



ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

Маруся Светлова

# СОТВОРИ СЕБЕ ПОДДЕРЖКУ



**ЖИЗНЬ ЕСТЬ ТО, ВО ЧТО ТЫ ВЕРИШЬ**

Психология для жизни

Маруся Светлова  
**Сотвори себе поддержку**

«Маруся Светлова»

2013

**Светлова М. Л.**

Сотвори себе поддержку / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова»,  
2013 — (Психология для жизни)

ISBN 978-5-904777-05-0

Каждый человек переживает в жизни трудные периоды, попадает в сложные ситуации, испытывает негативные эмоции. Эти не самые лучшие наши состояния приводят нас к потере сил, уверенности, просто хорошего настроения. Как помочь самому себе в сложной ситуации? Где найти силы и недостающую энергию, чтобы жить дальше? Как окружить себя поддержкой людей? Как привлечь к себе поддержку Высших Сил? На эти вопросы отвечает книга «Сотвори себе поддержку». Она адресована всем, кто хочет освободиться от негативных состояний и неуверенности, кто желает найти источник сил и энергии для преодоления различных трудностей. Книга будет полезна в ситуации возрастного кризиса, болезни или тяжелых жизненных обстоятельств. Ее по достоинству оценят психологи, психотерапевты, педагоги и ведущие тренингов.

ISBN 978-5-904777-05-0

© Светлова М. Л., 2013  
© Маруся Светлова, 2013

# Содержание

Глава 1	6
Мне не до себя...	7
Что в жизни важно	9
Ты – ценность № 1 в своей жизни	12
Ненормальности – нормальны	15
Кто тебя поддержит?	17
Глава 2	19
Остановись	20
Прими реальность	22
Освободись от негатива	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Маруся Светлова**

## **Сотвори себе поддержку**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## Глава 1

### Ты у себя – единственная ценность!

Ссора.

Неприятности на работе.

Разлука с любимым человеком.

Одиночество.

Недовольство собой...

Можно много и долго перечислять состояния, когда что-то не так в жизни.

Мы теряем уверенность. Мы расстраиваемся, обижаемся, злимся, ненавидим, любим до умопомрачения и потери себя. Мы страдаем и переживаем, негодуем и тоскуем. Мы теряем силы и надежды. Мы чувствуем растерянность или бессилие.

Так бывает.

Потому что мы – люди.

И мы – живые.

Мы живые и чувствующие, и реагирующие. И не всегда наши чувства и реакции хорошие. Не всегда они дают нам силы и помогают жить.

Я сама часто переживала эти состояния – недовольства собой, своей жизнью, своими отношениями, своими результатами. Иногда я просто не знала, что делать, как вести себя в сложившейся ситуации, не понимала, как вывести себя из плохого, подавленного настроения или депрессии, где найти силы, чтобы жить дальше, чтобы опять поверить в себя.

И, научившись за все годы практической деятельности психолога помогать самой себе и другим, поддерживать себя и других людей, мне захотелось поделиться своим опытом, представлениями о том, как стать творцом своей поддержки.

Эта книга – о поддержке.

О наших способностях помочь самим себе в сложных жизненных ситуациях.

О возможности окружить себя поддержкой людей, их силами и ресурсами.

О возможности присоединения к Высшим Силам и ресурсам.

О возможности всегда, – я повторяю: всегда! – быть сильным, позитивным и стабильным человеком.

## Мне не до себя...

Я задумала написать эту книгу давно, когда еще только начинала работать практическим психологом и впервые столкнулась с этим постоянным, отовсюду слышимым:

- Настроение плохое...
- Все из рук валится...
- Глаза бы ни на кого не смотрели...
- Я так расстроилась...
- Сил никаких нет...

Я, общаясь с разными людьми – разными по возрасту и социальному положению, материальному уровню, – даже была удивлена вначале этой объединяющей их особенности – негативным переживанием, негативным эмоциям, которым был подвержен, казалось, каждый человек.

Каждый человек, приходивший на консультацию или на тренинг, из-за чего-то страдал или переживал, нервничал, расстраивался. Каждый переживал целый поток негативных эмоций, часто доходивший до стадии депрессии. И мне, увидевшей массовость этого явления, хотелось помочь людям, подсказать им, как можно помочь самому себе, когда тебе плохо, как можно привлечь к себе поддержку людей, как найти силы жить.

Книга эта задумывалась, скорее, как сборник, перечень неких советов по оказанию помощи самому себе и созданию поддержки для себя.

Но за годы практической работы, за то время, когда я писала много статей в журналы на тему: как помочь себе выйти из депрессии, как бороться со стрессом, я поняла одну важную вещь.

Люди не помогают себе не потому, что они не знают этих способов и приемов.

Люди не помогают себе, позволяя долгое время оставаться в этих негативных состояниях, переживаниях, депрессии, не потому, что не умеют себе помочь.

Люди, большинство из нас, остаются в негативных переживаниях, потому что *не считают нужным* себе помочь.

Потому что относятся к самим себе как к чему-то *неважному, второстепенному*, на что не хватает ни времени, ни сил.

Поэтому даже самые простые, но очень действенные способы помощи себе при обессиленности, усталости, плохом настроении, такие, например, как просто принять душ и смыть с себя всю информационную грязь, все переживания, чужие негативные вибрации, или выехать в чистое место – на природу, в чистые вибрации – не используются. Хотя это ничего не стоит и не требует много времени. Это просто нужно сделать, чувствуя тяжесть, плохое настроение, раздражение или усталость.

Но большинство людей не делают даже этого. Я часто советовала людям вот такие – самые простые – способы помощи себе. И потом, встречая их где-то, видя их, таких же замотанных, негативных, с теми же жалобами: «Устал... Сил нет... Настроение паршивое...», – спрашивала:

– Ты хоть душ-то принимаешь, чтобы помочь себе очищаться от этого негативного состояния? Ты на природу выезжаешь, – тебе же от дома до леса – двадцать минут на электричке?

