



20

МЕНТАЛЬНЫХ

ЛОВУШЕК,

которые

ДУШАТ,

ОТРАВЛЯЮТ

~ ПОДВЕРГАЮТ ГНИЕНИЮ

УСПЕШНУЮ

~ СЧАСТЛИВУЮ

ЖИЗНЬ

Annotation

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.

-
- [Лариса Большакова](#)
 -
 - [Вступление](#)
 -
 - [Откуда берутся ловушки?](#)
 - [Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет](#)
 - [Часть 1](#)
 - [Ловушка номер 1](#)
 - [Откуда берется страх](#)
 - [Как страх мешает нам жить](#)
 - [Как выбраться из ловушки страха](#)
 - [Ловушка номер 2](#)
 - [Почему мы чувствуем себя виноватыми](#)
 - [Как чувство вины мешает нам жить](#)
 - [Как выбраться из ловушки чувства вины](#)
 - [Ловушка номер 3](#)
 - [Как возникает обида](#)

- [Как обида портит нам жизнь](#)
 - [Как освободиться от ловушки обиды](#)
- [Ловушка номер 4](#)
 - [Откуда берется жалость](#)
 - [Как жалостью мы портим жизнь себе и другим](#)
 - [Как выбраться из ловушки жалости](#)
- [Ловушка номер 5](#)
 - [Чувство несправедливости и его истоки](#)
 - [Как чувство несправедливости портит нам жизнь](#)
 - [Как выбраться из ловушки борьбы за справедливость](#)
- [Часть 2](#)
 - [Ловушка номер 6](#)
 - [Как мы попадаем в ловушку чужой жизни](#)
 - [Как мы вредим себе и другим, когда живем не своей жизнью](#)
 - [Как преодолеть привычку жить для других](#)
 - [Ловушка номер 7](#)
 - [Как и почему мы попадаем в зависимость от авторитетных личностей](#)
 - [Какой вред нам приносит привычка подчиняться авторитетным фигурам](#)
 - [Как выбраться из ловушки подчинения авторитетам](#)
 - [Ловушка номер 8](#)
 - [Почему нам не хочется выделяться из толпы](#)
 - [Как мы портим себе жизнь стремлением «быть как все»](#)
 - [Как выбраться из ловушки стремления жить как все](#)
 - [Ловушка номер 9](#)
 - [Откуда берется чувство «я хуже всех»](#)
 - [Как комплекс неполноценности портит жизнь](#)
 - [Как освободиться из ловушки комплекса неполноценности](#)
 - [Ловушка номер 10](#)
 - [Откуда берется чувство «я лучше всех»](#)
 - [Как комплекс превосходства способен испортить жизнь](#)

- [Как выбраться из ловушки комплекса превосходства](#)
- [Часть 3](#)
 - [Ловушка номер 11](#)
 - [Откуда появляется чувство, что вы всем должны](#)
 - [Как навязанное чувство долга портит нам жизнь](#)
 - [Как освободиться из ловушки навязанного чувства долга](#)
 - [Ловушка номер 12](#)
 - [Как и почему мы поддаемся рекламе](#)
 - [Как нам вредит податливость на рекламу](#)
 - [Как вырваться из ловушки рекламных трюков](#)
 - [Ловушка номер 13](#)
 - [Как мы попадаем в ловушку лести](#)
 - [Как лесть способна испортить нам жизнь](#)
 - [Как освободиться от ловушки лести](#)
 - [Ловушка номер 14](#)
 - [В чем причины доверчивости](#)
 - [Чем опасна чрезмерная доверчивость](#)
 - [Как освободиться из ловушки чрезмерной доверчивости](#)
 - [Ловушка номер 15](#)
 - [Почему и как мы поддаемся иллюзиям во взаимоотношениях](#)
 - [Как иллюзии во взаимоотношениях портят нам жизнь](#)
 - [Как выбраться из ловушки иллюзорных чувств](#)
- [Часть 4](#)
 - [Ловушка номер 16](#)
 - [Как мы попадаем в ловушку обвинения других](#)
 - [Как привычка винить других портит жизнь](#)
 - [Как освободиться из ловушки обвинения других](#)
 - [Ловушка номер 17](#)
 - [Как мы попадаем в ловушку «чтения мыслей»](#)
 - [Как мы страдаем из-за иллюзии чтения мыслей](#)
 - [Как освободиться от ловушки «чтения мыслей»](#)
 - [Ловушка номер 18](#)

- [Как мы попадаем в ловушку преувеличения неприятностей](#)
 - [Как преувеличение неприятностей вредит нам в жизни](#)
 - [Как освободиться от ловушки преувеличения неприятностей](#)
 - [Ловушка номер 19](#)
 - [Причины, по которым можно попасть в ловушку синдрома неудачника](#)
 - [Как вредит в жизни синдром неудачника](#)
 - [Как освободиться от ловушки синдрома неудачника](#)
 - [Ловушка номер 20](#)
 - [Как мы попадаем в ловушку слишком жестких убеждений](#)
 - [Как негибкие убеждения портят нам жизнь](#)
 - [Как освободиться от ловушки жестких убеждений](#)
-

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.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

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

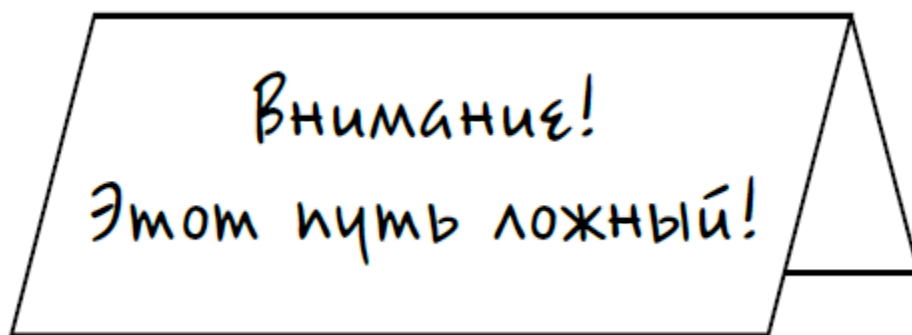
ориентирами, а ложными, обманчивыми представлениями о том, что реально, а что нет. Они попадают в ловушки.

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 задачку, которую нужно решить. К тому же если бы жизнь не ставила нам сложных задачек, 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 реальности, 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,
- ✓ несгибаемые 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 натуры оказывается неостребованным. 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 опасаящийся, 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 боятся – 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 самым 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 осознаете 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 нею. 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 самостоятельно 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 натуры 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 непозитивным 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, отдыхать, 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 отрадней. Он порой и сам не замечает, как, подвижимый, 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 клочущая лава – ваш гнев, ваше возмущение, ваши обиды на несправедливость и всех тех, кто вам ее

причинил. Лава клокочет 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. Прodelайте 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 попадаем 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.

Как мы вредим себе и другим, когда живем не своей жизнью

Очень многие люди живут «ради кого-то» и даже гордятся этим. Подобная гордость проистекает из общественной установки, согласно которой жить для себя – плохо, эгоистично, а жить для других – хорошо, правильно и достойно.

И вот мы видим матерей, которые «всю жизнь отдали детям», но почему-то остались одинокими и несчастными к старости, или жен, посвятивших себя мужьям, которые в итоге их бросили и нашли избранниц помоложе, или неутомимых тружеников, которые всю жизнь самоотверженно трудились ради общества, государства, родной фирмы, а потом оказались выброшены на улицу за ненужность... Сколько подобных разрушенных судеб, которых можно было бы избежать, если бы люди не стремились целиком и полностью посвящать себя кому-то или чему-то, а имели бы собственные интересы и цели, решали свои задачи и стремились к удовлетворению своих потребностей.

Ведь жить своей жизнью – это вовсе не эгоизм, это естественная потребность человека, это то, что необходимо для полноценного развития личности. Каждый человек рождается на свет со своим

потенциалом, со своими возможностями и вытекающими из них задачами и целями. Когда мы раскрываем свой потенциал, решаем свои задачи, мы тем самым обогащаем и жизнь других людей. Ведь чтобы дать другим что-то хорошее – надо сначала открыть и развить это хорошее в себе самом. Что оказывается невозможно сделать, если все ваше внимание направлено не на себя и свои возможности, а только на других.

Только тот, кто заботится о себе, следует своим интересам и открывает свои возможности, может в итоге принести много пользы и добра другим людям. Только такой человек может найти себя в любимом деле, стать профессионалом высокого класса. В его силах – создать семью, в которой все будут счастливы, и никому не придется жертвовать собой ради счастья других. При этом он не будет требовать за это наград и благодарностей, так как все делается им не «ради кого-то», а по велению души и сердца.

Тот же, кто живет интересами, целями, задачами других людей, игнорируя свои собственные потребности, приходит ко все большей и большей неудовлетворенности собой и своей жизнью. Если ваше внимание все время направлено вовне, то вы как чуткий приемник, улавливаете «волны», идущие от других: что им нужно, чем помочь, как позаботиться, что для них сделать, как им понравиться и т. д. При этом вы сами, ваши потребности, ваши интересы, ваша жизнь остаются без внимания. Вы не желаете прислушиваться к себе, считаться с собой. В итоге внутри у вас зреет пустота. Вы стараетесь убежать от этой пустоты, заботясь о других и живя их жизнью, их проблемами и интересами. Вам кажется, что именно забота о других способна заполнить эту пустоту. Но это самообман. Чем больше вы бежите от себя, чем меньше внимания уделяете себе, тем больше разрастается эта внутренняя пустота.

Последствия могут быть самыми серьезными:

- ✓ недовольство собой, своей жизнью, своим поведением и внешностью,
- ✓ чрезмерная зависимость от других людей,
- ✓ возникновение таких болезненных зависимостей как алкоголизм, наркомания, игромания, трудовголизм, склонность к перееданию – как попытка убежать от внутренней пустоты,

- ✓ обидчивость, мнительность, связанная с зависимостью от чужого мнения,
- ✓ отсутствие самоуважения,
- ✓ потеря смысла жизни.

Человек, посвящающий свою жизнь другим, очень часто приносит этим другим не пользу, а вред. Если вы живете жизнью другого человека, то невольно воспринимаете его жизнь как свою собственную «территорию», где вы имеете полное право хозяйничать. Но любой человек, перешагнувший порог подросткового возраста, будет испытывать явное или скрытое недовольство от попыток нарушить его личные «границы». Отсюда – множество конфликтов между родителями и их взрослыми детьми, а также между супругами, если один из них пытается контролировать другого, принимать за него решения, командовать, как ему жить, брать без спросу его личные вещи, и т. д. Причем когда тот, чьи «границы» нарушаются, пытается этому воспротивиться, то часто может услышать в ответ упреки в неблагодарности, ведь ему всю жизнь посвятили, в жертву себя принесли, а он не ценит...

В этом и есть серьезнейшее заблуждение каждого, кто стремится жить «ради других»: вольно или невольно он ожидает благодарности, награды за свои «жертвы». Тогда как награду за это получить просто-напросто невозможно. Даже самый близкий человек не скажет вам спасибо за то, что вы вторгаетесь на его «территорию», пытаетесь прожить его, а не свою жизнь, и тем самым мешаете ему жить своей собственной жизнью.

Человек, живущий ради других, становится и деспотом, и жертвой одновременно. Он давит на того, ради кого пытается жить, тиранит его, и делает это, конечно, из благих намерений. Но он же становится и жертвой, так как окружающие привыкают к тому, что он отказался от своих интересов ради других. И подчас начинают злоупотреблять этим, то и дело перекладывая на него свои заботы и проблемы.

Вы, может быть, уже и сами не рады, уже хотели бы жить своей жизнью – да все не получается: то муж требует идеальной чистоты и порядка в доме, то взрослым детям нужно помогать с ремонтом, то подруга просит прогуляться с ней по магазинам, то на работе приходится задержаться сверхурочно – и всем вы должны, и никому не

можете сказать «нет», и совсем забыли о том, что у вас есть собственные нужды и интересы. Это замкнутый круг: вы устали брать на себя чужие заботы – но с другой стороны, если отнять их у вас, что останется? Все та же пустота.

Справиться с этой пустотой можно только одним способом: вырваться из замкнутого круга, начать наконец обустроить «территорию» своей собственной жизни, а не чужих жизней.

Как преодолеть привычку жить для других

Шаг 1. Установите «обратную связь» с самим собой

Если вы привыкли жить жизнью других людей, то у вас постепенно исчезает ощущение своих собственных потребностей, интересов. Даже в том, как вы себя чувствуете, вы далеко не всегда отдаете себе отчет. Проверьте себя: когда вам задают вопрос о том, чего вы хотите, что вы отвечаете? Например, вас спрашивают, какое блюдо вы хотите заказать в ресторане, или куда хотите поехать, чем заняться в выходные. Если вы чаще всего отвечаете: «Я не знаю», «Мне все равно», или говорите спросившему: «Я как ты», «Решай сам» – то ваши чувства и желания заморожены. Это значит, вы перестали ощущать собственное «Я». Возможно даже, что если бы вы не видели ежедневно свое отражение в зеркале, то вообще перестали бы чувствовать, что существуете.

Такое положение дел надо срочно исправлять. Вам необходимо ежедневно находить время, чтобы побыть наедине с собой хотя бы 10–15 минут. Возьмите за правило в это время думать только о себе, а не обо всех тех, о ком вы думаете большую часть времени. Сосредоточьтесь на себе, направьте внимание не вовне, как обычно, а внутрь себя. Спросите себя: что я чувствую? Чего мне хочется? Что мне нравится, а что не нравится? Что я люблю? Чего я не люблю?

Возможно, не сразу вам удастся найти ответы на эти вопросы. Не удивляйтесь, если на вопрос «Что я чувствую?» в первую очередь придет ответ: «Ничего». Это издержки вашего образа жизни, нацеленной на заботу о других, а не о себе. Прислушайтесь к себе и научитесь определять свои чувства. Таким образом вы постепенно

начнете восстанавливать нарушенную «обратную связь» с самим собой.

Следующее упражнение поможет вам продвинуться в этом дальше.

Вечером перед сном, закрыв глаза, дышите медленно и ровно, внимание направьте внутрь своего тела. Проверьте, нет ли где-то в нем напряжения или какого-то неприятного чувства. Если такая область найдется, задержите на ней свое внимание подольше. Дышите глубже, медленнее, словно растворяя неприятную напряженную область. Затем сосредоточьтесь на области сердца, и проверьте, как оно себя чувствует: радостно, приятно, легко у вас на сердце, или есть какая-то тяжесть, дискомфорт. Мысленно растворите эту тяжесть. Вспомните все, что вы делали, а главное – что чувствовали в течение дня. Если были неприятные чувства – представляйте, что растворяете их при каждом вдохе и выдыхаете при выдохе. Затем вспомните то, что вас в течение дня радовало, что было приятно. Сохраните эти приятные чувства в своем сердце. Дышите медленно и размеренно. После этого упражнения вам будет легче заснуть.

Шаг 2. Начните делать то, что вам нравится

«Разморозив» свои чувства, вы можете определить, что вы любите, а что нет, что вам нравится делать, что вам интересно, что приносит удовлетворение. Возможно, вы привыкли очень многое делать через силу – ведь старались не для себя, а для других, отказываясь от своих интересов. Но вы, конечно, заметили, что подобные ваши жертвы никем не оценены по достоинству. Все очень просто: мы можем порадовать других лишь тем, что и сами делаем с радостью и удовольствием. Даже обед, приготовленный с удовольствием, будет вкуснее, чем тот, что состряпан через силу, по необходимости.

Так что поймите: нет никакого смысла делать то, что вам не нравится, или, того хуже, неприятно. Если вы считаете, что вечно что-то должны своим близким – готовить тот же обед, обстирывать и обглаживать, делать уборку в доме – попробуйте переложить часть забот на них. Не исключено, что вы сделаете удивительное открытие: отношения в семье лишь улучшатся, если вы станете меньше уставать и больше заботиться о себе.

Представьте себе, что в вашей жизни сменилась «точка отсчета» или «центр тяжести». Раньше он был где-то во внешнем мире. Теперь он внутри вас. А значит, ваше внимание теперь притягивается прежде всего к вашим собственным нуждам и интересам.

Обязательно займитесь своим здоровьем. Наладьте правильное питание. Найдите возможность позаботиться о теле, заняться физкультурой.

Всем тем, кто привык «отдавать себя без остатка» работе, заботе о других людях или еще каким-то не своим собственным интересам, можно посоветовать найти хотя бы немного времени, чтобы заниматься любым делом «для души». Найдите хобби, которое приносит вам удовольствие. Танцуйте, занимайтесь спортом, изучайте иностранные языки, вышивайте, выпиливайте лобзиком – делайте что угодно, лишь бы ваша душа от этого занятия радовалась. И не считайте себя эгоистом, который тратит время впустую. Время, потраченное для себя, для собственной радости, пользы и удовольствия, никогда нельзя считать потерянным. Это священные минуты, необходимые для вашего развития, здоровья и благополучия.

Шаг 3. Найдите опору в себе

Человеку, привыкшему жить жизнью других людей, часто кажется, что единственный смысл жизни – посвятить себя другим. Но мы интересны другим лишь тогда, когда обладаем собственным душевным содержанием, независимым от них. Иными словами – когда у нас есть внутренний стержень, опора. Если вы не можете жить без заботы о других, и совершенно не знаете, что делать наедине с собой – вероятно, вы ищете опору в этих других, потому что внутри себя вам просто не на что опереться.

Чтобы создать эту надежную внутреннюю опору, нужна прежде всего позитивная самооценка. Надо научиться хорошо относиться к себе. Если вы привыкли жить для других, то скорее всего, махнули на себя рукой: «Да ладно, мне ничего для себя не надо, все для них...» Но это самообман, потому что каждому человеку очень много надо для себя. И на подсознательном уровне у вас постепенно закладывается глубинное недовольство от того, что вы не удовлетворяете свои потребности. Это недовольство со временем способно перерасти в апатию, депрессию и потерю смысла жизни.

Если вы приучитесь позитивно относиться к самому себе, то у вас появится множество интересов, желаний и своих собственных потребностей. Для этого прежде всего научитесь себя хвалить и одобрять. Даже по незначительным поводам говорите себе: «Молодец», «Умница», «Я отлично с этим справился», «У меня все прекрасно получается», и т. д.

Затем вспомните все свои удачи, победы, успехи, какие были в вашей жизни. Вспомните приятные ощущения, связанные с этим, и сохраните их в своем сердце. Думайте чаще о своих достоинствах. Таким образом вы постепенно будете создавать вокруг себя словно бы «ореол» положительного восприятия самого себя. Вы начнете жить словно бы в прочном, защищающем вас, положительно заряженном «поле». Это и позволит вам обрести внутреннюю опору, стержень, а вместе с ним – самооценку, самодостаточность, независимость от других.

Шаг 4. Определите границы своей ответственности

Усвойте простое правило: вы несете ответственность только за свою жизнь и за жизнь своих детей, если им меньше 14 лет. Все остальные уже вполне способны нести ответственность за себя сами и самостоятельно принимать решения.

Нести ответственность за других – это все равно что все время поливать соседский огород, когда свой собственный урожай вянет и засыхает, и обижаться на соседа, который не хочет в ответ ухаживать за вашим огородом.

Скажите себе: «В моей жизни все зависит только от меня». Если вы примете эту установку за основное правило своей жизни – она начнет работать. Вы перестанете чувствовать себя зависимым от мнения или поведения других. Вы больше не будете ощущать себя беспомощным и бесправным человеком, который вынужден подстраиваться под чужие интересы.

Решайте свои проблемы, и другим людям (даже близким) предоставьте право самим решать свои проблемы. А если они будут пытаться переложить на вас ответственность – поверьте, для их же пользы будет лучше, если вы откажетесь что-то делать или решать за них. Решая за других их проблемы, вы воспитываете иждивенцев, слабых и беспомощных людей. Отказавшись решать что-то за них, вы сослужите им хорошую службу, даже если они сразу этого не поймут.

Шаг 5. Определите границы своей «территории»

Каждому человеку необходима его личная жизненная «территория» – область, в которую не вправе вмешиваться даже самые близкие люди. Если вы привыкли жить жизнью других, то у вас явно нарушены границы вашей «территории», и вы не всегда можете распознать, где заканчивается пространство вашей жизни и начинается жизнь другого человека. Поэтому вы не задумываясь можете хозяйничать в чужой жизни, и не замечаете, когда кто-то вторгается в вашу.

Вам необходимо укрепить свои границы. Для этого нужно понять, что именно находится за этими границами – на «территории» вашей жизни. А находится за ними то, что принадлежит только вам, и за что только вы несете ответственность. Это ваши мысли и чувства, ваши убеждения и ваша система ценностей, особенности вашего поведения, выбор, который вы делаете в разных жизненных ситуациях, правила и запреты, которые вы устанавливаете для себя, ваши таланты и способности, ваши желания и интересы, ваше отношение к другим – любовь или нелюбовь, дружеские чувства или неприязнь.

Осознайте, что вы имеете полное право на все, что находится на вашей личной «территории». Ваши мысли, чувства, желания, убеждения и т. д. – все это принадлежит вам. Никто не вправе

заставить вас от этого отказаться или это изменить. Вы в любой момент можете сказать: «Да, я так думаю (так чувствую)», «Да, я так считаю», «Да, это мой выбор», «Да, это мое желание, и я имею на это полное право».

Научившись защищать таким образом собственную «территорию», вы научитесь уважать границы других людей и считаться с ними.

Шаг 6. Научитесь говорить «нет»

Если вы привыкли жить жизнью других людей, то невольно воспитали в них убеждение, что ваша жизнь принадлежит им, и они могут распоряжаться ею как хотят. Если вы хотите восстановить свои границы и начать наконец жить своей жизнью, вам придется научиться говорить «нет» всем тем, кто будет так или иначе вторгаться на вашу «территорию».

Для многих людей сказать «нет» – это большая проблема. Очень часто мы боимся обидеть другого своим «нет», или опасаемся, что другие начнут к нам относиться плохо, если мы вдруг скажем «нет». В итоге мы соглашаемся с тем, с чем соглашаться не хочется, и смиряемся с тем, что для нас неприятно и даже вредно, только бы не говорить «нет».

Знайте, что подлинной дружбе и любви ваше «нет» не повредит, а напротив, лишь укрепит их: говоря «нет» тому, что для вас неприемлемо, вы проявляете свое «Я», свою позицию, свое самоуважение – и как следствие, другие начинают вас больше уважать.

К тому же помните, что слово «нет» можно сказать твердо, но тактично, никого не обижая. Можно сделать это, не ссорясь, не портя отношения. Просто найдите в себе мужество всякий раз, когда кто-то помимо вашей воли будет посягать на ваше время, ваше внимание, вашу заботу, ваши силы и энергию, спокойно и твердо отвечать: «Нет, мне это не нравится», «Нет, я этого делать не буду», «Нет, мне это неприятно», «Нет, я с этим не согласен». Причем имейте в виду, что вы вовсе не обязаны никому объяснять, почему вы именно этого не хотите или вам это не нравится. Помните: все, что касается ваших мыслей и

чувств – это ваша личная «территория», только вы несете за это ответственность, и не обязаны за это ни перед кем оправдываться.

Если вы не умеете говорить «нет», то будете без конца выполнять чужие просьбы, в то время как своя собственная жизнь проходит мимо.

Шаг 7. Пересмотрите свои привычки

Чтобы начать жить своей жизнью, вам придется провести настоящую перестройку своего образа жизни. Раньше для вас приоритетны были другие люди – теперь нужно на первое место поставить себя. Это значит, вы должны сначала заботиться о себе и лишь потом о других. В связи с этим пересмотрите свои привычки. Рассмотрите весь свой обычный день – из каких действий он состоит? По поводу каждого действия задавайте себе вопрос: «Действительно ли это нужно мне – или это нужно лишь кому-то другому?», «А в чем здесь мой интерес?», «А нравится ли это мне?»

Помните, что любое действие, в котором нет вашего личного интереса, бессмысленно. Делать постоянно что-то без личной заинтересованности – значит, вести себя к потере интереса к жизни и смысла жизни.

Каждый день ставьте перед собой цель делать что-то для заботы о себе. На работе вы перекусываете бутербродами, потому что некогда оторваться от дел? Дела подождут – вы должны полноценно обедать. Вынуждены тратить время на пустые телефонные разговоры? Не бойтесь сказать, что вам некогда, и займитесь лучше тем, что вам на самом деле интересно – почитайте книгу или посмотрите фильм. Из-за множества бытовых забот некогда даже сходить к стоматологу? Отложите все и идите немедленно.

И еще обязательно составьте список всех тех вещей, о которых вы когда-то мечтали, но так и не осуществили. Например, хотели научиться красиво танцевать или играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, окончить какие-нибудь курсы, куда-то поехать. Начинайте осуществлять свои желания!

Помните, ни одно желание не появляется просто так. Это не пустая прихоть – это потребность души.

А потребности своей души вы не вправе оставлять без внимания. Потому что у вас одна-единственная жизнь, и дана она вам не для того, чтобы вы отдали ее другим, а для того, чтобы реализовали свои возможности и решили свои собственные задачи.

Ловушка номер 7

Подчинение авторитетам

Как и почему мы попадаем в зависимость от авторитетных личностей

Сила влияния авторитета – одна из самых мощных психологических ловушек. Она формировалась и укреплялась в течение всей истории человечества. За ней стоит опыт тысячелетий. Людям во все времена внушалась необходимость повиноваться тем, кто сильнее, могущественнее, или тем, кто больше знает и умеет.

Каждое следующее поколение учится у предыдущего безоговорочному подчинению старшим. Затем всю свою взрослую жизнь мы ищем и находим тех, кто старше если не по возрасту, то по должности, званию, опыту, и т. д. Все мы так или иначе оказываемся во власти авторитетов. Мы вырастаем с убеждением, что подчиняться авторитету – правильно, а не подчиняться – неправильно, только лишь потому, что так считали десятки и сотни поколений людей до нас.

Эта ловушка не была бы столь сильной и коварной, если бы мы не хотели подчиняться, сопротивлялись этому. Но с детства у нас вырабатывается привычка добровольного подчинения. В подчинении тому, кто сильнее, есть множество плюсов. Вы чувствуете себя защищенными, вам комфортно, можно переложить ответственность за себя на того, кто сильнее, умнее, больше знает, можно вообще ничего не делать, и ни о чем не беспокоиться, и даже не думать, жить «как за каменной стеной». Для многих людей именно такая жизнь является пределом мечтаний. И они с радостью отдают себя во власть того, кто кажется им авторитетным, наделенным властью и силой человеком.

Людям кажется, что подчиняться авторитету выгодно и приятно – вот в чем причина особой силы этой ловушки. Люди сами готовы обманываться и порой начинают слепо подчиняться тому, кто только кажется авторитетом, так как имеет какие-то атрибуты, характерные для авторитета.

Это своего рода заложенная в нашей психике программа, формировавшаяся опять же в течение тысячелетий: подчиняться тому, кто имеет хотя бы некоторые атрибуты и символы власти. Понаблюдайте за собой, и вы заметите, как влияют на вас эти атрибуты и символы абсолютно помимо вашей воли. Вот они:

- ✓ высокий титул, должность: вы невольно смотрите с уважением и немного снизу вверх на человека, которого вам представили как профессора, или директора, или депутата Госдумы (если только вы сами не являетесь профессором, директором и депутатом Госдумы);

- ✓ известное имя: вы скорее купите то, что рекламирует звезда экрана, чем никому не известный артист, хотя качество товара от этого не зависит;

- ✓ наличие знаний, опыта, социального статуса, которыми вы не обладаете: врач, учитель, специалист в любой другой области невольно вызывает желание прислушиваться к его мнению и доверять ему;

- ✓ дорогие вещи (машина, драгоценности, одежда): человек, обладающий внешними признаками богатства, невольно заставляет прислушиваться к его мнению, а то и слепо подчиняться);

- ✓ помощь, забота, благодеяния, оказанные вам в ситуациях, когда вы не могли помочь себе сами: родители не могут не обладать для нас авторитетом, потому что ухаживали за нами, когда мы были маленькими беспомощными детьми; точно также авторитетной фигурой становится каждый, кто помог нам, а тем более спас в трудной ситуации;

- ✓ властные манеры: человек может не иметь ни должностей, ни титулов, ни богатства, но вести себя так, как будто он все это имеет, а главное – обладает властью; и он действительно обретает эту власть, так как одними только манерами поведения заставляет других чувствовать себя подчиненными.

