

Игорь ВАГИН

ТРАНСФОРМАЦИЯ



ЗЛА

решение конфликтов
внутренних и внешних

ИГОРЬ ВАГИН
ТРАНСФОРМАЦИЯ
ЗЛА

Игорь Вагин

**Трансформация зла.
Решение конфликтов
внутренних и внешних**

«Игорь Вагин»

2020

Вагин И. О.

Трансформация зла. Решение конфликтов внутренних и внешних /
И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2020

Что сильнее – добро или зло? Как одержать победу над внутренним и внешним злом? Все ли конфликты разрешимы? Как сгладить "внешний конфликт" и как не сломаться при "внутреннем конфликте"? Куда могут завести неконтролируемые мысли и эмоции? Эта книга: • Оригинальный психологический путеводитель, который поможет вам найти кратчайший и, главное, верный путь преодоления внутренних кризисов и решения конфликтных ситуаций. • Усиление психологического иммунитета. • Преодоление деструктивных чувств: гнев, мстительность, стыд, ревность. • Защита от людей, трудных в общении. • Психологические приемы и техники для выхода из конфликта. • Противодействие состоянию тревоги. • Психологическая защита от чувства вины. Зло существует не только во внешнем мире, оно в каждом из нас. И именно наше нежелание работать с собой: самосовершенствоваться, изучать законы психологии и понимать, как мыслят другие люди, адекватно воспринимать жизнь, и приводит к тому, что мир вокруг нас и наше собственное существование наполняется злом. У «бытового» внешнего зла много обликов: ссоры и непонимание близких, столкновения коллег, конфликты партнеров по бизнесу, ложь многочисленных мошенников, измены супругов, предательство друзей – всего не перечислишь. Но куда страшнее, когда зло пускает корни в нашей душе: порождая гнев, злость, ревность, зависть, жажду мести. Не думайте, что злему человеку живется легко. Тревога, стыд, подспудное чувство вины, застарелые обиды и грусть постоянно сопровождают его на дороге жизни. Разве вы хотите подобной судьбы для себя или своих детей? Загляните в свою душу и поймите, что настало время решительных перемен. Пора бороться с демонами! И первый шаг к свету вы можете совершить уже сегодня, прямо сейчас!

© Вагин И. О., 2020

© Игорь Вагин, 2020

Содержание

Введение	6
Часть I	12
Глава 1	12
Глава 2	15
Глава 3	17
Глава 4	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Игорь Вагин

Трансформация зла. Решение конфликтов внутренних и внешних

Сердечно благодарю Антонию Глуцай, Льва Кима и Павлу Ритинскую за неоценимую помощь в написании этой книги.

Введение

Свет и тень

«ЗЛО – нечто дурное, вредное, противоположное добру; беда, несчастье, неприятность; досада, злость» С. Ожегов, Н. Шведова «Толковый словарь русского языка».

Большинство людей хочет жить в мире и спокойствии. Так-то оно так, да не лукавство ли это? Почему-то в реальной жизни у многих все строится по принципу "пусть у меня будет лад, а ты живи невпопад".

Ведь куда больший интерес у людей вызывают пожары, наводнения, извержения вулканов и другие стихийные бедствия, – главное, лишь бы это не касалось их самих. В выпусках новостей с наибольшим любопытством и буквально с замиранием сердца слушают о мельчайших подробностях громких скандалов и заказных убийств.

А более всего их интересуют змеиные клубки человеческих страстей и различные нарушения общепринятых социальных норм. Сколько не закрывай на это глаза, как не обманывай себя, в общем, как не крути, а жизнь показывает, что проявления зла чаще оказываются сильнее тихой кротости спокойствия и добродетели.

Если обратиться к народным сказкам или мировым литературным шедеврам, то картина будет такой же. Самые яркие и интересные герои – носители зла.

Вспомните, какие персонажи детских сказок нам запомнились больше всего, кроме Иванушки-дурачка? Вот он этот ряд: Кощей Бессмертный, Соловей-Разбойник, Баба-Яга. Разве не так?

Мы вырастаем, и самое яркое впечатление нас производят такие литературные герои, как граф Монте-Кристо (воплощение бескомпромиссной мести), Миледи (как воплощение порока и интригантства), кардинал Ришелье, одноногий Сильвер.

Согласитесь, Воланд в романе Михаила Булгаков "Мастер и Маргарита" получился чрезвычайно обаятельным и привлекательным мужчиной. А ведь это Сатана, который не должен вызывать симпатий уже по определению как прародитель и сеятель зла.