И слышала всегда одно и то же:

– Да, знаешь, как-то забываю...

Или:

– Да, знаешь, чего-то провалялся два дня у телевизора и не заметил, как время прошло...

Мы все всё знаем. Мы – умные, начитанные, образованные – сами можем давать советы другим людям, как им вести себя в сложных жизненных ситуациях, как бороться с негативным настроением.

Но только себе мы почему-то не помогаем. На себя у нас времени не хватает, сил не хватает, еще чего-то очень важного – в нашем отношении к себе – не хватает.

И мне, прежде чем давать в этой книге какие-то практические советы, захотелось разобраться: что же такое есть в нашем отношении к себе, что позволяет нам так плохо заботиться о себе любимых, позволяя себе, единственным и неповторимым, жить в плохом настроении, негативных эмоциях и состояниях.



## Что в жизни важно

Общаясь с людьми на консультациях, на тренингах, я слышала очень похожие рассказы. Похожие, прежде всего, своим отношением к самим себе:

– Я уже *полгода* как в депрессии... Все не так, собой недоволен, отношения напряженные...

– Я уже *несколько месяцев* не сплю... Постоянная бессонница, и все мысли – тяжелые...

– Сколько я уже слез выплакала... Уже просто неврастеничкой стала – плачу в самых неподходящих местах... И так уже *второй месяц*...

– Мы ссоримся каждый день или почти каждый день... У него *постоянно* плохое настроение, постоянно ему что-то не так...

Каждый раз, слыша это «Уже два месяца... Уже полгода...», я задавала людям один и тот же вопрос:

– Но почему вы раньше не обратились за помощью, почему полгода так вот страдаете от недовольства, от плохого настроения?

И я заранее знала, что услышу в ответ:

– Да, знаете, все некогда, все как-то не до того...

«Не до того», «не до себя», «все дела какие-то мешают» – варианты ответов могли быть разными. Смысл всегда один: я – это что-то неважное, до чего руки не доходят, на что времени не хватает, или сил, или внимания.

Я – это что-то такое, чем надо заниматься в последнюю очередь, после переделывания всех дел, которые всегда важнее меня, моего состояния. Правда, иногда после переделывания всех этих нескончаемых дел уже нет сил просто жить, не то что помочь самому себе.

Много раз, проводя тренинги личностного роста, я говорила о необходимости иногда останавливаться, прерывать привычное течение жизни, чтобы посмотреть со стороны, что происходит в твоей жизни, в твоих отношениях, в твоём душевном, психологическом состоянии. И каждый раз слышала такие похожие ответы:

– Я не могу остановиться... Как я могу остановиться? А работа? А обязанности?..

– Как я могу остановиться? У меня – клиенты, у меня – заказы... Мне деньги надо зарабатывать...

Каждый раз получалось, что всегда есть что-то важнее нас самих. И это что-то: чужие люди с их желаниями или нежеланиями, обязанности, иногда – «страшно важные»: посуду помыть вовремя, ребенка на плавание отвести, с собакой погулять, возможность получить дополнительный заработок...

Каждый раз, слыша разговоры об этих «важных» делах, я говорила:

– Конечно, работа – это очень важно. И деньги – это очень важно. А как же ты? Ты не важен? Твое настроение не важно? Твое состояние – психологическое, ресурсное, – которое тебе и необходимо, чтобы деньги зарабатывать, не важно? Конечно, чтобы твой ребенок на плавание ходил – это очень важно! Но разве твое состояние – душевное, в котором ты с ребенком и общаешься, не важно? Твое здоровье, твои силы, твоя вера в себя не важны?

Получается, что не важны.

Когда я начала писать эту книгу, один мужчина, услышав будущее название книги – «Сотвори себе поддержку», сказал мне:

– Это неправильное название для книги. Такую книгу никто не купит...

– Почему? – удивленно спросила я.

– Потому что получается, что, если я ее покупаю, я признаюсь, что мне нужна поддержка. Подумают еще, что я слабый...

И я в очередной раз удивилась. И спросила:

– А тебе что важнее, получить поддержку и стать спокойнее, сильнее, увереннее, позитивнее, или то, что о тебе другие подумают?

Опять – важны эти «другие». Другие люди. Другие дела.

Реальность такова, что мы действительно очень часто относимся к себе по остаточному принципу. Почему? Ты как умный человек сам знаешь этот ответ.

Нас учили уважать и ценить других.

Нас учили раньше думать о Родине, а потом о себе.

И вообще нас учили о себе не думать, потому что это нескромно.

И вообще – чего о себе думать? Это же эгоизм!

Нас учили быть трудолюбивыми и ответственными, а это и значит – переделать все дела, даже если ты после этого ляжешь трупом, даже в ущерб самому себе, своему здоровью, своему душевному состоянию.

Нам объяснили, что мы должны хорошо работать. Что мы должны быть хорошими мужьями, женами, родителями. Что мы должны заботиться о старших и отвечать за младших. Что мы должны быть успешны и обеспечены.

Вот и получается, что мы все время кому-то что-то должны.

Но чем, кем же мы все это достигаем, чем мы воплощаем в жизнь все эти «должны» – и работу, и деньги, и порядок в семье, – как не самими собой?! И как важно нам, каждому из нас, быть в самой лучшей своей форме – живым, здоровым, радостным, полным сил, энергии, хорошего настроения!

Но никто не объяснил нам, что себе мы тоже должны. Что мы должны быть счастливыми и радостными. Что мы должны жить легкими и красивыми жизнями, полными любви.

Никто и никогда не объяснял нам, что наше состояние – душевное, психологическое – очень, очень, очень и очень важно для нас.

Это был перекокс в нашем воспитании. Это одно из не осознаваемых нами, но разрушительных представлений о неценности нас самих, нашего настроения, душевного состояния.