Социум просто не мог бы функционировать, не будь в нем влиятельных авторитетных личностей. Но очень часто наша склонность слепо подчиняться авторитетам основательно портит нам жизнь.

Какой вред нам приносит привычка подчиняться авторитетным фигурам

Самый большой вред наносит нам подчинение авторитету, когда этот авторитет оказывается мнимым. А такое случается очень часто. Внешний атрибут и символ авторитета еще не говорит о том, что человек знает и умеет что-то делать лучше, чем вы. Например, профессор может быть очень хорошим специалистом в своей области знаний, но полным профаном в том, что касается человеческих отношений. Тем не менее, он дает вам советы, с кем вам дружить, а с кем нет, и вы невольно подчиняетесь его авторитету, который в данном случае является мнимым.

Точно так же любимый и уважаемый вами школьный учитель литературы может ничего не понимать в музыке, но тем не менее раскритиковать песню, которую вы написали для школьной рок-группы. Ваша карьера музыканта может на этом закончиться, так и не начавшись, если вы вовремя не поймете, что в данном случае учитель не может выступать как авторитет.

К сожалению, такое случается довольно часто: из-за критики и даже насмешек родителей, воспитателей, учителей множество талантов погибают, не успевая расцвести. Хорошо, если, став взрослым, человек все же сможет найти в себе силы вернуться к любимому делу, осознав, что критика была необоснованной, так как исходила от авторитетов, которые в данном случае оказались мнимыми.

Что уж говорить о тех случаях, когда человек не является значительной фигурой ни в одной области, но только кажется таковой. Богатая одежда и дорогая машина, а также властные манеры могут быть и у того, кто свое богатство на самом деле не заработал, а получил от родителей, не является специалистом ни в чем, и не имеет никаких преимуществ перед вами. Однако гипноз символов власти может сыграть дурную шутку: заставить вас плясать под дудку такого мнимого авторитета, который может вам наобещать с три короба, а оставить ни с чем.

Однако же вред может нанести и по-настоящему авторитетный человек – потому что и авторитету свойственно ошибаться. Даже опытный врач может поставить неверный диагноз и назначить

неправильное лечение. Даже именитый режиссер может не разглядеть талант и «зарубить» будущую звезду на вступительных экзаменах в театральном вузе. Даже авторитетный и опытный учитель может наказать ученика ни за что ни про что. И чем больше ученик уважает учителя, тем больше он будет чувствовать себя виноватым – даже зная, что ни в чем не провинился.

Беда в том, что если человек для нас авторитетен, мы не способны критически воспринимать его советы, действия и распоряжения. Авторитет априори всегда прав – так кажется настроенному на подчинение сознанию. Но ответственность за свою жизнь несем все равно мы сами. Авторитет может дать совет или распоряжение, он может даже приказывать или запрещать – но он не будет нести ответственность за те последствия, которые настанут в нашей жизни, когда мы последуем его совету, распоряжению, приказу или запрету. И если даже в итоге в нашей жизни наступит полный крах, расплачиваться мы будем за это сами. Авторитет же в лучшем случае признает свою ошибку – мол, был неправ. Но вам от этого вряд ли будет легче.

Наша привычка подчиняться авторитетам срабатывает даже тогда, когда это подчинение является абсолютно бессмысленным. Каждый человек знает и понимает самого себя гораздо лучше, чем любой авторитетный специалист. Даже не являясь врачом по диплому, вы можете изучить свой организм и свое здоровье лучше, чем врач, который видит вас хорошо если раз в месяц, и у которого кроме вас еще сотни пациентов. Не будучи психологом, вы интуитивно ощущаете, с кем вам строить отношения, а с кем нет. Не будучи модельером, вы лучше других знаете, какая одежда вам к лицу. В этих и во многих других областях желательно доверять самому себе больше, чем даже признанным авторитетам. Но гипноз символов власти заставляет нас следовать бессмысленным советам и совершать бессмысленные, а то и вредные для себя поступки.

Сила признанного авторитета очень велика – еще и потому, что для социума, государства, власти очень важно, чтобы люди в массе своей были настроены на подчинение. Этим обеспечивается лояльность и законопослушность общества.

Быть независимым от авторитетов – это не значит не признавать никаких законов. Это значит всего лишь жить своим собственным

умом, без чего невозможно стать успешной состоявшейся личностью.

Как выбраться из ловушки подчинения авторитетам

Шаг 1. Научитесь доверять себе

Осознайте такую простую вещь: какие бы умные, талантливые люди вас ни окружали, какими бы авторитетными специалистами они ни являлись – они не могут знать вас лучше, чем знаете себя вы сами. Поэтому во всем, что касается вашей жизни, вашего выбора, ваших поступков, есть только один самый главный специалист – это вы. Вы можете спросить совета, выслушать чье-то мнение, но выводы вы должны сделать свои собственные, и решения принимать вы должны самостоятельно. Никто не вправе диктовать, как вам себя вести и строить свою жизнь.

Вам кажется, что другие лучше знают, как вам жить? Это иллюзия, заблуждение. Они могут лучше знать то, что касается их жизни, но не вашей. Если вы живете, опираясь на чужие мнения, то рано или поздно придете к неудовлетворенности и разочарованиям. Радость и удовлетворение от жизни мы можем получить лишь тогда, когда самостоятельно принимаем решения и строим жизнь по-своему. Если даже мы на этом пути совершаем ошибки – это наши собственные ошибки, которые дают нам важный опыт. Хуже будет, если, прожив всю жизнь по чужим советам, вы в итоге поймете, что советы эти были неверны.

Оглянитесь в прошлое, и вспомните ситуации, в которых вы поступали по-своему – и ситуации, когда вы действовали по советам (запретам, распоряжениям) других людей. Что в итоге вам дало больше удовлетворения, радости? Что сделало вас увереннее? Какие поступки вы считаете более правильными – совершенные по своему выбору или по указке других людей?

Какие бы хорошие советы ни давали нам авторитеты – мы обретаем уверенность в себе, силу, опыт и чувство собственного достоинства только тогда, когда можем в итоге сказать: «Я сделал это (пришел к этому, принял это решение) сам».

Шаг 2. Станьте увереннее

Больше всего склонны поддаваться под влияние авторитетов люди неуверенные, склонные к постоянным сомнениям в себе. Конечно, совсем без сомнений жить нельзя – сомнения необходимы нам для нашего роста и совершенствования. Стопроцентно уверенный в себе человек просто останавливается в развитии, ведь он и без того считает себя идеальным. Но в том, что касается принятия важных решений, нам необходима твердость и уверенность – без излишней самоуверенности, но и без сомнений, способных привести нас к полному бездействию.

Если вы в решающих ситуациях испытываете неуверенность, и вам требуется чей-то авторитетный совет – это может быть связано с вашим скрытым или явным недовольством собой. В этом недовольстве надо разобраться. Что вам в себе не нравится? Что вы в себе осуждаете? Почему? А может быть, можно немного легче и спокойнее отнестись и к своим недостаткам, и к своим ошибкам, промахам? Поверьте, каким бы вы ни были, вы имеете право быть таким, какой вы есть. Вы имеете право принять и простить в себе все то, что кажется вам достойным осуждения. Посмотрите на себя глазами доброго и любящего человека. Если вам хочется исправить какие-то свои недостатки, вы исправите их гораздо легче, если сначала примете и простите их себе, чем если будете себя критиковать и осуждать.

А когда вам надо будет принять решение, сделайте следующее: представьте, что вы король или королева. Никто вам не указ, ничьи советы для вас не существенны. Только вы можете принять решение. Какое решение вы примете, такое будет считаться самым лучшим и самым правильным. Представьте себе, что вы оглашаете свое решение перед народом и слышите восхищенные одобрительные возгласы. От вашего решения все в восторге, все вас восхваляют и превозносят.

Почаще одобряйте себя. Почаще представляйте себе, как другие люди вас одобряют, хвалят, аплодируют вашим решениям и кричат «браво». Такие небольшие визуализации значительно повысят вашу уверенность в себе.

Шаг 3. Выйдите из-под гипноза авторитета

Вспомните те ситуации, когда вы оказывались под влиянием авторитетов. Что именно воздействовало на вас и вызывало желание подчиняться – какие символы и атрибуты власти? Статус, титул, должность, известность, оказанные вам благодеяния, дорогие вещи, властные манеры? Но ведь это все – только внешние проявления, они не отражают сути человека. Представьте себе ту авторитетную фигуру, которая оказывала на вас влияние, лишенной гипнотизирующих атрибутов власти. Что останется? Будет ли этот человек так же влиять на вас?

Каждый раз, когда кто-то будет влиять на вас, представляйте, что этот человек стоит перед вами без единого атрибута и символа власти (властного представьте в ситуации, когда он жалок и унижен, богатого – обнищавшим, титулованного – лишенным титула и т. д.). Ваше восприятие мгновенно изменится. Вы осознаете, что в этом человеке нет ничего особенного – ничего, что отличало бы его в лучшую сторону от вас. А значит, вы словно бы снимете его с пьедестала и прекратите считать влиятельной фигурой.

Шаг 4. Начните сомневаться в авторитетах

Прежде чем последовать совету авторитета, наведите справки: выясните, действительно ли он является специалистом в области, в которой дает совет.

Затем попробуйте уточнить: если даже он является специалистом – не устарели ли его познания? Не может ли быть так, что он чего-то не знает? Наконец, подходит ли его совет именно вам?

Задумайтесь: почему он дает вам такой совет (распоряжение, запрет)? Руководствуется он заботой о вас или какими-то своими интересами?

К любому даже самому авторитетному совету стоит подойти критически. Выясните, что думают по этому поводу другие специалисты. Если, к примеру, врач назначил вам лечение, посоветуйтесь еще как минимум с двумя столь же авторитетными для вас медиками. Если все трое посоветуют одно и то же – тогда совету действительно можно доверять.

А самое главное – учитесь думать самостоятельно. Власть авторитета приятна тем, что позволяет не думать: он распорядился – вы выполнили. Прежде чем слепо подчиняться, попробуйте представить себе, каковы будут последствия выполнения этого распоряжения (совета). Действительно ли вас устраивают эти последствия? Рассмотрите как минимум две-три альтернативы полученному вами совету. Подумайте: как можно сделать это иначе? Какие есть еще варианты? Что будет, если вы сделаете что-то совершенно противоположное тому, что вам советуют? Не будет ли это для вас лучше?

Рассмотрев несколько вариантов, принимайте свое решение.

Шаг 5. Научитесь не поддаваться давлению

Авторитетные люди могут оказывать на вас давление как невольно, так и вполне осознанно, и не всегда можно уйти от контакта, чтобы избежать этого давления. Например, если от вас требует подчинения ваш шеф, руководитель, или близкий родственник, или другой человек, с которым вы так или иначе связаны, просто отмахнуться от него будет трудно. Ваша задача – не уходя от общения, научиться не поддаваться давлению, не отступать от своей позиции и не терять своей собственной воли.

Для этого есть несколько приемов:

✓ когда на вас давят, не спешите соглашаться с тем, что говорит давящий человек, а вместо этого включайте критическое мышление: начинайте размышлять о том, имеет ли он право так с вами говорить; если нет – внутренне не соглашайтесь;

✓ не смотрите прямо в глаза собеседнику, лучше направьте взгляд в центр его переносицы, он не сможет поймать ваш взгляд – и это его дезориентирует, заставит снизить напор;

✓ представьте себе, что вы одеты в прочнейший скафандр или находитесь в полностью экранированной от посторонних воздействий капсуле; это защитит вас от влияния и снизит вашу эмоциональную реакцию на говорящего;

✓ отвечайте, выражайте свое мнение, что бы ни говорил собеседник; тон и интонацию выбирайте в зависимости от ситуации,

иногда можно и нужно ответить довольно жестко, проявив волю и характер (однако не оскорбляя собеседника и не провоцируя конфликт), иногда – мягко и тактично; можно просто задавать вопросы, например: «Я могу с вами не соглашаться?», иногда очень помогает фраза «Вы на меня давите!» – таким образом вы покажете, что распознали тактику собеседника, следовательно, она на вас уже не может подействовать.

Шаг 6. Научитесь общаться с авторитетными фигурами на равных

Когда вы вышли из-под гипноза внешних атрибутов и символов власти и влияния, вам нетрудно будет настроить себя на общение с авторитетными людьми на равных. Помните, на равных – это не значит развязно и запанибрата, но это значит – сохраняя чувство собственного достоинства. Весь ваш облик должен говорить: «Я человек с достоинством, и вы человек с достоинством, следовательно, мы на равных». Высказывайте свою точку зрения с чувством, что вы имеете на это полное право. Как бы ни пытался вам авторитетный человек навязать роль покорного ученика или подчиненного, как бы ни брал на себя роль учителя, главного, старшего, опытного – не поддавайтесь влиянию этих ролей, всем своим поведением гните свою линию: вы равны. Переводите разговор из русла противостояния в русло сотрудничества. Если не удастся отстоять свою точку зрения, если вам упорно что-то навязывают, скажите: «Я подумаю», или «Мы вернемся к этому разговору», и постарайтесь уйти от общения, оставшись при своем мнении.

Шаг 7. Станьте для себя авторитетом номер один

Возьмите для себя за правило: вы и только вы сами – свой высший судья и свой самый главный авторитет. Повторяйте эти слова каждый день. Помогут вам также следующие аффирмации:

Я верю себе. Я доверяю себе. Я уверен в себе и с каждым днем становлюсь все увереннее.

Я достойный человек. У меня развито чувство собственного достоинства. Я общаюсь на равных со всеми людьми, независимо от их должностей, званий, богатства, социального положения. Я такой же человек, как они, и имею такие же права.

Я имею право на свою точку зрения по любому вопросу. Я имею право самостоятельно принимать решения. Я имею право на свой выбор. Никто не имеет права меня судить, мне что-то запрещать. Никто не имеет права навязывать мне свой выбор.

Я и только я – хозяин самому себе и своей жизни.

Ловушка номер 8

Стремление жить как все

Почему нам не хочется выделяться из толпы

Уже в раннем детстве ребенок начинает страдать, если он чем-то отличается от большинства сверстников: излишней полнотой или худобой, слишком маленьким или высоким ростом, другими особенностями внешности, поведения, характера. Пик желания «стать как все» приходится на подростковый возраст. Обратите внимание, что подростки стремятся одинаково одеваться, одинаково вести себя, пользоваться одинаковой лексикой. Все эти внешние признаки – детали одежды, манера поведения, определенные словечки – призваны сигнализировать: «Я свой, я такой же как вы, примите меня в свою компанию!» Таким образом за желанием быть как все скрывается не что иное, как опасение стать отверженным, превратиться в изгоя и остаться в одиночестве.

Страх быть не таким как все в подростковом возрасте усугубляется повышенной агрессивностью подростковой среды. Ребенок опасается насмешек, издевательств, а то и физической агрессии. Отличаться от других бывает просто опасно.

В зрелом возрасте опасность расправы над тем, кто отличается, резко снижается, но страх остается: а вдруг осудят, плохо подумают, не вслух, так про себя посмеются, не захотят иметь со мной дела, бросят, оставят в одиночестве!

Все эти опасения и стремление быть как все идут из глубокой древности, когда человеку, не похожему на других, действительно не оставалось места среди людей, он вынужденно превращался в изгоя. Это пережитки времен, когда законы общины ставились на первое место, и буквально подчиняли себе любую индивидуальность. Во многих культурах человека, по каким-то причинам не вписавшегося в законы общины, буквально выгоняли прочь. Так, одинокого человека, не создавшего семью, могли заставить уйти из деревни, где создание семьи – непреложный закон для каждого.

Такая общинная психология, с одной стороны, давала чувство безопасности, надежности, стабильности жизни. Но с другой стороны, люди, вынужденные подчиняться общепринятым правилам, нередко чувствовали себя несчастными. Им приходилось смиряться с судьбой, терпеть тот образ жизни, который их не устраивал, только потому, что «так положено», «так все живут».

В наше время подобные жесткие установки и требования социума уже не действуют, они остались в прошлом. Сейчас общество гораздо терпимее относится к тем, кто по каким-то параметрам отличается от большинства. Гораздо больше свободы дается индивидуальным проявлениям. Сегодня можно строить свою жизнь так, как удобнее самому человеку, без оглядки на большинство. Причем допустимые степени свободы поведения в социуме возрастают очень быстро. Простой пример: еще каких-то 30–40 лет назад для женщины считалось позорным родить ребенка без мужа. А сейчас общество относится вполне лояльно к матери-одиночке, имеющей детей вне брака.

И все-таки социальные стереотипы все еще продолжают довлеть над нами. Нам все еще кажется, что быть «не как все», не соответствовать негласным представлениям о том, каким должен быть успешный, состоявшийся человек – это опасно, почти катастрофично. Мы по-прежнему боимся стать изгоями. Хотя страх этот, как правило, напрасен.

Как мы портим себе жизнь стремлением «быть как все»

Каждый человек индивидуален и неповторим, и каждому из нас в жизни для счастья нужно разное. Кому-то непременно требуется большая семья и много детей, а кто-то спокойно может прожить свою жизнь в одиночестве. Одним нужны яхты и виллы, другим достаточно домика на крошечном участке земли. Кто-то стремится быть душой компании, а кто-то мечтает в тиши и уединении заниматься творчеством или предаваться философским размышлениям.

Мы не можем быть счастливыми, если не учитываем особенностей своей собственной индивидуальности. А если мы пытаемся эти особенности игнорировать, или, того хуже, ломать,

преодолевать, это прямой путь к серьезным проблемам, способным испортить жизнь и сделать нас глубоко несчастными людьми.

Но существует ошибочная установка, что счастье якобы можно найти только на проторенных путях. Мол, живи как все – и будешь счастлив.

На самом же деле счастье каждый может найти только на своем собственном, индивидуальном пути. Который подчас может очень сильно отличаться от тех самых проторенных путей.

Посмотрим, какие общественные стереотипы довлеют над нами, и как они своими требованиями «жить как все» способны испортить нам жизнь.

Самый распространенный стереотип состоит в том, что до определенного возраста (как правило, до 30 лет) полагается создать семью и обзавестись детьми.

Следствия:

- ✓ если до этого возраста подходящий избранник (или избранница) не встретились, многие люди создают семью буквально с первыми встречными. Итог – развод через несколько лет, глубокие душевные травмы у обоих супругов и дети, оставшиеся без одного из родителей;

- ✓ если семья и после этого возраста не создана, человек начинает ощущать себя несчастным, несостоявшимся, неудачником, хотя не исключено, что он чувствовал бы себя вполне комфортно, если бы не давление устоявшегося стереотипа и не зависимость от общественного мнения.

Другой распространенный стереотип состоит в том, что для успеха в жизни необходимо получить хорошее образование (желательно высшее) и найти престижную работу.

Следствия:

- ✓ множество людей получают образование по совершенно не интересующим их специальностям, чтобы потом всю жизнь мучиться на нелюбимой работе;

- ✓ многие из тех, кто не сумел получить высшего образования, страдают от комплекса неполноценности.

Масса стереотипов связаны с тем, какими атрибутами должен обладать человек, чтобы считаться успешным, состоявшимся: иметь дорогой автомобиль, дачу, «брендовую» одежду, отдыхать на заграничных курортах, и т. д.

Следствия:

✓ человек может обладать всеми внешними признаками преуспевания, но в глубине души ощущать себя несчастным, потому что он вынужден тратить свою жизнь, время, силы, энергию на достижение этих внешних признаков, хотя для счастья ему нужно нечто совсем иное;

✓ тот, кто не имеет всех вышеперечисленных признаков успеха, подчас чувствует себя обездоленным, неполноценным, неудачником, хотя для этого нет никаких причин, кроме зависимости от общественного мнения.

Пожалуй, самое большое заблуждение, порождаемое социальными стереотипами, состоит в том, что человек, чем-то выделяющийся из толпы, обязательно становится изгоем, остается в одиночестве и не может ни в чем состояться в жизни. Сколько поломанных судеб возникает из-за этого заблуждения! Чтобы только не остаться в одиночестве, человек всеми силами пытается «быть как все». Он не понимает, что таким образом начинает жить не своей жизнью. Он не дает себе шанса реализоваться, осуществить себя таким, каким он создан природой, раскрыть свою неповторимую индивидуальность. Вместо этого он всю жизнь носит чужую маску, скрывающую истинное лицо. И именно поэтому рискует остаться в одиночестве – ведь человек, страшащийся открыть лицо, стать собой, малоинтересен и не очень привлекателен.

Вы созданы природой уникальным и неповторимым. Вы родились на свет, чтобы раскрыться, реализоваться в своей уникальности и неповторимости – а не для того, чтобы загнать себя в рамки шаблонов и стереотипов и сыграть роль некоей социальной функции, ничего общего не имеющей с вами как с живым человеком.

Как выбраться из ловушки стремления жить как все

Шаг 1. Вспомните о своих желаниях

Вспомните о своих заветных желаниях – о чем вы мечтали в детстве, в подростковом возрасте и уже будучи взрослым человеком. Многие ли из этих желаний осуществились? Имейте в виду, что в возрасте около 14 лет человек обычно очень хорошо чувствует, к каким видам деятельности он склонен, в чем его может ждать успех. Кем вы мечтали стать в 14 лет? Осуществилась ли эта мечта? Если да – вы можете с полным правом гордиться тем, что идете своим путем, умеете слышать самого себя и быть собой. Если нет – подумайте, что мешает осуществляться вашим мечтам. Если вы будете честны с собой, то поймете: основная помеха – это страх осуждения, критики, непонимания со стороны других. «Что скажут люди?» – вот основной камень преткновения, мешающий нам жить своей жизнью, быть собой.

Подумайте о том, как бы сложилась ваша жизнь, если бы вы не боялись этого осуждения. Она была бы такой же, как сейчас, или совсем другой? Сколько бы вам ни было лет, еще не поздно отказаться от стереотипов, отбросить страхи и начать осуществлять свои желания. Подумайте о том, какое из своих желаний вы бы осуществили в первую очередь, если бы отбросили от себя страх, что подумают и скажут другие. Отбрасывайте этот страх – и немедленно приступайте к осуществлению этого желания!

Шаг 2. Научитесь ставить на первое место свои собственные ценности

Вспомните ситуации из вашей жизни, когда вы поступали вопреки вашим желаниям только потому, что хотели угодить другим людям. Лучше будет, если вы запишете все подобные ситуации на бумаге, неважно, касалось это чего-то серьезного или мелочей. Например: поступил в институт в угоду родителям; начал свой бизнес, потому что жена жаловалась на безденежье; хотел поехать на курорт, но друзья уговорили пойти в поход, и т. д.

Теперь оцените последствия таких ваших поступков. Стало ли кому-то от этого хорошо? Сказали ли вам спасибо те, ради кого вы шли

на жертвы? Скорее всего, нет – разве не так? Родители только страдали из-за вашей неуспеваемости в нелюбимом вузе. Жена начала жаловаться еще больше, когда вы обанкротились. А друзья не очень бы переживали, если бы вас не было в том походе. Так кому все это было нужно?

Теперь напишите на другом листе бумаги те свои поступки, которые вы совершили по своей собственной воле, без оглядки на других людей. Опять же не упускайте ни крупное, ни мелочи. Например: уволился с работы, хотя все отговаривали – правильно сделал; купил именно ту машину, которую хотел, хотя семья настаивала на другой; в зрелом возрасте начал заниматься живописью, хотя этого никто не понимал.

Если вы оцените последствия этих поступков, то увидите, что именно они принесли вам ощущение счастья и удовлетворенности – отчего стало лучше не только вам, но и другим людям, в том числе и тем, кто возражал против подобного вашего поведения.

Запомните свои выводы и примите решение: отныне вы всегда будете ставить на первое место свои собственные интересы и ценности. На первый взгляд это может показаться эгоистичным – но на самом деле это не эгоизм, а естественное желание жить своей собственной жизнью и самому нести ответственность за себя и свои поступки.

Шаг 3. Оборвите ненужные связи

Этот шаг выполнить не так просто, на него вам понадобится время. Не торопитесь, начните с простого осознания: кто из ваших знакомых и друзей действительно относится к вам хорошо, не давит на вас и не считает, что вы им что-то должны, а кто внушает вам, что жить своей жизнью – это неправильно, что вы должны подчиняться, жертвовать, и т. д.

Составьте список ваших друзей и знакомых, и подумайте, кто из них питает к вам теплые бескорыстные чувства, а кто вспоминает о вас лишь тогда, когда им что-то нужно. И часто ли случается, что вы не можете отказать этим людям в их просьбах, а сами не решаетесь их о чем-то попросить? Есть ли такие, кто смеется над вашими занятиями,

интересами, взглядами? Именно этих людей нужно в первую очередь исключать из круга своего общения. Не бойтесь их потерять – это ненастоящие друзья. Настоящие друзья примут вас таким, какой вы есть, отнесутся с пониманием и уважением и никогда не будут навязывать свой образ жизни, а тем более перекладывать на вас свои обязательства и ответственность за свою жизнь.

Шаг 4. Научитесь не бояться критики

Люди устроены так, что привыкли судить и критиковать других. Поэтому остаться вне критики и ни разу в жизни не попасть под обстрел осуждающих голосов просто невозможно. Как бы вы ни старались все время угождать другим, делать все, как они хотят, и следовать общепринятым правилам – люди все равно найдут повод вас осудить и покритиковать.

А раз избежать этого все равно невозможно – значит, нет никакого смысла отказываться от собственных желаний и ценностей ради того, чтобы угодить другим. Сами останетесь в проигрыше, а от критики все равно не уйдете. Следовательно, единственный правильный выход состоит в том, чтобы начать относиться к критике, осуждению и чужому мнению о вас как можно спокойнее.

Примите, как факт: да, люди осуждают, критикуют, да, выражают недовольство вами и вашими поступками. Что поделать, такова жизнь – всех ругают, всех судят, вы не исключение.

Затем измените свое отношение к критике на более легкое: ну, критикуют, ну и что? Покритикуют и забудут. А мне жить, мне расхлебывать последствия моих решений. Так пусть это будут мои собственные решения, а не продиктованные страхом осуждения.

И наконец, научитесь правильно реагировать на критику. Чаще всего мы реагируем на критику неправильно, а именно – либо переходим в нападение и критикуем в ответ, либо огрызаемся, либо игнорируем, чем обостряем конфликт с критикующим, либо признаем свою вину, даже если она не существует, и рьяно бросаемся исправлять свое поведение.

Вместо всего этого возьмите за правило: когда вас критикуют, сразу же по возможности отключайте эмоции и смотрите на

происходящее будто со стороны. Как бы ни был эмоционален критикующий вас, не поддавайтесь его тону, а вместо этого спокойно переспросите, что он имеет в виду, что конкретно ему не нравится в вас и вашем поведении. Что бы он ни ответил, поблагодарите и скажите, что примете это к сведению. Такой ответ вас ни к чему не обязывает, но позволит вам избежать ненужных разбирательств и словопрений. После, оставшись наедине с собой, подумайте, не было ли в словах критикующего рационального зерна. Может, вам в самом деле надо что-то изменить в своем поведении – не для того, кто критиковал, конечно, а для собственного же блага? В любом случае поступайте только так, как сами считаете нужным, не идя ни у кого на поводу.