Мы с удовольствием смотрим фильмы с участием Де Ниро, Аль Пачино... "Крестный отец", "Белое солнце пустыни", "Вор", "Брат" – признанные кинобестселлеры, хотя там главными героями выступают такие персонажи как дон Карлеоне, Абдулла, Толян. Они же по большому счету бандиты, нарушающие и социальные общепринятые нормы, и моральные. А мы симпатизируем им. Не странно ли это?

Самые яркие политики, как правило, тоже злые. Они осознанно выбирают зло, как мощный заряд для формирования своего имиджа крупного мирового политика. На чем зарабатывали свой авторитет последние американские президенты?

Рональд Рейган объявил врагами прогресса коммунистов, а Россию и вовсе назвал империей зла. И на этом выстроил свой имидж борца с мировым злом. В одном из своих выступлений он сказал даже так: "Пусть мои дочери лучше умрут, верящими в Бога, чем проживут всю жизнь безбожницами из-за коммунистов".

Джордж Буш-старший объявил мировым злом ислам, и заявил о себе как о борце с мировым злом, проведя военную акцию в Ираке "Буря в пустыне".

Билл Клинтон объявил очагом зла Югославию и в лице сербов нашел врагов мира и спокойствия на Балканах.

Впрочем, не только американские, но и наши российские президенты для формирования своего имиджа использовали прием борьбы со злом. Борис Ельцин сразу же заработал авторитет беспощадной борьбой с привилегиями высокопоставленных чиновников, которые фактически все на тот момент были коммунистами. Ельцин заявил во всеуслышание, что необходимо восстановить справедливость обществе и лишить коммунистов всех привилегий: пайков, машин, дач, поликлиник и пр. Он сам ездил на троллейбусе, стоял в очередях в обычных магазинах. Во время своего правления затеял кровавую бойню в Чечне, а перед этим расстрелял из танков наших граждан, находящихся в Белом доме. И многие до сих пор считают, что он был прав.

Владимир Путин сразу завоевал авторитет, также обозначив свою главную задачу как президента на этот момент – борьбу со злом. Заявив, что Чечня – рассадник терроризма, президент позволил себе резкое высказывание, облетевшее все информационные агентства мира: "Будем мочить террористов даже в сортире".

Умные политики знают, что зло объединяет нацию, как только создается образ общего врага, и умело пользуются этим.

Зло бывает и деструктивным и конструктивным. Простой пример конструктивного зла – спортивная злость. Может ли выиграть бой боксер или самбист, не накачав себя перед этим мощью спортивной злости? Никогда!

Конструктивное зло помогает решить проблемы, заставляет людей выживать в ситуациях, когда их шансы почти равны нулю. Что дало силы и ужесточило волю к жизни у графа Монте-Кристо? Мощное желание мести, желание восстановить справедливость.

В фашистских концлагерях люди часто выживали, культивируя в себе желание, когда-нибудь отомстить немецким извергам за причиненное зло.

Если обратиться к биографиям известных людей, а может быть и просто каких-то своих знакомых, можно заметить, что большинство из них добилось успеха в бизнесе, в культуре, в искусстве лишь после того, как эти люди разозлились на себя или на некую критическую ситуацию. И это стало стимулом к резким изменениям в их жизни в лучшую сторону, они сумели реализовать мощь своего жизненного или творческого потенциала.

Злость способна пересилить и перебороть такое трудно контролируемое чувство, как ревность, избавить человека от навязчивой любовной страсти, которая превратила его жизнь в ад.

Народная мудрость тоже отдает дань конструктивному злу: "Нет худа без добра", "Не было бы счастья да несчастье помогло".

Почему спокойствие и тихая добродетель чаще всего вызывает у нас скуку и внутреннее равнодушие в то время, как зло будоражит всю нашу сущность? Обратим внимание на сугубо психологические их аспекты.

Добро бывает конструктивным, но обычно оно регламентировано. Зло пробуждает в человеке скрытые силы. (Доктор Фауст продает свою душу дьяволу в обмен на обретение силы и власти.)

- Добро часто бывает пресным. Зло всегда эмоционально, живо и потому выглядит гораздо ярче и притягательнее.

- Добро зачастую бывает глуповатым. Зло всегда хитрое.

- Добро сдерживает. Зло толкает на какие-то действия. (Помните, как рассуждал Раскольников перед тем, как убить старуху-процентщицу: "Тварь я дрожащая или право имею?" И весь роман Достоевского – ответ на это вопрос.)

Писатели и сценаристы давно поняли, что герои могут быть только тогда действительно привлекательными, когда в них естественно и ярко проявляются достоинства и пороки, то есть очевидные меры добра и зла.

Что же привлекает нас в так называемом "отрицательном герое"? Что очаровывает людей?

- Это чрезвычайно обаятельные люди с привлекательной, мужественной внешностью.
- Это сильные люди, яркие даже в проявлениях зла.
- Эти люди обязательно обладают парадоксальным чувством юмора, который заставляет нас многое им прощать.

