

Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

40 ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК И СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИХ



Как избежать ошибок
мышления и поведения

Александр Николаевич Медведев
40 основных психологических ловушек и способы избежать их

Что такое «психологическая ловушка»

В древние времена китайцы, совершая переход через джунгли, в которых водились тигры, надевали на затылок маску с изображением человеческого лица. Они знали, что тигры имеют обыкновение незаметно подкрадываться к жертве и набрасываться на нее из засады.

Принимая маску на затылке за человеческое лицо, тигр думает, что человек смотрит на него и понимает, что подкрасться незаметно не удастся. Если тигр не голоден и не раздражен, как правило, в этом случае он не нападает.

Таким образом, тигр, делая ошибочные выводы на основе некоей получаемой им информации, попадает в расставленную для него человеком психологическую ловушку. Психологическая ловушка – это ситуация, в которой человек (или иное живое существо) по той или иной причине не имеет возможности адекватно воспринимать и оценивать поступающую информацию, и действует ошибочным образом, в частности, во вред себе.

В психологические ловушки попадают люди, делающие неверные выводы на основе недостаточной или неправильно интерпретируемой информации, в силу чрезмерной эмоциональной вовлеченности в ситуацию или по какой-то иной причине.

Существует множество разновидностей психологических ловушек, которые люди преднамеренно расставляют для других людей. К ним относятся китайские стратагемы, различные способы манипулирования, мошенничества и обмана. Попав в ловушку, расставленную другими, человек, как правило, рано или поздно осознает свою ошибку.

Психологические ловушки, расставляемые другими людьми или сложившимися особым образом обстоятельствами, мы будем называть внешними психологическими ловушками. Избежать внешних ловушек нам помогает жизненный опыт, ум и умение хладнокровно собирать и анализировать информацию. Становиться жертвой внешних психологических ловушек, несомненно, неприятно и обидно, но несравненно хуже и опаснее попадаться во внутренние психологические ловушки, то есть в ловушки, которые человек, сам того, не осознавая, расставляет самому себе.

Попадая в сети собственных неверных выводов или заблуждений, человек обычно не замечает этого. Совершив одно ошибочное действие, он вынужден подкреплять его серией новых ошибочных действий и заключений. Чем дальше человек следует по пути неправильных действий и ложных умозаключений, тем труднее ему свернуть с этого пути.

Признать одну маленькую ошибку, как правило, бывает нетрудно, но признать ошибочной всю свою жизненную стратегию, свой способ мыслить и действовать крайне тяжело.

Как это ни парадоксально, люди на подсознательном уровне скорее предпочитают быть несчастными, чем неправыми, – так они поддерживают свою самооценку. Именно попадание в собственные психологические ловушки приводит людей к неврозам и депрессии, заставляет раз за разом совершать одни и те же ошибки, чувствовать себя страдающими и потерянными.

Следствием попадания во внутренние психологические ловушки становятся всевозможные психосоматические заболевания, такие, как вегетососудистая дистония, головные боли, бессонница, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта и т. д. Ошибки мышления и поведения, характерные для людей, оказавшихся жертвами внутренних психологических ловушек, становятся основой для развития недостатков характера – черт личности, которые препятствуют духовному росту и развитию, мешают

устанавливать теплые отношения с другими людьми, добиваться поставленных целей, и, в итоге, не позволяют человеку чувствовать себя удовлетворенным жизнью и самореализовавшимся.

Некоторые психологические ловушки начинают действовать как механизмы психологической защиты, трансформируясь затем в невротические способы поведения, лишаящие человека правильной ориентировки и заставляющие его поступать неадекватно, неэффективно и во вред себе.

В этой книге мы перечислим основные внутренние психологические ловушки и шаги, которые следует предпринять, чтобы не попадать в них, или выбраться из них.

Ловушка позитивного прошлого

Это одна из наиболее распространенных ловушек, в которую в основном попадают люди старше 30 лет.

Вместо того, чтобы жить сегодняшним днем, человек с ностальгической тоской вспоминает о прошлом, мечтая вернуть «золотые дни детства», первую любовь, друзей, утраченное ощущение легкости и беззаботности бытия и т. д.

В итоге у него возникает ощущение, что «все лучшее уже позади», что никогда уже он не будет так счастлив, и прочие мысли подобного рода.

Живя прошлым, человек не только растрчивает свою эмоциональную энергию на ностальгические переживания, но и программирует себя на то, что «ему больше никогда уже не будет так хорошо». Вполне естественно, что при таких условиях у него не остается ни сил, ни желания отыскивать положительные переживания в реальной жизни, в событиях, происходящих в данный момент.

Контрприемом могут стать не избирательно положительные воспоминания о прошлом, а более полные воспоминания, в которых хорошее соседствует с плохим, приятное с неприятным. Это поможет понять, что детство или молодость, как и жизнь в настоящий момент, помимо приятных переживаний также была наполнена проблемами и конфликтами.

Вспомнив неприятные эпизоды из прошлого, следует переосмыслить свою жизненную стратегию и понять, что проблема заключается не в том, что настоящее хуже прошлого, а в том, что погруженный в ностальгические воспоминания человек не предпринимает активных попыток сделать свое настоящее лучше, находить в нем больше радостей и возможностей.

Ловушка негативного прошлого

Попадая в эту ловушку, человек, вместо того, чтобы жить настоящим, заикливается на неприятных воспоминаниях прошлого. Растрчивая свою эмоциональную энергию на воспоминания о былых переживаниях, он, по аналогии с прошлым, считает, что дальше будет не лучше, а, возможно, даже и хуже. Вместо того, чтобы обнаруживать в настоящем положительные моменты, он, подтверждая свой взгляд на мир, отыскивает в первую очередь плохое. Таким образом, он не только страдает в настоящем, но и программирует себя на будущие неприятности.

Контрприем – периодически выполнять упражнения по максимально более детальному воспоминанию приятных эпизодов из прошлого. Необходимо отыскивать в настоящем как можно больше приятных и положительных моментов. Учитесь получать удовольствие от мелочей – солнечного дня, вкуса пищи, музыки и т. д. Отслеживайте моменты привычного возвращения к тягостным воспоминаниям о прошлом. Как только это произойдет, немедленно переключайте внимание на повседневную деятельность, на какие-то приятные мысли или воспоминания. Старайтесь оптимистично смотреть в будущее, представляйте всевозможные радостные события, которые вас ожидают.

Еще один вариант избавиться от привычки к заикливанию на негативных воспоминаниях (как и от любой другой вредной привычки) – наказывать себя, как только вы

начнете вспоминать о прошлых неприятностях. Наказание выберете себе сами – это могут быть 20 приседаний, или перемножение в уме двух– или трехзначных чисел, или уборка квартиры и т. д. Желательно в качестве наказания выбрать занятие, способное полностью захватить ваше внимание, так, чтобы вы вынужденно отключились от воспоминаний. Периодическое отрицательное подкрепление приведет к тому, что постепенно привычка вспоминать о былых терзаниях сойдет на нет. После наказания, когда вы отвлечетесь и перестанете думать о плохом, в награду сделайте что-либо приятное для себя – похвалите себя, побалуйте себя чем-то вкусным или посмотрите комедию, чтобы получить заряд положительных эмоций.

Ловушка негативного прогнозирования

Эту ловушку, в которую попадают многие люди, расставляет нам не кто иной, как наш собственный инстинкт самосохранения.

Благодаря цивилизации человек избавился практически от всех грозящих ему в природе опасностей: ему не угрожают хищники, голод, жажда или холод, даже болезни, за редким исключением, излечимы.

В результате оставшийся практически не у дел, но никуда не исчезнувший инстинкт самосохранения переключается с реально угрожающих человеку опасностей на опасности воображаемые, и человек начинает представлять всевозможные неприятности, которые пока не случились, но вполне могут случиться. Свой вклад в усиление негативных фантазий также вносят средства массовой информации – начиная от новостей, постоянно рассказывающих об ужасах нашей жизни, и заканчивая мыльными операми, герои которых с навязчивой регулярностью страдают от сваливающихся на них несчастий.

Сопереживая экранным героям, некоторые люди отождествляются с ними и начинают представлять, что нечто подобное может случиться и с ними.

Переживание воображаемых будущих неприятностей, трагедий и катастроф не только отнимает огромное количество энергии, но и не позволяет человеку сосредотачиваться на событиях, происходящих в данный момент, и эффективно разрешать текущие проблемы.

В большинстве случаев негативные прогнозы не оправдываются, но, несмотря на это, ущерб уже нанесен. Нередко страх того, что может случиться, особенно преследующий человека в течение долгого времени, приносит больше вреда, чем само неприятное событие.