Шаг 5. Дайте себе право быть самим собой

«Жить как все» нас зачастую заставляет неуверенность в себе, неумение принять себя как неповторимую и уникальную личность, индивидуальность. Если вы говорите себе примерно такие фразы: «Да чем я лучше других?», «Я ничего особенного собой не представляю», «Я один из многих, невелика фигура», то вы явно себя недооцениваете. Каждый человек – особенный, и когда вы начнете ощущать себя таким, то у вас исчезнет потребность постоянно оглядываться на мнение о себе других людей.

Поможет вам повысить свою самооценку и осознать собственную неповторимость *прием аутотренинга*.

Аутотренинг, или аутогенная тренировка – психотерапевтическая методика, основанная на исцеляющем и корректирующем воздействии мысли и слова. Расслабление мышц плюс самовнушение – вот формула аутотренинга, позволяющая достичь очень больших результатов в деле избавления от психологических проблем и самовоспитания, развития у себя нужных качеств.

Сядьте на стул или лягте на спину на удобную поверхность. Если вы сидите, голову опустите на грудь, ладони положите на колени.

Закройте глаза. Дышите медленно и размеренно, считая число вдохов – сначала от одного до десяти, затем от десяти до одного. Когда тело расслабится, начинайте не спеша про себя повторять следующий текст (его не обязательно учить наизусть, можно воспроизводить по памяти приблизительно, а можно и составить свой текст сходного содержания):

Я – это я. Я такой, какой я есть, и это прекрасно. Другого такого же человека нет на всем белом свете. Я неповторим, я единственный, я один такой. Я принимаю себя таким, какой я есть. Я даю себе право быть таким, какой я есть. Я принимаю в себе все: свое тело, свой разум, свои мысли и чувства, свои страхи и переживания, свои горести и свои радости. Я принимаю без осуждения и критики все свои поступки, все свои привычки, все особенности поведения. Во всем, что я собой представляю, во всем, что я чувствую, во всем, что я делаю, нет правильного и неправильного – это все мое, и все это имеет право на существование. Я даю себе право испытывать любые чувства, говорить любые слова, совершать любые поступки, какие сочту нужным. Я даю себе право относиться к себе бережно, с любовью и уважением. Я даю себе право быть собой и самостоятельно строить свою жизнь.

Еще немного подышите размеренно и спокойно, затем сделайте несколько интенсивных вдохов и выдохов, потянитесь, разомните мышцы и открывайте глаза.

Шаг 6. Разрушьте стереотипы

Определите, во власти каких общественных стереотипов вы находитесь – что мешает вам жить именно так, как вы хотите, и что заставляет чувствовать себя неудачником, если вы живете «не как все люди».

Нет семьи? Поверьте, человек, всю душой заинтересованный в создании семьи, обязательно ее создаст. Если у вас нет семьи, то,

может быть, нет большой потребности в ее создании? А страдаете вы лишь потому, что боитесь не соответствовать общественным нормам. Но поймите, что обязательная норма иметь семью пришла к нам из прошлого, когда в одиночку человеку было просто невозможно вести хозяйство. В наше время одинокому человеку уже не нужно беспокоиться о выживании, ведь массу бытовых забот взяла на себя техника, а ради куска хлеба не надо сеять и пахать, достаточно зайти в ближайший магазин. И очень глупо считать себя неудачником только потому, что вы одиноки, если у вас к тому же есть масса достоинств – к примеру, вы прекрасный специалист и просто хороший человек. Вашу самооценку несколько не должен умалять тот факт, что у вас нет семьи.

Вы считаете, что должны работать «от и до», и держитесь за нелюбимую работу только потому, что боитесь стать неудачником в чьих-то глазах, «сбиться с пути»? Отбросьте этот стереотип. Подумайте о том, чем вы на самом деле хотели бы заниматься. В наше время существует множество возможностей самореализации, вы вполне можете выбрать более подходящий для себя образ жизни

Ради престижа стремитесь к дорогим вещам, изматывая себя на нескольких работах? Задумайтесь, нужно ли вам это на самом деле. Вы стараетесь, чтобы произвести впечатление на других людей, которым, по большому счету, до вас не очень много дела. Ну добьетесь вы чьего-то минутного восхищения, зависти, но на следующий день об этом уже забудут. Так зачем вам стараться для других? Делайте лучше что-то для себя, то, что действительно может вас порадовать и принести удовольствие.

Определив, какие стереотипы оказывают на вас влияние, в чем вы боитесь начать отличаться от большинства, вы поймете, что жили во власти мифа. Если вы будете «жить как все», это вовсе не сделает вас счастливым. Если вы дадите себе право в чем-то отличаться от большинства, это не принесет вам никакой угрозы и не сделает неудачником.

Шаг 7. Определите свои истинные цели

У каждого человека есть глубинные потребности – стремления души, иногда неосознанные, глубоко спрятанные, но именно ими определяется сама цель и задача нашего существования. Мы несчастны, если не удовлетворяем эти потребности – как бы внешне счастливо ни выглядела наша жизнь. Птица будет несчастна, если ее запереть в клетке и запретить петь. Точно так же будет несчастен прирожденный художник, если ему запретить писать картины, музыкант, если у него отнимут инструмент, а свержобщительный человек – если его оставят в одиночестве.

Именно глубинными потребностями души определяются те цели, которых мы должны достичь в жизни – стремиться к которым, что называется, душа требует. Такие требования души есть у каждого человека, но некоторые предпочитают об этом вовсе не задумываться. Другие считают, что их цели недостижимы, и не хотят даже попытаться. Третьи находятся в плену у чужих мнений и общественных стереотипов, а потому уже и не знают, чего они хотят на самом деле.

Отбросьте всякие сомнения, поверьте: в вашей жизни может и должно осуществиться все то, чего вы по-настоящему хотите. Если у вас есть неудовлетворенность жизнью, если вам трудно почувствовать себя счастливым, значит, вы подавляете свои истинные желания, боитесь достигать своих истинных целей. Нужно вырваться из рамок, в которые вы сами себя загнали. Для этого попробуйте раскрепостить свою фантазию. Возьмите лист бумаги и напишите на нем «Чего бы я хотел». Дальше начинайте писать, не задумываясь, все, что в голову придет (не менее десяти пунктов). Пусть это будут самые смелые, самые несбыточные, фантастические, нереальные желания – не оценивайте их, не критикуйте, просто пишите. Таким образом вы снимете многие внутренние ограничения.

Затем на какое-то время отложите лист в сторону (лучше не меньше чем на сутки). После снова возьмите его в руки и рассмотрите отдельно каждое из записанных там желаний. По каждому из них ответьте на вопросы:

- ✓ Действительно ли я этого по-настоящему хочу?
- ✓ Что мне в этом нравится?
- ✓ Что хорошего мне это даст?
- ✓ Каких жертв это может потребовать?

- ✓ Какие неприятности мне это может принести?
- ✓ Какие пути к осуществлению этого желания можно было бы найти?
- ✓ На какой риск я готов идти ради этого?
- ✓ Что я буду чувствовать, когда желание осуществится?

Оценив так каждый пункт, выберите один, который вызывает у вас наибольший энтузиазм, представляется реально осуществимым и сулит больше плюсов, чем минусов.

Дальше вам останется составить план конкретных действий – и без промедления действовать. Верьте в себя, не откладывайте осуществление ваших желаний – и вы увидите, что цели, о которых вы раньше и не мыслили, вполне достижимы.

Ловушка номер 9

Комплекс неполноценности

Откуда берется чувство «я хуже всех»

Комплексом неполноценности называются переживания человека, которому кажется, что он хуже всех, что все окружающие в чем-то его превосходят. Ощущения эти уже по определению – мнимые: посудите сами, в реальности просто не может быть такого, чтобы все население земного шара по всем параметрам было лучше вас!

Таким образом проблема страдающего комплексом неполноценности вовсе не в том, что он хуже других, а в том, что он плохо думает о себе, и ему *кажется*, что он хуже всех.

Это заблуждение имеет чисто социальные корни. Оно проистекает из сравнения себя с другими людьми. Если бы вы родились и жили на необитаемом острове, вам не с кем было бы себя сравнивать, и комплекс неполноценности просто не появился бы.

Младенец живет тоже как бы на своем собственном «необитаемом острове», он в центре своей собственной вселенной, где нет места сравнениям. Никто не рождается с комплексом неполноценности, этого комплекса нет и не может быть у маленьких детей. Но когда ребенок чуть подрастает, родители «открывают ему глаза»: оказывается, его сравнивают с другими, и сравнения далеко не всегда в его пользу!

Большинство родителей вовсе не хотят привить ребенку комплекс неполноценности. Напротив, они заботятся о благе ребенка, а потому хотят, чтобы он был «не хуже других». Вот и приводят этих других в пример – как им кажется, в воспитательных целях. Они думают, что если ребенку указывать на его недостатки, он от этих недостатков избавится. Но в реальности получается по-другому: чем больше ребенку указывают на его недостатки, тем больше он чувствует себя ущербным, неполноценным – а это состояние вовсе не способствует самосовершенствованию и преодолению недостатков!

Больше шансов приобрести комплекс неполноценности у детей в тех семьях, где родители сами не уверены в себе, чересчур зависят от

мнения других людей, а потому не принимают своих детей такими, какие они есть, и пытаются их подвести под какие-то «общепринятые стандарты». Хотя вряд ли какие-либо стандарты применимы к столь многогранному явлению, как человеческая личность. Но дети в таких семьях очень рано начинают ощущать, что они «какие-то не такие», что их родителям больше был бы по душе какой-то другой, «хороший» и «правильный» ребенок.

Усугубляются комплексы обычно в подростковом возрасте, когда психика особенно ранима. И особенно страдают те, кто чем-то выделяется – действительным или мнимым физическим недостатком, или, наоборот, достоинствами, которых не имеет большинство окружения: так, в классе, где преобладают троечники, могут «заклевать» отличника. Дети, не получающие одобрения и поддержки родителей, особенно страдают от насмешек сверстников, которые просто неизбежны в подростковом возрасте.

Суть и причину комплекса неполноценности можно выразить словами: «Меня никто не любит». Именно это ощущение заставляет человека чувствовать себя ущербным.

Причем чаще всего подобное убеждение в своей нелюбимости не соответствует действительности: даже родители, постоянно критикующие своего ребенка и указывающие на его недостатки, на самом деле любят его – просто их любовь выражается подобным искаженным образом. Но ребенок не ощущает этой любви, что для него равносильно ее отсутствию.

Таким образом комплекс неполноценности вырастает из целого комплекса заблуждений. Ведь «Я хуже всех», «Меня никто не любит» – это не что иное, как заблуждения. Однако эти заблуждения порождают вполне реальные страдания. Комплекс неполноценности, заложенный в детстве, переносится и во взрослую жизнь (хотя частенько уже в замаскированном, менее явном виде). И мешает нам добиваться успеха, достигать своих целей и просто полноценно счастливо жить.

Надо сказать, что мимолетное ощущение своей неполноценности, ущербности, возникающее по тому или иному поводу – это еще не комплекс неполноценности. Подобное испытывают время от времени

все люди. Комплексом чувство неполноценности становится тогда, когда оно преследует человека постоянно. И вот это уже способно превратить жизнь в настоящий ад.

Как комплекс неполноценности портит жизнь

Самые опасные следствия комплекса неполноценности – это страх сделать или сказать «что-то не то», повести себя «как-то не так», опасение вызвать насмешки, неодобрение, осуждение. В результате человек может вообще отказаться совершать поступки, принимать решения и даже замкнуться в себе, уйти от общения, только бы избежать риска неудач и ошибок.

Но все это не спасает, потому что даже в уединении и в полной безопасности человек, страдающий комплексом неполноценности, продолжает плохо относиться к самому себе. К этим страданиям от собственной мнимой ущербности добавляются еще и страдания от нереализованности – ведь, живя в постоянном страхе перед любой необходимостью самопроявления, просто невозможно достичь хотя бы чего-нибудь.

Результатом становится либо постоянная грусть, подавленность, доходящая до депрессии, а порой и до нежелания жить. В другом варианте комплекс неполноценности способен перерасти в озлобленность и агрессию, направленные на всех окружающих. Еще один вариант проявления комплекса неполноценности – когда человек начинает постоянно самоуничижаться, играть роль жертвы, чуть ли не бравирова этим. Однако внутренне более счастливым его это не делает – напротив, толкает все в более глубокие бездны негативного восприятия себя и мира.

Вечно недовольные люди – это люди с комплексом неполноценности. Корень нашего недовольства миром, жизнью и другими людьми – это недовольство собой. И даже если другие люди представляются человеку более достойными, превосходящими его во всем – он не может относиться к ним позитивно, а скорее всего будет им завидовать, выискивать у них недостатки и осуждать их по любому поводу.

Человек, уверенный в себе и умеющий позитивно к себе относиться, столь же позитивно относится к жизни и к другим людям.

Тогда как жизнь человека с комплексом неполноценности чрезвычайно трудна и безрадостна, ведь он живет под негласным девизом: «Я плохой, люди плохи, и жизнь плоха». Тот, кто способен осознать, что в реальности все не так плохо, как ему представляется, имеет немалые шансы избавиться от комплекса неполноценности.

Как освободиться из ловушки комплекса неполноценности

Шаг 1. Выработайте ни от чего не зависящее позитивное отношение к себе

Возьмите за правило: раз уж вы родились на свет – то достойны позитивного отношения. Для этого не нужны никакие условия. Для этого вам не нужно меняться. Вас можно полюбить таким, какой вы есть. Совершенно независимо от того, как вас воспитывали и что вам говорили в детстве, вы можете все изменить самостоятельно. Представьте себе, каким бы вы были, если бы вас все любили, хвалили, поддерживали. Так начните смотреть на себя глазами того, кто вас любит, хвалит и поддерживает.

Нет никого, кто полюбил бы вас? Это только потому, что вы сами своим отношением к себе (которое всегда ощущается, даже если не выражено вслух) внушили окружающим, что вас любить нельзя. Начните внушать себе, что вас не только можно любить – но нельзя не любить! И не ждите, пока до этого додумается кто-то другой. Станьте первым человеком, кто вас полюбит, если окружающие слепы и глухи и не видят такой достойной любви особы. Начните ходить с таким видом, будто у вас на лбу написано: «Меня нельзя не любить!» Окружающие почувствуют ваши изменившиеся «излучения» и моментально обратят на вас влюбленные взгляды.

Шаг 2. Станьте «родителем» самому себе

Комплекс неполноценности, возникший в детстве, переходит с нами и во взрослую жизнь по той причине, что негативные переживания детства заставляют нас как бы «застрять» в прошлом.

Какая-то часть нас словно бы застывает под воздействием пережитых в детстве стрессов и не желает расти и развиваться. Есть единственный способ «растопить» эту застывшую часть, и таким образом оставить все стрессы и связанные с ними комплексы позади: обратиться к тому обиженному ребенку, которым вы были когда-то, от имени себя взрослого, опытного и поумневшего, и направить ему любовь, тепло и заботу.

В этом вам поможет такой широко известный метод, как *рефрейминг*.

Рефрейминг можно буквально перевести как «изменение рамок», «выход за рамки». Имеются в виду рамки нашего восприятия, которые заставляют нас чувствовать себя ущемленными, обиженными, униженными. События детства частенько загоняли нас в рамки негативного отношения к себе. Время прошло, мы изменились, но рамки старого негативного восприятия остались. Рефрейминг поможет вам вернуться в прошлое и буквально «переписать» его – не сами события прошлого, конечно, но ваше восприятие их и то отношение к себе, которое родилось в результате этого восприятия.

Сядьте или лягте в удобную позу. Закройте глаза. Дышите свободно, медленно, расслабленно. Представьте себе, что вы взрослый, сильный, уверенный в себе человек, видите перед собой себя – маленького ребенка, который чувствует себя неуверенным, ущемленным, обиженным, одиноким. Вы подходите к этому ребенку, заглядываете ему в глаза, утираете его слезы, говорите ему о том, как вы его любите и понимаете. Представьте себе, что сажаете этого ребенка себе на колени. Успокойте его, скажите, что всегда будете ему помогать, и ему не нужно больше чувствовать себя несчастным и одиноким. Объясните ему, что вовсе не обязательно чувствовать себя ущемленным. Что он на самом деле очень хороший, а для вас он – самый лучший, единственный, неповторимый и самый любимый.

Повторяйте это упражнение так часто, как захотите. Научившись понимать и принимать свое детское «я», вы постепенно растопите лед

СВОИХ КОМПЛЕКСОВ.

Шаг 3. Откажитесь от любых сравнений с другими людьми

Задумайтесь о том, что вам в самом себе так уж не нравится. Рост? Вес? Форма носа? То, как вы говорите? Как общаетесь с людьми? Как реагируете на разные внешние раздражители?

А теперь осознайте следующую важную вещь: если вам что-то в себе не нравится – то лишь потому, что вы сравниваете себя с другими людьми и смотрите на себя не своими собственными, а чужими глазами. Причем глазами не любящими, а осуждающими и выискивающими недостатки.

Измените взгляд на себя, смените точку зрения. Отбросьте все сравнения с другими. Поймите, любой человек, и вы в том числе – настолько многогранное явление, что просто не подлежит оценкам и сравнениям. Нет в мире такой шкалы, по которой можно было бы выставлять оценки индивидуальности, и нет объективных критериев, по которым можно было бы производить сравнения. И если вам кажется, что кто-то лучше вас – это только по незнанию. Вы не знаете истинных качеств этого другого человека, вы не видите, что в чем-то он вам уступает; с другой стороны, вы не знаете своих достоинств, не умеете их ценить. Вот и получается, что ваша заниженная самооценка не имеет под собой никаких реальных оснований, и строится на крайне субъективном, а точнее, искаженном восприятии себя и других.

Хотя бы ненадолго представьте себе, что нет никаких других, с кем вы себя привыкли сравнивать. Есть вы – и есть мир. Вы наедине с миром. Как только вы отбросите сравнения, вы поймете, что в вас заложена способность относиться к себе тепло, с пониманием, и что вы вполне можете принимать себя таким, какой есть, без осуждения и критики.

Все люди слишком разные, чтобы сравнивать их между собой. Невозможно сравнивать между собой прекрасный цветок и хищного зверя. Не потому, что кто-то из них лучше, а кто-то хуже, а потому, что они слишком различаются. А люди порой отличаются друг от друга еще больше, хотя внешние различия могут быть не столь велики. Надо

просто принять себя и свою суть такими, как есть, и не пытаться стать тем, кем вы не являетесь.

А если вам необходимы сравнения для вашего роста и развития – то сравнивайте себя не с другими людьми, а с самим собой в прошлом. Это важно, чтобы увидеть себя в развитии, отметить свой прогресс. Вы сможете увидеть, что совершенствуетесь, узнаете много нового, растете и сегодня умеете и знаете гораздо больше, чем вчера. Это заложит основу для роста вашей самооценки.

Шаг 4. Превратите комплекс неполноценности в движущую силу самосовершенствования

Как ни удивительно, но у комплекса неполноценности есть одна положительная сторона. Этот комплекс подталкивает к развитию и самосовершенствованию. Представьте себе абсолютно уверенного человека – у него нет никаких проблем, не бывает сомнений в самом себе, он всегда доволен собой. В результате он останавливается в своем развитии. Ему просто незачем развиваться и совершенствоваться. Но в таком случае человеческая жизнь просто теряет смысл. Мы живем и растем только тогда, когда у нас есть проблемы.

У тех, кто страдает с детства комплексом неполноценности, огромный потенциал для развития. Сам комплекс может стать движущей силой и стимулом к такому развитию. Только тот, кто недоволен собой, страстно хочет измениться. Он ищет все возможности для этого – а кто ищет, тот обязательно находит. В результате человек, осознавший свой комплекс неполноценности, может достичь гораздо больших высот, чем тот, кто с детства был доволен собой и не знал сомнений в себе.

Важное условие: чтобы комплекс стал движущей силой для саморазвития, а не толкал вас в бездну уныния и депрессии, надо научиться принимать себя таким, как есть. А для этого прощать себе свои несовершенства. Ведь только то, что мы принимаем в себе, мы можем в итоге изменить. А иначе вы можете всю жизнь себя ругать, критиковать свои недостатки, изводить себя самоосуждением – и не сдвинуться с места в деле преодоления этих недостатков. Поэтому –

сначала принять, понять, простить себя, и только потом браться за изменение тех своих особенностей, которые вам захочется изменить.

Шаг 5. Измените отношение к своим ошибкам и недостаткам

Задумайтесь о том, за какие ошибки, промахи и недостатки вы привыкли осуждать и критиковать себя. Теперь представьте себе, что эти ошибки, промахи и недостатки – не ваши, что они имеют отношение к другому человеку. Посмотрите на них как бы со стороны. Вы заметите, что слишком преувеличивали их. Вы считали каждую мелкую ошибку чуть ли не преступлением и судили себя очень строго. Хотя заслуживаете гораздо более мягкого и снисходительного отношения к себе.

Все, что вам нужно – это перестать быть себе судьей, а стать для себя добрым и снисходительным другом, все понимающим и прощающим.

Как только почувствуете, что опять судите и казните себя, говорите себе: «Стоп! Это такая мелочь, которую нужно скорее простить и забыть. Я перед самим собой ни в чем не виноват. А что другие думают – это их дело».

Поймите простую вещь: все люди совершают ошибки и промахи, все люди имеют недостатки. Вы – не исключение. Ваши ошибки, промахи и недостатки ничуть не больше и не значительнее, чем у других людей. Это вовсе не повод чувствовать себя ущемленным. Лучше улыбнуться над собой доброй улыбкой, и сказать: «Ну подумаешь, ну ошибся, с кем не бывает. А все равно я прекрасный, замечательный и очень хороший».

И не бойтесь себя перехвалить. Тому, кто вечно сомневается в себе, это ни в коем случае не повредит, а пойдет только на пользу.

Шаг 6. Справляйтесь с апатией, унынием и депрессией

Поймите важную вещь: ваша склонность к унынию, апатии и депрессии – это вовсе не свойства вашей натуры и характера, а лишь следствие вашего недовольства собой. По мере того, как вы будете

принимать себя таким как есть, эти нежелательные явления будут отступать. Но все же рецидивы возможны – не надо этого пугаться, а надо быть к этому готовым. Когда накатывает депрессия, человеку обычно все представляется в мрачном свете, ничего не радует, пропадают всякие желания. Важно отдавать себе отчет, что мир так плох, мрачен и безрадостен лишь в вашем восприятии, что вы сейчас не способны объективно оценивать реальность, и что это состояние – временное. Когда на вас накатит что-то подобное, скажите себе: «Мне сейчас *кажется*, что все очень плохо, мрачно и безрадостно. Но это только мое *восприятие*. Это временно и это пройдет». В такие моменты отнеситесь к себе с максимальной заботой, мягкостью и теплом. Не требуйте от себя ничего. Обязательно найдите какое-то занятие, которое отвлечет вас от тяжелых мыслей. Идеальный способ помочь себе – любая физическая активность. Особенно хорошо помогает плавание и вообще любые водные процедуры. Обязательно совершайте прогулки быстрым шагом – не менее 1 часа в день. При первой возможности поезжайте за город, общение с природой – прекрасное лекарство от депрессии. И обязательно делайте то, что может вас порадовать, стать «лекарством для души»: для кого-то это посещение выставок, для кого-то – прослушивание музыки, просмотр любимых фильмов, и т. д. Будьте внимательны к себе, и вы найдете средство самопомощи в подобных ситуациях.

Шаг 7. Объективно оцените отношение к вам других людей

Налаживать хорошие отношения с самим собой лучше всего в уединении, мысленно отделив себя от оценок и мнений других людей. Но мы живем в обществе, а потому рано или поздно к людям придется вернуться. Когда вы научитесь лучше относиться к себе, вы сможете более объективно оценить отношение к себе других людей и увидеть, что другие к вам относятся не так плохо, как вам казалось раньше.

Человек, страдающий комплексом неполноценности, замечает и придает значение обычно только негативным отзывам о себе, и совершенно не замечает, когда его хвалят. Ему можно по сто раз в день признаваться в любви, но он все равно не поверит, что его можно

любить, будет считать, что эти признания – неправда, либо ошибка, случайность.

Чтобы преодолеть такое однобокое восприятие отношения к себе других людей, начните внимательно слушать и запоминать (а лучше записывать), что говорят вам и о вас другие. Очень скоро вы заметите, что говорят не только плохое, но и хорошее, и не исключено, что хорошего – больше. Измените установку: раньше вы слышали только плохое, а хорошее считали случайным и незначимым. Теперь же пусть плохое будет для вас случайным и незначимым, и лишь то хорошее, что вы слышите о себе – это правда, истина, это значимо для вас.

Перестаньте сомневаться, когда слышите хорошее о себе. И уж тем более не оправдывайтесь в ответ на комплименты, мол, ну что вы, я совсем не так уж и хорош... Принимайте добрые слова в свой адрес с достоинством, веря, что вы это заслужили. Тогда вы станете действительно достойным человеком и в своих собственных глазах, и в глазах окружающих.

Ловушка номер 10

Комплекс превосходства

Откуда берется чувство «я лучше всех»

Комплекс превосходства – это не что иное, как обратная сторона комплекса неполноценности. Человек, в глубине души чувствующий себя ущербным, начинает изо всех сил пытаться доказывать окружающим, что он не только не хуже, но лучше всех. Чтобы преодолеть постоянное ощущение собственной неполноценности, человек начинает преувеличивать собственную значимость для других. Ему хочется быть самым «крутым», он стремится к власти, ему необходимо подчинять себе других, а самая сокровенная его мечта – чтобы при его появлении все вставали, снимали шляпы, а затем падали ниц.

Почему же у одних людей из-за ощущения собственной ущербности развивается комплекс неполноценности, а у других – комплекс превосходства? На самом деле комплекс неполноценности первичен и у тех, и у других. Просто первые в силу определенных личностных черт, воспитания и обстоятельств больше подвержены пораженческим настроениям, в крайнем случае настроены на оборону, а вторые – на нападение как средство самозащиты. Поэтому человек с комплексом неполноценности выглядит робким и застенчивым, а комплекс превосходства обычно делает человека высокомерным, склонным осуждать и винить во всем других и даже унижать, оскорблять их.

На самом деле комплекс превосходства – это всего лишь маскировка, попытка компенсировать глубинный комплекс неполноценности.

Бывает, что такие люди удостоиваются одобрения и даже восхищения окружающих: мол, был в детстве такой закомплексованный, а вот преодолел себя и каким стал... Но на самом деле комплекс не преодолен, а лишь замаскирован. Поэтому люди,

ведущие себя высокомерно и считающие, что они выше других, так часто становятся жалкими и несчастными, если их лишит внешних атрибутов власти и превосходства.

Как комплекс превосходства способен испортить жизнь

Комплекс превосходства – это самообман. Человек чувствует себя полноценным и удовлетворенным только тогда, когда он во всем первый, «круче всех», последнее слово остается за ним, соперники повержены, кругом одни подчиненные, которые «знают свое место», робко смотрят снизу вверх и всегда послушны. Но так не бывает в реальности! Человек с комплексом превосходства по сути дела хочет подогнать реальность под себя. Однако реальность не подчиняется, все время расходится с его желаниями. В итоге возникает невроз из-за этого постоянного противоречия между желаемым и действительным. Человек злится, если кто-то не хочет признавать его величия, первенства, особой значимости. В глубине души он несчастен, так как слишком зависит от окружающих и от того, имеет ли он над ними власть. Человек, одержимый комплексом превосходства в крайних его степенях, может стать социально опасным. Это происходит в том случае, если ему не удастся самоутвердиться в своем превосходстве социально приемлемыми способами. Самые тяжкие преступления совершаются подчас ради того, чтобы почувствовать свое мнимое превосходство и власть над другими людьми.