Но именно наше настроение, наш *настрой* на жизнь, наши мысли и убеждения, которые и составляют суть нашего *настроения*, – это самое главное, что делает нашу жизнь такой, какая она есть.

Мы подробно говорим с тобой об этом в книге «Мысль творит реальность». Будет здорово, если ты прочитаешь эту книгу, потому что те основные, базовые представления о наших возможностях творить наши жизни, которые даются в этой книге, – лежат в основе всех книг этой серии.

Мы говорим в книге о том, что наши мысли являются нашими программами, нашими неосознанными командами, которые и управляют нашими жизнями. Мы говорим о том, что мысли – это словесные формулировки каких-то наших жизненных убеждений и представлений, которые, являясь командами, создают нам именно такую реальность. Именно поэтому негативные убеждения – «жизнь трудна... люди враждебны... всего – мало, на всех не хватит...» – заставляют нас вести себя конкретным образом, что приводит нас к совершенно реальным негативным результатам. Мы сами создаем свои трудные жизни, тяжелые отношения, недостаток всего в своей жизни.

Я не хочу тебе пересказывать содержание той книги, тем более что это невозможно сделать в нескольких абзацах, но основная мысль, которую я хочу донести до тебя, заключается в следующем: наше «плохое», «подавленное», «тяжелое» настроение – это всегда результат набора неких мысленных формулировок типа:

– Ничего не получается...

– Не вижу выхода...

– Сил нет...

– Я никому не нужна...

– Почему все так несправедливо...

– Люди – сволочи и т. д.

Эти «плохие» мысли, выражающие наше плохое *настроение*, есть не что иное, как негативные программы на продолжение такого состояния, на создание дополнительных проблем и сложностей, что рано или поздно приводит нас к жизни в постоянной депрессии, в хронической «черной полосе».

Наше настроение, наш оптимизм – самое важное, что может быть в наших жизнях. Потому что именно они и определяют, создают всю нашу жизнь.

Но нам некогда заняться своим настроением, приведением себя в лучшую форму, наполнением себя силами, потому что нужно, видите ли, с собакой погулять, с клиентом обязательно сегодня встретиться, ребенка обязательно на плавание отвести...

Нам не до себя. Нам – некогда.

Один лесоруб рубил в лесу деревья. Он работал и работал, делая один взмах топора за другим. Топор уже затупился, и работать становилось все труднее и труднее. Все больше сил требовалось, чтобы продолжать рубку. Но он работал и работал.

– Поточи топор, – сказал ему другой лесоруб.

– Некогда мне топор точить, – отвечал человек, – мне надо деревья рубить!..

Вот так и нам некогда себя «поточить», некогда себя «настроить» – какие-то важные дела постоянно отвлекают нас от самих себя, и до нашего душевного, психологического состояния у нас, что называется, «руки не доходят».

И мы позволяем себе оставаться в плохом настроении, в плохих мыслях, которые продолжают создавать нам трудные и сложные жизни, полные переживаний и негативных эмоций.

Мы позволяем себе страдать, переживать, оставаться в этих негативных эмоциях, доводить себя ими до депрессии, потом – сидеть в ней, потом мучительно, трудно, долго выходить из нее.

Но если тебе «не до себя» – то «до чего»?

Что может быть важнее для тебя – тебя самого, который «собой», своим состоянием творит свою жизнь?

Нет *ничего* – важнее тебя в создании твоей собственной жизни.

Потому что ты – единственный и неповторимый, главный «инструмент» своей жизни. И так важно, чтобы ты всегда был хорошо настроен, хорошо «наточен»!

## Ты – ценность № 1 в своей жизни

Мы для себя – не ценность. Это надо признать, как факт. Как особенность нашего воспитания.

Потому что, если бы мы были для себя ценностью, мы тут же, при первых симптомах «не того» настроения, останавливались бы, откладывали все свои «важные» дела, помогали бы себе. Мы бы шли к специалистам за поддержкой, потому что мы – драгоценные и единственные для себя – плохо себя чувствуем!

И нам нужно научиться относиться к себе как к единственной и неповторимой личности, от которой и зависит вся наша жизнь. Нам нужно научиться относиться к своему настроению, своему душевному состоянию как к самой важной, определяющей всю нашу жизнь ценности.

Нам нужно осознать всю нашу важность и ценность для себя.

И, чтобы помочь тебе осознать это, я хочу рассказать небольшую историю.

Я сама была воспитана очень скромной, ответственной девочкой, заботящейся о других, ориентированной на достижение многих «важных» целей. И совершенно не умеющей ценить себя, заботиться о себе и своем душевном состоянии. Когда я сама стала мамой, мне хотелось, чтобы мой ребенок вырос другим, более свободным, умеющим ценить себя, стоять за себя в жизни. Но иногда возникали ситуации, когда мне нужно было ограничивать свободу дочери, отказывать ей в ее растущих желаниях.

Так было однажды, когда она, уже сформировавшаяся девушка, но еще совсем ребенок в свои четырнадцать лет сказала мне:

– Мам, я хочу с девочками пойти на дискотеку... Они уже ходили, а я ни разу не была на дискотеке...

Дискотеки были новшеством того времени, модой среди таких же подростков, каким была моя дочь.

– На какую дискотеку? – спросила я.

– Открылась новая дискотека, за общежитиями... Там так здорово, там – цветомузыка... Там открытая площадка...

Я знала этот район, который славился темными пустырями, пьяными драками «общежитской» молодежи.

– Нет, моя дорогая, – ответила я. – Я не разрешаю тебе туда идти.

И чтобы не обидеть ее столь категоричным отказом, я сказала:

– Детка, ты пойми, если бы у меня было десять – тебя, десять экземпляров одинаковых девочек по имени Катя, то я бы одну отпустила на новую дискотеку за общежитиями с риском, что ее там обидят, изнасилуют, может быть, убьют. Ну, на одну тебя стало бы меньше! Я бы погоревала, поплакала, но это можно было бы пережить, потому что у меня бы осталось еще девять Кать. Но у меня нет десяти тебя, ты у меня – одна. И ты для меня – огромная ценность. И рисковать тобой я не позволю ни тебе, ни себе. Я не разрешаю тебе туда идти, потому что считаю это место опасным для твоей *единственной* жизни...