Контрприемом в данном случае является контроль над своими мыслями. Как только вы заметите, что погрузились в фантазии о негативном будущем, переключите свое внимание на настоящее. Отыскивайте в жизни хорошие стороны, старайтесь думать о позитивных вещах. Предугадать будущее невозможно, а беспокоиться о том, чего не знаешь, попросту бессмысленно. Убедите себя в том, что если случится какая-то неприятность, вы найдете способ преодолеть ее, а преодолев, позабудете о ней.

Ловушка радужного будущего

(ловушка несбывшихся ожиданий)

Эту ловушку, в которую чаще попадают молодые люди, также можно назвать ловушкой несбывшихся ожиданий. Ловушка радужного будущего заключается в излишне оптимистичных ожиданиях по отношению к будущему и переоценке собственных возможностей. В частности, большинство девочек подросткового возраста представляют своего будущего мужа красивым, внимательным и обеспеченным, не задумываясь о том, каково реальное процентное соотношение красивых, внимательных и обеспеченных мужчин к общему количеству мужского населения, и сколь велика в этом плане конкуренция. По мере обретения жизненного опыта у человека, адекватно воспринимающего действительность, представления о собственных возможностях и

перспективах изменяются, становясь более объективными, в то время, как человек, попавший в ловушку радужного будущего, не замечая очевидного, продолжает витать в облаках до тех пор, пока болезненное разочарование не спустит его на землю.

Разочарование в этом случае оказывается значительно более тяжелым и мучительным, чем оно стало бы для человека, более трезво оценивающего реальность. При этом боль причиняют не столько сами обстоятельства, приведшие к крушению надежд, сколько разрушение бережно взлелеянной и выпестованной «картины радужного будущего». В результате не слишком трагичные жизненные события могут восприниматься как катастрофа, как «конец всего», хотя в действительности это конец не жизни, не будущего, а конец нереалистичной мечты о будущем, что, согласитесь, совсем другое дело.

Контрприемом в данном случае является осознание того, что наша жизнь в любую минуту может измениться в ту или в другую сторону самым непредсказуемым образом. Вместо того, чтобы цепляться за сомнительные фантазии о будущем, увеличивайте свои возможности в настоящем, старайтесь видеть и использовать шансы, которые предоставляет вам жизнь, учитесь быть гибким и готовым к переменам, и тогда, возможно, со временем вы добьетесь даже большего, чем хотели в начале, избежав боли и разочарований, возникающих при крушении несбывшихся ожиданий.

Ловушка подмены действительности мечтами

Люди, которых по той или иной причине не устраивает окружающий мир, их положение в этом мире, или они сами, нередко убегают от реальности, уходя в мир фантазий. Они воображают разные ситуации, в которых показывают себя наилучшим образом. Они могут представлять себя красивыми, успешными, сильными, аристократичными, интеллектуальными, покорителями сердец, обладающими неограниченной властью и т. д. Кто-то предается фантазиям молча, в глубине души стыдясь их. Встречаются и патологические луны, настолько сроднившиеся со своими мечтами, что они рассказывают о себе небылицы каждому встречному и поперечному, и сами начинают верить в то, что это правда.

В небольших дозах мечты подобного рода полезны, тем не менее, подмена действительности воображением мешает эффективно взаимодействовать с внешним миром и окружающими людьми, не позволяет человеку находиться в гармонии с самим собой и получать от внешнего мира достаточное количество положительных эмоций. Люди, растрачивающие свою энергию на фантазии, упускают многие возможности улучшить свое положение в реальном мире, сделать свою жизнь более насыщенной и полноценной.

Контрприемом является постепенное уменьшение времени, уделяемого фантазиям, а также поиск новых, более удовлетворяющих способов общения с внешним миром, видов деятельности, доставляющих положительные эмоции и повышающих чувство самооценки.

Техники взаимодействия с миром, которые можно использовать в этом случае, описаны в наших книгах «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка преувеличений

(превращение мухи в слона)

Человеческая способность страдать из-за самых, казалось бы, незначительных вещей, поистине удивительна. Кто-то считает, что все несчастья его жизни связаны с формой его носа (неввысоким или слишком высоким ростом, прыщами на лице, несколькими избыточными килограммами и т. д.) Кто-то переживает из-за предположения, что некто

думает о нем плохо; кто-то уверен, что его жизнь пошла прахом из-за несчастной любви или совершенной некогда в прошлом ошибки.

Обладать одной, а то и несколькими «персональными трагедиями» в определенном смысле очень удобно: вину за собственные неудачи в этом случае всегда можно взвалить на что-то (или на кого-то) еще. «Если бы не этот проклятый нос, я давно бы стала знаменитой актрисой», «если бы я вовремя получил высшее образование, то не прозябал бы на этой должности» и т. д. Люди, склонные «превращать муху в слона» и, вдобавок, обвинять в своих проблемах других людей или обстоятельства, одновременно попадают в ловушку перекаладывания ответственности, о которой будет рассказано ниже.

Страдалец находится в выгодном положении: окружающие должны сочувствовать ему, а он имеет полное моральное право не предпринимать никаких действий для исправления ситуации, поскольку он занят: он страдает.

Привычка страдать по малозначительным поводам хотя и приносит некоторые психологические преимущества, в перспективе оборачивается против вас: увлекаясь негативными переживаниями, вы утрачиваете способность действовать адекватно и целенаправленно изменять свою жизнь к лучшему.

В качестве контрприема вы можете использовать технику, смысл которой кратко сформулирован в песне из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля»:

Как вы яхту назовете,
Так она и поплывет.

Назовите возникшую ситуацию трагедией или катастрофой – и она станет трагедией или катастрофой. Назовите ее нормальными обстоятельствами – и проблема перестанет быть проблемой или, по крайней мере, частично утратит свою серьезность. Концентрируйте внимание не на преувеличенном эмоциональном отношении к проблеме, а на поисках путей ее решения. Это не только сэкономит вашу психическую энергию, но и сделает ваши действия более эффективными.

Ловушка внешнего контроля

Некоторым людям присуще постоянно сопровождающее их чувство, что все, что с ними происходит, определяется внешними посторонними силами того или иного рода. Люди, считающие, что их жизнь контролируется извне случаем, судьбой, кармой, обстоятельствами или некими внешними силами, называются экстерналами.

В определенной степени все мы зависим от случая или от внешних обстоятельств, и это необходимо принимать в расчет. В ловушку внешнего контроля попадают люди с преувеличенным, чрезмерно развитым ощущением внешнего контроля. Уверенные в том, что от них ничего или почти ничего не зависит, они, как правило, пассивно принимают все, что происходит с ними, и не проявляют инициативу, пытаются добиться исполнения своей мечты или изменить свою жизнь в желаемом направлении. Вину за свои неудачи они возлагают не на себя, а на то, что у них от рождения недостаточно способностей, сил или воли, на невезение, на «плохую карму», «сглаз», «происки врагов» и т. д.

Контрприемом является осознание того, что от ваша судьба зависит от вас в значительно большей степени, чем вы полагаете. Размышляйте над тем, чего бы вы хотели добиться, попытайтесь разрабатывать различные стратегии достижения желаемого. Начиная с маленьких и наиболее легких вещей. Достигнутые успехи будут постепенно укреплять вашу уверенность в себе.

Ловушка внутреннего контроля

Противоположностью экстерналам являются интерналы, то есть люди, уверенные в том, что они контролируют свою жизнь изнутри посредством собственных усилий и действий. Интерналы, как правило, оказываются значительно более успешными в жизни, чем экстерналы. Неудачу они считают случайностью и, не отчаиваясь от встречающихся на их пути препятствий, ищут более эффективный подход для выполнения взятых на себя задач.

В ловушку внутреннего контроля попадают люди с чрезмерно развитой идеей внутреннего контроля, уверенные в том, что могут полностью контролировать обстоятельства. Их самоуверенность разрастается иногда до такого уровня, что начинает угрожать их собственному существованию. В частности, множество молодых людей, уверенных в своем умении управлять автомобилем или мотоциклом, переоценивает свои силы.

Выполняя рискованные и опасные маневры, они погибают или остаются калеками на всю жизнь.

Некоторые интерналы ощущают в себе особую «магическую» силу, с помощью которой, как они полагают, они могут контролировать события или других людей. Они могут считать, что «бог поддерживает их» или что «судьба на их стороне» и т. д.

Последствия действий, основанных на подобной уверенности бывают весьма разрушительными не только для их здоровья, но и для психики. Потерпев серьезное фиаско, интерналы могут утратить уверенность в себе и «сломаться».

Контрприемом является осознание того, что существует огромное количество событий, не зависящих от нас, от нашей воли и благих пожеланий. Осознав этот факт, следует смириться с налагаемыми на нас ограничениями и, трезво оценивая свои возможности, эффективно действовать в их рамках, не пытаясь изменить то, что изменить нельзя, или повлиять на то, что влиянию не поддается.