Другой вариант асоциального поведения страдающих комплексом превосходства людей – уход от реальности во всевозможные секты, присваивание себе роли гуру, посвященных, только ради того, чтобы возвыситься над другими.

Но самое главное – что превосходство во всех случаях остается мнимым, и человек не становится счастливее от того, что считает себя выше других. В глубине души он все равно остается ущербным, несчастным существом, не способным любить ни себя, ни других. По сути дела он и не живет по-настоящему – а лишь борется всю свою жизнь за иллюзию своего величия. В итоге его силы и жизненная энергия растрачиваются впустую. Он не достигает созидательных целей и может прийти к полному краху и потере смысла жизни.

Как выбраться из ловушки комплекса превосходства

Шаг 1. Осознайте, что вы ценны сами по себе

Поймите, что желание власти, превосходства, первенства – это лишь уловки вашей психики, которая таким образом пытается защититься от глубинного чувства уязвимости. Стремясь к превосходству, вы убегаете от себя, не желаете разбираться в себе, а вместо этого пытаетесь создать внешний образ другого себя – по сути надеваете маску, чтобы прикрыть свое истинное «я», которого вы на самом деле стыдитесь и боитесь. Осознайте, что это бегство от себя – по сути самообман. Вы можете, конечно, пустить пыль в глаза окружающим, но сами вряд ли будете счастливы. Счастливым чувствует себя только тот, кто не боится быть самим собой.

Главное, что вы должны понять – вам нечего стыдиться и бояться той части самого себя, которая чувствует себя слабой и уязвленной. Примите себя таким как есть. Разрешите себе быть разным – не только сильным и властным, но также и слабым, уязвимым. Этим вы лишь обогатите себя как личность – ведь чем многограннее человек, тем он интереснее. А затем поймите, что сила, власть, могущество – это лишь внешние проявления, маски, которые вовсе не есть ваше истинное «я». Вашему истинному «я» не нужны эти внешние признаки величия, так как оно обладает ценностью само по себе.

Почаще повторяйте: «Я обладаю ценностью сам по себе. Эта ценность абсолютна, она ни от чего не зависит. Никакие обстоятельства, никакие слова и действия других людей не в силах разрушить мою истинную ценность».

Шаг 2. Растопите лед своих комплексов

Комплекс превосходства вырастает зачастую из желания доказать другим, что вы чего-то стоите. Так, ребенок, чувствовавший себя беспомощным перед сильными и властными родителями, может во взрослой жизни, сам того не осознавая, продолжать доказывать родителям (которых, может, уже и нет в живых), что он тоже сильный,

властный и могущественный. Чтобы перестать тратить на это бессмысленное занятие свои силы и саму жизнь, есть только один способ помочь себе: обратиться к той части самого себя, которая все еще чувствует себя ущемленной, и дать ей необходимое тепло, любовь и заботу.

Поскольку комплекс превосходства вырастает из комплекса неполноценности, то и способы избавления от этих ловушек – схожие. Вам поможет метод рефрейминга, который применяется точно так же, как и при комплексе неполноценности. (См. предыдущий раздел, Шаг 2).

Шаг 3. Освободитесь от напряжения

Человек, стремящийся всем демонстрировать свое превосходство, постоянно находится в напряжении. Ведь его жизнь – борьба, и он просто не может позволить себе расслабиться. На эту борьбу уходят все душевные и физические силы. Поймите, что вы изнуряете и обделяете себя этой борьбой. Научитесь хотя бы иногда останавливаться, успокаиваться и просто жить. Найдите такие занятия, которые просто доставляют вам удовольствие, хотя не дают ни власти, ни чувства превосходства над другими. Позвольте себе отдыхать и наслаждаться каждым мгновением. Посмотрите на небо, на облака и звезды, рассмотрите какую-нибудь букашку в траве, услышьте, как стучат капли дождя по листьям деревьев, вдохните полной грудью чистый воздух после грозы. Ощутите, как многомерен и огромен мир вокруг, как он существует по своим законам – гармонии, а не борьбы, как много смысла в том, чтобы просто жить, дышать, чувствовать мир вокруг. Вам не нужно никому ничего доказывать. Главное – не то, что думают о вас другие, а то, как чувствуете себя вы сами. Научитесь быть наедине с собой и получать от этого удовольствие. Забудьте о чужих мнениях и о том, какое впечатление вы хотите произвести на других. Сбросьте напряжение. Вспомните, что жизнь самоценна, и вы самоценны сами по себе.

Шаг 4. Налаживайте отношения сотрудничества, а не соперничества

Человек, страдающий комплексом превосходства, склонен проявлять враждебность к другим людям, так как ему кажется, что другие что-то против него имеют. На самом деле большинство людей, которых вам так хочется победить и подчинить себе, готовы сотрудничать с вами добровольно, на равных, и вам для этого вовсе не нужно доказывать им свое превосходство. Напротив, вам надо научиться строить равноправные взаимовыгодные отношения. Для этого попробуйте научиться одобрять и поощрять других, признавать их достоинства. Поверьте, это ни в коей мере не ущемит ваше самолюбие. Напротив, вы станете больше себя уважать – ведь только человек, уважающий себя, способен уважать других. Вам, может быть, поначалу будет очень трудно признать тот факт, что вы не лучше других людей, что они имеют право быть на равных с вами. Повторяйте почаще: «Я не лучше других. Я не хуже других. Я другой, но имею те же права, что и другие люди. Другие люди имеют те же права, что и я». Постепенно вы почувствуете, что с ваших плеч свалился тяжелый груз: ведь вам больше не нужно изо всех сил стараться быть лучше других – можно вздохнуть свободно и просто быть самим собой.

Шаг 5. Научитесь признавать свои ошибки и слабости

Если вы считаете себя сильнее других, но при этом не признаете своих ошибок и слабостей – ваша сила мнимая, показная. По-настоящему сильный человек никогда не боится признать, что ошибся, был неправ. Он не боится извиниться, попросить прощения. Совершать ошибки не стыдно, их совершают все люди. Стыдно не хотеть исправлять ошибки. Если вы совершили ошибку, признали ее и решили исправить, это несколько не унижит вас. Научитесь с достоинством признавать ошибки. Научитесь признавать свои слабости и поражения. Это лишь придаст вам сил и даст стимул для последующих побед.

Шаг 6. Пересмотрите свой круг общения

У людей, страдающих комплексом превосходства, очень часто появляется множество мнимых друзей. Это люди, которые всегда не прочь подольститься к тем, кто кажется сильным, могущественным, обладающим властью. Они никогда не скажут вам правду о вас, они будут льстить и говорить лживые комплименты, лишь бы только получить от общения с вами какую-то выгоду. Имейте в виду, если случится такое, что вы потеряете вашу власть и влияние, этих «друзей» как водой смоешь, вы им станете не нужны. Но у вас есть истинные друзья. Это те, кто относится к вам бескорыстно, им от вас ничего не надо, а потому они не боятся быть с вами откровенными и иногда говорят вам в глаза нелицеприятную правду. Из-за этого вы можете их оттолкнуть и считать врагами. Однако лучше постараться распознать тех, кто относится к вам искренне, хоть эти люди и не признают ваше превосходство. Прислушайтесь к их словам, а вдруг вы найдете в них что-то важное и полезное для себя. И не отталкивайте их – ведь они любят и ценят вас таким, какой вы есть, а вовсе не за ваши заслуги, силу и власть. А потому они не оставят вас в трудную минуту, даже если вы лишитесь своей силы и власти.

Шаг 7. Ставьте перед собой реальные цели

Люди с комплексом превосходства не умеют реально оценивать свои силы и возможности и очень часто ставят перед собой завышенные цели. Они хотят подняться над всеми, получить славу, власть, обязательно быть лучшими в деле, которым занимаются, иметь самые лучшие вещи, самые большие дома и машины, и т. д. Подобные завышенные планки – это прямой путь к неврозу и другим заболеваниям, ведь для этого вам приходится буквально рваться из всех сил. Пересмотрите свои потребности. Решите, что вам на самом деле нужно для жизни. Люди с комплексом превосходства стараются ради имиджа, а не ради реальных жизненных потребностей. Когда будете ставить перед собой цели, каждый раз задавайтесь вопросами, к примеру, такого рода: мне нужен дом, чтобы жить, или чтобы производить впечатление на окружающих? Я работаю, чтобы хорошо делать дело и обеспечивать семью, или чтобы меня все боялись и

передо мной трепетали? Я разговариваю с людьми, чтобы понять их и найти общий язык, или чтобы задавить своим авторитетом?

Постарайтесь поменьше заботиться о своем имидже и производимом впечатлении, а побольше о насущных жизненных потребностях, о наилучшем выполнении работы, об удобстве и комфорте для себя и близких. Благодаря этому вы постепенно превратитесь из надменного высокомерного гордеца в простого в общении, открытого, доброго человека – такого, какие пользуются авторитетом и любовью, хотя вовсе не стремятся добиваться этого силой.

Часть 3

Сети, которые расставляют манипуляторы



Ловушка номер 11

Навязываемое чувство долга

Откуда появляется чувство, что вы всем должны

Чувство долга – это древнейший инструмент, позволяющий регулировать поведение людей, контролировать их и управлять ими. Он применялся во всех без исключения обществах, начиная от самых истоков цивилизации. При помощи чувства долга легко манипулировать людьми, так как оно затрагивает очень тонкие душевные струны. Главный посыл всех манипуляторов: «Если ты любишь, ты должен...». Таким образом долг связывают с любовью – самым трепетным из всех чувств. И если человек не хочет подчиниться чувству долга, его могут обвинить, что он бесчувственный, равнодушный и вообще не способен любить, а в некоторых случаях – и в более серьезных «преступлениях», например, измене и предательстве.

Для большинства людей это довольно страшные обвинения, и мы всеми силами стремимся избежать их – для чего даже готовы идти на жертвы и делать то, что нам не хочется.

На самом деле в подобных манипуляциях скрыт большой обман. Дело в том, что невозможно обязать любить. Следовательно, у вас нет такого долга – любить. Это ваше право, но никак не долг. И тем более другой человек не имеет права принуждать вас к чему-то нежелательному, только по той причине, что вы его любите.

Манипуляции при помощи чувства долга очень часто встречаются и в личной, и в деловой сфере, и в отношениях между человеком и государством. Во всех случаях игра идет на тонких чувствах любви, преданности, благодарности: «Это твоя родная страна, и ты должен работать для общества, а не для себя», «Мы стараемся ради процветания общего дела, и вы должны поработать бесплатно», «Если ты меня любишь, то купишь мне эту шубу», «Если ты мне друг, то дашь мне денег», «Мы же подруги, поэтому ты должна в выходные посидеть с моими детьми», «Мы тебя растили, воспитывали, и теперь ты не имеешь права уехать и оставить нас». От человека таким

образом будто бы постоянно требуют доказательств его чувств, подтверждения их, и даже больше – жертв ради этих чувств.

Надо сказать, что чувство долга не всегда имеет негативную окраску. Пагубно и разрушительно для нас лишь навязанное нам чувство долга. Когда, играя на наших чувствах, нас принуждают к тому, что мы делать не хотим.

Но есть другое чувство долга – то, которое возникает, когда мы по своей воле берем на себя ответственность за какое-то дело. Мы можем быть искренне благодарны своим родителям и помогать им вовсе не потому, что нас обязывают это делать, а по доброй воле и от чистого сердца. Мы можем взять на себя обязательства выполнить в срок определенную работу, получить образование, или навести порядок в доме, и сказать себе: «Я должен сделать это» – не потому, что нас заставляют, а потому, что мы сами так решили. Мы можем, наконец, считать, что мы в долгу перед людьми, которые помогли нам в чем-то, выручили в трудную минуту, а может, и спасли нам жизнь. Но даже в таких случаях никто не вправе требовать от нас возврата долга – это дело лишь нашей собственной чести и совести.

Большинство же манипуляторов пытаются вернуть с нас тот «долг», которого на самом деле никогда нам и не давали.

Как навязанное чувство долга портит нам жизнь

Навязанное чувство долга лишает вас ощущения собственной ценности. Вы начинаете чувствовать, что сами по себе мало что значите, что вы гораздо менее значительны, чем те, кто требует от вас «отдачи долга». Родители, друзья и подруги, предприятие или организация, общество и государство – все это оказывается гораздо важнее, чем вы и ваша маленькая жизнь. Но ведь это ваша жизнь, и это самое важное, что у вас есть, и вы должны (вот тут уже по-настоящему должны) прожить ее ярко и полноценно. Но это становится невозможным, если вы постоянно отдаете свое время, силы, энергию, да и саму жизнь кому-то другому – тем, кому вы якобы должны.

У человека, постоянно ощущающего, что он кому-то должен, катастрофически снижается самооценка. А при заниженной самооценке невозможно достичь никакого, даже самого крошечного успеха в жизни. Вам начинает казаться, что если вы будете все время

стараться для других, отдавать им «долги», то в качестве вознаграждения успех придет к вам сам. Но это самообман. В ответ не придет ничего, кроме усталости, изможденности и ощущения пустоты – из-за того, что жизнь прошла мимо, оказалась потрачена на чужие, а не свои цели.

Причем те, кто пользовался вами и достигал своих целей за ваш счет, как раз не считают, что они вам что-то должны. Поэтому награды или хотя бы благодарности ожидать от них бессмысленно. Напротив, чем больше вы будете стараться ради них, тем больше будет возрастать ваш мнимый «долг» перед ними. Они будут требовать, чтобы вы отдавали его снова и снова, и вряд ли когда-то останутся довольны вами.

Жизнь человека, задавленного чувством долга, безрадостна. Он не способен уделить должного внимания себе, своим интересам и потребностям. Он очень низко себя ценит. У него накапливаются обиды на тех, кто его использует. В итоге все это приводит к ощущению пустоты и бессмысленности жизни.

Как освободиться из ловушки навязанного чувства долга

Шаг 1. Распознайте манипулятора

Каждый раз, когда кто-то будет вам говорить, что вы что-то ему должны, задавайте себе вопрос: действительно ли вы что-то брали у него в долг, раз теперь должны этот долг отдавать? Если вы ничего не брали (в материальном или в любом другом смысле), не просили о помощи и не принуждали человека отказываться ради вас от своих интересов – то никакого долга не существует, вас обманывают, чтобы заставить действовать в своих интересах.

Если вы осознаете, что никакого долга на самом деле нет, а вами просто пытаются манипулировать – вы таким образом разоблачите манипулятора, и он потеряет над вами власть.

Шаг 2. Разберитесь в своих чувствах

Распознать, что вами манипулируют, можно по своему собственному состоянию: вам становится неловко, стыдно, будто вы провинились. Эти чувства – признак того, что вас хотя принудить делать нечто против вашей воли. Вы не хотите, все внутри сопротивляется – это естественно и нормально. Но внушенное чувство долга заставляет вас считать, что вы неправы, и даже что вы «плохой», раз не хотите принести себя в жертву и сделать что-то для другого.

Избавляйтесь от чувства неловкости и стыда. Стыдно и неловко должно быть тому, кто пытается принудить вас делать что-то против вашей воли, а вовсе не вам. Он навязывает вам стыд и неловкость, хотя не вправе этого делать.

И каждый раз, когда у вас будут возникать подобные чувства, воспринимайте их как индикатор опасности: рядом манипулятор! Это он неправ, что так себя ведет – а вы ни в чем не виноваты. Таким образом вы освободитесь от ощущения неловкости и сохраните уверенность в себе.

Шаг 3. Выясните, чего вы боитесь

Манипулятор не будет иметь над вами власти, если у вас нет слабого места, за которое можно вас «зацепить». Таким слабым местом обычно оказываются страхи. Тут обычно два варианта: либо вы боитесь обидеть того, кто навязывает вам чувство долга, либо вы боитесь, что о вас станут думать плохо и вы будете «плохим» в глазах других людей – либо то и другое одновременно.

Поймите, и тот и другой страх – признак недостаточно хорошего отношения к себе. Начните относиться к себе лучше, а для этого осознайте: вы – хороший человек. А если вы хороший человек, то вы не собираетесь никого обижать. Вы имеете право отказаться делать то, что вы делать не хотите – и никто не вправе считать вас за это плохим. Если кто-то обижается и считает вас плохим, значит, он относится к вам плохо – а зачем вам вообще иметь дело с таким человеком, зачем зависеть от его мнения? Оно не имеет к вам никакого отношения.

Поймите, что угодить всем и стать «хорошим» для всех вам все равно не удастся. И не стоит ради этого отказываться от своих интересов.

Шаг 4. Определите круг своих интересов

Помните, что есть ситуации, когда наша помощь действительно необходима близким, родным и друзьям, и когда свои интересы невольно отодвигаются в сторону. Несчастные случаи, горе, беда, потеря близких – все это требует незамедлительного участия в жизни тех, кто нам дорог, в чьей жизни произошло нечто экстраординарное. Но в таких случаях нами обычно движет не чувство долга, а искреннее сопереживание и стремление помочь.

Во всех же прочих случаях надо помнить: ваша собственная жизнь и ваши интересы – это для вас ценности номер один.

Определите для себя круг этих незыблемых интересов, а лучше запишите их на бумаге в порядке убывания, например: моя семья, мое здоровье, моя работа, и т. д. Вспомните ситуации, когда вам приходилось жертвовать своими интересами ради других. Например, драгоценными минутами семейного обеда – ради пустого телефонного разговора с подругой. Возможностью отдохнуть и восстановить силы в выходные – сверхурочной работе, которой вы не обязаны заниматься. Любимым хобби – ради того, чтобы сделать школьное домашнее задание по математике для соседского ребенка, лентяя и троечника.

Потакая чужим прихотям, вы вредите не только себе, но и другим людям, разрушаете собственную жизнь, и потакаете безответственности, лени и эгоизму других.

Когда вы осознаете свои базовые ценности, и то, как они нарушаются манипуляторами – вам будет легче противостоять манипуляциям, так как вы наконец поймете: ваша жизнь и ваши интересы – это ценность для вас более важная, чем проблемы и заботы других людей.

Шаг 5. Откажитесь от ошибочных убеждений

Если вам легко навязать чувство долга, значит, у вас есть целый ряд ошибочных убеждений. Вот они:

✓ я не имею права оценивать себя – это должен делать кто-то другой;

- ✓ я должен объяснять свое поведение другим людям;
- ✓ я больше должен другим, чем себе;
- ✓ меня нужно контролировать, а иначе я буду совершать ошибки;
- ✓ надо стремиться, чтобы все люди меня любили, хорошо ко мне относились;
- ✓ я должен быть внимателен к другим, угождать им, делать то, что они хотят;
- ✓ я должен принимать участие во всем, что происходит вокруг, и ни в коем случае не оставаться равнодушным.

Эти убеждения могут не осознаваться вами. Когда вы честно признаетесь себе, что действительно убеждены в чем-то подобном, вам будет легко разоблачить всю ложность и ошибочность подобных убеждений и избавиться от них.

Начните следовать вместо них другим убеждениям:

Я имею право сам судить о себе и своем поведении и не зависеть от чужих оценок.

Я имею право не отчитываться о своих поступках, не объясняться и не оправдываться ни перед кем.

На первом месте для меня мои собственные интересы. Если я принимаю участие в решении проблемы других людей, то делаю это исключительно по собственной воле.

Я имею право действовать самостоятельно, я имею право совершать ошибки, я сам несу ответственность и за свои решения, и за свои ошибки.

Я имею право не зависеть от того, любят меня люди или нет, хорошо ко мне относятся или плохо.

Я не обязан быть чутким и внимательным к потребностям других людей, я имею право сказать другому, что я его не понимаю, не могу дать того, что он хочет, не в состоянии ему помочь.

Я имею право не проявлять внимания к происходящему вокруг, пройти мимо, сказать: «Меня это не интересует».

Шаг 6. Берите ситуацию под свой контроль

Научитесь некоторым приемам, которые позволяют перехватить инициативу у манипулятора и сломать его сценарий развития событий:

1. Кто-то просит вас об очередном одолжении? Не соглашайтесь, а предложите свой вариант: «Я не буду сидеть с твоими детьми – но могу предложить всем вместе куда-то пойти в выходные»; «Купить тебе шубу сейчас не позволяет семейный бюджет – давай подумаем, на чем мы можем сэкономить, чтобы отложить нужную сумму»; «Работать сверхурочно я согласен, но за двойную оплату, и не в выходные дни», и т. д.

2. Обезоружьте манипулятора уводом разговора в другое русло: «Ваш ребенок сам не может решать задачи? Да, в школе сейчас такая сложная программа... А у моих знакомых трое детей, и все учатся прекрасно – знаете, я верю в их будущий успех, они сами решают задачи», «Да, я понимаю, тебе нужны деньги, сейчас всем нужны деньги, мне тоже нужны деньги, я тут потратился – не посоветуешь, где можно быстро заработать?»

3. В ответ на просьбы и требования не говорите ни да, ни нет, но и не мямлите, а твердо произнесите одну из следующих фраз: «Я не готов дать ответ», «Мне нужно подумать», «Мне нужно посоветоваться», «Вы переоцениваете мои возможности», «Не могу ничего обещать», «Мне это неинтересно». Помните, что вы не обязаны оправдываться и объясняться.

4. Если манипулятор настойчив, давит на вас – прямо, честно и открыто говорите «Нет». На вопрос «почему?» не отвечайте. «Нет» – и все. Или, как еще принято говорить: «Без комментариев».

Шаг 7. Создайте дистанцию

По возможности сократите общение с людьми, которые откровенно вами манипулируют. Если невозможна физическая дистанция, установите дистанцию эмоциональную. Это не значит, что вы должны замкнуться, уйти в себя и обиженно молчать – ни в коем случае. Просто тщательно следите за тем, что и как говорить манипулятору. Ни в коем случае не говорите с ним о своих чувствах,

проблемах, мечтах и планах. Опасайтесь продемонстрировать свои слабые места, за которые вас можно было бы «зацепить». Говорите на отвлеченные темы, обсуждайте книги, фильмы, бытовые проблемы и пр. Научитесь переводить разговор в шутку, освоите легкий ни к чему не обязывающий тон. Не скупитесь на улыбки и комплименты. Это тоже обезоруживает манипуляторов.

Ловушка номер 12

Рекламные трюки

Как и почему мы поддаемся рекламе

О негативном влиянии рекламы говорится много, сама реклама множеству людей не нравится, воспринимается как нечто раздражающее – и, тем не менее, мы продолжаем поддаваться на рекламные трюки. Во время рекламных пауз переключаем телевизор на другой канал – и все же идем в магазин, чтобы отовариться всем тем, про что мы, вроде бы, и смотреть не хотели...

Почему так получается? Потому что реклама манипулирует нами очень тонко – апеллирует не напрямую к нашему разуму и логике, а воздействует на подсознание, на чувства и эмоции, и, конечно, на инстинкты. Причем самого процесса воздействия мы можем даже не замечать. Но это не значит, что его нет.

Представьте, как бы вы реагировали на рекламу, если с экранов телевизоров, из радиоприемников и с рекламных постеров к вам был бы обращен прямой призыв: покупайте товар такой-то!

Первая реакция: пожать плечами и переспросить: а почему я, собственно, должен покупать этот товар? У многих даже возникнет прямо противоположное стремление: раз мне навязчиво рекомендуют этот товар – так я его покупать не буду!

Именно поэтому реклама очень редко предлагает нам купить что-то вот так напрямую, «в лоб». Гораздо чаще эксплуатируются наши желания и подсознательные стремления.

Обратите внимание, как много в рекламе красивых мужчин и женщин, ярких картинок благополучной, богатой жизни. Таким образом дается указание нашему подсознанию: купи – и тоже будешь таким, как они, и у тебя будет эта красивая жизнь, и рядом с тобой будут красивые мужчины и женщины. Нам предлагают самый обычный товар, какой-нибудь шампунь или моющее средство, но подсознательно мы начинаем воспринимать этот товар как символ успеха, благополучия, богатства и счастья в личной жизни. Нам тоже хочется быть причастными к миру богатых, красивых, счастливых

людей. Мы пытаемся стать причастными к нему посредством товара. На самом деле товар здесь ни при чем – вовсе не он является ключом к благополучию. Но деньги мы уже заплатили – не столько за товар, сколько за иллюзию. Зато рекламодатель как всегда в выгоде.

Множество других рекламных трюков тоже призваны воздействовать на наши чувства и подсознательные ожидания.

Нам сообщают, что есть какое-то необыкновенное, самое эффективное средство, которое решит все наши проблемы, или вылечит все болезни. Детская вера в волшебную палочку, по мановению которой можно получить все, что хочешь, срабатывает безошибочно.

Нам показывают очаровательных детишек или милых зверушек. Ну как можно не умилиться и не купить то, что рекламируют такие замечательные существа!

Нам рассказывают, что множество ученых долгие годы работали, чтобы изобрести для нас очередное волшебное средство. Уважение к науке и гордость за ученых делают свое дело.

Даже если вы не любите рекламу и не верите ей – обратите внимание, как ваша рука тянется в магазине в первую очередь именно к широко рекламируемым товарам. Подсознание – огромная сила. На это и делают ставку рекламодатели.

Как нам вредит податливость на рекламу

Казалось бы, что плохого – поддался на рекламу, купил хороший товар. Бывает, конечно, и так. Но гораздо чаще реклама навязывает нам выбор – тот выбор, который мы должны делать самостоятельно.

На прилавке может быть выставлено множество моющих средств – но мы выбираем то, о котором знаем из рекламы. Хотя оно далеко не самое лучшее, и стоит обычно дороже тех, что не рекламируются так активно.

Мы переплачиваем – во-первых. Мы покупаем не самый достойный, а подчас и не самый нужный нам товар – во-вторых.

Еще хуже, когда реклама предлагает нам что-то откровенно вредное – но о вреде, конечно, не говорится, напротив, товар преподносится как самый лучший и необходимый. Фастфуд, или

продукты, напичканные химией, оказываются для многих предпочтительнее, чем нормальная здоровая пища.

Но самый большой вред приносит реклама лекарств и других средств лечения и оздоровления. Реклама, по сути дела, заменила многим людям врача! А ведь в рекламе не говорится о побочных действиях лекарств, к тому же не берется в расчет, насколько данное лекарство подходит именно вам. Реклама постоянно призывает нас к самолечению, против чего в один голос выступают все квалифицированные медики. К тому же рекламируемое лекарство в лучшем случае просто снимает симптомы, а не лечит. В худшем – за большие деньги продается нечто бесполезное, а то и вредное.

Таким образом, реклама бьет и по нашему кошельку, и по здоровью, и по психике: человек, податливый на рекламу, превращается в безвольную марионетку и просто не может самостоятельно контролировать свои желания и потребности, отличать нужное от ненужного.

Как вырваться из ловушки рекламных трюков

Шаг 1. Отнеситесь критично к рекламным предложениям

Всегда помните, что реклама апеллирует не к логике и разуму, а к чувствам. Поэтому у вас может возникнуть ничем не мотивируемое желание купить рекламируемый товар. В этот момент надо постараться отодвинуть в сторону эмоции и рассмотреть предложение именно с точки зрения логики и здравого смысла. Лучший совет здесь – сомневайтесь во всем. Не забывайте, что реклама обычно преувеличивает достоинства товара. К тому же очень часто она преувеличивает и проблемы, которые якобы можно решить при помощи этого товара.