Дочь поворчала, недовольная отказом, но потом успокоилась.

Через несколько дней ситуация повторилась.

– Мам, я хочу поехать с одноклассниками на дачу к одному из наших ребят, с ночевкой. Там рядом пруд, можно будет купаться...

– А родители этого мальчика, к которому вы едете, будут на даче? – спросила я.

– Нет, там никого не будет... Мы будем одни...

– А спиртное ваши мальчики собираются брать? – спросила я

– Ну, наверное, – ответила дочь.

– Значит, – сказала я, – ты хочешь, чтобы я отпустила тебя в незнакомое место с молодыми людьми, которые будут нетрезвыми, и как они себя будут вести в этом состоянии мы с тобой не знаем, и вы будете купаться в пруду, беситься, – и никого из взрослых, кто бы мог контролировать ситуацию, там не будет... Нет, детка, я тебя туда не отпускаю. Если бы у меня было десять «экземпляров» тебя, ну подумаешь – одну на дискотеке изнасиловали, другую в пруду утопили, я бы погоревала, – но у меня бы осталось еще восемь «экземпляров» тебя. Но у меня нет десяти тебя, ты у меня одна-единственная, и ты для меня самая большая ценность. И ты у себя – одна-единственная. И твоя жизнь у тебя – одна-единственная. И нельзя этой единственной жизнью так рисковать...

Каждый раз, не позволяя дочери участвовать в каких-то рискованных предприятиях, я говорила только это:

– Ты у меня большая ценность...

– Твоя жизнь – самая большая ценность, которая есть у тебя самой...

– Ты у себя и у меня – единственная...

Эти ситуации происходили давно, но много лет, общаясь с людьми на семинарах и тренингах, я рассказывала об этом, как рассказываю сейчас тебе, – с целью напомнить каждому человеку, что он – единственный у себя.

У тебя нет десяти тебя, нет десяти экземпляров тебя, есть только ты – один-единственный, и ты для себя огромная ценность.

Ты – это главное, что у тебя есть.

И поэтому нельзя позволить себя – единственного – утомлять, обижать, расстраивать. Нельзя трепать ему нервы, держать его в состоянии депрессии. Нельзя давать ему переживать и находиться в состоянии злости или ненависти, недовольства собой, чувствовать себя плохо. Нельзя себя мучить.

Нужно заботиться о себе единственном. Любить себя, ценить себя, помогать себе быть радостным и спокойным.

Нужно заботиться о том, чтобы этот единственный «экземпляр» был – в лучшей форме, лучшем состоянии.

Нужно относиться к этому «экземпляру» как к единственной и уникальной ценности.

Нужно беречь его.

Нужно охранять себя, единственного, от негативных состояний. Потому что ты создан для всего самого хорошего – и переживаниям, страданиям, ненависти или депрессии нет места в твоей жизни.

Нужно, уж если так получилось и ты все-таки «попал» в плохое настроение, в состояние неудовлетворенности, обиды или печали, – быстро, сразу же помочь себе выйти из этих состояний.

Нужно привлечь к себе поддержку других людей, – которые могут реально помочь тебе, поддержать тебя словами или конкретными действиями.

Нужно найти силы, чтобы пережить любое негативное состояние или событие, падение, чтобы подняться и жить дальше.

Это – очень важно.

Мало того, у тебя нет десяти жизней. Есть одна-единственная жизнь, которую ты сейчас осознанно проживаешь. И она должна быть действительно очень хорошей, достойной, чистой, красивой, успешной, гармоничной – лучшей для тебя, единственного.

И создать ее такой можно только обладая чистыми, позитивными, светлыми убеждениями и представлениями о жизни.

Негативные убеждения и представления, выраженные в «плохом» настроении, могут только разрушать наши жизни.

Именно потому так важно наше состояние, наше позитивное настроение, наше освобождение от плохого настроения и плохих мыслей.

Это и есть настоящая ценность.

Ты сам.

Твоя жизнь.

Твое настроение.

## Ненормальности – нормальны

Мы могли бы проживать совсем другие, гармоничные, легкие от переживаний и свободные от недовольства жизни, если бы научились ценить себя и заботиться о себе, своем психологическом здоровье. Если бы мы освободились еще от одного убеждения, представления о жизни, сформированного в нас, которое и делает наши жизни такими трудными, которое создает в наших жизнях столько сложностей.

Я много раз за годы своей практической работы психологом слышала такие высказывания:

- Что поделаешь – такая жизнь...
- У всех свои проблемы... У кого их нет?..
- Хорошо долго не бывает...
- Кому сейчас легко?..
- Бог терпел и нам велел...
- Все так живут...

Я сталкивалась с таким отношением к жизни постоянно, оно – нормально, если можно так сказать, для нашего менталитета.

Для нас «нормально» – что бывает плохо. Нормально – что «плохо» бывает долго, даже постоянно. Для нас «нормально» переживать, и страдать, и испытывать негативные эмоции. Потому что, мол, такая жизнь!

«Жизнь трудна...» – это убеждение вложено в нас в детстве нашими родителями, взрослыми людьми, прожившими свои трудные жизни и внушившими нам, что это нормально. Что так и должно быть.

Нам рассказали, что:

*Жизнь трудна...*

*Отношения – трудны...*

*Деньги – трудны...*

*Счастье может быть только выстраданным...*

*Все в жизни надо «завоевать»...*

И мы, даже не задумываясь о разрушительном воздействии на нашу жизнь таких вот «радостных», «позитивных» убеждений, продолжаем создавать себе трудные жизни, программируем себя на трудности.