Ловушка препятствий самому себе

Некоторые люди не верят в то, что они могут достичь успеха, поскольку считают себя слабыми, больными, неуверенными в себе или травмированными прошлым опытом. Такие люди иногда, сами того не осознавая, создают для себя препятствия, мешающие им добиться желаемого. Скрытой целью подобного поведения является подсознательная защита представления о себе, своей самооценки. Человек, боящийся неудачи в первую очередь из-за мучительного чувства унижения, которое он испытывает, потерпев поражение, предпочитает приписывать неудачи неким внешним факторам, но не самим себе. Он создает для себя препятствия, чтобы впоследствии иметь возможность списать на них возможный провал и остаться, таким образом, при своей самооценке. Если же человеку, попавшему в ловушку препятствий самому себе, несмотря на создаваемые им самим трудности, каким-то чудом удастся достичь успеха, этот успех укрепит его самооценку, тем более что он добился его «не взирая на препятствия».

В качестве примера можно привести студента, который вместо того, чтобы готовиться к экзамену, проводит ночь перед ним на вечеринке. В этом случае студент имеет возможность приписать провал на экзамене недостаточной подготовке, а отнюдь не отсутствию способностей.

Другой пример: мужчина обращается к понравившейся ему девушке в агрессивной или оскорбительной манере. В этом случае ее негативную реакцию он сможет приписать тому, что «она много о себе воображает» или «не понимает, что такое настоящий мужчина», вместо того, чтобы усомниться в своей мужской привлекательности.

Контрприемом в данном случае является отслеживание ситуаций, в которой вы своим собственным поведением затрудняете себе достижение цели. Постарайтесь принять себя таким, какой вы есть, не пытаясь приукрасить собственный образ. Совершенных

людей не бывает, и вы, такой, какой вы есть, по сути, не лучше и не хуже других. Рассматривайте неудачу не как личную трагедию, не как болезненный удар по самолюбию, а как опыт, из которого нужно сделать полезные выводы. Не позволяйте гордости или сомнению сбивать себя с толку.

Ловушка иллюзорной взаимосвязи

Люди нередко ошибаются, воспринимая случайные события как подтверждающие их убеждения. Наиболее легко люди находят взаимосвязь не только там, где ожидают ее найти, но и там, где они желают ее обнаружить.

Желание установить закономерность в неких случайных событиях связано с потребностью в существовании определенной упорядоченности того, что нас окружает. Приписывая происходящему повод, мы заставляем события казаться более прогнозируемыми и контролируемыми.

Многие люди усматривают в случайных событиях особые «знаки», которые указывают им на то, как они должны действовать, определенным образом направляя их судьбу. Влюбленные часто видят знаки, указывающие на то, что их встреча была предназначена самой судьбой, и они созданы друг для друга.

Может возникать и негативная взаимосвязь. Человек, боящийся заболеть раком или умереть, может воспринять болезнь или смерть своего знакомого как знак того, что и ему вскоре суждено разделить его судьбу.

Подобное добровольное введение себя в заблуждение в некоторых случаях может привести к весьма неприятным последствиям.

Контрприем – более критично относиться к выводам о сомнительной взаимосвязи, особенно если вы по какой-то причине хотите выявить эту взаимосвязь или боитесь, что она может существовать.

Ловушка «пустоты жизни»

Значительное количество людей страдает от ощущения хронической неудовлетворенности собой и своим существованием, от ощущения бессмысленности и пустоты жизни.

Ощущение бессмысленности и пустоты жизни может возникнуть по целому ряду причин, начиная от неправильного воспитания или психологических травм, полученных в детстве, и заканчивая развитым чувством долга, заставляющим человека ради выполнения определенной задачи или для соответствия неким социальным нормам подавлять собственные глубинные потребности и устремления.

Контрприемом в данном случае является поиск и осознание собственного жизненного смысла, что во многих случаях является далеко не простой психологической задачей.

Растворяясь в повседневных заботах, за которыми ускользает главное, человек теряет себя, утрачивает связь со своим внутренним «я» и, в конце концов, перестает понимать, что для него действительно важно, а что нет.

Ощущение бессмысленности жизни также может возникнуть при хроническом недостатке положительных эмоций, чувства любви и удовлетворения от общения с людьми и окружающим миром.

О том, что нужно сделать, чтобы испытывать значительно большее количество положительных эмоций и повысить уровень удовлетворенности жизнью, вы можете узнать из наших книг «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка «жизни другим»

Люди, попадающие в эту ловушку, вытесняют внутреннюю пустоту заботой о другом человеке. Это может быть любовник или супруг, родственники или дети. Иногда под

видом любви и заботы скрывается потребность контролировать другого человека, навязывать ему свою волю и таким образом удерживать его при себе.

Человек, «живущий другим», становится психологически зависимым от этого человека, вплоть до того, что пытается «сесть ему на шею», делая это в откровенной или завуалированной форме.

В редких случаях связь такого рода может достаточно успешно функционировать, но, как правило, рано или поздно, человек, которым заполняют пустоту, устав от чрезмерного давления или по какой-то иной причине, пытается изменить положение вещей. В частности, это происходит, когда повзрослевшие дети пытаются избавиться от родительской опеки или уйти из семьи.

Лишившись психологической опоры, человек, находящийся в ловушке «жизни другим», оказывается «у разбитого корыта». Он не знает, чем в дальнейшем заполнить свою жизнь. Следствием этого может стать тяжелый психологический кризис вплоть до попытки самоубийства. Возможны упреки в неблагодарности типа: «я отдала тебе всю свою молодость (жизнь, здоровье)», попытки манипулирования посредством создания у ушедшего чувства вины и т. д.

Контрприемом является осознание своей потребности заполнить пустоту жизни с помощью заботы о другом человеке, развитие способности опираться на самого себя и постепенный переход от психологической зависимости к зрелой любви, когда человека любят за то, каким он является, и с уважением относятся к его свободе и решениям, которые он принимает.

Ловушка бессмысленного размышления

Людам свойственно вести постоянные разговоры с самими собой, прокручивать в голове какие-то события, дискутировать с некими воображаемыми (или реально существующими) оппонентами, что-то себе доказывать, за что-то себя упрекать и т. д. В ловушку бессмысленных размышлений человек попадает, когда непродуктивные навязчивые размышления, как негативного, так и позитивного характера захватывают значительную долю его внимания, не позволяя ему полноценно воспринимать сигналы, исходящие из внешнего мира, и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Контрприемом является отслеживание бессмысленных размышлений и переключение на более эффективную и полезную деятельность.

Заметив, что вы вновь начали мысленно «пережевывать» уже не раз обдуманную тему, постарайтесь переключиться от внутреннего диалога к восприятию внешнего мира: сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите, на объектах или пейзаже, которые вы видите, на ощущении, которое испытывает ваше тело или ваша кожа. Можно сосредоточиться на разговоре с кем-то, вникая в смысл фраз, произносимых собеседником, улавливая оттенки его голоса и настроения и т. д. Старайтесь по возможности расслабиться и выбирать для переключения внимания объекты, восприятие которых доставляет вам удовольствие.

В случае, если непродуктивные размышления оказываются слишком навязчивыми и простым переключением внимания на внешние объекты вам не удастся избавиться от них, вы можете назначить себе определенное «наказание»: при возникновении навязчивых мыслей выполнять физические упражнения (например, отжиматься от пола или приседать до предела возможностей). Можно выполнять интеллектуальные упражнения, требующие максимального сосредоточения, например, перемножать в уме трехзначные числа и делать это до тех пор, пока вы не поймете, что избавились от бессмысленных размышлений.

Склонность к бессмысленным непродуктивным размышлениям является привычкой, и, как от всякой привычки, от нее можно избавиться с помощью отрицательного подкрепления (наказания). Таким наказанием, в частности, могут стать физические

или интеллектуальные упражнения, если у вас хватит силы воли для того, чтобы выполнять их при появлении бессмысленных размышлений.

Ловушка «навешивания ярлыков»

Узнавая нечто новое, по мере накопления жизненного опыта мы создаем определенные схематичные представления о предметах и явлениях и впоследствии действуем на основе этих представлений. Так, мы знаем об огне, что он обжигает, и что на нем можно готовить пищу. Разные люди имеют разные представления об огне, о том, как его можно использовать, и что из него можно извлечь. Кто-то может бояться пламени, другой человек, напротив, будет наслаждаться созерцанием горящего костра. «Навешивание ярлыков» – это создание некоего не подлежащего дальнейшему уточнению и пересмотру упрощенного представления о ком-либо или о чем-либо. Представьте, что, увидев человека в первый раз и немного поговорив с ним, вы решаете, что этот человек глуп, зауряден или неинтересен, и впоследствии, думая о нем или общаясь с ним, действуете, словно так оно и есть. Ограничиваясь «представлением-ярлыком», вы теряете возможность открыть в человеке другие, не замеченные ранее черты и сделать ваше общение более полноценным и обоюдовыгодным.