Поэтому прежде чем покупать, хорошо подумайте, действительно ли у вас есть проблема, которую предлагает решить товар, не преувеличена ли она, и действительно ли вам нужен этот товар.

Не забывайте, что цена широко разрекламированных товаров всегда завышена – ведь производитель или продавец вложил деньги в рекламу, которая стоит недешево, и следовательно, должен

компенсировать свои вложения. Делается это за счет повышения цены на товар. Поэтому выясните, нет ли на прилавках аналогичных товаров со схожими потребительскими свойствами, но более дешевых. Высокая цена – далеко не всегда показатель качества.

Шаг 2. Наведите справки

Если все же решили купить рекламируемый товар, сначала наведите о нем справки (особенно если речь идет о дорогой покупке). Поговорите с людьми, которые уже покупали этот товар. Можно посоветоваться со знакомыми или почитать отклики в Интернете. Принимайте решение о покупке, лишь когда у вас сложится свое собственное представление о товаре, основанное на объективной оценке, а не на рекламных призывах.

Лучше обойти не один, а несколько магазинов – и не только для того, чтобы выбрать оптимальную цену, а чтобы поговорить с продавцами, выслушать их советы. Подготовьте заранее вопросы, которые вы зададите продавцу. Компетентный продавец обязательно даст вам ответы, а с некомпетентным лучше не иметь дела.

Шаг 3. Обращайте внимание на маркировку

Прежде чем что-либо купить, внимательно прочитайте, что написано на упаковке. Не надо слепо доверять рекламе – в ней может содержаться совсем другая информация, чем на реальном товаре. Постарайтесь не упускать мелочей – обращайте внимание на состав (если это пищевой продукт, косметика, бытовая химия), срок годности, страну-производитель, прочие показатели. Если покупаете технику, в которой не очень разбираетесь, заранее выясните, что означают те или иные характеристики, как они влияют на свойства, качества, назначение товара.

Шаг 4. Составляйте список покупок

Прежде чем отправиться в магазин, четко определите, что именно вы хотите купить. Если вам нужен не один товар, составьте список, и примите твердое решение не отступать от него. Особенно это важно, если вы направляетесь в супермаркет, где товары открыто лежат на полках, и взгляд так и притягивается к ним.

Шаг 5. Научитесь спокойно относиться к рекламным акциям магазинов

Помните, что рекламные акции магазинов – скидки, распродажи, подарки – чаще всего являются уловками, нацеленными на то, чтобы заставить вас выложить больше денег. Не торопитесь делать покупки только потому, что цены снижены. Задайте себе вопрос: купили бы вы этот товар по его обычной цене? Если нет, то покупка со скидкой вам не нужна. Имейте в виду, что магазин часто зазывает покупателей на распродажу, чтобы вы попутно сделали множество других покупок, делать которые не планировали. Поэтому ваша выгода от скидок окажется сомнительной. Также помните, что за «подарки», которые делает магазин, чаще всего вам приходится платить очень большую цену, ведь подарок дарят обычно тем, кто уже приобрел достаточное количество других товаров в этом магазине. Возможно, вы бы не купили эти товары, если бы вам не пообещали подарок, который скорее всего вам не так уж и нужен. К тому же заметьте, что на товары, предназначенные в подарок, магазин обычно не дает ни гарантий, ни права на возврат и обмен. И тут уже можно задуматься, не пытаются ли вам таким образом навязать некачественный товар.

Шаг 6. Покупайте лекарства только по совету своего лечащего врача

На рекламу лекарств лучше вообще не обращать внимания, если не хотите нанести вред своему здоровью. По-настоящему действенные лекарства, как правило, в рекламе не нуждаются – а рекламируются лишь дорогостоящие средства, нацеленные на снятие симптомов болезни, а не на лечение. Если рекламируется безобидная на первый

взгляд биологически активная добавка (БАД) – все равно нужна бдительность. Помните, что на этой ниве орудуют не только честные производители, но и откровенные мошенники. Прежде чем покупать дорогостоящее средство, узнайте его состав, и выясните, нет ли в ближайшей аптеке аналогичного препарата по меньшей цене. И никогда не доверяйте «специалистам», которые готовы по телефону вас консультировать и ставить диагнозы. Помните, что настоящие врачи никогда так поступать не будут.

Шаг 7. Решайте свои реальные проблемы

Если вас неудержимо тянет купить какой-то широко разрекламированный товар – задумайтесь о том, какие свои проблемы вы пытаетесь решить таким образом. Реклама может создавать иллюзию, что покупка товара поможет вам наладить благополучную жизнь, решит проблемы в личной жизни, позволит приобщиться к какому-то определенному кругу людей, принесет успех, и т. д. Помните, что это – всего лишь иллюзия. Но рекламодатель заинтересован, чтобы вы оказались во власти этой иллюзии. Не спешите поддаваться ей. Поймите, что покупка не решит проблем. Они решаются совсем другими способами, а вовсе не при помощи похода по магазинам. Задумайтесь, что вам на самом деле нужно для успеха, благополучия, комфорта. Какие положительные качества развить в себе? Какие решения принять? Какие действия совершить? И решайте проблемы реальными, а не иллюзорными способами.

Ловушка номер 13

Лесть

Как мы попадаем в ловушку лести

Лести в той или иной степени подвержены все люди. И если грубая лесть у большинства вызывает отторжение, то лесть тонкая, преподнесенная в виде комплимента, приятна практически всем. Это естественно, ведь все мы нуждаемся в положительных эмоциях, которые дают одобрение, похвала, позитивная оценка наших качеств, действий, достижений. Каждый из нас в глубине души жаждет высокой оценки со стороны окружающих и надеется на эту оценку. Поэтому перед похвалой почти все оказываются безоружными. Если отрицательная оценка, критика вызывает протест и несогласие, то с положительной оценкой мы склонны соглашаться безоговорочно.

Особенно податливы на лесть оказываются люди не слишком уверенные в себе, не способные самостоятельно дать себе позитивную оценку, а потому чрезмерно зависящие от чужого мнения.

Лесть приятна, но далеко не безобидна. Она сильно отличается от искренней похвалы, одобрения или восхищения. К лести прибегают всегда с корыстными мотивами. В отличие от бескорыстных похвалы и одобрения, лесть – оружие манипуляторов. Хотят они все одного – власти над нами в той или иной ее форме. Одному нужны вполне конкретные материальные блага, другой мечтает переложить на вас свою ответственность, взвалить работу, завоевать ваше внимание, отняв ваше время и ваши силы, третьему хочется получить вашу благосклонность, защиту, покровительство или какие-то особые милости и привилегии, либо просто погреться в лучах вашей славы, успеха или положения в обществе.

Как лесть способна испортить нам жизнь

Манипулятор может просто-напросто вести тонкую игру, чтобы получить власть над вами и начать оказывать на вас влияние. Но если вы не видите этой игры и принимаете льстивые речи за чистую монету, то льстец кажется вам очень хорошим, милым и достойным человеком, которого вам хочется как-то особо приблизить к себе и отблагодарить. И вот уже вам трудно отказать ему в просьбе, о чем бы он ни попросил. Более того – у вас может появиться желание угождать этому человеку, оказывать ему благодеяния, даже если он об этом не просит.

Лесть, если мы принимаем ее за чистую монету, способна заставить нам глаза так, что мы перестаем адекватно воспринимать реальность. Проверьте, не приобрели ли вы комплекс превосходства под влиянием льстецов? Не начали ли смотреть на других свысока? Не стали ли считать себя чрезвычайно важной персоной? Помните, пока вы упиваетесь своим величием и могуществом, льстецы за вашей спиной способны совершить любую подлость, да еще и посмеяться над вашей наивностью и доверчивостью.

Особенно опасна лесть для тех, кто облечен какой-то властью, занимает руководящую должность или по другим причинам является влиятельной фигурой. Поддавшись льстецам, вы можете в одночасье лишиться уважения других людей, так как начнете не по заслугам возвышать и продвигать недостойных этого людей, оставляя без должного внимания тех, кто действительно этого достоин. Кроме того, льстецы в подобных случаях часто стараются войти в доверие, чтобы вызвать человека на откровенность, узнать какие-то интимные подробности из его жизни, а после предать их широкой огласке, или начать шантажировать угрозой сделать это.

Льстивыми бывают и начальники по отношению к своим подчиненным. Если принимать эту лесть за чистую монету, то вы будете выполнять несвойственные вам обязанности в сверхурочное время, да еще бесплатно.

Лесть опасна еще и тем, что заставляет вас отдавать свои силы, время, внимание другим людям, подчас в ущерб собственным нуждам, а также близким и по-настоящему преданным вам людям. Мнимые друзья, которые на самом деле далеко не бескорыстны, могут заставить вас позабыть даже о семье и детях – ведь гораздо приятнее проводить время среди тех, кто говорит сладкие речи и преданно заглядывает в глаза. В итоге можно потерять тех, кто вам дорог, и остаться в

одинокости – ведь льстецы отвернутся от вас в тот самый миг, когда перестанут видеть в вас источник удовлетворения их корыстных интересов.

Помните, что льстец – это враг, и враг коварный. Он заставляет вас расслабиться, принять его за друга, от которого нельзя ожидать чего-то плохого – а затем наносит свой удар подло, исподтишка. В итоге вы рискуете получить серьезнейшую душевную травму и даже разочароваться в людях – когда выяснится, что этот «друг» был далеко не бескорыстен, и просто-напросто преследовал личную выгоду.

Как освободиться от ловушки лести

Шаг 1. Научитесь отличать лесть от искренних комплиментов

Далеко не все из тех, кто говорит вам хорошие слова, являются льстецами. Наверняка вокруг вас множество искренних людей, готовых бескорыстно говорить вам о ваших достоинствах. Отличить их от льстецов нетрудно: искренний человек никогда не будет преувеличивать ваши достоинства, и, кроме того, от него вы можете услышать правду о ваших недостатках – о чем льстец никогда не позволит себе говорить. А главное – искренний человек не будет навязчив со своими комплиментами, не станет вести себя угодливо, постоянно поддакивать вам и смотреть снизу вверх. Он также не будет претендовать на ваше особое внимание или на какие-то услуги с вашей стороны.

Будьте внимательны к тому, кто и как говорит вам комплименты. Учитесь распознавать фальшивые нотки. Многие люди не способны почувствовать даже откровенную фальшь. Но если вы зададитесь целью стать более чутким и бдительным, то обязательно научитесь отличать правду от замаскированной лжи.

Шаг 2. Не принимайте слова льстеца всерьез

Даже если вам очень захочется заважничать и возгордиться от чьих-то льстивых речей, не делайте этого. Определенная доля

самоиронии не помешает никогда, даже если вы слышите в свой адрес искренние комплименты. Если заметите, что вам кто-то льстит, научитесь переводить все в шутку. Скажите что-то вроде: «Да-да, конечно, я во всех отношениях замечательный – практически идеал!». Или просто улыбнитесь и переведите разговор на другую тему.

Если льстит тот, кто старше вас по возрасту или выше по социальной лестнице, можете улыбаться, кивать, говорить ответные комплименты – но и в этом случае не принимайте лесть всерьез.

Шаг 3. Научитесь выражать свое отношение к лести

Если льстец слишком досаждаст, продемонстрируйте ему, что вам это неприятно. Пропускайте его слова мимо ушей, не реагируйте, не отвечайте, демонстрируйте, что вы заняты, вам некогда, что вы не слышите, так как поглощены своими мыслями. Если все это не помогает, спросите прямо, без улыбки, с серьезным и собранным видом: «Для чего вы мне это говорите?». В конце концов можете сказать прямо, что вам неприятна лесть. Так вы обезопасите себя от льстецов раз и навсегда. Ведь если вы правильно себя поставите по отношению хотя бы к одному льстецу, то и у остальных пропадет желание к вам подольститься – они быстро усвоят, что это бесполезно.

Шаг 4. Разоблачите завуалированную лесть

Бывает, что лесть выражается на напрямую, а косвенно. Вас не хвалят, не говорят вам комплиментов, а, к примеру, просто просят совета. Если человеку действительно нужен ваш совет, он скажет об этом спокойно, будет держаться с вами на равных, и внимательно выслушает вас. Льстец же всем своим видом будет выражать, что он обратился к вам как к более опытному, знающему, уважаемому человеку, без совета с которым сам он не в состоянии принять никакого решения. И скорее всего он будет просто делать вид, что выслушивает ваш совет. Не принимайте за чистую монету его подобострастное поддакивание и вежливые кивки. Лучше вообще не давать никаких советов, если почувствуете подобную фальшь в

поведении. Скажите, что можете посоветовать лишь одно: решать свои проблемы самостоятельно.

Другая завуалированная форма лести – это когда человек намеренно самоуничижается, говоря о своих недостатках, чтобы на их фоне подчеркнуть ваши достоинства. Например: «Я такой трус – вот бы мне хоть немного вашей смелости!», «Я ничего не понимаю в технике, мне до вас далеко», «Я вечно во всем сомневаюсь, а вы такой решительный!» Когда слышите нечто подобное, так и знайте: на вас хотят взвалить какие-то обязанности, нагрузить незапланированной работой или переложить ответственность за то, за что вы не обязаны отвечать.

Шаг 5. Научитесь контролировать свои эмоции

Помните, что лесь воздействует на нашу эмоциональную сферу, а потому не реагировать на нее бывает трудно. Мы можем разумом понимать, что это лесь – и все же таем от льстивых слов. Учитесь в таких ситуациях как бы отодвигать эмоции в сторону. Смотрите на происходящее как наблюдатель, это поможет вам оставаться нейтральным. В таком случае льстец не втянет вас в свои сети.

Особенно будьте бдительны, когда вы находитесь в состоянии стресса, усталости, или чем-то расстроены. В таких случаях понижается наша способность критично воспринимать то, что говорят другие. Не спешите бросаться в услужливо расставленные объятия льстеца или плакаться в его жилетку. На следующий день можете пожалеть об этом. Найдите возможность уединиться и сначала привести свои чувства в равновесие.

Шаг 6. Научитесь отвечать на комплименты

Если вы будете подозревать лесь в каждом невинном комплименте – наживете себе недругов и завоюете славу человека «тяжелого» и неприветливого. Поэтому научитесь отвечать на комплименты так, чтобы не обидеть искреннего человека, и вместе с тем не дать повода льстецам заманивать вас в свои сети. Лучшая

реакция – улыбнуться и поблагодарить. Явно выраженная радость и выражение признательности уместны только тогда, когда вы получаете комплимент от близкого человека, друга, в искренности которого вы не сомневаетесь. Но и отвечать на комплимент негативной реакцией («Ну что вы, я так плохо выгляжу», «Да нет, я вовсе не умный» и т. д.) не имеет смысла – так вы лишь продемонстрируете свою заниженную самооценку. Лучше сказать: «Спасибо за добрые слова». Вы можете говорить эту фразу в разных случаях с разной интонацией – так, чтобы поблагодарить того, кто делает комплименты искренне, и дать понять льстецу, что дальнейший разговор на эту тему неуместен.

Шаг 7. Станьте человеком, знающим себе цену

Найдите возможность хотя бы иногда заниматься самоанализом: разбираться в причинах тех или иных своих поступков, объективно оценивать свои недостатки и достоинства. Таким образом вы станете человеком, который хорошо знает самого себя и свою истинную цену. Над тем, кто знает себе цену, лесть не властна. Вы ведь хорошо знаете свои достоинства, и льстец не откроет вам ничего нового. Тем более он не сможет оказать никакого влияния на вас, преувеличивая ваши добродетели или приписывая вам качества, которых у вас нет. Вы просто скажете (вслух или про себя – смотря по обстоятельствам): «Спасибо, я знаю», или «Спасибо, но это не так». Разоблачить льстеца в таком случае будет гораздо легче.

Ловушка номер 14

Чрезмерная доверчивость

В чем причины доверчивости

Доверчивыми рождаются все люди. Такова человеческая природа, которая подкреплена многотысячелетним опытом тесного проживания и совместной жизнедеятельности людей. Без доверчивости мы просто не могли бы ничего делать сообща. Чрезмерная недоверчивость – это патология. Но и доверчивость, если она неумеренна, излишня, до добра не доводит.

Природное свойство человека доверять себе подобным подкрепляется в раннем детстве родителями и другими взрослыми. Ребенок просто не в состоянии был бы выжить, если бы он не доверял взрослым. Доверчивость ребенка – слепая, некритичная. Восемь из десяти детей послушаются, когда им взрослый человек, даже незнакомый, уверенным и строгим тоном скажет: «Мальчик (девочка), иди сюда!». К сожалению, у взрослых людей далеко не всегда бывают добрые намерения по отношению к детям. Вот почему так важно, чтобы родители с самых ранних лет объясняли ребенку, что нельзя отзываться на подобные призывы посторонних людей.

С возрастом, когда мы «набиваем шишек» и на своем опыте узнаем, что далеко не все люди доброжелательны к нам, наша критичность возрастает. Мы уже не столь доверчивы, как в детстве. Некоторые даже становятся скептиками, а то и циниками – что тоже никак не способствует успеху в жизни. Но у большинства людей живущий внутри ребенок все же никуда не девается. Любой взрослый человек, пусть в меньшей степени, чем в детстве, но все же склонен к доверчивости. На всех нас действуют слова, мысли, эмоции других людей. В результате все мы в той или иной степени внушаемы, подвержены влиянию других.

Более доверчивыми, внушаемыми оказываются дети, получившие от родителей недостаточно любви. Это бывает в семьях, где родители вроде бы и любили детей, но не выражали эту любовь на понятном для ребенка «языке». Ребенок не чувствовал, что его любят, и

соответственно не знал, как именно проявляется внешне такое чувство как любовь. В итоге он не умеет отличать истинно добрые чувства любви от их суррогата, имитации. Даже когда он становится взрослым, его легко обмануть, выдав за любовь то, что ею не является. О таких людях и говорят – он доверчив. Фальшивую доброжелательность и лживые слова о любви он примет за чистую монету, так как ему не с чем сравнить эти суррогатные проявления – он не знает, как проявляют себя настоящие чувства, в его опыте этого не было.

Именно такие «не повзрослевшие дети» чаще всего становятся жертвами разного рода манипуляторов.

Чем опасна чрезмерная доверчивость

Из-за чрезмерной доверчивости мы можем пострадать практически во всех сферах нашей жизни. Чрезмерно доверчивый человек легко внушаем. Чем могут воспользоваться мошенники и аферисты всех мастей. Чрезмерно доверчивого человека легко обмануть. Когда ему обещают заплатить за работу, он склонен поверить на слово, и не требует оформления договора, а значит, рискует остаться без честно заработанных денег. Не заключает договора и с теми, кто выполняет для него какую-либо работу или оказывает ему услуги. Делая покупки, «забывает» проверить чеки и гарантии. В итоге случается, что заплаченные им деньги пропадают даром, так как товары и услуги оказываются не должного качества. Кроме того, доверчивый человек слепо верит и рекламе, и словам продавцов, расхваливающих свой товар, подчас не замечая фальши и даже откровенного обмана.

Страдает и личная жизнь человека, отличающегося чрезмерной доверчивостью – ведь он не умеет отличать подлинную любовь от ее суррогатов. Этим могут воспользоваться не слишком порядочные люди. Причем сам доверчивый человек не будет замечать, что им просто манипулируют и пользуются. Он будет наивно считать, что именно так и проявляет себя настоящая любовь.

Доверчивые люди слывут хорошими и добрыми – такими они по большому счету и являются. Они никому не причиняют вреда, но сами то и дело оказываются страдающей стороной, очень часто превращаясь в неудачников, у которых не ладится ничего – ни дела, ни

личная жизнь. Бывает, что доверчивый человек, которому надоедает быть вечной жертвой, превращается в законченного мизантропа и циника, и вообще перестает доверять людям. Это другая крайность. Чтобы нормально жить среди людей, мы должны доверять людям. Избавиться от чрезмерной доверчивости – не значит стать недоверчивым. Это значит, научиться трезво смотреть на жизнь и людей, усвоить, что не стоит верить всем без исключения, начать замечать, когда другие люди искренни и правдивы, а когда в их поведении прослеживается фальшь и обман. Тогда ваша жизнь станет гораздо успешней, при том, что вы сохраните свою доброжелательность и открытость навстречу миру и людям.

Как освободиться из ловушки чрезмерной доверчивости

Шаг 1. Станьте сами для себя источником добрых чувств

Чтобы научиться различать, испытывают ли другие люди к вам по-настоящему теплые чувства, или просто обманывают вас, имитируют эти чувства, чтобы воспользоваться вашей доверчивостью – надо ощутить и осознать, как именно воспринимаются вами подлинная доброта и искреннее душевное тепло. Имейте в виду – независимо от нашего жизненного опыта, от того, получали ли мы начиная с детства опыт искреннего выражения в наш адрес любви и доброты – внутри каждого из нас есть подлинное знание того, как проявляет себя настоящая любовь. Это знание есть у нас в сердце, и как бы метафизически ни звучала эта фраза, однако она отражает реальность. Это врожденное чувство каждого человека – особое чутье на проявления подлинного душевного тепла. От недостатка подобного опыта в жизни это чутье может притупляться, но оно никогда не исчезает до конца. Вы можете пробудить его в себе самостоятельно.

Бывает, что в детстве родители наказывают ребенка, ругают его, и вместе с тем говорят, что любят. Ребенок начинает считать, что любовь непременно сопровождается негативными эмоциями, которые возникают из-за ругани и наказаний. Став взрослым, он подсознательно начинает искать эти негативные эмоции – то есть предпочитает любить именно тех, кто будет его ругать или как-то

иначе проявлять свое плохое отношение. Чтобы прекратить сплошную череду страданий, связанных с этим, надо вспомнить, что настоящая любовь не связана с негативными эмоциями. Любовь – это доброе, теплое чувство – именно чувство, которое каждый из нас может испытать, даже независимо от отношения других людей.

В этом вам поможет следующее упражнение.

Сядьте или лягте в удобную, расслабленную позу. Дышите легко, бесшумно, свободно, не спеша. Направьте внимание на область сердца. Отпустите напряжение из груди, представьте себе, что грудная клетка расправляется, раскрывается, с дыханием впускайте в нее все больше воздуха, но не напрягайтесь – пусть воздух свободно входит и выходит, чтобы вдохи и выдохи были как можно более полными.

Подумайте о чем-нибудь, что вызывает у вас самые теплые и нежные чувства. Например, когда вы смотрите на ребенка, или котенка или любуетесь цветами. Возможно, подобные чувства возникают, когда вы держите в руках шоколадку и предвкушаете удовольствие от ее вкуса. Не так важен источник этих чувств – главное, чтобы вы вспомнили и испытали их: это физическое ощущение чего-то теплого, мягкого, приятного, что раскрывается в вашей груди.

Теперь представьте себе, что именно с таким ощущением вы смотрите на самого себя. Начните так относиться к себе – с добром, теплом, любовью, мягкой нежностью. Именно так проявляет себя настоящая любовь. Она никогда не калечит, не критикует, не ругает, а напротив, способна залечить раны, нанесенные другими людьми.

Вы можете научиться принимать себя таким, какой вы есть, не ставя условий и не предъявляя претензий – ведь настоящая любовь не ставит условий и не предъявляет претензий. Это будет означать, что вы открыли в себе самом источник подлинных добрых чувств. А если человек открыл в себе этот источник – то его уже никто не сможет обмануть, выдав за подлинные чувства их суррогат.

Шаг 2. Научитесь больше доверять себе

Если вы слишком доверчивы, и другие пользуются этим, чтобы обманывать вас – значит, вы доверяете другим людям больше, чем себе. Но вы ведь гораздо лучше знаете себя, чем другие. Поверьте, что стоит доверять себе больше. Сомнения бывают нам необходимы, но лишь в определенной мере. Прислушивайтесь к себе, к своим ощущениям. Если вам что-то не нравится в поведении других людей, кажется неприятным, неприемлемым – поверьте, вы имеете на это право. И у вас есть для этого основания. Внутренний голос не подводит тех, кто умеет ему доверять. И если вдруг в поведении другого человека вы заподозрили какую-то неискренность – не отмахивайтесь от этого чувства, не говорите себе: «Показалось». Лучше проверьте, нет ли реальных оснований для вашей, казалось бы, без видимых причин возникшей недоверчивости.

Научиться больше доверять себе вам помогут аффирмации. Произносить их надо перед зеркалом, глядя в глаза своему отражению.

Самый близкий для меня человек – это я сам. Ближе нет никого. Я сам для себя – самая большая ценность. Я себя ценю, я себя уважаю, я о себе забочусь, я хочу себе только добра.

Я себя хорошо знаю и понимаю. Я очень хорошо к себе отношусь. У меня есть все основания доверять себе.

Я себе целиком и полностью доверяю. Я заслуживаю доверия.

Мое собственное мнение, мои чувства, мои впечатления – это то, что заслуживает первостепенного внимания. Я внимательно прислушиваюсь к своим ощущениям, чувствам, мыслям и доверяю им.

В первую очередь я доверяю себе, и только потом – другим людям.

Я имею право самостоятельно судить о людях, вещах и явлениях. Я имею право самостоятельно оценивать себя и все, что происходит вокруг меня. Я имею право доверять только своим оценкам, не спрашивая ни у кого

совета и даже не прислушиваясь к мнениям других людей.

Я сам себе – лучший друг. Я лучше всех знаю, что для меня хорошо, а что плохо. Моя интуиция не подводит меня. Я всегда поступаю так, чтобы принести для себя максимум пользы, радости и удовольствия.

Шаг 3. Научитесь по внешним признакам распознавать фальшь и обман

Неискреннего человека, а тем более того, кто хочет вас обмануть, всегда выдают некие тонкие нюансы и оттенки в поведении. Если мы склонны доверять другому больше, чем себе, то очень часто просто не хотим замечать таких вещей, хотя они говорят сами за себя. Будьте чуть более внимательны, и вы обязательно распознаете фальшь и обман.

Человек неискренний или говорящий неправду обычно не выдерживает прямого пристального взгляда в глаза. Переспросите его: «Это правда?» и испытующе посмотрите в глаза, желательно с возможно более близкого расстояния. Он, может быть, ответит вам: «Конечно, правда!» – но если его мысли и чувства расходятся со словами, то глаза он отведет, да и в самом его ответе вы непременно почувствуете фальшь.

Заметьте, что в поведении неискреннего человека всегда есть нечто неестественное. Он не может позволить себе быть открытым, он постоянно контролирует свои слова и поведение, от чего появляется ощущение наигранности, искусственности, напряжения.

Когда человек говорит неправду, всегда неувовимо меняется тембр его голоса и интонации речи. Голос может стать более резким или более тихим, речь может ускориться или наоборот замедлиться. Также может меняться выражение лица: внезапно возникшая неестественная улыбка, или сосредоточенно-напряженный вид, без видимых причин нахмурившиеся брови могут свидетельствовать о том, что человек лжет или собирается солгать, и за натянутой на лицо «маской» пытается это скрыть. Внезапное раздражение, уход от прямого ответа

на ваши вопросы, нежелание обсуждать что-либо может также означать, что человеку есть что от вас скрывать.

Замечайте подобные детали, не закрывайте на них глаза – и вы станете гораздо менее уязвимыми перед лжецами и неискренними людьми.

Шаг 4. Проверяйте полученную информацию

Бывают ситуации, когда проверить информацию объективными методами невозможно – например, когда кто-то признается вам в любви или уверяет в своих искренних дружеских чувствах. Здесь остается только прислушаться к внутреннему голосу, и честно себя спросить: вы верите в это, потому что вам представляется это правдой, или лишь потому, что хотите верить и добровольно поддаетесь иллюзии, закрывая глаза на смутное ощущение, что «здесь что-то не так»?