Мы продолжаем жить по этим вложенным в нас, чужим для нас убеждениям – и соответственно им создаем наши жизни полными неудовлетворенностей, негативных переживаний, недовольства собой и самой жизнью. И сами себя потом убеждаем, что это нормально, что все так живут.

Но так живут те, кто считает, что так нормально жить.

А это ненормально!

Это неправильно!

Неправильно жить в проблемах и недовольстве, в сложностях и проблемах. Так не живут ценные, достойные, уважающие себя люди. Они просто не позволяют себе так жить.

Они осознают свою единственность и ценность, поэтому у них и нет представления, что они должны «терпеть» негативные переживания. Они считают, что, если негативные переживания, негативные эмоции все же вошли в их жизнь, нужно сразу остановиться, осмотреться и найти способы, возможности поддержки себя. Но, ни в коем случае не «терпеть» это в себе!

Так живут люди, которые не считают жизнь трудной. А жизнь, она действительно не трудная. Она такая, какой мы ее создаем. Жизнь – это отражение наших мыслей, наших убежде-

ний о жизни. И если убеждения человека позитивны и светлы – его жизнь может быть легкой, радостной, полной удовлетворения.

Я, например, не считаю нормальным жить в недовольстве собой или своими результатами. Я не считаю нормальным жить без любви не со *своим* человеком. Я не считаю нормальным заниматься тем, чем мне не нравится заниматься. Работать там, где мне неинтересно. Ненормально – работать за деньги, которыми я недовольна.

Я не делаю ничего, что считаю ненормальным, поэтому и не создаю себе неудовлетворенности, недовольства, негативных переживаний.

Для меня ненормально само недовольство. Даже негативные эмоции для меня ненормальны.

И я уверена, для каждого человека – трудности, проблемы, неприятности – это ненормальные явления в жизни.

И ты тоже можешь больше не считать свое «плохое» состояние нормой. И свои проблемы и сложности – нормой.

Можешь считать своей «нормой» – радость и гармонию, покой и удовлетворение. И при первых же симптомах, что с «нормой» что-то случилось, тут же помочь самому себе.

И это будет действительно нормальное, уважительное отношение к самому себе и своей жизни.



## Кто тебя поддержит?

Итак, если твое состояние перестало быть спокойным, радостным, позитивным, – тебе нужно помочь.

И помочь надо быстро, срочно, не откладывая помощь на потом, после переделывания «важных» дел. Потому что ты – и есть самое важное «дело» в своей жизни.

Но кто тебе поможет? Откуда ждать помощи? Где взять необходимые силы, ресурсы?

Давай разберемся в этом.

На тренинге, когда мы уделяем внимание созданию поддержки для себя, я часто задаю вопрос: «Кто тебя поддерживает в жизни?» – и прошу написать список тех людей, которых можно назвать «группой своей поддержки». Потом спрашиваю, кто есть в этом списке. И ответы чаще всего такие:

– Мама меня всегда поддерживает, она даже в церковь ходит молиться за меня... Если у меня что-то не так – ночами не спит, переживает...

– Меня подруга поддерживает. Она меня всегда может выслушать, в трудной ситуации поддержит добрым словом... Всегда меня одобрит...

Но когда мы начинаем разбираться с тем, как «переживают» за нас наши мамы, близкие, то оказывается, что их молитвы, бессонницы, тревоги и сомнения, – содержат больше ожидания беды, чем веры в нас, убежденности в наших силах. И в их причитаниях: «Бедная ты моя... И что же это за жизнь такая тяжелая...» – нет ничего позитивного и по-настоящему поддерживающего.

И наши подруги, друзья, поддерживая нас, чаще всего просто одобряют наши поступки на уровне: «Ну, надо же, какой паразит, правильно ты ему сказала...» или «Да брось ты ее, мало что ли вокруг женщин...». И это – не является поддержкой. Это является одобрением наших ошибок. И само убеждение, что мы хорошие, а другие – плохие, не помогает нам расти и искать правильные выходы из сложных ситуаций, из негативных переживаний.

Тогда кто же те люди в твоей жизни, которые действительно верят в тебя, поддерживают твою веру в себя? Кого можно назвать настоящей «группой поддержки»?

Кто те люди, которые сами не опускают руки в сложных жизненных ситуациях, а ищут и находят возможности преодолевать их, общение с которыми – уже поддержка, уже заряд энергии и веры в позитивный исход любой ситуации? И чей совет, взгляд, даже пожатие руки – уже поддержка.

Таких людей мало. Таких сильных и позитивных людей просто мало в жизни. Поэтому, как правило, их мало и в конкретных жизнях людей.

Таких людей – верящих в тебя, уважающих тебя, позитивно мыслящих – нужно создавать, растить в своем окружении. И об этом – о создании таких людей и такой поддержки, – мы поговорим в главе, посвященной нашим отношениям с людьми.

Но, когда я прошу написать этот список людей, которые поддерживают человека, я преследую при этом и скрытую цель.

– Есть ли в списке людей, которые поддерживают тебя, ты сам? – спрашиваю я, и всегда в ответ получаю одну и ту же реакцию – смех. Смущенный смех подавляющего большинства участников тренинга. И слышу лишь один-два голоса, которые заявляют гордо:

– Да, я есть... Я на первом месте...

У остальных в этом списке нет самого себя, – самого близкого и понимающего человека. Самого близкого в самом прямом смысле этого слова, – он всегда с тобой и всегда первым может и должен прийти на помощь и поддержать тебя.

В этом списке нет тебя самого – самого заинтересованного в этой поддержке человека. Но если ты сам себя не поддерживаешь, не заботишься о подпитке своих сил, не помогаешь

себя успокоить или не оказываешь нужную помощь в сложной ситуации, то чего тогда можно ждать от других – не таких заинтересованных в тебе людей?

Точно так же, как мы могли не осознавать, что являемся для себя единственными и неповторимыми ценностями, так же мы иногда не осознаем, что каждый из нас является главным, самым важным, самым заинтересованным источником своей поддержки.