«Религия – опиум для народа», «все бабы – дуры», «все мужики – скоты», «счастье – в труде», «молодежь безответственна и лишена моральных ценностей», «все зло – от евреев (коммунистов, империалистов)», и т. д. – типичные представления-ярлыки, мешающие нам адекватно оценивать ситуацию и, соответственно, действовать разумно и эффективно.

В качестве примера рассмотрим историю одной нашей знакомой (назовем ее Аллой). Алла утверждает, что как бы ни был хорош, умен и сексуален мужчина, после трех дней связи он перестает быть для нее интересен и как собеседник, и как сексуальный партнер. Алла имеет тенденцию «навешивания ярлыков» – создания за короткий срок некоего фиксированного представления о партнере. Сформировав для себя определенный образ, она успокаивается и чувствует себя удовлетворенной: она «узнала» этого человека и ничего нового для себя открыть не может. Вполне естественно, что интерес к мужчине полностью утрачивается.

Надо ли говорить, что узнать кого-либо за три дня – задача непосильная, зачастую для этого не хватает нескольких лет. Вместо того, чтобы получать удовольствие от общения, от постепенного эмоционального сближения и узнавания партнера, Алла поспешно создает некий простой и схематичный образ мужчины, и, в связи с потерей к нему интереса, делает прогноз, что их связь ни к чему особенному не приведет. Не удивительно, что Алла, несмотря на большое количество случайных связей, осталась одинокой. Сейчас, в пожилом возрасте, она страдает от одиночества и жалеет, что так и не вышла замуж, но, тем не менее, пересматривать свои взгляды не собирается.

Контрприемом является отслеживание собственных «представлений-ярлыков» и попытка рассмотреть ситуацию с другой стороны, расширить свои представления за счет новой информации или попытаться понять точку зрения людей, имеющих отличное от вашего мнение по тому же самому вопросу.

Ловушка верности собственным идеалам

Ловушка верности собственным идеалам отчасти схожа с ловушкой «навешивания ярлыков», но в данном случае некие не подлежащие пересмотру «упрощенные представления» заложены в структуру человеческой личности.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь определенные идеалы, проблема возникает лишь тогда, когда идеалы, создававшиеся в некий период времени и впоследствии утратившие смысл, не позволяют эффективно действовать или гибко приспосабливаться к изменениям, происходящим в окружающем мире.

Идеалы типа «посвятить свою жизнь борьбе за мировую революцию» были широко распространены в определенный исторический период и принесли немало вреда как тем, кто разделял подобные взгляды, так и тем, кто их не разделял.

Человек, оказавшийся в ловушке верности собственным идеалам, действуя в соответствии со своими представлениями, раз за разом попадает в неприятную ситуацию или не достигает желаемого результата.

Представьте себе семью, в которой один из супругов придерживается убеждения, что «если ты оправдываешься, значит, ты виноват» и принципиально никогда не признает своих ошибок. Предположим также, что другой супруг полагает, что каждый порядочный человек должен уметь честно признавать собственные ошибки, а тот, кто своих ошибок не признает, не может считаться честным и достойным доверия.

Как вы думаете, какими будут отношения супругов, если каждый из них будет активно действовать в соответствии с собственными идеалами?

Если бы было возможно всегда эффективно действовать на основе относительно несложной и практически неизменной системы представлений, жизнь оказалась бы слишком простой и неинтересной.

Бывают случаи, когда, оправдываясь, человек лишь ухудшает ситуацию, в которой находится. В других ситуациях признание собственной вины с соответствующими извинениями является наилучшим выходом. Очевидно, что единого правила на все случаи жизни не существует, и негибкость позиции приводит к потерям.

Контрприемом в случае попадания в ловушку верности собственным идеалам является отслеживание ситуаций, в которых следование собственным идеалам приводит к негативным результатам, осознание того, что «абсолютно правильных» идеалов не бывает, и постепенный пересмотр своих убеждений.

Ловушка идеала

С раннего детства нам говорят, какими мы должны быть, и какими мы быть не должны. В результате у человека формируется некий «идеальный образ самого себя», то есть образ человека, которым он хотел бы стать, чтобы угодить окружающим. В действительности «идеальный образ самого себя» отвечает не столько глубоким внутренним потребностям самого человека, сколько навязывается ему извне. Глубоко в душе у человека таится страх, что если он не будет соответствовать некому идеалу, его не будут любить. Стремясь к идеалу, человек подсознательно надеется, что, став таким, каким он представляет свой идеал, он получит любовь и поддержку окружающих.

Ощущение несоответствия идеалу становится источником чувства собственной несостоятельности, неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Контрприемом является принятие себя таким, какой вы есть. Любите себя таким, какой вы есть, со всеми присущими вам достоинствами и недостатками. Стремление стать лучше, умнее и сильнее – естественное стремление человека. Важно не путать естественное и разумное стремление к совершенствованию себя и подсознательную потребность соответствовать определенному идеалу, особенно в том случае, если достижение этого идеала невозможно или требует столь существенных затрат сил, что в итоге «игра не стоит свеч».

Ловушка бессмысленного страдания

Вероятно, вы замечали, что некоторые люди страдают из-за вещей, на которые другие люди вообще не обращают внимания, а то и используют их, как повод посмеяться над самим собой. В жизни не так уж много серьезных поводов для страдания, таких, например, как тяжелая болезнь или смерть.

Как бы странно это ни звучало, страдание – это тоже привычка. Гораздо проще ощущать себя жертвой, чем принимать ответственность за собственные чувства и за

последствия своих действий. Привычка к страданию, как правило формируется в детстве когда ребенок плачет и демонстрацией своих терзаний добивается от взрослых выполнения своих требований.

Если вы нервничаете по незначительным поводам – значит у вас недостает воли и мудрости пересмотреть свое отношение к раздражающим вас вещам.

Несмотря на то, что ощущение и проявление страдания дает некоторые преимущества, со временем негативные последствия привычки к страданию, выражающиеся в снижении жизненного тонуса, ухудшении здоровья и утраты радости жизни значительно перевешивают преимущества позиции жертвы.

Контрприемом является задаваемый самому себе вопрос: «зачем». «Зачем я страдаю?»

Причин для страдания можно изобрести множество, тем не менее, смысла страдание, как правило, не имеет. Не исключено, что по здравом размышлении вы придете к заключению примерно следующего плана: «Привычка к страданию не приносит мне ничего, кроме вреда. Возможно, у меня есть причины для подобных чувств, но от того, что я буду терзать себя мучительными переживаниями, лучше не станет. Разумнее направить свои силы на улучшение ситуации, в которой я нахожусь, и исправить то, что можно исправить, чем расходовать жизнь на бессмысленные терзания.»

Ловушка иллюзорного счастья

Многие люди полагают, что если они добьются некой цели, они, наконец, будут полностью счастливы. В подавляющем большинстве случаев они ошибаются. Если цель достижима, радость от ее достижения довольно быстро заканчивается, а желанное счастье почему-то так и не наступает. Человек создает себе новую цель, после которой, как он полагает, он станет «окончательно счастлив», и все повторяется снова.

Бывает и так, что получить нечто, «необходимое для счастья» оказывается невозможно, и мысль об этом становится источником печали, а то и депрессии.

Погоня за «синей птицей счастья» в течение некоторого времени может казаться увлекательной, но годы проходят, «птица» никак не ловится, в душе накапливается горечь, а жизнь кажется «прожитой зря».

Счастье – это состояние души, которое человек имеет здесь и сейчас, в данный момент. До тех пор, пока человек не научится радоваться тому, что имеет, тому, что окружает его; до тех пор, пока он не избавится от иллюзии, что счастье наступит лишь после того, как он сделает или получит то-то и то-то, он не сможет быть счастлив.

Контрприемом является развитие умения наслаждаться настоящим моментом, тем, что вы имеете, и тем, что вас окружает. Вместо того, чтобы предаваться иллюзорным мечтаниям о будущем, концентрируйтесь на всем хорошем, что у вас есть сейчас – дружбе, любви, природе, прогулках, хороших фильмах и т. д. Более подробно техники достижения счастья и душевного благополучия описаны в наших книгах «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка аналогий

Эту ловушку проще всего проиллюстрировать с помощью известного анекдота:

В купе поезда едут две женщины и мужчина. Женщины очень громко разговаривают и хохочут, как ненормальные. У мужчины болит голова, он пытается заснуть, но из-за их воплей это невозможно сделать. Мужчина очень вежливо обращается к женщинам.