Но во многих других случаях информацию проверять можно и нужно. Например, когда вам предлагают какой-то товар или услугу, призывают принять участие в каком-то деле, убеждают в выгоде каких-то предложений или просто передают «по секрету» чье-то мнение о вас. Возьмите за правило при малейшем подозрении на неискренность и обман наводить справки: посоветуйтесь со знающими людьми, спросите тех, кому вы доверяете, правда ли то, что вам сказали, поищите в Интернете отклики людей, сталкивавшихся с чем-то подобным. Короче говоря, найдите как можно больше других источников информации, узнайте разные мнения, познакомьтесь с различными взглядами на ситуацию. Не торопитесь делать выводы, сначала разберитесь, где правда, а где ложь. Так вы убережете себя от многих неприятностей.

Шаг 5. Следуйте правилам безопасного поведения с незнакомыми людьми

Доверчивый человек легко поддается на удочку мошенникам. Чтобы этого избежать, следуйте правилам:

✓ Никогда ни при каких обстоятельствах не впускайте в свой дом незнакомых людей, кем бы они ни представлялись. Помните, что вы имеете право не открывать двери даже представителям власти и закона.

✓ Если незнакомый человек звонит вам в дверь и представляется сантехником, электриком, представителем социальной службы, и т. д., а вы подобных специалистов не ждете, этот визит должен вас насторожить. Спросите имя пришедшего (не открывая двери) и позвоните в соответствующую службу, чтобы проверить, действительно ли к вам направлен этот специалист.

✓ Не вступайте в телефонные разговоры с незнакомыми людьми, кем бы они ни представлялись – особенно если по телефону вам навязывают какие-то товары и услуги: ваше право просто положить трубку. Если звонят из поликлиники, собеса, и т. д., спросите имя того, кто звонит, узнайте, по какому номеру можно ему перезвонить, и проверьте, действительно ли это номер соответствующей организации и есть ли там такой специалист.

✓ Никогда и нигде не вступайте в излишне откровенные разговоры с людьми, не являющимися вашими близкими, а тем более с незнакомыми. Ни в коем случае не рассказывайте о своей личной жизни, проблемах, уровне доходов, не хвалитесь успехами и достижениями, ничего не говорите о ваших близких людях.

✓ Не откликайтесь на просьбы незнакомых людей куда-то пойти, кого-то позвать, выполнить какое-то поручение, и т. д.

✓ Если незнакомые люди сообщают вам информацию, которая кажется пугающей, или сенсационной (завтра будет конец света, все деньги сгорят, из магазинов исчезнет соль, и т. д.) – просто пропускайте это мимо ушей, и уж тем более не совершайте скоропалительных действий, основанных на этой информации. При желании вы все это проверите в спокойной обстановке и сами разберетесь, что к чему.

✓ Не принимайте скоропалительных решений ни в каких вопросах, а особенно денежных, тем более когда этих решений требуют от вас другие люди, которые к тому же давят на вас и торопят – подобным образом часто действуют мошенники. Дайте себе время на обдумывание и совет с близкими.

✓ Если кто-то на улице обращается к вам с просьбой или вопросом, показавшимися вам подозрительными, не вступайте в разговор – ваше право вообще никак не реагировать, а просто молча пройти мимо.

Шаг 6. Освойте способы противодействия внушению

Доверчивость и внушаемость – это практически одно и то же. Люди, желающие попользоваться вашей доверчивостью со своими корыстными целями, могут вольно или невольно оказывать на вас воздействие, подобное гипнотическому. Именно под таким воздействием многочисленные жертвы отдают мошенникам свои деньги и вещи, а потом сами не могут понять, как и почему они это сделали.

Следующие правила помогут вам вовремя распознать, что имеет место внушение, и не поддаться ему:

✓ Обращайте внимание на особенности поведения человека, с которым вы общаетесь, особенно если недостаточно хорошо его знаете. Если он проявляет чрезмерную заинтересованность вами, пристально смотрит вам в глаза, говорит уверенно, напористо, быстро, не дает вам ответить, перебивает, ведет себя слишком суетливо, или, напротив, выглядит как сама любезность, говорит заискивающе, пытается всячески подстроиться под вас, копирует интонации вашего голоса, ваши жесты, позы – это верные признаки, что на вас хотят оказать воздействие.

✓ Не смотрите в глаза собеседнику, если подозреваете, что на вас хотят повлиять, смотрите по сторонам, будто думаете о чем-то своем. Не реагируйте на его слова, делайте вид, что не расслышали. Можете несколько раз переспросить: «Что-что вы сказали?» – и снова пропускайте его ответ мимо ушей. Если возможно, уходите, сославшись на дела и нехватку времени.

✓ Не позволяйте незнакомым людям прикасаться к вам, брать вас за руку – если подобное происходит, сразу же вырывайтесь и быстро уходите. Если дело происходит на улице, не стесняйтесь поднять шум, привлечь к себе внимание – это отпугнет мошенников, если вы столкнулись именно с ними.

✓ Обращайте внимание на свое самочувствие и ощущения в процессе общения с другими людьми. Если вы ощущаете какую-то неловкость, дискомфорт, вам неприятно находиться рядом с этим человеком, хочется поскорее уйти от общения – это верные признаки, что на вас пытаются воздействовать. Прерывайте общение под любым предлогом или без него – уходите как можно скорее.

✓ Если вы не смогли вовремя уйти от общения, то можете почувствовать усталость, как будто из вас выкачивают энергию, а вслед за этим вы погружаетесь в некое оцепенение, когда окружающий мир будто отдаляется, начинает восприниматься как бы сквозь туманную пелену. В этой ситуации еще не поздно просто повернуться и уйти, но для этого потребуется уже некое волевое усилие. Если вам трудно его совершить, отведите взгляд от собеседника, начните пропускать его слова мимо ушей и старайтесь переключить внимание на свои мысли – вспомните, какие дела вы планировали на сегодня, что происходит у вас дома или на работе, содержание какой-то книги или фильма, или начните про себя читать стихи (для верующих людей – молитвы). Благодаря этому вы выйдете из-под влияния и сможете уйти от общения.

Шаг 7. Научитесь говорить «нет»

Помните, что вы не обязаны быть для всех хорошим и вежливым. Вы имеете право игнорировать речи других людей, если они вам неприятны. Вы имеете право даже не оказывать помощь, если не хотите этого делать. Натренируйтесь произносить одну-единственную простую фразу: «Я не хочу». Пусть она сама собой слетает с вашего языка в ответ на любые просьбы и предложения, в которых вы не заинтересованы. Таким образом вы сразу отсечете от себя возможность любых манипуляций и внушений.

Помните, что вы свободный человек. Вы и только вы вправе решать, с кем вы будете общаться, а с кем нет, какие действия вы будете совершать, а какие нет. Если вам предлагают что-то, что противоречит вашим убеждениям, не входит в ваши планы или просто вам не нравится – смело и уверенно говорите «Нет!». Если вам пока это трудно дается – вы стесняетесь, боитесь показаться невежливым –

помните, что именно на это мошенники и делают ставку. Тренируйтесь, и вы вскоре увидите, что это всего лишь дело практики. Сказав хотя бы один раз «нет» тому, что для вас неприемлемо, вы сразу же почувствуете, как выросли ваша самооценка и самоуважение. Это станет положительным стимулом, чтобы «гнуть свою линию» и дальше. Ну а впоследствии отстаивание своей собственной позиции будет даваться вам все легче и легче.

Ловушка номер 15

Заблуждения, связанные с отношениями между мужчинами и женщинами

Почему и как мы поддаемся иллюзиям во взаимоотношениях

Практически все люди в глубине души мечтают о настоящей любви. Многие готовы принять за нее любой суррогат и с легкостью впадают в иллюзии, видя любовь там, где ее нет, так как сами «обманываться рады». Там, где в отношения мужчины и женщины вмешивается хотя бы малейшая корысть, желание что-то получить от другого или переделать его по своему желанию – о любви уже речи не идет. Мы имеем дело с манипулированием.

Манипулирование возникает там, где каждый охвачен не столько чувством любви, сколько поисками какой-то выгоды для себя. Выгода – не обязательно материальное понятие. Очень часто мужчины используют женщин, а женщины – мужчин для самоутверждения, удовлетворения своего желания власти и потакания самолюбия. Безусловно, деньги и высокий социальный статус для многих также являются целью, которой можно добиться, играя на самых тонких и при этом сильных чувствах притяжения к противоположному полу. Часто цель манипулирования заключается в том, чтобы получить любовь или привязать к себе другого человека. Хотя любовь – это как раз то, что не только невозможно получить при помощи манипулирования, но что абсолютно несовместимо с манипулированием. А вот болезненные зависимости при помощи манипулирования создаются очень легко – и часто люди не понимают, что имеют дело не с любовью, а с зависимостью.

Чаще всего люди манипулируют друг другом, неосознанно подражая той модели отношений, которая существовала в их родительской семье. Ребенок далеко не все понимает, но, безусловно, чувствует, как родители добиваются друг от друга того, чего хочет каждый из них. В детском сознании откладывается: именно так вести

себя – правильно. Если отец девочки был подкаблучником, то она, став взрослой, скорее всего будет пытаться загнать «под каблук» своего собственного мужа. Если мать мальчика была сильной и властной, то он, скорее всего будет выбирать себе жену из женщин подобного типа.

Кроме неосознанного манипулирования существуют и вполне осознанные «игры» с противоположным полом, направленные не на построение нормальных взаимоотношений, а всего лишь на достижение сиюминутных целей, получение какой-то выгоды или просто очередной сексуальной победы. На методах такого рода манипулирования построены так называемые техники «пикап» – соблазнения, или «съемка» партнера противоположного пола. Суть метода в том, чтобы искусно изображать несуществующие чувства, играть в любовь, которой на самом деле нет. Тот, кто попадает в эту ловушку и искренне верит в такую «любовь», частенько остается «с разбитым сердцем» и незаживающей душевной раной.

В основе любой формы манипулирования друг другом лежит чудовищное заблуждение: манипулятору кажется, что он таким образом получит от другого человека что-то важное и ценное, не понимая, что манипулирование убивает единственную настоящую ценность – любовь. Манипуляции в такой тонкой сфере, как человеческие чувства, всегда приводят к плачевному итогу – невозможности построения искренних отношений, либо разрушению существовавших отношений из-за недоверия и отчуждения.

Как иллюзии во взаимоотношениях портят нам жизнь

Все очень просто – когда нечто, что мы принимали за любовь, оказывается вовсе не любовью, мы, естественно, испытываем душевную боль, разочарования, и это обычно очень сильные переживания, которые не проходят бесследно. Множество людей остаются одинокими и несчастными на всю жизнь, у них формируется убеждение, что они не способны быть счастливыми в любви, и даже – что настоящей любви не существует вообще. При этом многие просто не хотят взглянуть правде в глаза и признать: то, что они принимали за любовь, на самом деле любовью не являлось – а было болезненной зависимостью, появившейся в результате искусного манипулирования со стороны партнера.

Если у нас хватает смелости и силы духа, чтобы признать это, проанализировать свои ошибки и избавиться от зависимости, которую мы принимали за любовь – то появляется шанс открыться навстречу новой жизни и новой любви и обрести все же настоящее счастье.

Рассмотрим основные приемы манипулирования, которые несут большую угрозу подлинному чувству любви.

Угроза разрывом. Вы часто слышите от партнера или партнерши: «Разведусь», «Уйду», «Брошу тебя» или подобные слова, которые произносятся по любому поводу и даже без повода. Иногда одновременно ставятся те или иные условия: уйду, если не похудеешь; если не начнешь больше зарабатывать; если не купишь... (какую-то вещь); и т. д. Продолжая держаться за подобные отношения, вы лишь обрекаете себя на страдания, идете на жертвы (худеете, зарабатываете, и т. д.), но в итоге обнаруживаете, что вам все равно не удалось заслужить любовь. Причина не в том, что вы несовершенно, а лишь в том, что любви и не было никогда.

Шантаж. Шантажировать можно чем угодно – начиная с отказа в любви и сексе и заканчивая угрозой самоубийства. Посыл один: если ты не будешь себя вести так, как я хочу, то я... (далее следует угроза). Идти на поводу у подобных шантажистов – значит ввергать себя все в большие несчастья и превращаться в человека с заниженной самооценкой и комплексом неполноценности.

Обида. Партнер или партнерша постоянно демонстрирует вам свою обиду. Способы для демонстрации обиды могут быть разные: не только слезы и скандалы, но, например, уход в себя и демонстративное молчание со страдальческим выражением на лице. Такая реакция может возникать по любому непредсказуемому поводу: например, вашей «половине» показалось, что у вас какое-то «не то» выражение лица, или вы сказали что-то «не с той» интонацией, или сделали что-то, что ей (ему) не понравилось. Подобная обидчивость – верный признак, что вас не принимают таким, какой вы есть, хотели бы переделать «под себя», а также что партнер крайне эгоистичен, он хочет, чтобы вы угождали ему и решали его проблемы, при этом не торопится считаться с вашими нуждами и потребностями, а также с

вашиими чувствами. Вы можете, поддавшись на эту манипуляцию, жить в постоянном чувстве вины, стремиться угождать ему (ей), но все равно остаться у разбитого корыта, так как любовь такого человека завоевать невозможно – он все равно будет все время находить поводы для недовольства и обиды.

Требование доказательств любви. Если партнер или партнерша постоянно говорят: «Если ты меня любишь – сделай то-то и то-то», или повторяют: «Если бы ты меня любил – то сделал бы то-то и то-то», налицо явная манипуляция, за которой стоит желание удовлетворить свои корыстные интересы. Чем больше вы будете стараться доказать свою любовь, исполняя все прихоти и капризы «половины», тем больше от вас будут требовать, и тем чаще вы будете чувствовать, что доказать свою любовь не можете, как ни стараетесь – вам все равно не верят и требуют новых и новых доказательств.

Демонстрация беспомощности. «Я без тебя пропаду» – это типично манипуляторская фраза, призванная привязать партнера, навязывая ему чувство ответственности за свою жизнь. Вы проникаетесь благородным желанием во всем помогать несчастному беспомощному существу – вот тут-то вам и садятся на шею.

Постоянная критика и упреки. «Я для тебя стараюсь, я бьюсь как рыба об лед, а ты такой-сякой...» – подобные приемы манипулирования применяются в очень многих семьях. Тот, кто на самом деле любит, не будет упрекать партнера в неблагодарности, а также постоянно указывать на его недостатки и промахи. Если есть настоящая эмоциональная близость и взаимоуважение, можно все обсудить спокойно, без критики и упреков.

Способы соблазнения («пикап»). В основе – лесть, показное восхищение, изображение несуществующих чувств. Поддавшись на эти ловушки, можно жестоко разочароваться, приняв за любимого и единственного того, кто бездушно играет вами как куклой.

Как выбраться из ловушки иллюзорных чувств

Шаг 1. Перестаньте бояться одиночества

Обманываться и видеть любовь там, где ее нет, заставляет нас прежде всего страх одиночества. Часто людям кажется, что на их партнере «сошелся клином белый свет», что кроме него на свете нет достойных любви людей. Это заставляет всеми силами держаться за отношения, представляющие собой лишь видимость любви. Вам кажется, что лучше уж мучиться и страдать, чем остаться в одиночестве? Это значит, у вас есть явные признаки патологической зависимости, которая не имеет ничего общего с любовью, хоть и кажется такой. Поймите, если партнер манипулирует вами – это значит, он плохо к вам относится, хоть, может быть, на словах и уверяет вас в обратном. В этом случае одиночество может пойти вам даже на благо. Но поймите, что одиночество вовсе не обязано стать вашей судьбой, ведь оно не навсегда. Разорвав отношения с тем, кто к вам плохо относится, вы сможете наконец восстановить попорченное чувство собственного достоинства и привести в норму самооценку. И тогда перед вами откроются двери для поисков новой, теперь уже настоящей любви.

Избавиться от страха одиночества, заставляющего вас терпеть плохое отношение к себе, поможет вам следующее упражнение на визуализацию.

Устройтесь в любую удобную позу – главное, чтобы вам было тепло и уютно. Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно. Представьте себе, что вы на берегу моря в теплую южную ночь. Тихо шумит прибой, теплый ветерок касается вашего лица. Вам легко, спокойно и свободно дышится. Вы поднимаете глаза вверх и видите бездонное небо, усеянное звездами. Звезд очень много, они крупные и яркие. Над вами небо со звездами, перед вами море, в котором отражаются звезды. Они сливаются воедино. Вам кажется, что вы находитесь в небе среди звезд. Вы тоже – звезда, одна из них. Вы тоже излучаете свет и делитесь этим светом с другими звездами, так же, как они делятся светом с вами. Ваша душа наполняется радостью. Вы чувствуете себя звездой, источником звездного света. Вы едины со всем

миром, со всей Вселенной. Вы – вместе с другими звездами, вы с ними – как одна семья, едины и неразделимы. Вдруг вы видите, что у звезд есть лица, есть глаза. Они смотрят на вас со всех сторон, и вы видите, что в этих глазах светится добро и любовь. Звезды смотрят на вас со всех сторон и говорят вам: «Ты – звезда. Мы вместе, мы едины и неразделимы. Ты никогда не будешь в одиночестве. Ты несешь в себе звездный свет любви».

Дышите спокойно и размеренно. Представьте себе, что вы снова на земле. Вспомните обстановку того помещения, где вы сейчас находитесь. Почувствуйте поверхность, на которой сидите или лежите. Почувствуйте вес своего тела. Потянитесь, разомните мышцы. Откройте глаза.

Шаг 2. Развивайте чувство собственного достоинства

Почаще вспоминайте, что вы – человек с чувством собственного достоинства, что вы достойны настоящей любви, уважения и вовсе не обязаны терпеть выходок манипуляторов. Вы – не вещь и не игрушка, а достойный и во всех отношениях замечательный человек. Напоминайте себе об этом каждый день, вставая перед зеркалом и повторяя вслух следующие аффирмации:

Я достойный во всех отношениях человек.

У меня высоко развитое чувство собственного достоинства.

Я знаю, что достоин любви и уважения.

Я не буду терпеть плохого отношения к себе.

Я достоин лучшего отношения. И люди, способные хорошо относиться ко мне, обязательно войдут в мою жизнь.

Я хорошо отношусь к себе, я ценю себя по достоинству. Я готов к отношениям лишь с теми людьми, кто по-настоящему хорошо ко мне относится, кто любит меня и принимает таким, как я есть.

Шаг 3. Проверьте партнера на искренность

Не всегда манипулятивное поведение партнера должно становиться причиной разрыва. Помните, что большинство людей делают это не осознанно, а лишь потому, что почерпнули подобные примеры из родительской семьи. Бывает, что манипулируют друг другом даже люди, чьи отношения в основе своей вполне искренни.

Заподозрив манипулирование, вы можете проверить, является ли это признаком того, что партнер относится к вам плохо, попросту пользуется вами как вещью – или он делает это неосознанно, случайно, но при этом все равно по-настоящему дорожит вами.

Для этого можно провести два небольших теста.

1. Заведите как бы невзначай разговор о себе, о своем душевном состоянии, о своих чувствах и переживаниях. Скажите, что вас что-то беспокоит, вам как-то не по себе, тревожно, грустно, и т. д. Если увидите в глазах партнера искреннее сопереживание, если он начнет выяснять, в чем дело и вместе с вами думать, как вам помочь – вам повезло, рядом с вами любящий и искренний человек. Если же он пропустит ваши слова мимо ушей, отмахнется, ответит какой-то отговоркой или переведет разговор на себя – увы, об искренних отношениях остается только мечтать.

2. Обратитесь за помощью и поддержкой, пусть даже совсем небольшой: попросите найти для вас какую-нибудь книгу, сопроводить вас на какое-то совсем не увеселительное мероприятие, помочь что-нибудь постирать, или забить гвоздь, и т. д. Тот, кто вас искренне любит, откликнется. Остальные сошлутся на занятость или еще что-нибудь, лишь бы не выполнять вашей просьбы.

Заметьте: профессиональные соблазнители («пикаперы») никогда не пройдут подобных тестов. Их неискренность в таких случаях моментально становится очевидной.

Шаг 4. Проверьте себя: нет ли у вас склонности к зависимости

Если вы испытываете от ваших отношений с партнером душевную боль и страдания, но вместе с тем никак не решитесь расстаться – не исключено, что вам можно поставить диагноз «зависимость». Такая зависимость сродни болезни, подобно алкоголизму или наркомании. Когда мы впускаем в нашу жизнь что-то плохое, допускаем то, что вредно для нас, и не хотим избавляться от этого вреда, мы тем самым разрушаем себя, свою личность.

Чтобы определить, не превратились ли ваши отношения в болезненную зависимость, не ушла ли из них любовь, не заменили ли ее полностью манипуляции – другими словами, не пользуются ли вами, называя это любовью, а на самом деле доставляя вам лишь страдания – ответьте для себя на следующие вопросы:

- ✓ Живете ли вы в постоянном страхе остаться в одиночестве из-за того, что вас могут бросить?
- ✓ Боитесь ли вы открыто и искренне говорить с партнером о ваших чувствах и переживаниях?
- ✓ Часто ли у вас появляется чувство: как ни старайся ему угодить – отношения все равно не становятся лучше?
- ✓ Мучаетесь ли вы постоянно ревностью?
- ✓ Кажется ли вам, что только вы виноваты в том, что ваши отношения недостаточно хороши?
- ✓ Боитесь ли вы говорить «нет» вашему партнеру, стараетесь ли во всем соглашаться и ни в чем не отказывать?
- ✓ Стараетесь ли вы всячески избегать откровенных разговоров о ваших отношениях?

Чем больше у вас ответов «да», тем больше вы зависимы от вашего партнера. Это нездоровые отношения, они ведут к снижению самооценки. Развивайте чувство собственного достоинства. Найдите в жизни свои интересы, постарайтесь реализовать свои таланты и способности – словом, живите своей жизнью и развивайте свою личность, тогда ваша зависимость пойдет на убыль.

Шаг 5. Научитесь не поддаваться манипуляциям

Если вы поняли, что партнер манипулирует вами неосознанно, просто в силу перенятых из родительской семьи моделей поведения, и что ваши отношения вполне можно вернуть в нормальное русло, вы можете попробовать исправить ситуацию, не доводя дело до разрыва. Для этого вы просто должны научиться не поддаваться на манипуляции. Если вы будете поддаваться на манипуляции, то они будут продолжаться, причем по нарастающей. Но если вы научитесь не поддаваться, то есть не выдавать в ответ на манипуляции ожидаемой манипулятором реакции, возможно, это заставит его пересмотреть свое поведение.

Тот, кто манипулирует нами, обычно провоцирует выгодную для себя ответную реакцию. Так, человек, манипулирующий нами при помощи обиды, провоцирует на чувство вины; притворяющийся беспомощным – на то, что вы немедленно взвалите на себя все его заботы и проблемы, и т. д. Научитесь реагировать не так, как ожидает от вас манипулятор. Например, он обижается и изображает из себя жертву. Не спешите жалеть и просить прощения за то, в чем вы не виноваты. Лучше продемонстрируйте ему, что его не за что жалеть, напротив, другие еще могут ему позавидовать – ведь у него все хорошо: есть дом, семья, близкие люди, и т. д. А если он делает вид, что без вас пропадет, так как является слабым и беспомощным – поставьте его в ситуацию, когда он вынужден будет действовать и принимать решения самостоятельно. Обязательно подбодрите: «У тебя все получится!».

Таким образом на каждый тип манипуляции попробуйте найти «контрмеру». Это не так сложно. Просто ни в коем случае не начинайте оправдываться, просить прощения и делать то, чего партнер пытается добиться при помощи манипуляции.

Определенные сложности может представить ситуация шантажа, когда партнер грозит что-то сделать с собой в случае невыполнения своих претензий. Бывает, что эти угрозы достаточно серьезны – и в такой ситуации необходимо вмешательство специалиста, врача-психотерапевта или психиатра. Если чувствуете, что психическое здоровье вашего партнера не в порядке, не медлите с обращением к медицинской помощи. Но в большинстве случаев подобные угрозы применяются лишь для устрашения партнера, без реальных суицидальных намерений. Постарайтесь не поддаваться эмоциям и

сохранить спокойствие. Спокойно объясните партнеру, что он сам несет ответственность за свою жизнь. Что вы тоже отвечаете только за свою жизнь, но не за него. И как бы он ни собирался распорядиться собой и своей жизнью – это будет его, и только его выбор. Вам очень жаль, что он довел себя до такого состояния. Но изменить что-либо может только он сам, а никак не вы.

Шаг 6. Развивайте интуицию

В каждом человеке есть хотя бы зачатки интуитивного понимания чувств и намерений другого человека. Если мы доверяем своему «шестому чувству», то очень часто уже по первому впечатлению можем довольно точно предположить, чего ждать от того или иного человека. Другое дело, что мы порой закрываем глаза на это свое внутреннее бессловесное знание, и не хотим замечать даже очевидного – что этот человек нам не пара, что ничего хорошего от него ждать не приходится, и т. д.

Научитесь доверять интуиции и используйте любой повод, чтобы развивать ее. Например, вы едете в транспорте – наблюдайте за людьми, попытайтесь по лицу, позе, жестам, поведению понять, что они чувствуют, из-за чего переживают, какие у них проблемы, как складываются отношения с людьми. Попробуйте посмотреть на мир глазами другого, представьте себя на его месте. Вы научитесь понимать и прощать людей, ведь не исключено, что вам станет ясно: тот, кто кажется злым, на самом деле просто обижен, а бодрый весельчак просто хочет скрыть свою глубокую печаль. Вы меньше станете обижаться, так как увидите: тот, кто вас обижает, делает это из-за своей глубоко спрятанной душевной боли. А самое главное – вы начнете лучше разбираться в людях, и научитесь отличать манипуляторов и притворщиков от по-настоящему искренних, способных к подлинным чувствам людей.

Шаг 7. Учитесь взаимопониманию

Чтобы избежать манипулирования друг другом, надо учиться открыто говорить о своих чувствах и переживаниях. Манипулирование возможно лишь там, где есть какие-то недоговоренности и недопонимание. Никогда не затаивайте обиды и гнев. Но избегайте и другой крайности – не выплескивайте друг на друга негативные эмоции. Научитесь в любой ситуации разговаривать друг с другом спокойно, без скандалов, избегая обвинений и не предъявляя претензий. Следуйте для этого правилу: не выяснять отношения, начиная со слова «ты» («Ты меня обидел»), а вместо этого говорить о своих чувствах, начиная со слова «я» («Я почувствовала себя ненужной тебе, несчастной из-за твоих слов»). Таким образом вы открываете партнеру свои чувства, свою душу, демонстрируете свое доверие к нему. Это дает шанс понять друг друга, чтобы мягко решить ваши проблемы и не довести дело до разрыва, что бы ни произошло. Тогда как обвинения и претензии – это очень жесткие методы, и они способны довести до разрыва.

Часть 4

Западни, которые люди создают для себя сами



Ловушка номер 16

Чувство, что вам должны

Как мы попадаем в ловушку обвинения других

Есть люди, склонные к самообвинению – они считают себя виноватыми во всем, что бы ни случилось. А есть и такие, кто склонен во всех своих бедах винить других. Впрочем, бывает, что человека бросает из одной крайности в другую – он обвиняет то себя, то других.

Обе эти позиции крайне неконструктивны и саморазрушительны. На первый взгляд может показаться, что человек, обвиняющий других, более успешен в жизни. Если тот, кто чувствует себя виноватым, порой выглядит забитым, беспомощным, втягивает голову в плечи и забивается в угол – то «обвинитель», как правило, имеет уверенный вид, действует агрессивно и напористо, «берет быка за рога» и добивается своего. Однако изнутри такого «победителя» все равно продолжает грызть глубоко запрятанное чувство вины, собственной неполноценности, уязвленности. Именно это негативное самовосприятие и заставляет его проявлять агрессию, добиваться своего силой, и внушать всем окружающим чувство, что они перед ним виноваты.