Потому что ты нужен себе больше всех. Поэтому и заботиться о себе, создавать себе поддержку – в первую очередь твое дело.

Ты источник своей поддержки. Ты ее творец.

И, чтобы помочь тебе это осознать, нам нужно разобраться: *как* можно поддержать самого себя, *чем* можно себе помочь. Нас ведь этому никто не учил.

Ты увидишь, что поддерживать себя очень легко.

Ведь ты – действительно самый близкий и родной себе человек, который чувствует и понимает самого себя лучше, чем кто-либо в мире.

И важен только твой выбор – строить с самим собой любящие и поддерживающие отношения.

И важно уметь делать некоторые действия по отношению к самому себе, которые и помогут тебе выйти из негативного состояния.

## **Глава 2**

### **Помоги себе сам**

Действительно, есть только один человек рядом с тобой, который всегда может помочь, поддержать тебя в любое время дня и ночи, в любом месте планеты, потому что это самый близкий и родной тебе человек.

Этот человек – ты сам.

Ближе у тебя никого нет.

Нет никого, кто быстрее может заметить твоё плохое настроение, твои переживания, негативные эмоции.

Я, когда пишу эту главу, хочу подчеркнуть: если тебе плохо, одиноко, грустно, если ты испытываешь неудовлетворенность чем-то, недовольство собой, – необходимо, чтобы помощь к тебе пришла сразу. Чтобы ты не оставался в этих состояниях, погружаясь в депрессию. Чтобы ты при первых же симптомах «не такого» настроения – знал, как себе помочь.

Чтобы ты видел эти возможности помощи самому себе. Чтобы ты помогал себе в правильной последовательности, имел некий алгоритм помощи самому себе.

Потому что, конечно же, мы помогаем себе в сложных ситуациях, помогаем, как можем, – но не все эти способы полезны и хороши для нас.

Но очень важно делать это осознанно, осмысленно, грамотно.

И первое, что нужно сделать, ощутив усталость, недовольство собой, любые негативные ощущения, – остановиться.

## Остановись

Это первое, что мы должны сделать, почувствовав даже легкие признаки неудовлетворенности собой или своей жизнью.

Мы должны в самом прямом смысле слова остановиться, прервать «привычное» течение жизни, при первых же симптомах дискомфортного психологического состояния. И тем более необходимо остановиться и прервать это «привычное» течение жизни, когда уже «все из рук валится», «третью неделю не сплю».

Тебе нужно остановиться, чтобы прервать этот бесконечный поток дел и реально увидеть ситуацию, увидеть самого себя в этой ситуации и осознать – что с тобой происходит.

Потому что когда мы находимся в движении, в спешке и суете, мы не видим реальной картинки. Двигаясь по жизни, мы видим все, кроме себя, – видим других людей, окрестности, проезжающие автомобили, видим со стороны чужие аварии и поломки у других. Но чтобы увидеть, что происходит с собой, нужно повернуться к себе, нужно фокус своего внимания сосредоточить на себе. Нужно как бы осветить свою жизнь. А это невозможно сделать, не прерывая движения.

Мало того: просто невозможно разобраться с проблемами, находясь в одной плоскости, в одной сфере с проблемами. Невозможно разобраться, например, с проблемами на работе, продолжая ходить на эту работу и оставаясь в конфликтной ситуации. Нужно выйти за ее пределы, посмотреть на ситуацию со стороны. И для этого нужно на какое-то время сменить обстановку.

И ты, конечно же, понимаешь, – анализ происходящего всегда требует времени. Невозможно по пути на работу в битком набитом вагоне метро или в троллейбусе, стоя в автомобильной пробке, урывками думать, – о чем, о ком? О самом важном для тебя в жизни – о себе, единственном, который у тебя пока еще есть, пока ты его, извини за такие слова, не «довел до ручки» делами, пока он не сдох от душевных терзаний, недовольства собой, своими отношениями или своими результатами...

– У меня нет возможностей сейчас остановиться, – часто слышала я от людей, которым такая остановка была просто необходима.

– У тебя не возможностей нет, – говорила я им, – у тебя нет желания, иначе ты бы уже нашел возможности... А желания у тебя нет, потому что у тебя нет осознания своей ценности...

– Но у меня двое детей, как же я могу оставить их и позволить себе несколько дней поваляться...

И начиналась все та же «песня» – про другие, более важные дела...

Но если ты действительно заболеешь? Вот вдруг ты реально заболеешь и окажешься в больнице, что будет с твоими детьми? Куда они денутся? Что будет с твоими делами? Ведь найдется же кто-то, кто присмотрит за детьми, кто переделает эти дела... Или не переделает. И мир, как ни странно, от этого не перевернется.

И если ты сейчас не останавливаешься, чтобы помочь нормализовать свое состояние, потому что дети и дела тебе мешают, то чего ты ждешь? Ты ждешь, когда «доконаешь» себя так, что тебя точно положат в больницу или, еще хуже, похоронят, – и что тогда будет с твоими детьми? И твои бесконечные дела так и останутся не сделанными...

(Кстати – я почти никогда не слышала таких слов от мужчин – участников тренинга. Зато достаточно наслушалась от женщин:

– Я не могу, на мне вся семья...

– Мне некогда заниматься собой, мне детей кормить надо...

Этой нашей «жертвенности», нашим ложным убеждениям о нашем женском долге будет посвящена книга этой серии «Счастье быть женщиной».)

Но сейчас то, что мы говорим, касается всех – и мужчин, и женщин, каждого из нас.

Если что-то не так в твоём душевном состоянии, – остановись.

Если ты чувствуешь себя расстроенным или уставшим, то сейчас именно та ситуация, когда ты должен отложить все свои дела. И твоё самое важное дело сейчас – позаботиться о самом себе.

Найди время, создай для себя возможность побыть в тишине, а не в суете дел.