– Простите, вы не могли бы говорить потише, – просит он. – Уже поздно, у меня очень болит голова, и мне хотелось бы уснуть.

– Вы только послушайте его! – возмущенно кричит одна из женщин. – Он утверждает, что мы, видите ли, слишком громко разговариваем! Так он может заявить, что мы лаем, как собаки. Он что, собаками нас считает? Граждане, помогите, сукой обзвали!

В ловушку аналогий попадают люди, ищущие некие «знаки», скрытые символы в каких-то словах или происшествиях. Так, погасшая под порывом ветра свеча может навести на мысль о бренности человеческого существования, а то и о близкой смерти.

Склонность к созданию негативных аналогий ведет к печали и даже депрессии.

Действия, основанные на неверных аналогиях, как правило, оказываются неэффективными или же приводят к противоположным желаемому результатам.

Контрприемом является отслеживание возникающих аналогий, в первую очередь негативных, вызывающих у вас отрицательные эмоции, раздражение, или побуждающих к действиям с сомнительным исходом. Тщательный анализ этих аналогий позволит вам понять, по какой причине они возникают, и что отражают.

Аналогии положительного рода, поднимающие вам настроение, также рекомендуется отслеживать и использовать для получения положительных эмоций. Более того, можно намерено создавать ряд положительных аналогий, ассоциируя с некими символами или действиями какие-то приятные переживания. Например, весна может вам напоминать о пробуждении жизни и любви, запах свежей сдобы – об уюте домашнего очага, улыбка незнакомого человека – о том, что в мире существуют добрые и счастливые люди и т. д. Чем большее количество положительных аналогий вы создадите, тем большую радость будете получать от взаимодействия с окружающим миром.

Ловушка «чтения мыслей»

Ловушка «чтения мыслей» в чем-то сходна с ловушкой аналогий, но в этом случае человек

предполагает, что другие люди думают и поступают аналогично тому, как это делает он.

В действительности, системы представлений разных людей различаются даже в большей степени, чем отпечатки пальцев. Каждое слово в представлении человека отражается особым образом. Два разных человека даже такое простое слово, как «карандаш» представляют по-разному, что же говорить об абстрактных понятиях, таких, как «любовь», «обязательства», «порядочность», «добро», «зло» и т. д.

В ловушку «чтения мыслей» можно попадать двумя способами:

1. Полагать (по аналогии с собой), что знаешь, о чем думает, что чувствует и почему действует тем или иным образом другой человек, иными словами, пребывать в уверенности в том, что вы способны «прочитать его мысли».

2. Полагать, что другой человек способен «читать ваши мысли», т. е. угадывать ваши невысказанные желания, невысказанные упреки, невысказанные потребности и будет действовать должным (устраивающим вас) образом.

Человек, попадающий в ловушку «чтения мыслей» делает ошибочные выводы и, действуя на основе этих выводов, не достигает желаемых результатов. Тот факт, что его прогнозы не оправдываются, а невысказанные желания не удовлетворяются, вызывает раздражение, а то и агрессию, направленную на «обидчика», не чувствующего за собой никакой вины, а потому в свою очередь ощущающего себя обиженным. Проблемы, связанные с ловушкой «чтения мыслей» чаще всего возникают между близкими людьми или членами семьи.

Контрприемом является осознание того, что каждый человек мыслит по-своему.

Отслеживайте ситуации в которых вы полагаете себя «читающим мысли» или считаете, что другой человек должен «прочитать ваши мысли». Пытайтесь достичь более полного понимания, выражайте свои желания и потребности четко и ясно. Не раздражайтесь в случае, если другой человек мыслит иначе, старайтесь понять его точку зрения.

Это поможет вам избегать ошибок и сохранять душевное равновесие.

Ловушка вины

Тягостное чувство вины знакомо почти каждому из нас. У кого-то это чувство носит кратковременный характер, кто-то испытывает смутное чувство вины, сопровождающее его большую часть времени. Бывает и так, что человек страдающий от чувства вины, не способен точно определить его причину.

Когда мы испытываем чувство вины, мы считаем, что это чувство оправдано – ведь в чем-то мы провинились. Человек, попавшийся в ловушку чувства вины может довести себя до глубокой депрессии. В действительности чувство вины так же бессмысленно, как и страдание психологического (см. ловушка бессмысленного страдания) плана – лучше от него никому не становится.

Чувство вины возникает в случае, когда действия человека не соответствуют его представлению о себе или представлению о том, каким он должен быть (см. ловушка идеала). По этой причине контрприемом, помогающим избавиться от чувства вины является принятие себя таким, какой вы есть, то есть приведение своих представлений о себе в соответствие с действительностью.

Контрприемом также является осознание того, что прошлое изменить невозможно, понимание бессмысленности терзаний по поводу ваших поступков, совершенных некогда под влиянием определенных обстоятельств. Вы уже не тот человек, каким были когда-то. Вы обладаете иным опытом, иными взглядами. Примите свои прошлые ошибки как данность, как естественный этап вашего развития, и не терзайтесь из-за них. Заботьтесь лучше о том, чтобы не совершать подобных ошибок в настоящем.

Ловушка долга

Ловушка долга является разновидностью ловушки верности собственным идеалам. В данном случае не подлежащие пересмотру «упрощенные представления» заложены в структуру человеческой личности и связаны с гипертрофированным чувством долга по отношению к кому-либо или к чему-либо (Родине, родителям, природе, страдающим детям Эфиопии и т. д. и т. п.).

В определенных ситуациях гипертрофированное чувство долга заставляет человека действовать в ущерб себе, жертвовать самым дорогим, что у него есть, вплоть до его собственной жизни по неким идеологическим или патриотическим соображениям. В качестве примера можно вспомнить Павлика Морозова, предавшего собственного отца из-за верности идеям революции, или других героев советской литературы, убивавших своих возлюбленных из-за того, что те придерживались иных идеологических воззрений. С течением времени идеология общества меняется, прежние воззрения начинают казаться глупыми или смехотворными, и остается лишь сожалеть и принести в прошлом жертвах, которые теперь кажутся бессмысленными.

Человек с гипертрофированным чувством долга становится легкой добычей различных манипуляторов, эксплуатирующих его чувство долга для достижения своих целей.

Таковыми манипуляторами часто бывают члены семьи, знакомые или коллеги по работе. Согласно даосской философии, «в этом мире никто никому ничего не должен». Этот, необычайно мудрый афоризм отнюдь не означает, что человек не должен заботиться о членах своей семьи или беспокоиться о судьбах родины. Другое дело, что в своих действиях даос руководствуется не формальными диктатами долга, а велениями сердца, что делает его свободным от пут ограничивающих представлений. Полагая, что никто никому ничего не должен, даос в свою очередь не требует от других определенных поступков по отношению к себе, и любое проявление помощи или дружелюбия воспринимает как подарок, а не как формальное выполнение неких обязательств.

Контрприемом является отслеживание автоматических реакций, при которых рефлекторно берет верх чувство долга, тщательный анализ возможных последствий

ваших действий с учетом всех плюсов и минусов, а также переоценка соответствующих излишне жестких представлений.

Ловушка неоправданной ответственности

Эта ловушка по сути своей близка к ловушке долга, но если чувство долга по отношению к определенным вещам заложено в основу системы наших представлений, ответственность за что-то или за кого-то мы берем на себя сами.

Адекватное чувство ответственности, умение принимать на себя ответственность за свои поступки необычайно важно для человека. Такое чувство ответственности характерно для здоровой эффективно действующей личности. В ловушку неоправданной ответственности попадают люди, берущие на себя ответственность за то, что в действительности не является предметом их ответственности.

В частности, известная фраза Сент-Экзюпери из «Маленького принца»: «мы в ответе за тех, кого приручили» нередко становится орудием манипуляции в любовных или семейных отношениях: «ты меня приручил (приручила) – теперь будь в ответе за это до конца своих дней».

В некоторых случаях люди чувствуют свою ответственность за вещи, не имеющие с ними никакой реальной связи. Так, дети могут чувствовать себя ответственными за грехи отцов; немцы, родившиеся после второй мировой войны – ответственными за геноцид в отношении евреев; люди, живущие в изобилии могут чувствовать свою ответственность за голод в Африке и т. д.

Такого рода представление об ответственности является неконструктивным и в большинстве случаев приводит лишь к бессмысленной и непродуктивной трате нервной энергии.

Контрприемом является отслеживание ситуаций, в которых человек чувствует неоправданную ответственность; осознание последствий действий, которые он совершает под влиянием чувства неоправданной ответственности, и, в случае если эти последствия противоречат его истинным интересам, пересмотр соответствующих представлений.