Таким образом, чувство, что все кругом виноваты – не что иное, как обратная сторона глубочайшего чувства вины. Почему самообвинение перетекает у некоторых людей в обвинение других? Потому что однажды – это могло быть в детстве, в подростковом или уже во вполне зрелом возрасте – такой человек попытался переложить часть своей «вины» (чаще всего мнимой, внушенной в детстве) на других людей. Он применил для этого силу, агрессию, действуя по принципу «лучшая оборона – это нападение». И такая тактика принесла ему некоторое облегчение, чувство вины на время отступило. Кроме того, он почувствовал, что может некоторые свои проблемы решать силой, давя на других людей, заставляя их чувствовать себя виноватыми и просто сметая со своего пути. В дальнейшем именно подобная модель поведения – вследствие того, что показалась успешной – закрепилась у этого человека. Он продолжает так

действовать, не понимая, что сам роет себе яму. Ведь подобный «успех» рано или поздно обернется грандиозным поражением.

Как привычка винить других портит жизнь

Привычка во всех своих бедах обвинять других людей приводит к двум печальным последствиям.

Первое последствие: человек, который может внешне производить впечатление сильного, казаться победителем, оказывается на самом деле неудачником. Ведь если во всех ваших бедах виноваты другие люди – значит, от вас в вашей жизни ничего не зависит. Вы можете какое-то время принуждать других подстраиваться под вас, делать все так, как вы хотите. Но все равно вы не сможете их переделать на свой лад. Рано или поздно вы поймете, что другие люди вовсе не стремятся плясать под вашу дудку. Им это не нравится, они не желают, чтобы на них давили. Они начнут либо сопротивляться вашему давлению, либо просто прекратят с вами общаться. Вы будете продолжать их винить в этом, и сами не заметите, как превратитесь в несчастнейшего человека. В самом деле – все плохие, все вам вредят, портят вам жизнь, и вы не можете ничего с этим поделать. Ведь вы не привыкли брать ответственность за свою жизнь на себя и решать свои проблемы самостоятельно, никого не виня.

Второе последствие: человек, обвиняющий других, озлобляется. В состоянии озлобления жить тяжело. Это по сути дела постоянное саморазрушение. Рушится и душевная гармония, и психологическое равновесие, и здоровье. Озлобленные люди уходят из жизни раньше срока.

Озлобленных на весь мир обвинителей обычно сторонятся. С ними неприятно общаться. Они так и брызжут ненавистью ко всему миру. Если вы хотите жить счастливо и радоваться жизни, поскорее научитесь выходить из такого состояния.

Как освободиться из ловушки обвинения других

Шаг 1. Научитесь прощать себя и других

Склонность винить других очень тесно связана с чувством собственной вины и обидой. Поэтому для избавления от этой ловушки необходимо применять те же методы, что и для избавления от чувства вины и обиды. И прежде всего, надо научиться прощать себя и других (См. Часть 1, ловушки номер один и номер два). Вы сможете понять, что прощение себя и прощение других тесно связаны между собой. Когда вы научитесь прощать себя, вам перестанет хотеться обвинять других. Вы станете добрее, мягче и терпимее. Чем значительно облегчите жизнь не только другим, но в первую очередь самому себе.

Шаг 2. Научитесь благодарить

Возьмите за правило: когда у вас случается что-то хорошее – обязательно выражайте благодарность. Не только людям, но и жизни, судьбе, миру. Даже если вы не выразите это вслух – создавайте в своей душе чувство благодарности. Это не только не сложно, но вы поймете, как приятно испытывать благодарность.

Чем больше вы благодарите жизнь просто за то, что живете на свете – тем больше радостей и приятных событий будет случаться в вашей жизни.

Благодарный человек притягивает к себе все хорошее. Практикуйте выражение благодарности каждый день. Начинайте утро с благодарности наступившему дню. Вечером благодарите прошедший день за то, что он был, независимо от того, что происходило. И, конечно, не забывайте благодарить людей – не только за то хорошее, что вы получаете от них, но и просто за то, что они есть. Искренняя благодарность ни в коем случае вас не ущемит – напротив, ваше чувство собственного достоинства будет лишь возрастать по мере того, как вы научитесь ценить и благодарить других.

Человек, научившийся благодарить, уже не сможет считать, что все ему должны или обязаны, и тем более, что все перед ним виноваты. Вы начнете принимать людей такими, какие они есть, не пытаясь их изменить или переделать.

Шаг 3. Научитесь осознавать свою собственную ответственность

Когда с вами случается нечто для вас нежелательное или неприятное, не спешите по вашей старой привычке искать виноватых. Лучше задайте себе вопрос: «Мог бы я как-то повлиять на эту ситуацию? Что я мог сделать, чтобы она развернулась более благоприятно?»

В большинстве случаев вы увидите, что многое зависело от вас. Даже если с вами плохо поступил другой человек – но ведь от вас зависело, иметь ли с ним дело, доверять ли ему. Вы могли просто отказаться от общения – но вы этого не сделали, значит, это был ваш выбор, ответственность за который лежит на вас.

Только не ударяйтесь в другую крайность – не начинайте винить себя. Просто осознайте: вы сами делаете тот или иной выбор в каждый момент своей жизни и вы сами несете ответственность за этот выбор. И когда наступают последствия – за них отвечаете тоже вы, а не другие люди.

Приняв на себя ответственность, научившись осознавать, что за свою жизнь отвечаете вы сами, вы вернете себе свою силу, которую, сами того не ведая, отдавали другим людям – тем, кого вы считали ответственными за вашу жизнь и ваши проблемы. Скажите себе: «Это моя жизнь, это мои проблемы, и я их решу». Вы сразу же станете на порядок сильнее. А значит, вам уже не будет грозить участь неудачника, способного только жаловаться и обвинять других.

Шаг 4. Откажитесь от стремления заставлять других меняться

Осознайте простую истину: вы не можете заставить измениться другого человека, если он сам этого не захочет. У вас просто нет на это ни прав, ни силы. Природа не предусмотрела для нас такой возможности – менять других по нашему желанию. Мы можем менять лишь себя. Вот на это нам даются и силы, и возможности. Другим людям мы можем лишь высказать наши пожелания – какими мы хотели бы их видеть. Но следовать ли нашим пожеланиям или нет – это только их дело. Если человек чувствует, что ваши пожелания могут

заставить его отказаться от чего-то важного для себя – он не захочет меняться вам в угоду, и будет прав.

Поэтому для вашей же пользы лучше, если вы перестанете надеяться, что другие начнут соответствовать вашим ожиданиям. Примите их такими, как есть, и если надо, предоставьте самим себе. Займитесь лучше тем, что начните обустроить свою собственную жизнь самостоятельно – и вы увидите, что сможете справиться с этим совершенно независимо от слов и поступков других людей.

Шаг 5. Приучайтесь к роли творца своей судьбы

Реакция обвинения других – это по сути дела реакция не взрослого человека, а ребенка. Он еще очень многого не умеет, ему нужна помощь в самых элементарных вещах. Но взрослый человек вполне способен справляться с теми задачами, которые ставит перед ним жизнь. Поэтому в любой ситуации настраивайте себя на то, чтобы не ждать помощи от других людей, а действовать самостоятельно. Поймите, ожидание помощи от других и обиды на них – это пустая трата ваших сил. Вместо этого задайте себе вопросы: «Что зависит от меня? Что я должен сейчас делать? Как я могу решить эту задачу?»

И почаще поддерживайте себя следующими аффирмациями:

Я сам – хозяин своей жизни.

Все, что со мной происходит, зависит от меня.

Я сам принимаю решения о том, что мне делать, а что не делать. Я выбираю самые лучшие решения – те, что пойдут мне только во благо.

Я несу ответственность за свою жизнь и судьбу. Я делаю выбор, я решаю, какой шаг совершить – и несу ответственность за последствия этого выбора.

Я не жду от других людей ничего. Они мне ничего не должны. Если они помогают мне, делают мне добро – я благодарен им, ведь они делают то, что совсем не обязаны делать. Если же они не помогают мне – я принимаю это спокойно, как должное, и продолжаю идти своим путем как ни в чем не бывало.

У меня есть сила, у меня есть воля, чтобы сделать свой собственный выбор и построить свою судьбу самостоятельно.

Шаг 6. Научитесь правильно определять, в чем состоят ваши проблемы

Приучитесь останавливать себя всякий раз, когда вам опять приходит в голову мысль, что в ваших бедах и проблемах виноваты другие люди. Заметьте, как вы определяете проблему. Если вы говорите что-то вроде: «Это все потому, что он плохой, меня обидел», «Если бы не... (какие-то люди, обстоятельства, и т. д.), у меня все было бы хорошо», «Меня подвели», «Мои планы нарушили», и т. д. – представьте себе, как вы мысленно стираете подобные фразы из своего сознания. Начните ставить вопрос совсем по-другому. Вместо «Он плохой – в этом моя проблема» скажите: «Он плохой – это его проблема, а моя проблема в том, что я так реагирую на это, что чувствую обиду».

Понимаете, в чем разница? Вы не можете изменить другого человека, потому что за него вы не несете ответственности. Но вот за свои реакции вы несете ответственность. Вы можете реагировать обидой – а можете выбрать другую реакцию. Например, не обижаться, а извлечь урок, сделать вывод – к примеру, больше не общаться с этим человеком. В таком случае вы не поддадитесь негативу и будете дальше идти своим путем, но теперь уже искать позитивные способы решения ваших проблем.

Проанализируйте все ситуации, где вы видели вину других людей, и посмотрите с другой стороны: в чем тут ваша ответственность. Вас подвели? Но вы ведь могли не полагаться на этих людей, а вы положились. Значит, ответственность на вас. Вас заставили что-то делать? Но почему вы оказались так податливы, что позволили себя заставить? Может, лучше начать вырабатывать твердость характера, чем тратить впустую силы на обвинения других?

Привыкайте к такому взгляду на вещи, тренируйте его день ото дня. Вскоре вы поймете, как это приятно – брать ответственность на себя, сколько это дает вам новых сил и возможностей.

Шаг 7. Наметьте пути самостоятельного решения ваших проблем

Примите для себя следующий алгоритм действий.

1. Определите ту сферу жизни, которая нуждается в переменах. В отношении чего вы ощущаете дискомфорт? Именно это следует менять в первую очередь – касается ли это карьеры, денег или личных отношений.

2. Отбросьте мысль, которая, возможно, первой придет вам в голову – это такая привычная (и удобная, так как оправдывает ваше бездействие) мысль: «От меня ничего не зависит». Вместо этого подумайте, что вы можете сделать самостоятельно. Наверняка вы можете принять какое-то решение и предпринять какое-то действие, которому не могут помешать другие люди.

3. Соберите как можно больше информации о том, как вы можете решить эту проблему своими силами. Какие есть для этого пути? Как решают эту проблему другие люди? Как бы поступил человек ответственный и взрослый, не ожидающий помощи от других?

4. Сами станьте взрослым и ответственным человеком – и самостоятельно примите решение.

5. Составьте план конкретных действий. Будьте упорны и тверды. Не отступайтесь, пока не выполните задуманное.

Затем начинайте ставить перед собой все более сложные задачи. Развивайте волю и привычку к самодисциплине. Вы почувствуете свою силу, свои возможности и начнете двигаться по пути от успеха к успеху.

Раньше вы считали, что жизнь – это нечто, происходящее с вами. Смените точку зрения: жизнь – это то, что творите вы сами. И жизнь станет подвластной вам, а значит, прекрасной и удивительной.

Ловушка номер 17

Иллюзия, что люди понимают друг друга без слов

Как мы попадаем в ловушку «чтения мыслей»

Если спросить любого из нас, способен ли он читать мысли другого, и думает ли, что другие также читают его мысли – мы, конечно же, в большинстве случаев ответим категорическим «Нет!». Но если мы чуть пристальнее взглянем в свое поведение и поведение других людей, то сможем убедиться, что ведем мы себя именно так, как если бы были убеждены в наличии подобных способностей у себя и у других. Особенно это распространяется на отношения между близкими людьми: нам кажется, что мы видим друг друга насквозь, знаем другого даже лучше, чем он сам себя знает, и, конечно же, уверены, что близкие люди нас должны понимать с полуслова и даже совсем без слов. Так, как если бы они были способны читать наши мысли!

Эта иллюзия возникает из-за того, что мы все пользуемся в своей речи одними и теми же словами, что нам в общих чертах известен диапазон чувств, доступный человеку, и что внешне мы, в общем, не слишком сильно отличаемся друг от друга. Из-за чего нам кажется, что если мы все – люди, то должны быть устроены как-то одинаково, или, во всяком случае, похоже: одинаково себя вести, думать и чувствовать. Причем каждый человек воспринимает самого себя как центр своего собственного мира, своей «вселенной» и о других людях судит чаще всего по своему подобию. Нам зачастую кажется: если я в этой ситуации думаю и чувствую то-то и то-то – то и другие люди в этой ситуации будут думать и чувствовать то же самое.

Однако это серьезнейшее заблуждение. Мы считаем, что другой человек будет в сходной ситуации действовать похоже – а он ведет себя совсем по-другому, да и его восприятие ситуации в корне отличается от нашего. Более того, даже одни и те же слова для разных людей звучат по-разному и означают разное. Потому что каждый

воспринимает их через призму своего собственного жизненного опыта, своих устремлений, взглядов и установок. Простой пример: слова «Я тебя люблю» для одного человека означают «Хочу связать с тобой свою жизнь, обзавестись детьми, жить долго и счастливо и умереть в один день», для другого – «Ты мне нравишься, я не прочь провести с тобой ночь», для третьего – «Ты хороший друг», и т. д. Нетрудно догадаться, какие драмы из-за взаимонепонимания могут случиться, если один человек вкладывает в эти слова одно значение, а другой слышит совсем другое, в соответствии со своей собственной интерпретацией!

Подобные «нестыковки пониманий» происходят сплошь и рядом – из-за того, что мы невольно приписываем другим людям свое понимание их поведения и произносимых ими слов.

Как мы страдаем из-за иллюзии чтения мыслей

Данная иллюзия пагубна для любых взаимоотношений. Она приводит к тому, что люди обижаются и раздражаются друг на друга, конфликтуют буквально «на пустом месте» и отдаляются друг от друга. Множества разводов, расставаний близких и по сути любящих друг друга людей можно было бы избежать, если бы каждый не ждал, что другой будет понимать его без слов и вести себя в соответствии с его ожиданиями.

Мы привыкли интерпретировать поведение другого человека в соответствии с нашим собственным пониманием, с нашим опытом. Мы постоянно неосознанно примеряем любую ситуацию на себя: как бы я себя здесь повел – и ожидаем такого же поведения от другого, или интерпретируем его поведение в соответствии с тем, «что бы я на его месте думал и чувствовал». В итоге предъявляем другому необоснованные претензии в том, в чем он совершенно не виноват. Вот несколько примеров, как легко можно ухудшить взаимоотношения из-за неверной интерпретации поведения другого.

Первый пример

Муж купил мебельный гарнитур – такой, как хотела жена. Мебель привезли, поставили на место, и он даже думать о ней забыл, потому что у него много проблем на работе. После трудного рабочего дня он с головной болью приходит домой.

Ж е н а: Ты что, денег жалеешь?

М у ж: А? Что? Каких денег?

Ж е н а: Да я вижу, что тебе денег жалко, которые ты на мебель потратил. У тебя на лице это написано.

М у ж: Что у меня на лице написано?.. Да не обращай внимания, я просто устал, на работе проблемы...

Ж е н а: Да будешь ты мне рассказывать... Я знаю все твои выражения лица как свои пять пальцев. Я же вижу, что тебе денег жалко! Ты жадный!

Начинается скандал.

(Проблема в том, что женщина сама жалеет эти деньги и сомневается в правильности покупки, но свои собственные чувства приписывает мужу, будучи уверенной, что «видит его насквозь».)

Второй пример

Познакомились молодой человек и девушка, оба понравились друг другу. Он назначает ей свидание на ближайшее воскресенье. А у нее близкая родственница в больнице, и как раз в воскресенье надо туда идти. Но она не хочет нагружать едва знакомого человека этими своими проблемами и потому просто говорит:

– Очень жаль, но как раз в это воскресенье я не могу...

Это никакое не кокетство с ее стороны, а чистая правда. Продолжить фразу и сказать: «Может, встретимся в другой день?» она не решает, ждет этого от него. Но он замыкается и обиженно замолкает. Они расстаются, чтобы больше никогда не встретиться.

(Проблема в том, что в его жизни был печальный опыт, когда девушки его отвергали. Отказ встретиться в воскресенье он воспринял однозначно: она меня отвергла, я ей не понравился. Хотя на

самом деле это было не так. А она из-за строгого воспитания в семье и особенностей характера не решилась взять инициативу на себя и назначить свидание на другой день.)

Третий пример

Пожилая женщина обижается на свою взрослую дочь, что та уделяет ей мало внимания. У дочери в это время аврал на работе, проблемы с дочерью-подростком и с мужем, который как-то отдалился. При этом она не забывает о матери, и при каждом удобном случае ей звонит или заходит в гости. Но эти «удобные случаи» бывают не так часто, как хотелось бы матери. И вот она устраивает дочери скандал, осыпая обвинениями и претензиями, чем доводит и так достаточно измученную женщину до нервного срыва. После обе женщины вообще перестают общаться.

(Проблема в том, что мать интерпретирует поведение дочери по-своему: «Она меня совсем не любит, я ей не нужна». Дочь на самом деле любит мать и переживает за нее, но не может разорваться между работой, дочерью, мужем и матерью.)

Когда нам кажется, что мы все знаем о близком человеке, мы обязательно начинаем обвинять его: «Как ты мог так поступить!», «Как ты мог такое сказать!», «Как тебе может это нравиться!», «Я от тебя этого не ожидал!» и т. д. При этом мы не знаем истинных мотивов поведения этого человека – но нам кажется, что мы их знаем. Возникает стена непонимания, от которой полшага до разрыва.

Как освободиться от ловушки «чтения мыслей»

Шаг 1. Осознайте свои заблуждения

Начните замечать все те ситуации, когда вы интерпретируете поведение другого человека в соответствии со своими собственными представлениями. Если есть близкие люди, которым вы доверяете,

спросите у них, действительно ли все так, как вам кажется. И не спешите обижаться, если окажется, что с их точки зрения все выглядит совсем по-другому. Осознайте, что другие люди истолковывают ваши поступки и поведение совсем не так, как делаете это вы. Вы можете быть очень удивлены, если узнаете, что близкие люди на самом деле думают о вас. Они думают совсем не то, что, как вам кажется, «есть на самом деле»! Это не значит, что они вас не любят – просто они воспринимают вас иначе, не так, как вы сами. Точно так же и вы думаете о других людях совсем не то, что они думают о себе, и воспринимаете их иначе, чем делают это они сами. Это естественно. Мы все очень разные. У всех есть свои мотивы и достаточно серьезные причины, чтобы вести себя так, а не иначе. Вы можете не знать этих причин, и приписывать другой смысл поведению людей. Надо просто осознать это. И постепенно отучиться приписывать другим людям то, чего у них нет.

Шаг 2. Умерьте свои ожидания

Научитесь не требовать от других людей, даже самых близких, чтобы они всегда и во всем вас понимали и делали все только так, как вам хочется. Усвойте, что близкие не читают ваши мысли, так же, как и вы не видите их насквозь. Они могут не знать, что вам приятно, а что неприятно. Могут не предугадать вашей реакции на какой-то их поступок. Могут даже хотеть сделать для вас что-то приятное – а вместо этого ненароком расстроить. Пусть такие ситуации не станут для вас камнем преткновения в отношениях. Освободиться от иллюзии, что вы точно знаете, чего можно ждать от другого человека, сложно, но необходимо. Прежде всего надо осознать, что это именно иллюзия.

Поймите, что другой человек по-другому смотрит на мир, по-другому думает и чувствует. У него есть свои причины, чтобы совершать те или иные поступки. Не пытайтесь объяснять эти поступки так, как это привычнее и понятнее вам. Этим вы облегчите жизнь и себе, и другим.

Шаг 3. Дайте себе право быть уникальным и неповторимым

Вспомните те ситуации, когда другие люди не понимали вашего поведения, может быть, осуждали за него, хотя для вас ваши поступки были логичны и обоснованны. Не осуждайте их за это – поймите, что они не обязаны понимать вас так, как понимаете себя вы сами. Это надо просто принять как есть и смириться с этим. Возьмите за правило: «Я сам понимаю себя, знаю свои мысли, чувства и причины своих поступков – это самое главное, и этого достаточно». Другие люди всегда будут интерпретировать ваше поведение по-своему, но вы не обязаны соответствовать их ожиданиям. Скажите себе: «Я даю себе право быть уникальным, неповторимым, не похожим на других людей. Я думаю то, что я думаю, я чувствую то, что я чувствую, я веду себя так, как веду себя я, и никто другой. Это мое право – отличаться, быть собой». Дав себе право быть непохожим на других, вы перестанете страдать из-за того, что другие не читают ваши мысли и не видят вас насквозь.

Шаг 4. Дайте право другим людям быть непохожими на вас

Признав за собой право быть непохожим на других, вы легко признаете и за другими людьми право быть непохожими на вас. Научитесь даже от близких не ожидать предсказуемого и понятного вам поведения. Зачастую мы ждем от близких, чтобы они делали только то, что нам приятно, а когда они делают что-то неприятное, жалуемся, что «нас не понимают». Просто признайте за другим право действовать в первую очередь в своих интересах – ведь и за собой вы признаете такое право. Пусть вам не всегда все понятно в мотивах другого – не интерпретируйте, лучше поговорите по душам, узнайте, что он на самом деле имел в виду. И приучите себя признавать за другим человеком право на некую тайну, загадку. Человек – сложное существо, и наивно надеяться, что мы можем все узнать о другом, когда даже о самих себе знаем далеко не все! Отношения от этого не ухудшатся – напротив, когда мы относимся к другому как к загадке, которую можно разгадывать, но никогда нельзя отгадать до конца – это очень обогащает общение и, как ни парадоксально, делает людей ближе и дороже друг другу.

Шаг 5. Научитесь одобрять себя, даже когда этого не делают другие

Иногда мы обижаемся на других людей, потому что они не дают нам в эмоциональном плане того, чего бы нам хотелось. Например, мы расстроены и хотим сочувствия, но другому человеку наши проблемы кажутся мелкими и ничего не значащими. Или мы преуспели в чем-то, и ждем одобрения, но другой за своими заботами и проблемами даже не замечает этого. Не спешите обижаться, помните, что другой человек имеет право на свое восприятие ситуации и свои собственные чувства по этому поводу, отличные от ваших. Лучше научитесь хвалить и одобрять себя, когда чувствуете, что заслужили это. Даже если вам с детства внушили, что «хвалить себя – это нехорошо», что «надо быть скромнее», и т. д. – преодолите этот стереотип, поймите, что ничего плохого в этом нет, это нормально, естественно и более того – необходимо. В психологии способность говорить в свой адрес одобряющие, поддерживающие слова называется «положительным самоподкреплением», и каждый человек нуждается в этом ради поддержания душевной гармонии и нормального самочувствия.

Шаг 6. Научитесь говорить о своих чувствах

Если вы обижаетесь, когда близкие вас не понимают и не отвечают теми чувствами, которых вы от них ждете – не исключено, что причина не в них, а только в том, что вы сами не доносите до них своих чувств, мыслей, настроений, не выражаете вслух своих желаний и потребностей. Причина – все та же иллюзия, что окружающие и без того должны все понимать и делать именно то, чего вы от них ждете. Отказавшись от этой иллюзии, научитесь выражать свои чувства, говорить о них. Для этого вам сначала надо научиться разбираться в своих чувствах. Например, если вас что-то раздражает в близком человеке, не стремитесь выплескивать на него свои негативные чувства, а сначала разберитесь: что именно задевает вас в поведении человека, почему задевает, какие чувства вы при этом испытываете – может, за вашим раздражением скрывается обида, или страх, что вас разлюбят? И что вам требуется, чтобы вы перестали испытывать эти

негативные чувства? Во многих случаях раздражение пройдет само собой – разобравшись в себе, вы поймете, что вполне можно простить близким людям те пустяки, на которые вы привыкли раздражаться. Во всех остальных случаях выразите свои чувства, скажите, но только деликатно и без обвинений, что вы, к примеру, чувствуете себя покинутым или несчастным из-за какого-то поведения другого человека. Когда вы будете говорить об этом вслух, а не затаивать у себя в душе – другому человеку будет гораздо легче понять вас. Ну и, конечно, не забывайте говорить о позитивных чувствах, которые вызывает у вас другой человек – как он вам нравится, как вы его любите, благодарны ему, и т. д.

Шаг 7. Освойте приемы эффективной коммуникации

Чтобы лучше понимать друг друга, освоите несложные правила эффективной коммуникации:

1. Прежде чем начинать разговор, дайте определение своим мыслям, чувствам, ощущениям.

2. Подумайте, чего вы хотите от разговора: просто выплеснуть эмоции; уязвить собеседника; или найти взаимопонимание, улучшить ваши отношения, предотвратить возникновение между вами неприятных эмоций и непонимания? В первом случае вам лучше выплеснуть эмоции каким-то другим, безопасным способом, например, побить подушку, покричать где-нибудь в безлюдном месте или заняться интенсивной физической работой. В общение, пока эмоции не выплеснуты, лучше не вступать.

3. Если решили начать разговор, используйте так называемые «Я-сообщения» вместо «Ты-сообщений». «Ты-сообщения» – это фразы, в которых есть или подразумевается слово «ты», они, как правило, нацелены на обвинение и осуждение другого, например: «Ты опять опоздал!», «Прекрати мне грубить!». «Я-сообщение» – фраза, в которой есть или подразумевается слово «я», она призвана откровенно выразить ваши чувства и переживания, например: «Я очень беспокоюсь, когда мне приходится тебя так долго ждать», «Мне не хочется общаться, когда со мной разговаривают так грубо». Чем чаще

вы будете заменять «Ты-сообщения» на «Я-сообщения», тем легче будут решаться ваши проблемы, а отношения станут улучшаться.

Ловушка номер 18

Преувеличение неприятностей

Как мы попадаем в ловушку преувеличения неприятностей

Большинству людей, как ни странно, свойственно преувеличивать свои неприятности. Хотя это очень серьезная ошибка – ведь она способна привести к поистине драматическим последствиям.

Вспомните, сколько раз по самым ничтожным поводам вы думали или говорили нечто подобное: «Все ужасно», «Хуже не бывает», «Катастрофа», «Кошмар», и т. д., и т. п. При том что в большинстве случаев все закончилось, наверняка, не так уж и трагично, и, возможно, вы сейчас и не вспоминаете об этих неприятностях.

В основе такого преувеличения, с одной стороны – всевозможные страхи и сомнения в своих силах, а с другой – вполне позитивное в своей основе стремление к более яркой, насыщенной, а значит, наполненной драматическими событиями жизни. Все мы воспитаны на литературе, кино, где с героями постоянно происходят какие-то драматичные события – без этого нам просто неинтересно было бы про них читать и смотреть. Все мы в душе немного актеры, и все мы так или иначе с детства хотели отождествляться с героями книг и фильмов. А значит, нам подспудно хочется, чтобы в нашей жизни тоже происходило нечто столь же заманчивое, а подчас и ужасное. С одной стороны, мы стремимся к спокойной, благополучной жизни – но с другой стороны, когда все слишком гладко, нам становится скучно. И вот мы уже театрально восклицаем: «Катастрофа!», «Ужас!», «Жизнь кончена!» – подчас не замечая, что «работаем на публику», так и видя, как на нас смотрит целое море сочувствующих и сопереживающих глаз.