И это вовсе не значит, что я призываю тебя дни и ночи заниматься только собой.

Тебе нужно просто направить фокус своего внимания на самого себя, нужно осветить своим вниманием свою жизнь. И на это может уйти всего час или несколько часов времени, чтобы прислушаться к своему состоянию, понять причины негативных переживаний, помочь себе какими-то способами освободиться от них.

На это может уйти всего несколько минут, если ты постоянно и регулярно следишь за своей жизнью, своим настроением. Так, например, как сейчас это делаю я. Я просто веду дневник и каждый день несколько минут уделяю своему состоянию, настроению, мыслям, эмоциям. Но тем самым я постоянно держу в фокусе мою жизнь, и, если даже начинается – только ещё начинается – какое-то «не то» настроение, я отслеживаю его так быстро, что оно не успевает меня заполнить.

Конечно, когда ситуация запущена и ты давно не занимался собой, тебе нужно будет уделить себе побольше времени. Иногда нужно несколько дней, чтобы побыть в тишине, привести себя в норму, проанализировать причины твоего плохого настроения, твоего «срыва» в негативное состояние.

И все равно – найди время для себя, даже если тебе придется на работе взять отпуск на несколько дней. Поверь, ничего страшного не произойдет, если ты на два дня оставишь все свои дела.

И твои близкие переживут твоё отсутствие. Они переживут этот период, даже если им будет тебя очень не хватать. Но ведь ты им нужен радостный и счастливый, а не страдающий и недовольный. Все равно все твои страдания и переживания отражаются на них. Вместо того, чтобы продолжать выливать на них свои негативные эмоции, найди время привести себя в норму.

Очень хорошо на это время сменить обстановку, уехать куда-нибудь. В квартиру друзей, на дачу, в пансионат. В любое новое место.

Побыв в тишине, глядя на ситуацию со стороны, ты увидишь и причины твоих переживаний, проблем, и выход из проблемной ситуации. И в тишине и одиночестве сможешь быстрее помочь самому себе вернуться в своё нормальное ресурсное состояние.

Я, видя на практике, как важно каждому человеку регулярно освещать своим вниманием свою жизнь, мечтаю создать такой центр для «остановки», для осознания того, что происходит в жизни людей.

Чтобы человек, нуждающийся в поддержке и переосмыслении своей жизни, мог попасть в сообщество дружественных ему, поддерживающих его людей, в атмосферу любви и принятия, где можно быстрее открыться, чтобы выяснить причины того, что с тобой происходит.

Где можно посмотреть на ситуацию глазами других людей. Где можно самому поддержать других людей и почувствовать себя значимым, умным, нужным, сильным.

Где вообще можно увидеть свои новые возможности – жить, творить свою жизнь, быть уверенным, позитивно настроенным человеком.

Именно это происходит с людьми на тренингах, посвященных чистке всех сфер нашей жизни от ограничивающих ее убеждений и созданию своей осознанной, по-настоящему успешной жизни.

## Прими реальность

Мы действительно иногда «расстроены», как может быть расстроен музыкальный инструмент, который начинает плохо звучать, когда в нем начинают западать какие-то клавиши. Ничего страшного в этом нет. Если ты «расстроен» – это просто значит, что нужно себя настроить.

Но первый этап любой настройки – это признать сам факт, что ты сейчас «расстроен».

Но мы не хотим замечать, что мы «расстроены». Мы не хотим признаться самим себе, что с нами что-то не так. Мы как бы отмахиваемся от самого факта нашего неблагополучия. Но, отмахиваясь от этого, мы упускаем возможность быстрой и легкой помощи самому себе.

Врач, обращаясь к пациенту:

– У Вас очень плохой рентгеновский снимок. Необходимо срочно делать операцию!

– Во сколько мне это обойдется?

– Пять тысяч долларов.

– Но это очень дорого для меня!

– Тогда, если хотите, я за сто долларов отретуширую ваш рентгеновский снимок!..

Мы часто вот так «ретушируем» свою жизнь, считая, что это нам дешевле обойдется. Но мы платим очень большую цену за наш страх увидеть свою жизнь, свое состояние такими, какие они есть.

Мы позволяем ситуации неблагополучия закручиваться в тугой клубок, который потом будем мучительно разматывать, не понимая, как его размотать, чувствуя себя обессиленными и маленькими перед огромным клубком проблем, который сами же мы и создали.

Но, только признавшись, что в твоей жизни что-то «не так», ты сможешь быстро вернуть себя в состояние «так»!

К учителю пришел человек и попросил сделать его мудрым.

Учитель сказал:

– Выйди на улицу и постой там.

Человек вышел на улицу. Там шел сильный дождь. Он стоял под дождем, весь промок. Через какое-то время он постучался в дом Учителя и спросил:

– Я постоял, что теперь?

– Когда ты там стоял, что случилось? – спросил Учитель. – Сделал ли ты там какое-нибудь открытие?

– Какое открытие? – сказал человек. – Я стоял и думал, что выгляжу как дурак!

– Это великое открытие! – сказал Учитель. – Это начало мудрости. Теперь ты на правильной дороге. Если ты знаешь, что ты дурак, изменение уже началось!

Но мы боимся выглядеть дураками. Мы боимся иногда самим себе признаться в том, что что-то не так в наших жизнях, что мы в чем-то ошиблись, что-то сделали неправильно. Мы прячем себя от самих себя, боясь испытать разочарование самими собой. И тем самым – делаем нашу жизнь еще тяжелее и проблемнее.

Потому что тратим силы, так необходимые нам для того, чтобы разобраться в причинах нашего негативного состояния, на то – чтобы выглядеть так, чтобы никто не подумал, что тебе плохо.

Я помню момент своей жизни, когда я со всей ясностью поняла, что я сама не признаюсь себе в том, что я неблагополучна, и тем самым – не помогаю себе стать благополучной.