Ловушка перекладывания ответственности

Люди склонны считать свои успехи итогом собственных достоинств и стараний, тем не менее, в своих неудачах они предпочитают обвинять кого угодно и что угодно, но только не себя. Это может быть «неудачный день», «происки завистников», «плохая карма», «судьба», «злосчастное стечение обстоятельств» и т. д.

Действительно, в жизни бывают случайности, которые мы не можем контролировать, тем не менее, большинство неприятностей, случающихся с нами, является следствием нашего поведения. Обвиняя других или судьбу, перекладывая на них ответственность за свои неудачи, человек не извлекает из этих неудач полезного опыта, не пытается отыскать их истинные причины и изменить свое поведение таким образом, чтобы в будущем избежать подобных ошибок.

Нерадивый студент, приписывающий плохие отметки пристрастности или злему нраву преподавателей, останется нерадивым студентом и, скорее всего, впоследствии станет нерадивым работником.

Женщина, устраивающая своим поклонникам скандалы по поводу и без повода, и объясняющая очередной разрыв бесчувственностью или безответственностью мужчины, в конце концов, окажется одна.

Перекладывая ответственность на других, человек лишает себя возможности учиться на собственных ошибках и совершенствоваться. В результате, он терпит неудачу за неудачей, все больше разочаровываясь в жизни и окружающих людях.

Контрприемом является отслеживание склонности перекладывать ответственность на других. В каждом случае попробуйте понять, где вы допустили ошибку, и что нужно сделать, чтобы впредь избежать повторения случившегося.

Ловушка автоматической последовательности

Большинство людей стараются быть последовательными в своих действиях, словах и мыслях. Для этого существуют три причины:

1. Последовательность, как правило, высоко ценится окружающими людьми и ассоциируется с умом, рациональностью, стабильностью и честностью, в то время как непоследовательность считается отрицательной чертой личности. Дело доходит до того, что в некоторых случаях последовательность поведения получает большее одобрение, чем правота.
2. Последовательное поведение способствует решению различных задач повседневной жизни.
3. Действуя последовательно, человек избавляет себя от необходимости оценивать вновь поступающую информацию и может действовать на основе принятых ранее решений, что избавляет его от дополнительных затрат сил.

Решение о принятии определенной позиции или о взятии на себя неких обязательств, даже ошибочное, имеет тенденцию к «самоподдержке». Люди начинают придумывать новые причины и оправдания, чтобы оставаться на занятой ими позиции, даже когда обстоятельства меняются. В итоге выбранная ими линия поведения оборачивается против них самих.

Склонностью к автоматической последовательности часто пользуются манипуляторы различного рода. Заставив тем или иным образом человека занять определенную позицию или взять на себя некое обязательство, они извлекают пользу из того, что ему трудно или неудобно изменить свое поведение.

Бывает и так, что человек сам по каким-то причинам вынуждает себя занять определенную позицию, и, несмотря на нежелательные для себя последствия, продолжает придерживаться ее. В частности ловушка «верности собственным идеалам» является разновидностью «ловушки автоматической последовательности».

Контрприемом является осознание скрытых механизмов стремления к автоматической последовательности и, в случае, если действия, являющиеся результатом автоматической последовательности, оказываются неэффективными или не приводят к ощущению внутреннего удовлетворения, пересмотр и изменение своей позиции.

Ловушка стремления к противоположному

Большинство людей в случае, когда от них пытаются чего-то добиться, оказывая прямое давление, противятся нажиму и поступают противоположным образом не потому, что им это выгодно, а чисто автоматически – из духа противоречия. Типичным примером являются отношения родителей с упрямыми детьми – чтобы добиться своего, родителям иногда приходится притворяться, что они хотят в точности противоположного.

Человек может попасться в свою собственную ловушку стремления к противоположному, поступая себе во вред из чистого духа противоречия, или же он может попасться в ловушку, расставленную другими. Для этого манипуляторам достаточно вынуждать его совершить действия противоположные желаемым. Хорошо известен трюк – если хочешь узнать что-то, о чем человек предпочитает умолчать, начни в разговоре изображать безразличие или противоречь ему, – и он сам выложит нужную информацию.

Контрприемом является отслеживание автоматических реакций, в которых берет верх дух противоречия, и свободное от эмоций размышление над тем, какая линия поведения более предпочтительна.

Ловушка примитивного автоматизма

В ловушку примитивного автоматизма попадают люди, которые, принимая решение относительно чего-либо или кого-либо, вместо того, чтобы максимально использовать всю доступную информацию, учитывают лишь один элемент целого, которому придают избыточное значение, например, судят незнакомого человека по отдельной детали внешности или по манере одеваться. Ориентируясь на изолированную часть информации, люди нередко совершают достаточно серьезные ошибки.

В ловушку примитивного автоматизма людей могут заманивать манипуляторы различного рода, используя стереотип примитивного автоматизма для своих целей. Например, человек, которому предлагают некий дефицитный товар может обратить внимание на подчеркивание того, что товар – дефицитный и купить его, не задумавшись над тем, что качество товара оставляет желать лучшего, или что этот товар в действительности ему совершенно не нужен.

В обыденной жизни реакции примитивного автоматизма оказываются полезными для экономии времени и сил, тем не менее, важно уметь отличать ситуации, в которых необходимо более полным образом оценивать всю доступную информацию.

Контрприемом является отслеживание собственных реакций примитивного автоматизма в случаях, когда следование им может привести к нежелательным для вас последствиям, и всесторонняя оценка ситуации.

Ловушка одержимости

Отдаваясь во власть сильного чувства, слишком сильного желания, или находясь под властью некой идеи, человек может войти в состояние одержимости, и это делает его опасным – как для других, так и для него самого.

В период одержимости у человека возникает доминанта – центр возбуждения в головном мозгу, подавляющий все прочие желания и потребности, игнорирующий сопротивления, которые лишь дополнительно усиливают его, перераспределяющий силы и гонящий человека в одном – заданном доминантой – направлении.

Страстно добиваясь чего-то, человек упускает из вида другие свои потребности, менее выраженные, но не менее важные. Смыслом жизни для него становится борьба за достижение цели, добившись которой, он, как правило, теряет к ней интерес и нередко впоследствии сожалеет об упущенных в процессе борьбы возможностях и растроченных силах.

Вредные для вас доминанты возникают в период любовной страсти, в период неодолимой тяги к импульсивным покупкам, тяге к игре, одержимости ненавистью, гневом и т. д.

Контрприемом является отслеживание доминант, следование которым не совпадает с вашими реальными интересами, устранение или ослабление их.

Доминанта исчезает в двух случаях:

- 1) Если потребность, заложенная в этой доминанте, удовлетворится;
- 2) Если возникнет другая доминанта, способная оттеснить первую на второй план.

В учении Шоу-Дао (одно из течений даосизма) для устранения или ослабления доминант используется медитация «воспоминаний о том, чего не было». Эта медитация выполняется в случае, когда по какой-то причине человек не может удовлетворить некую важную для него или доминантную потребность. Она заключается в детальном представлении процесса удовлетворения потребности и итогов этого

удовлетворения. При правильном выполнении, подобной медитацией можно в значительной степени снять возникающее от неудовлетворенности напряжение. Другой способ избавления от доминанты – отвлечение, т. е. создание другой доминанты, оттесняющей исходную на второй план. Например, человек, одержимый гневом или каким-то иным сильным чувством, может израсходовать избыточную энергию, занимаясь спортом или физической деятельностью, требующей полной концентрации внимания и сил. Если доминанта не очень сильная, можно переключиться на любой другой увлекающий вас вид деятельности.

Ловушка поиска совершенства

Многие люди ищут совершенства – в любви, в дружбе, в поступках, в вещах или в окружающем мире и, не находя его, чувствуют себя обманутыми и разочарованными. В бессмысленных поисках совершенства они могут провести всю жизнь, расстраиваясь, что не находят того, чего ищут, вместо того, чтобы наслаждаться тем хорошим, что дает им жизнь.

Контрприемом для выхода из ловушки поиска совершенства является совет, данный мудрым отшельником из шоу-даосской притчи, которая называется «Из частей создавай целое».

Однажды к отшельнику пришел странник и, исполнив ритуал приветствия, попросил наставить его на путь Истины.

– Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радости бытия, – сказал отшельник. – Всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни. В общении с каждым следует искать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего друга, а в дюжине женщин

– Великую Любовь...

Разумеется, совет отшельника надо рассматривать не только применительно к любви, но и ко всему остальному.

Ловушка избегания

Избежать пугающей ситуации, неловкого или неприятного положения кажется заманчиво, иногда настолько заманчиво, что человек не обращает внимания на то, что последствия подобного избегания оказываются гораздо более тягостными, чем встреча с опасностью или неприятностью лицом к лицу.