Это не значит, что мы неискренни. В том-то и дело, что мы сами заигрываемся в эти игры, и подчас по малейшему поводу начинаем искренне считать, что у нас и в самом деле все очень и очень плохо...

Как преувеличение неприятностей вредит нам в жизни

Склонность все драматизировать заложена в человеческой природе, и никуда от этого не деться. Но, слишком заигравшись в эту игру, мы сами не замечаем, что сгущаем краски, делаем из мухи слона. Мы поддаемся эмоциям страха и трепета и вот уже в самом деле погружаемся в пучину уныния и депрессии, от того, что у нас так «все плохо». А состояние уныния и депрессии, в свою очередь, приводит к тому, что неприятности не только не исчезают, но начинают нарастать.

К сожалению, большинство из нас недооценивают свои способности влиять на реальность. А ведь то, как складывается наша жизнь, во многом зависит от наших собственных установок! И если мы постоянно себе говорим, что наша жизнь – это катастрофа, ужас и кошмар, то жизнь, как по заказу, именно такой и становится.

Тот, кто любит драмы и трагедии – их и в итоге и получает. Из крошечной неприятности, если мы начинаем ее преувеличивать, вместо того, чтобы ее устранять, способна вырасти самая настоящая беда. И чем больше вы преувеличиваете свои неприятности – тем больше настоящих бед и катастроф получите.

Кроме того, преувеличение неприятностей – это злейший враг нашей нервной системы, а значит, и здоровья вообще. Тратя массу сил и нервов на переживания из-за пустяков, вы наживаете себе такие болезни, как неврастения, или различные формы неврозов. Вслед за ними идут поражения прочих систем и органов организма, возникают болезни сосудов, сердца, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, и т. д.

И еще одно нежелательное последствие преувеличения неприятностей состоит в том, что, растратив силы и энергию впустую на эти переживания, вы рискуете остаться полностью обессиленным и не сумеете принять решения и предпринять необходимые действия, чтобы с успехом разрешить ваши трудности. Силы уходят в никуда – а важные жизненные задачи остаются нерешенными. Таким образом очень легко превратиться в неудачника.

Как освободиться от ловушки преувеличения неприятностей

Шаг 1. Объективно оцените размер неприятности

По-настоящему крупных неприятностей в жизни любого человека случается не так уж много. Обычно это такие неприятности, которые от нас самих не зависят – болезни, потери, несчастные случаи. В подобных ситуациях нам остается либо смириться с неизбежным – либо бороться, когда это возможно – за себя, свою жизнь или жизнь близких и здоровье, свои права, и т. д. Заметьте, при настоящих крупных неприятностях нам обычно не приходит в голову ничего драматизировать и преувеличивать, ситуация и так говорит сама за себя.

Большинство же неприятностей – это именно мелкие неприятности, которым мы склонны приписывать роль крупных. Так их воспринимать нас заставляют эмоции, а никак не разум. Постарайтесь эмоции на время отодвинуть в сторону и взглянуть на вещи объективно: действительно ли случилось что-то страшное и непоправимое? Что мы можем сделать, чтобы исправить ситуацию? Можем ли мы изменить отношение к ней? Какие существуют возможности, чтобы сгладить эту неприятность?

Помните, что из любой ситуации всегда есть выход, и у каждой проблемы есть решение, да еще и не одно. Именно эмоции и привычка драматизировать не дают нам увидеть возможности выхода. Спокойно все обдумав, вы наверняка поймете, что все не так уж страшно, как могло показаться сначала.

Шаг 2. Научитесь принимать и переживать то, что от вас не зависит

Если с вами произошла действительно серьезная неприятность, и не в ваших силах изменить ситуацию к лучшему, вам остается лишь собраться с духом и честно пережить беду. Для этого, скорее всего, понадобится время.

Не старайтесь искусственно улучшить свое настроение, сделать вид, что ничего не произошло – переболейте, перестрадайте так, как требует душа, не слишком погружаясь в свое горе, но и не пытаясь загнать его подальше вглубь.

Если хочется – плачьте, горюйте, не держите эмоции в себе. Если вы сумеете по-настоящему принять и пережить свое горе – это даст вам неоценимый опыт стойкости и силы.

Шаг 3. Научитесь преуменьшать масштаб неприятностей

Обратите внимание, какими словами вы обычно характеризуете неприятности. И начните преувеличенные определения заменять на уменьшительные слова: вместо «ужас», «кошмар», «проблема» – говорить «задачка», «мелочь», «так, ерунда, ничего особенного». А слово «проблема» лучше вообще убрать из своего лексикона. Замените его на «задача». Поскольку вся наша жизнь – это череда задач, которые нужно решать, то ничего особенного в появлении таких задач в вашей жизни нет. Так и относитесь к ним – не как к чему-то экстраординарному, а спокойно и без лишних эмоций, с уверенностью, что вам все по плечу.

Шаг 4. Опровергайте собственные негативные установки

Обратите внимание, какие мысли вам приходят в голову в ответ на мелкие неприятности. Если это негативные мысли о самом себе (что часто бывает) – моментально опровергайте их, находя контрдоводы. Например, не удалось сделать что-то задуманное, в голову приходит: я неудачник, вечно мне не везет... Тут же говорите себе: «Стоп!», и опровергайте эти мысли: «Неправда, мне много раз везло, было много случаев, когда у меня все получалось, как я задумал – какой же я после этого неудачник!». Таким образом вы от негативной установки придете к позитивной – «Я удачливый человек».

Делайте так с каждой негативной мыслью, рождающейся в результате неприятностей.

Шаг 5. Отсекайте от себя чужие неприятности

Если вы проанализируете, из-за чего вы чаще всего переживаете, то увидите, что множество неприятностей, которые вы считаете своими, на самом деле – не ваши. Сочувствие, сопереживание никто не отменял – но в большинстве случаев не нужно страдать так, как будто это произошло с вами. Если неприятность у других серьезная – помогите, чем можете, но не примеряйте на себя чужие беды.

Если другие люди причинили вам неприятность тем, что плохо с вами поступили, проявили непорядочность, злобу, и т. д. – постарайтесь и эти неприятности воспринимать не как ваши, а как чужие. Вы ни в чем не виноваты. Ваша совесть чиста. Почему вы должны переживать из-за того, что кто-то оказался подлецом, предателем, завистником или злодеем? Все, что нужно сделать в таких случаях – отмахнуться от происшедшего, как будто отгоняете неприятное насекомое, и жить дальше своей собственной жизнью, не тратя силы и время на переживания из-за чужих грехов.

Шаг 6. Отсекайте переживания по поводу прошлых и будущих неприятностей

Подумайте о том, из-за чего вы чаще всего переживаете. Это неприятности реальные, сегодняшние? Или вы продолжаете переживать из-за того, что происходило в прошлом, а также волнуетесь, как бы не произошли неприятности в будущем? Поймите, что в таком случае вы переживаете из-за того, чего нет! Прошлые неприятности остались далеко позади и никак не могут вас коснуться сегодня. Будущее еще не наступило, и неприятностей, которых вы от него ожидаете, просто нет. Тратя силы на эти переживания, вы отнимаете их у сегодняшнего дня, отчего, возможно, не справляетесь с текущими задачами. Концентрируйтесь только на тех задачах, которые актуальны для вас сегодня и не переживайте из-за того, чего нет.

Шаг 7. Начните преувеличивать свои достижения и достоинства

Если неприятности желательно приуменьшать, то свои достоинства и достижения очень полезно преувеличить – это самым

позитивным образом скажется на вашем настроении, самочувствии, физическом и психическом здоровье. Хвалите себя даже за небольшие достижения. Об всех удавшихся делах говорите себе, что вы это сделали великолепно, восхитительно, просто супер и экстракласс! Таким образом, давая себе позитивное подкрепление, вы настроитесь на успех и будете меньше бояться неприятностей.

Ловушка номер 19

Ощущение себя неудачником

Причины, по которым можно попасть в ловушку синдрома неудачника

Неудачи случаются у всех людей, но далеко не все начинают из-за этого чувствовать себя неудачниками. Так называемый синдром неудачника развивается по следующим причинам:

- ✓ неверие в себя,
- ✓ привычка преувеличивать неприятности,
- ✓ отсутствие привычки замечать свои удачи и везение,
- ✓ нежелание брать на себя ответственность за свою жизнь,
- ✓ привычка руководствоваться прошлым опытом,
- ✓ неумение или нежелание мечтать, ставить перед собой смелые цели,
- ✓ неумение или нежелание учиться (в том числе и на ошибках).

Начинается все обычно с того, что у человека случается две или больше крупных неудач подряд или его преследует целая череда мелких неудач и неприятностей. У огромного числа людей в такой ситуации возникает соблазн махнуть на себя рукой и сказать: «Ничего у меня не получается», «Все усилия бесполезны», «Мне никогда не повезет», «Нет в жизни счастья и удачи», «Я неудачник».

Очень часто люди, считающие себя неудачниками, ссылаются на несчастливую судьбу, «злой рок» и прочие мистические вещи. На самом деле никому на роду не написано стать неудачником. Таковыми люди делают себя сами.

Как вредит в жизни синдром неудачника

Заметьте: неудачником человек становится именно после того, как сам навесил на себя этот ярлык. Мы становимся такими, какими сами себя считаем! Можно потерпеть множество неудач – и через неудачи

прийти к победе, а значит, не стать неудачником. А можно сломаться при виде малейшего препятствия и даже не пытаться победить. А тот, кто не пытается – тот и не побеждает.

Такой человек просто перестает замечать выпадающие ему счастливые шансы – хотя выпадают они всем людям без исключения. Он сам проходит мимо своего везения, он упускает удачу, даже когда она сама идет в руки. Он постоянно оборачивается назад, на свой прошлый негативный опыт, и пребывает в уверенности (совершенно необоснованной), что и в будущем ничего хорошего ожидать не стоит. Он считает, что от него ничего не зависит – что его судьба во власти других людей и обстоятельств. Он даже не пытается что-то изменить, так как считает, что ему заранее известен результат, который будет не в его пользу. Таким образом человек сам себя загоняет в ловушку – отворачивается от удачи.

Многим людям подобная позиция представляется даже удобной, так как позволяет снять с себя любую ответственность. «Я неудачник – какой с меня спрос», – как бы говорят они. Своей ролью неудачника они оправдывают свою лень, бездеятельность, нежелание расти и развиваться. К тому же им нравится, когда окружающие их жалеют, сочувствуют им. Жизнь неудачника может показаться легкой – ведь он не ставит перед собой сложных задач.

Но удобство такой позиции – мнимое. Если человек отказывается действовать, ставить перед собой цели и решать жизненные задачи – он очень быстро деградирует, превращаясь в жалкого нытика, убогого и несчастного человека, чья жизнь потеряла всякий смысл.

Как освободиться от ловушки синдрома неудачника

Шаг 1. Постоянно настраивайте себя на успех

Как только замечаете, что вам опять приходят в голову такие привычные мысли, как «Я не справлюсь», «У меня не получится», «Куда уж мне», «Я невезучий», и т. д. – тут же пресекайте их. Как можно скорее заменяйте эти убеждения на другие, противоположные по смыслу:

У меня все получится!

Моя удача обязательно меня найдет.

Я верю в себя.

Моя жизнь сулит мне множество замечательных возможностей, которыми я обязательно воспользуюсь.

Стоит только по-настоящему захотеть – и я добьюсь своего.

Мой успех – в моих руках!

Начните думать, что ваш успех зависит только от вас, а вовсе не от других людей или обстоятельств – и очень скоро эта мысль станет вашей реальностью.

Шаг 2. Учитесь оптимизму

Научитесь видеть положительную сторону во всем, что бы ни происходило. Помните, что про стакан, наполовину заполненный водой, пессимист скажет: «Стакан наполовину пуст», а оптимист – «Стакан наполовину полон». Многие вещи мы оцениваем негативно не потому, что они в самом деле такими являются, а лишь потому, что таково наше восприятие. Перестаньте выискивать плохое в себе, в других людях, в окружающем мире – начните выискивать хорошее, и вы с удивлением обнаружите, что его гораздо больше, чем вам казалось. Ставьте оценку «плюс» всему, чему можно, и совсем откажитесь от оценки «минус». Вы заметите, как ваше изменившееся восприятие меняет вашу реальность: вам чаще везет, и с вами происходит только хорошее!

Шаг 3. Коллекционируйте свои удачи

Перестаньте ориентироваться на свой прошлый негативный опыт и основываясь на нем делать прогнозы на будущее. Поймите, что будущего еще нет, оно никак не предопределено, и все, что в нем произойдет, зависит не от вашего прошлого, а от того, что вы делаете и думаете сейчас, в настоящий момент. Поэтому свое настоящее вам

надо максимально наполнить позитивным опытом. Для этого вам надо все плохое оставить позади, а в настоящее из прошлого взять только хорошее. Скажите себе: «Неудачи и ошибки – это то, что бывает с каждым. Я тоже ошибался, терпел неудачи – ну и что? Теперь это осталось далеко позади. А в настоящем со мной – только везение, удача и успех».

Затем начните вспоминать все ваши удачи, успехи, и просто радостные моменты прошлого. Если вы до сих пор были «зациклены» только на неудачах, то могли просто позабыть, сколько у вас было побед. Пусть это были небольшие победы – но ведь их вы можете отнести к числу своих достижений. Вспомните, что вам удавалось делать хорошо. Обязательно похвалите себя за это – и задайтесь целью, во-первых, постоянно пополнять свою «копилку» прошлых успехов, а во-вторых, ежедневно находить повод за что-то себя одобрить и похвалить.

Шаг 4. Начните учиться на неудачах и ошибках

Большой успех невозможен без предшествующих ему неудач. Если вы прочтете биографию любого известного человека, преуспевшего в бизнесе, в политике или в искусстве, то увидите, через какие тернии ему пришлось пройти. Что бы ни случилось с людьми, ставшими в итоге успешными, они не только не сдались на полпути – но превратили трудности и препятствия в настоящую движущую силу своего успеха. Каждая неудача лишь подстегивала их идти дальше, вопреки всему добиваться своих целей.

Вы тоже можете последовать их примеру! Во-первых, поймите, что неудача на пути к успеху – это естественно и нормально. Она вовсе не означает, что «пришел конец всему». Поэтому дайте себе право на ошибки и неудачи и не считайте, что ошибаются лишь неудачники. Нет. Ошибаются все. Но одни сдаются, а другие даже после самого болезненного падения поднимаются и идут вперед.

Во-вторых, рассматривайте неудачи не как поражение, а как урок, из которого можно извлечь опыт, чтобы в следующий раз не повторить ошибки. Подумайте, в чем причина неудачи – что вы сделали неправильно? Может, пытались достичь успеха в области, в которой

вы не очень сильны, и вам надо заняться чем-то другим? А может, сделали ставку не на тех людей?

Извлекайте уроки – и пробуйте снова и снова, ищите новые пути к успеху. Не забывайте известную истину – кто ищет, тот обязательно найдет.

Шаг 5. Сами создавайте условия для своего везения

Многие считают, что везение – это дело случая. На самом деле это не совсем так. Как вы думаете, может повезти на конкурсе оперных певцов человеку, который совсем не умеет петь? Конечно, нет. Так же, как не умеющий писать не станет известным писателем, а не умеющий плавать – чемпионом мира по плаванию.

Это вроде бы простые истины – но как часто мы ведем себя вопреки очевидному! То есть – ищем свое везение в областях, в которых не являемся сильными. И одновременно упускаем возможности, которые действительно могли бы способствовать нашему успеху.

Если вы не преуспели в профессии – может, просто занимались не своим делом. Если не преуспели в личной жизни – может, потому, что пытались завоевать сердца «не своих», ни по каким статьям не подходящих вам людей.

Разберитесь в себе, оцените по достоинству свои сильные стороны и начните всячески их развивать. Подумайте о том, что вы умеете делать лучше других – и именно на это делайте ставку. Человек, чувствующий себя неудачником, часто берется за дела, в которых он заранее обречен на проигрыш. Тем самым он как бы демонстрирует себе и другим: «Ну вот видите, я же знал, что у меня не получится». Настрой на поражение и приводит к поражению.

А человек, верящий в успех, будет заниматься тем, в чем он действительно является сильным. И у вас есть то, в чем вы сильны – надо только найти ту сферу, где вы чувствуете себя уверенно. Там и есть ваша стезя успеха.

Шаг 6. Ставьте перед собой цели

Не плывите по течению, не ждите, что в вашей жизни «все как-нибудь само устроится». Само собой ничего не устраивается. Чтобы чего-то достичь, надо ставить перед собой цели, а затем предпринимать действия, чтобы этих целей достичь. Начните с небольших, несложных целей: научиться чему-то новому, познакомиться с новыми людьми, выполнить какую-то работу. Обязательно делайте то, что задумали, и не забывайте себя одобрять: «У меня все получилось!», «Я захотел – и я сделал!».

В вашем подсознании закрепится ощущение успеха. Постепенно вы сможете ставить перед собой все более сложные цели – и достигать их.

Шаг 7. Научитесь не сдаваться

Не останавливайтесь на полпути и не сдавайтесь, что бы ни случилось! Даже в ситуации полного краха не все потеряно. Главное – собраться с духом, проанализировать свои ошибки, а если надо, то и пересмотреть всю стратегию своего поведения – и начать с нуля. Поверьте, что это сделать никогда не поздно. Пока наша жизнь продолжается – у нас всегда остаются шансы на удачу.

Ловушка номер 20

Несгибаемые убеждения

Как мы попадаем в ловушку слишком жестких убеждений

Нам всем жизненно необходимы убеждения, идеалы, принципы. Без них человек просто потерял бы все ориентиры в жизни и уподобился безвольному листу, гонимому по воле ветра. Наличие убеждений, собственной позиции в жизни, способность придерживаться своих взглядов – это никак не порок, а напротив, оно из важнейших человеческих достоинств.

Однако далеко не все наши убеждения являются правильными. Многие из них либо изначально ошибочны, либо становятся такими со временем, хотя мы не всегда это осознаем. Ведь некоторые убеждения мы вырабатываем сами и делаем это сознательно – а некоторые были когда-то нам внушены, и мы по ошибке начали принимать их за свои.

И если мы не хотим отступаться от этих убеждений, если держимся за них изо всех сил, если наши принципы слишком жесткие, а убеждения – несгибаемые, это может стать очень серьезной проблемой. Дело в том, что в мире постоянно что-то меняется. Человек, если хочет выжить в меняющемся мире, должен меняться вместе с ним. В каждом из нас природой заложены огромные возможности по адаптации практически к любым переменам. Но далеко не все люди этими возможностями пользуются – от чего в итоге сами же и страдают.

Менять свои взгляды, пересматривать свои убеждения и время от времени отказываться от старых, изживших себя принципов – это не только нормально, но и необходимо. Человек на протяжении жизни должен пройти некий путь развития и совершенствования. Это невозможно без изменения старых убеждений, взглядов, установок на новые. Иначе мы просто остановимся в развитии и превратимся в нечто неживое, окаменелое.

Но очень часто люди боятся отказываться от привычных убеждений. Причина – страх перемен. Жить в мире, который не

меняется, было бы для них очень удобно, комфортно и безопасно. Когда-то их убеждения давали им чувство уверенности, позволяли быть успешными и чувствовать себя в безопасности. Им кажется, что если они не будут менять своих убеждений – то так будет оставаться всегда, и мир вокруг них не будет меняться. А значит, они смогут чувствовать себя защищенными, и жизнь их будет всегда благополучной.

Но это иллюзия. Мир не может не меняться. И продолжать держаться за старые убеждения, когда мир меняется – это значит, не только не обеспечить себе благополучия, но, напротив, стать очень и очень уязвимым и беспомощным.

Как негибкие убеждения портят нам жизнь

Самое первое последствие негибких убеждений – это хронический стресс. Допустим, убеждения когда-то были удобны и полезны, так как соответствовали текущему положению дел, но впоследствии потеряли свою актуальность. Например: человек в своей молодости считал, что иметь золотые зубы – это красиво, хорошо и престижно, так как является признаком достатка. Это убеждение он хочет пронести через всю жизнь, но однажды замечает, что золото у него во рту уже не вызывает у людей прежнего восхищения, а напротив, становится поводом для недоумения, а то и насмешек. От этого несоответствия своих ожиданий и реакции людей у него развивается стресс. Но отказываться от своего твердого убеждения он не хочет, считая, что он-то прав, это просто люди нынче такие пошли, что ничего не понимают, и вообще мода стала неправильной, да и сами наступившие времена – тоже неправильные. Такой человек не хочет меняться сам – но хочет «под себя» переделать реальность. В итоге из-за своих жестких убеждений он просто перестанет вписываться в окружающую действительность, и начнет все время с нею сталкиваться, причем довольно болезненно для себя. Хронический стресс перерастает в невроз.

Жесткие убеждения могут иметь отношение к чему угодно: моде, предпочтениям в пище, представлениям о престиже той или иной профессии или принадлежности к той или иной организации,

социальному устройству, отношению к другим людям, отношению к самому себе.

Второе серьезное последствие жестких убеждений – хронические неудачи, поражения на любом поприще. Жесткие убеждения очень ограничивают возможности человека. Например, тот, кто по своим способностям и интеллекту мог бы преуспеть в любой области, держится за убеждение, что может работать только на своей невысокой должности – и в итоге становится неудачником; женщина, убежденная, что личное счастье приходит только к молодым, сама упускает шансы найти свою половинку; человек, всю жизнь веривший в определенную систему оздоровления, раньше времени уходит из жизни, потому что не желал лечиться другими способами.

Человек по природе своей многогранен, способен на очень многое – но сам загоняет себя в очень узкие рамки, сформированные жесткими убеждениями.

Как освободиться от ловушки жестких убеждений

Шаг 1. Осознайте, что вы и ваши убеждения – это не одно и то же

Некоторым людям кажется, что отказаться от своих убеждений – это все равно что отказаться от самого себя. Поймите, что это не так. Убеждения – это всего лишь рамки, которые вы для себя установили. От чего ваше многогранное, безграничное «Я» может страдать. Не будьте в плену убеждений, станьте их хозяином. Ваше «Я» не пострадает, если вы откажетесь от отживших убеждений и выработаете новые.

Шаг 2. Проведите «ревизию» своих убеждений

Возьмите лист бумаги и напишите на нем: «Мои убеждения». Здесь вы можете записать любые свои мысли о себе, людях, мире,

жизни, работе, деньгах, и т. д. – пишите все, что будет приходить в голову, не слишком задумываясь.

Затем на какое-то время отложите в сторону этот лист. Через несколько часов (а лучше на следующий день) вернитесь к нему и перечитайте. Обдумывая каждое убеждение, задавайте себе вопросы:

- ✓ Это убеждение вселяет в меня радость или страх?
- ✓ Оно воодушевляет меня – или заставляет испытывать ограничения?
- ✓ Оно позволяет мне быть собой – или мешает в этом?
- ✓ Оно позволяет мне хорошо относиться к себе – или заставляет меня страдать?

Затем выделите те убеждения, которые воодушевляют вас, вселяют в вас радость, позволяют быть собой и хорошо к себе относиться (например, подчеркните или обведите красным карандашом). Те убеждения, которые вас ограничивают, приносят страдания, тоже выделите, но другим цветом, например, синим.

В процессе такого анализа ваши ограничивающие убеждения значительно ослабнут.

Шаг 3. Полностью избавьтесь от ограничивающих убеждений

Рассмотрите поочередно те убеждения, которые приносят вам страдания и ограничивают вас. Подумайте: что будет с вами дальше, если вы по-прежнему будете им следовать. Что будет с вашей профессиональной деятельностью, вашей личной жизнью, финансами, семьей, здоровьем? Стоит ли это убеждение того, чтобы вы пожертвовали ради него чем-то важным? Действительно ли оно так ценно и дорого для вас?

Если вы не готовы совсем отказаться от подобных убеждений, подумайте, нельзя ли их как-то видоизменить, смягчить, расширить их рамки. Двигайтесь небольшими шагами, видоизменяя убеждение. Когда будете готовы – замените его на противоположное.

Шаг 4. Замените ограничивающие убеждения на позитивные

Выпишите те ограничивающие убеждения, которые у вас существуют относительно себя, своей внешности, возраста, способностей, отношений с другими людьми, а также разных сфер вашей жизни. Перечитайте их внимательно. Затем поочередно зачеркивайте ограничивающие убеждения и вместо них записывайте прямо противоположные по смыслу – позитивные, воодушевляющие, дающие вам радость.

Например: ограничивающее убеждение «Я уже старый» меняем на «Я чувствую себя молодым, а как человек себя чувствует, таким он и является»; ограничивающее убеждение «Я не умею общаться с людьми» заменяем на «Я общаюсь легко и свободно, с удовольствием»; ограничивающее убеждение «Мне никогда не заработать много денег» меняем на «Я получаю столько денег, сколько мне необходимо, я живу в достатке», и т. д.

Пусть вас не смущает, если некоторые из новых, позитивных убеждений покажутся вам далекими от реальности. Повторяйте их, как аффирмации, внедряйте их в свое сознание – и они обязательно воплотятся в вашу действительность.

Шаг 5. Скорректируйте ваши цели

Когда у вас появятся новые, воодушевляющие убеждения, вам непременно захочется скорректировать имеющиеся у вас цели или поставить перед собой новые, более позитивные. Сделайте это! Наверняка ваши прежние ограничивающие убеждения заставляли вас от многого отказываться – от достатка, благосостояния, хорошей работы, счастья в личной жизни, интересных встреч, поездок, и т. д. Смело ставьте перед собой подобные цели. Поймите, что ограничения существовали только в вашей голове. В реальности их нет. Снимите ограничения – и живите полноценной, насыщенной, интересной жизнью.

Шаг 6. Позвольте себе изменяться и совершенствоваться

Старые отжившие убеждения заставляют человека словно закаменеть, остановиться в своем развитии. Такой человек живет как будто с шорами на глазах и не видит, что мир меняется. Снимите шоры с глаз и начните меняться, развиваться вместе с миром. Станьте внимательнее к жизни. Наблюдайте происходящие вокруг перемены. В конце каждого дня спрашивайте себя: что нового я узнал сегодня? Что понял? Чему научился? Какие выводы из этого можно сделать? Что я могу изменить в себе самом к лучшему, чтобы моя жизнь стала лучше?

Ищите ответы на эти вопросы – и не бойтесь перемен.

Шаг 7. Не отставайте от времени

Многим людям, особенно перешагнувшим рубеж среднего возраста, начинает казаться, что только во времена их юности было все хорошо и правильно. Поймите, что это заблуждение. Вам так кажется просто потому, что тогда вы были молоды. Но ничто не может помешать вам оставаться молодым в любом возрасте! Для этого просто надо не «застревать» в прошлом, а идти в ногу со временем. Обязательно следите за всем новым, что появляется в жизни, интересуйтесь и техническими новинками, и новыми направлениями в искусстве, в меру возможностей следите за модой, за тем, чем интересуется молодежь. почаще наблюдайте за молодыми людьми и подростками, и попробуйте хотя бы изредка ставить себя на их место и смотреть на мир их глазами. Вы увидите массу новых возможностей, которыми полон мир, и поймете, что эти возможности существуют не только для молодежи, но и для вас. Жесткие убеждения – признак старости. Будьте гибкими, меняйтесь, оставаясь при этом самим собой – и вы будете оставаться молодым настолько, насколько сами этого захотите.