Был период, когда я действительно была несчастной и очень одинокой, я чувствовала себя опустошенной и совсем не знала, как со всем этим жить дальше. Но как я вела себя при этом? Я шутила и веселилась, я рассказывала анекдоты, я была душой любой компании. Я выслушивала чужие проблемы, пыталась еще кому-то помочь. (И кому и чем я могла тогда помочь?!) Я старалась выглядеть довольной и радостной.

Однажды, придя домой с работы, я почувствовала, что у меня просто нет сил. Нет сил, чтобы жить. Я даже не могла сидеть – такое сильнейшее чувство усталости я испытывала. Я улеглась в постель и стала думать: почему я так устала?

Я вспомнила прошедший день – как я всех веселила, изображая полное благополучие. Вспомнила улыбку на своем лице, при полном внутреннем ощущении тоски и усталости. Я вдруг остро почувствовала, СКОЛЬКО сил у меня это отняло! Какое громадное количество сил я потратила, чтобы выглядеть веселой и радостной!

– Зачем? – спросила я себя. – Зачем мне это надо – веселить других, изображать радость и благополучие, которых нет?

И четко сама себе ответила:

– Чтобы никто не увидел, как мне плохо...

И только произнеся это, я вдруг поняла, как мне плохо! Как мне ужасно плохо, как мне одиноко и тоскливо! Я увидела такую реальную правду, что даже испугалась сначала: что же делать, когда мне ТАК плохо?!

Но тут же я почувствовала легкость. Как будто само это признание освободило меня от груза. От груза притворств, необходимости что-то изображать.

– Мне плохо, – сказала я себе. – Я несчастна, я одинока, мне плохо!..

И это был поворотный момент к самой себе, к поддержке себя.

Только правда, как бы она ни была тяжела, – легка.

*Александр Блок*

Иногда достаточно самого признания, что с тобой что-то не в порядке, – чтобы ситуация изменилась, остановилась, чтобы появились силы, появилась вера в лучшее. Потому что с момента этого признания силы, которые тратились на то, чтобы делать вид, изображать благополучие, уходят на разрешение ситуации, на создание реального благополучия.

Достаточно иногда признания самого факта твоего неблагополучия, чтобы произошла естественная смена сценариев.

И ты уже не «играешь» благополучие. Ты занят анализом своей жизни. Тебя занимают другие вопросы: «Что делать? Как выйти из положения?..» Ты начинаешь реально осознавать ситуацию, искать выходы, создавать поддержку, поэтому всегда при таком отношении к реальной ситуации появляются новые возможности.

Спроси себя:

– С тобой все в порядке? Ты доволен? Тебе хорошо? Тебя ничего не волнует?

Если что-то не так, признай, прими это «не так», и чем раньше ты его в себе отследишь, тем легче ты сможешь вернуться к состоянию, когда все «так»!

## Освободись от негатива

Тебе, как и мне, как и всем нам, знакомы такие состояния, когда в душе – целая смесь переживаний, от обиды до ненависти. В этой смеси разочарование и страх, и недовольство собой, и негодование по поводу жизни, и усталость – и скажи, как вообще в таком состоянии сумбура, да еще негативного, можно жить?

Как можно жить с такой вот гремучей смесью внутри?

Как можно в чем-то разобраться, что-то правильно понять, имея такую мешанину разнообразных негативных чувств?

Пока ты не очистишь себя от злости, неудовлетворенности, недовольства, обид, ты не сможешь принять правильное, логичное, рациональное решение. Не ответишь на вопросы: как быть дальше, что делать, чего не делать? Потому что негативные чувства, которыми мы наполнены, мешают нам думать, анализировать, включать логическое мышление, так необходимое нам для принятия правильных решений.

Есть еще одна причина, которая объясняет, почему первая помощь самому себе должна заключаться именно в освобождении от негативных эмоций.

Если мы, испытывая негативные эмоции, не выпускаем их, не освобождаемся от них, они, накапливаясь, рано или поздно ввергнут нас в состояние депрессии. Они действительно заполнят нас, и тогда уже все будет плохо. Все – не так. Не просто *что-то* тебе не будет нравиться. Этот негатив в тебе заразит, загрязнит *всю* твою жизнь. Заполнит все сферы твоей жизни. Зачем же так себя не любить и доводить себя до депрессии?

Мало того, ты прекрасно знаешь, что иногда, когда мы вовремя не освобождаемся от наполнивших нас негативных эмоций, они вырываются наружу сами. Они прорываются, и уже ничего не может их удержать. И горе тому, кто окажется у них на пути. Достанется всем: и ребенку, подвернувшемуся, что называется, «под горячую руку», и близкому человеку, и даже незнакомому, на котором ты можешь «сорваться». Чтобы этого не происходило, лучше самому вовремя регулировать этот процесс, освобождаясь от ненужного «добра» в себе.

Кроме того, поддержка себя в сложной ситуации предполагает наполнение позитивными эмоциями, позитивными мыслями, подпитку энергией, силами, верой в себя. Но скажи, Бога ради, как это может в тебя войти, если ты до краев наполнен негативными переживаниями?

Есть еще одна важная причина для того, чтобы начать поддержку себя, когда тебе плохо, или одиноко, или обидно, – именно с освобождения от негативных эмоций.

Эти чувства, переживания, если ты не освобождаешься от них, – продолжают жить в тебе. И, живя в тебе, они разрушают именно тебя. Вибрации этих негативных чувств и мыслей, если ты не освобождаешься от них, действуют против тебя же. Они поражают твое тело. Они в самом прямом смысле слова – действуют на твои внутренние органы, вызывая их болезнь. Поэтому носить в себе это «добро» могут только действительно очень нелюбящие себя люди.

Ты – не из их числа. Если ты выбираешь считать себя ценным и важным человеком для себя, осознаешь свою единственность, уникальность своей жизни, ты не позволишь так варварски к себе относиться. И освободишься от разрушительных, тяжелых, мешающих тебе эмоций.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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