Избегание, начинаясь с мелочей, со временем превращается в привычку, которая подкрепляется приятным чувством облегчения, возникающем в случае, когда нам удается тем или иным способом избежать беспокоящей нас ситуации. Солгав по малозначительному поводу с целью избежать осуждения и испытав облегчение от того, что эта ложь его «спасла», человек и далее будет врать во все более важных случаях и в конце концов пострадает из-за собственного вранья.

Человек, внезапно почувствовавший головокружение и сердцебиение в толпе, может испугаться наступления сердечного приступа и начать избегать людных мест – поездок в метро, в общественном транспорте, и со временем довести подобный способ избегания до уровня фобии.

Женщина, у которой заурчало в животе во время первого свидания с мужчиной, понравившимся ей может испытывать мучительный страх «опозориться» еще раз. Она начинает болезненно фиксироваться на процессах, происходящих у нее в животе, и из-за нарастающей нервозности урчание снова повторяется. Страх очередного «позора»

может привести к тому, что она начнет избегать сначала мужчин, которые ей нравятся, а потом и всех остальных мужчин.

Привычка к избеганию рано или поздно оборачивается против нас. Так, человек, боящийся дантистов и до последнего откладывающий визит к зубному врачу, не избавится от зубной боли, но доведет свои зубы до столь плачевного состояния, что часть из них им придется удалять.

Большинство наших страхов по поводу возможных неприятных последствий той или иной ситуации – исключительно надуманные, возникающие вследствие попадания в ловушку негативного прогнозирования.

Контрприемом является отслеживание ситуаций, в которых мы испытываем искушение избежать чего-то, когда в действительности подобное избегание не в наших интересах. Главное – не пытайтесь обмануть себя, убеждая себя в том, что избежать тревожащей ситуации вам выгоднее, чем встретиться с ней лицом к лицу.

Запомните очень простое, но важное правило.

Избегая мелких опасностей, вы подвергаете себя большой опасности.

Избегая маленьких неприятностей, вы подвергаете себя большой неприятности.

Избегая маленькой боли, вы подвергаетесь риску большой боли.

Встречать неприятности лицом к лицу – это тоже привычка. В этом случае удовольствие, подкрепляющее привычку – не облегчение от избегания, а удовлетворение от способности противостоять обстоятельствам, от повышения самооценки и от ощущения,

что вы можете управлять собой, побеждая бессмысленный страх.

Начинайте с малого, хвалите себя в каждом случае, когда вы удержались от попадания в ловушку избегания, и постепенно у вас выработается привычка решать возникающие проблемы вместо того, чтобы их избегать.

Ловушка иллюзорной справедливости

В ловушку иллюзорной справедливости попадают люди, имеющие твердые представления о том, что справедливо, а что нет. Наиболее активные из этих людей, имеющих четко определенные идеалы справедливости, становятся «борцами за справедливость» и заполняют этой борьбой пустоту своей жизни.

Более пассивные поборники справедливости не вступают в открытую борьбу, а лишь расстраиваются или возмущаются, столкнувшись с тем, что они считают несправедливостью по отношению к ним или к кому-то еще. Отрицательные эмоции от ощущения несправедливости постепенно накапливаются, человека все сильнее раздражают какие-то кажущиеся несправедливыми мелочи, что приводит к разочарованиям, ощущению собственного бессилия и выводу, что мир устроен не так, как нужно. Это чувство мешает адекватно контактировать с внешним миром и получать удовольствие от жизни.

Очевидно, что то, что покажется справедливым волку, для ягненка будет высшей несправедливостью на земле. Тем не менее, мир устроен так, что волки едят ягнят.

Это не является ни справедливым, ни несправедливым, просто это в порядке вещей.

Та же самая ситуация складывается в отношении всего остального. Мир устроен не по принципу справедливости, а по принципу выживания, поэтому в мире происходит не то, что кажется нам справедливым, а то, что должно происходить по законам природы и эволюции.

Во имя справедливости совершаются преступления, революции и убийства, а борьба за справедливость отнимает у человека силы и здоровье. Как правило, длительная

борьба за справедливость заканчивается разочарованием и цинизмом. То, что справедливости в мире не было, нет и не будет, как правило, выясняется слишком поздно, когда человеку трудно, если не невозможно выработать новую, более полезную для него жизненную стратегию.

Еще одним негативным следствием попадания в ловушку справедливости является подсознательное (или сознательное) убеждение многих людей, что рано или поздно должна наступить «расплата за грехи». По этой причине свалившееся на кого-то (или на вас самих) несчастье может рассматриваться в качестве некой «высшей кары», что формирует на подсознательном уровне не сочувственное, а негативное отношение к людям, подвергшимся ударам судьбы (в том числе и к самому себе).

Контрприемом для борьбы с ловушкой справедливости является попытка взглянуть на одну и ту же ситуацию с точки зрения разных людей, разных наций, разных религий, с точки зрения природы, эволюции, животных или растений. Убедившись, что представления о справедливости, рассматриваемые с разных позиций, частично, а то и полностью противоречат друг другу, возможно, вы станете меньше заботиться о справедливости, и научитесь принимать мир таким, какой он есть.

Ловушка завышенной цели

Человек, имеющий четко определенные жизненные цели, знает, чего он хочет, и способен выработать более или менее эффективную стратегию достижения этих целей. Все это верно в отношении конкретных и реально выполнимых задач. В ловушку завышенной цели попадают люди, которые ставят себе цели практически недостижимые или же настолько абстрактные, что вообще непонятно, что надо делать для их достижения, и как определить, достигнута цель или нет.

Примером абстрактной цели может быть цель «стать внутренне свободным», «достичь просветления», «отыскать идеал», «возвыситься духовно», «отречься от низменных житейских удовольствий», «бороться за счастье (спасение) всего человечества» и т. д. Несколько менее абстрактной, но столь же недостижимой целью может быть цель сделать некое великое открытие (не важно какое), стать первым, самым лучшим, самым знаменитым, отыскать синюю птицу (философский камень, смысл жизни) и т. д. Преимущество завышенной цели заключается в том, что она настолько сложна и недостижима, что никто не осмелится упрекнуть вас за то, что вы пока еще ее не достигли.

Если вы утверждали, что намереваетесь закончить университет, и с треском вылетели с первого курса, люди будут считать вас неудачником. В то же время, кто осмелится назвать неудачником человека, в течение десятилетий «ищущего себя» или «стремящегося к духовному совершенству»? Он все еще в пути, за что честь ему и хвала! Проблемой человека, попадающего в ловушку завышенной цели является то, что, потратив долгое время на попытки ее достижения (или на разговоры о том, что он хочет ее достичь), в итоге он оказывается у «разбитого корыта», сожалея о возможностях, которые он, стремясь к этой цели, упустил.

Контрприемом является адекватная оценка своих целей и возможностей их достижения, а также пересмотр своих взглядов в случае, если преследование каких-то целей не имеет смысла или не приносит вам реальной пользы.

Ловушка катастрофичности

Ловушка катастрофичности имеет сходство с ловушкой негативного прогнозирования, отличаясь от нее степенью преувеличения последствий воображаемой опасности или катастрофы.

У человека, попадающего в ловушку катастрофичности, под действием страха перед возможной неприятностью сознание сужается практически в точку, лишая его способности думать и действовать рационально, и полноценно использовать свои

возможности.

Представьте себе человека, панически боящегося провала во время собеседования по работе. Он опасается, что не сможет показать себя лучшим образом, что о нем составят плохое впечатление, сочтут его никчемным и т. д. Охваченный страхом, он воображает, что провал на собеседовании – чуть ли не катастрофа всей его жизни, хотя в действительности даже если кто-то о нем плохо подумает, или если его не примут на работу, это отнюдь не конец всего. Не исключено, что чуть позже он найдет работу еще лучше.

Вполне естественно, что в период собеседования нервозность этого человека еще больше усиливается, окончательно лишая его как способности сосредотачиваться и связно излагать свои мысли. Утрата способности к сосредоточению дополнительно увеличивает нервозность. Так возникает порочный круг. В итоге нервозность и страх разрастаются до бесконечности. Человек терпит неудачу не из-за нехватки возможностей или способностей, а из-за поглощенности страхом перед воображаемой катастрофой, которая в действительности и катастрофой-то не является.

Контрприемом является осознание того, что бессмысленно возводить относительно мелкие проблемы в ранг катастроф. Даже если в чем-то вы потерпели неудачу, жизнь продолжается, и рано или поздно вам обязательно повезет. Как только проблема теряет для вас значимость, страх или нервозность сами собой улетучатся.

