испортили с трудом выращиваемый нами урожай.

А главное – выйдите из роли судьи. Начните относиться к несправедливостям иначе: это – опыт, пройдя через который, человек может стать лучше и совершеннее.

Если вы правильно отнесетесь к несправедливости, совершаемой по отношению к вам, то поймете, что благодаря этому становитесь мягче, терпимее к другим и к себе, спокойнее и добрее.

Шаг 5. Дайте себе и другим право на ошибки и несовершенства

Корень страданий из-за несправедливости очень часто надо искать в перфекционизме – чрезмерном стремлении к совершенству. Проверьте, не свойственно ли вам это качество. Может быть, вы предъявляете слишком высокие требования к себе и к другим? Хотите, чтобы все всегда делалось идеально и в соответствии с правилами?

Скажите себе: «Мир несовершенен. Люди несовершенны. Я несовершенен. Я прощаю за это мир. Я прощаю за это людей. Я прощаю за это себя».

Дайте себе и другим право ошибаться, право не всегда делать все идеально. Если совершаете какую-то ошибку – не судите себя строго. Почаще прощайте себя. Тогда вы не будете столь сурово настроены и по отношению к другим.

Шаг 6. Умерьте свои ожидания

Научитесь не ждать слишком многого от мира и окружающих людей. Когда мы ждем слишком многого, то в итоге разочаровываемся, обижаемся, страдаем от несправедливости. Как бы нам это ни было неприятно, но мир нам ничего не должен. Если мы хотим, чтобы мир стал лучше, то можем сделать для этого что-то, и в первую очередь – самим воздержаться от несправедливости, злости, обиды и прочих негативных вещей. Но требовать, чтобы мир изменился в соответствии с нашими представлениями о том, каким он должен быть, мы не вправе. Поэтому почаще повторяйте себе: «Мир таков, каков он есть. Мир мне ничего не должен. Люди мне ничего не должны. Я ничего не жду ни от мира, ни от людей». Вот увидите, вскоре вы начнете более спокойно реагировать на то, что вам кажется неправильным и несправедливым. А кроме того, все то хорошее и правильное, что вы раньше воспринимали как должное, теперь начнет приносить вам радость. Вы научитесь замечать все приятные мелочи, на которые прежде не обращали внимания.

Шаг 7. Снимите «черные очки»

До сих пор ваше восприятие было настроено так, что вы замечали вокруг лишь плохое и несправедливое. Вы видели мир словно сквозь черные очки. Прделайте простое упражнение: представьте себе, что вы снимаете черные очки, а надеваете розовые. Попробуйте хотя бы в течение пяти минут в день смотреть на мир «сквозь розовые очки». В них просто не видно плохого и несправедливого, а видно только радостное, приятное и хорошее. Попробуйте взглянуть «в розовых очках» на ситуацию, вызывающую ваши возмущение и протест. Увидьте то хорошее, что присутствует в этой ситуации, или те позитивные последствия, которые могут вырасти из любой, даже самой негативной ситуации. Не бойтесь, что вы потеряете ощущение реальности. Вам не надо постоянно носить «розовые очки» – но они вам нужны для избавления от негативизма, для коррекции «зрения вашей души». Когда вы научитесь находить хорошее даже в плохом, то поймете, что мир не так уж плох и несправедлив. В нем есть все – и плохое, и хорошее. Преодолевая одно, и радуясь второму, мы развиваемся и растем, становясь совершеннее. А чем совершеннее становится каждый из нас, тем меньше шансов на победу остается злу и несправедливости.

Часть 2

Ложные установки, которые навязывает нам общество



Ловушка номер 6

Стремление жить для других

Как мы попадаемся в ловушку чужой жизни

Каждый ребенок в возрасте одного года начинает осознавать, что он – отдельное от мамы существо. В возрасте трех лет он уже стремится действовать самостоятельно, независимо от взрослых, и даже вразрез с их указаниями и наставлениями. Это не проявление капризного и непослушного характера, а законы человеческого развития, продиктованные природой.

Уже в таком раннем возрасте человек начинает осознавать: я – это я, я не часть мамы и папы, я отдельный человек со своей отдельной жизнью. Конечно, ребенок не может сформулировать свою мысль подобными словами, но ощущает он себя примерно так.

Но затем в развитие ребенка вмешивается социум с его установками, направленными на воспитание общественно полезной личности. В зависимости от социального устройства, формы власти и принятых в обществе правил подобные установки могут быть выражены больше или меньше. Например, в бывшем Советском Союзе идеология служения обществу

была очень сильной, вследствие чего несколько поколений людей воспитывались в духе отказа от своих интересов в пользу коллектива, общества, государства. В странах, где отсутствует столь явно выраженная тоталитарная структура, дается больше свободы для следования личным интересам и индивидуальному развитию, но все же во всех развитых обществах воздействие социальных установок, как правило, довольно сильно.

Сначала подчиняющее воздействие социума осуществляется через родителей, воспитанных когда-то в том же духе. Пугаясь первых проявлений самостоятельности ребенка в возрасте от года до трех-пяти лет, они требуют от него послушания, навязывают правила, выполнение которых обязательно для «хороших мальчиков и девочек», ругают, а то и наказывают за любое отступление от этих правил. У ребенка подспудно формируется ощущение: быть таким, какой я есть – нельзя, это плохо. Он задумывается: как мне себя вести? Что делать, чтобы понравиться, угодить, чтобы не ругали? С этого момента начинается, по сути, измена самому себе во имя того, чтобы угодить своему окружению.

Детские образовательные учреждения тоже в первую очередь заинтересованы в том, чтобы ребенок вписывался в коллектив и не доставлял особых хлопот учителям и воспитателям. А потому и здесь самостоятельность не поощряется, следование своим целям осуждается, а положительных оценок удостоивается лишь ребенок, способный быть «хорошим» для других.

Причина подобных социальных установок проста: самостоятельный человек, имеющий свои собственные цели и живущий своей собственной жизнью, свободен и независим, а значит, им невозможно управлять. Любая же государственная власть заинтересована в том, чтобы общество было послушным и управляемым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.