Также вы можете в противовес отрицательному воображению раз за разом проигрывать в уме самый лучший для вас вариант развития событий и настраиваться именно на него, а не на неудачу.

Ловушка жертвенности

В ловушку жертвенности попадают люди, по той или иной причине полагающие, что смысл их существования заключается в жертвовании собой ради чего-либо или кого-либо: ради любимого человека, ради идеи, ради спасения чьей-то жизни, ради светлого будущего всего человечества, ради сохранения исчезающего вида жуков-долгоносиков и т. д.

Склонность к жертвенности, являющаяся следствием социального инстинкта, в разумных дозах является естественной и полезной – человек, совершенно не заботящийся об окружающих и о мире, в котором он живет, вряд ли будет пользоваться уважением и поддержкой других людей. В ловушку жертвенности человек попадает в том случае, когда тенденция принесения себя в жертву вступает в резко выраженное противоречие с его собственными интересами.

Женщина, которая «ради сохранения семьи» год за годом старается вернуть к нормальной жизни безнадежного алкоголика-мужа, может поступать так из-за попадания в ловушку жертвенности, хотя бывают и другие причины – страх перед переменами, боязнь одиночества и т. д.

Контрприемом является переоценка ситуации, трезвое и хладнокровное рассмотрение целесообразности дальнейшего принесения себя в жертву. Подумайте о ваших собственных интересах. Если до настоящего момента, принося себя в жертву, вы постоянно оставались в проигрыше, имеет смысл выбрать иную линию поведения.

Ловушка жертвы

Человек, попадающий в ловушку жертвы, постоянно ощущает себя жертвой кого-либо или чего-либо: родственников, недоброжелателей, завистников, обстоятельств и т. д. Он постоянно страдает по тому или иному поводу, жалуется на жизнь, жалеет себя и – прямо или косвенно – вынуждает других проявлять по отношению к нему понимание и сострадание.

Несмотря на очевидные недостатки, в чем-то такая позиция очень удобна:

самооценка жертвы не страдает – ведь в сваливающихся на нее несчастьях, казалось бы, нет ее собственной вины. Человек, находящийся в позиции жертвы, избавляет себя от дополнительных нагрузок – какой спрос от страдающего человека – и, вдобавок, получает сочувствие и поддержку от окружающих.

Контрприемом является осознание психологической ловушки, понимание того, что позиция жертвы делает вас слабыми и лишает многих возможностей, отслеживание моментов, когда вы входите в роль жертвы или используете ее, и постепенное изменение поведения на более жизнеутверждающее и позитивное.

Ловушка самокопания

Ловушка самокопания отчасти сходна с ловушкой бессмысленного размышления, отличаясь от нее тем, что навязчивые бессмысленные размышления связаны с «копанием» в собственном внутреннем мире. Склонность к самокопанию в большей мере характерна для кругов интеллигенции, представители которой иногда усматривают в этом некую «духовность», стремление «познать самого себя», «духовно очиститься» и т. д.

Направленное в правильное русло стремление «познать самого себя» или «самосовершенствоваться», несомненно, полезно. Оно повышает самооценку человека и увеличивает его возможности. Ловушка самокопания проявляется в том, что попавший в нее человек вместо реального личностного роста лишь «пережевывает» свои внутренние проблемы, увязая в них все глубже и безнадежнее. Постоянное погружение во внутренний мир не позволяет ему устанавливать нормальные контакты с другими людьми и полноценно воспринимать окружающий мир.

Контрприемом является постепенное переключение с внутреннего мира на восприятие внешнего мира, на установление более тесного контакта с окружающими людьми и т. д. Более подробные рекомендации на эту тему вы можете получить из нашей книги «Игра под названием жизнь».

Ловушка формы

Красивой форме люди склонны автоматически приписывать хорошее одержание. Согласно исследованиям психологов, люди искренне считают, что красивый человек несомненно обладает привлекательными чертами характера, и что при прочих равных условиях красивые люди счастливей, сексуальней, коммуникабельней, умней и удачливей других.

Товар в красивой упаковке покупается охотней, чем неброско упакованный товар такого же или даже лучшего качества.

Человек, попадающий в ловушку формы, автоматически судит по форме о содержании, не пытаясь вникнуть в суть дела, и нередко совершает серьезные ошибки. Особенно отчетливо это проявляется в любви. Нередко страсть, сопровождающаяся безумствами, вплоть до убийства или самоубийства, является результатом попадания в ловушку формы.

Контрприемом является отслеживание случаев автоматического реагирования на форму объекта или явления в случае, когда последствия такого реагирования являются для вас достаточно значимыми, и более объективной его оценкой. Помните «не все то золото, что блестит». Даже очаровываясь формой старайтесь разглядеть за ней суть.

Ловушка знакомого

(обыденного)

Как правило, люди отдают предпочтение знакомым и привычным вещам. Желание узнавать новое со временем ослабевает, и постепенно они ограничивают свою жизнь

рамками привычного и обыденного. Это лишает людей гибкости и мешает им адаптироваться к происходящим в мире изменениям.

По той же причине люди выбирают «проверенные» хотя бы один раз действия и способы получения желаемого, даже если эти способы не самые лучшие.

Женщина, которая с детства привыкла капризничать и добиваться желаемого с помощью скандала, впоследствии автоматически станет применять эту срабатывавшую ранее тактику со своим мужем, даже если подобное поведение будет приводить к ухудшению отношений. Нередко женщинам подобного склада даже не приходит в голову, что можно вести себя по-другому, и они продолжают действовать знакомым и привычным для них образом, пока не доведут дело до разрыва.

Отвергая незнакомое, осуждая или боясь непривычного, люди лишают себя многих ценных возможностей.

Контрприемом является поиск новых способов действий в случае, если привычные и проверенные на практике стереотипы поведения оказываются не слишком эффективны. Для избавления от рутины старайтесь периодически получать новые впечатления, открывать для себя что-то новое и непривычное.

Ловушка бессознательной слепоты

Человек, попавший в ловушку бессознательной слепоты, не замечает очевидных или лежащих на поверхности вещей. Происходит это по разным причинам – из-за чрезмерной погруженности в себя, из-за склонности к «навешиванию ярлыков» и автоматическому реагированию; из-за желания видеть вещи не такими, какие они есть, а такими, какими их хотелось бы видеть. Бессознательная слепота также может быть защитным механизмом в случае, когда в психике человека одновременно сосуществуют противоречивые или логически несовместимые представления. Пытаясь смягчить возникающее из-за противоречий напряжение, человек выбирает из получаемой информации лишь ту часть, которая помогает ему поддерживать душевное равновесие. Следствием попадания в ловушку бессознательной слепоты могут стать серьезные ошибки при принятии важных жизненных решений.

Как правило, человеку бывает крайне трудно осознать без посторонней помощи, что он находится в ловушке бессознательной слепоты.

В качестве контрприема прислушивайтесь к мнению других людей. Если в момент, когда они говорят, что вы заблуждаетесь, у вас в душе возникает специфическое чувство раздражения, активного отторжения чужого мнения, это может свидетельствовать о том, что ваше подсознание автоматически отвергает чем-то не устраивающий вас вариант. Прислушивайтесь к своим ощущениям, попытайтесь понять причину внутреннего противодействия иной точке зрения, постарайтесь как можно более внимательно и объективно рассмотреть мнение, вызывающее у вас сильное внутреннее сопротивление.

Ловушка глобального мышления

Люди, попадающие в ловушку глобального мышления, не умеют разделять проблему на отдельные компоненты. Перефразируя известную поговорку, они «за лесом не видят деревьев». Такие люди, вместо того, чтобы правильно расставить приоритеты и разработать последовательность решения своих проблем, часто объединяют все существующие в их жизни проблемы в некую гигантскую и, соответственно, неразрешимую проблему, после чего приходят в отчаяние, от которого один шаг до депрессии. Для таких людей характерны мысли типа: «Моя жизнь – одна сплошная неудача», «Как бы я ни пытался, все равно ничего не получится».

Глобальное мышление парализует волю и приводит к полной потере мотивации. Мысль о том, что надо одновременно делать множество дел, мешает отбирать и решать конкретные вопросы.

Контрприемом является осознание проблемы, за которым последует выработка привычки разделять глобальные задачи на более конкретные и четко планировать очередность решения мелких конкретных задач. Например, глобальную задачу: «Я хочу иметь друзей» можно разделить на более конкретные:

1. Почаще бывать в компаниях и знакомиться с новыми людьми.
2. Проявлять дружелюбие.
3. Приглашать новых знакомых в гости или в кафе.
4. Находить с людьми общие интересы и т. д.

Более подробно тема психологических ловушек будет разобрана в наших книгах «Психологические ловушки и приемы манипулирования личностью» и «Стратегии жизни».