• Эти люди честны и естественны в своем зле, в них нет фальши. Они живут и действуют без потуг на добро, не морализируют, не настаивают на том, чтобы все следовало их принципам. Они могут быть циничными и жестокими, но они открыты и не боятся это продемонстрировать. И потому более понятны нам. Они выглядят более правдиво, чем добродетельные герои уже потому, что в каждом человеке есть немного зла. Они такие, какие есть. Это не фальшивая монета.

• Эти герои всегда интересны, они колоритны, заняты, хотя мы их и «не любим». Мы не всегда желаем соотносить их с собой, но кто может сказать, что водораздел так уж очевиден? Разве вы никогда не нарушали правил дорожного движения? Разве не воровали яблоки в чужом саду? Разве не мучили в детстве майских жуков или лягушек? А если кто-то станет у вас на глазах избивать вашего ребенка – разве вы не разозлитесь до белого каления, разве не ответите злом на зло? А что иногда бывает в наших снах – это же неловко кому-то рассказать!

Оказывается, даже частично идентифицируя себя с героем, несущим в себе очарование зла, мы вытесняем из своего подсознания собственную злобность, свои грехи, слабости и порочные страсти, и таким образом зачастую избавляемся от внутренних конфликтов и начинаем лучше понимать суть конфликтов внешних. Мы создаем, что психологи называют «тенью» внутри себя.

Впрочем, достаточно вспомнить работу великого нашего психиатра П. Ганушкина "О сходстве между религиозностью, сладострастием и жестокостью", и все становится на свои места. Человек устроен так, что в глубине души он все равно прячет желание нарушать социальные, моральные и иные общественные нормы. В каждом человеке есть немного зла.

Добродетель – это только светлая сторона луны нашего "я", другая – темная, наполнена злом, и никуда от этого не деться.

Наша тень – это наше негативное "я", наше негативное отношение к жизни и людям, то, что мы ненавидим, критикуем в себе и людях. Тень преследует нас всю жизнь, и иногда она берет свое. Тень – это мощный энергетический комплекс, который управляет нами, ведет нас по жизни, который не познан нами и плохо контролируем. Наши инстинкты: есть, пить, секс, доминировать над другими. Мы обречены на постоянную двойственность внутри нас.

Часто мы называем тень нашими грехами. Тень – это наш внутренний ад. Кто знает, может быть и Сатана вовсе не где-то во вне, а в нас самих? Просто мы гораздо чаще стараемся продемонстрировать свои положительные качества, играть роль хороших и добрых людей, потому что нам стыдно показывать себя с дурной стороны.

Эту роскошь – быть самими собой, позволяют себе только очень сильные, независимые личности. Может потому, они и вызывают тайную зависть всех остальных и явное порицание большей части общества? Как бы то ни было, то, что мы называем злом, не нуждается в порицании или в завистливых вздохах, оно требует к себе пристального внимания.

Не изучив разные формы проявления зла, мы никогда не научимся прогнозировать назревающие конфликты, решать их или же избегать их. Школа мудрости и добра начинается с постижения азов психологии зла.

Имейте в виду: не следует поверхностно воспринимать эту главу как некий панегирик злу. Я пишу, как наблюдатель, исследователь глубин человеческой психики. Но чтобы жить в обществе, мы должны следовать определенным социальным нормам: религиозным заповедям, социальным нормам, наконец, уголовному кодексу.

Тренинг "Трансформация зла"

Многие мировые практики, каждая по-своему, работают с деструктивным злом, освобождая человека от его негативного, разрушительного влияния. Назовем лишь некоторые из них.

- Экзорцизм – отчистка от бесов.
- Шаманские техники – изгнание злых духов.
- В христианстве – покаяние, прощение.
- Психоанализ – человек рассказывает о своих негативных эмоциях психоаналитику и во время катарсиса избавляется от внутреннего зла.
- Ребефинг, холотропное дыхание – эти техники помогают людям пережить различные состояния злости и добиться того, чтобы внутреннее зло потеряло свою силу.

Случается и так, что человек освобождается от повышенной агрессии во сне. Сновидения, в которых озлобленный человек кого-то бьет или убивает, пример того, как некоторые люди избавляются от внутреннего зла. Во время сна негативное состояние нейтрализуется, и уже днем они себя чувствуют нормально.

Распространенный вариант избавления от накопившегося внутреннего зла – просмотр фильмов, где герои мстят своим обидчикам, где они реализуют свою агрессивность и восстанавливают поправленную справедливость. Такие фильмы особенно любят активные мужчины. Переживая катарсис вместе с главным героем, они, таким образом, освобождаются от собственного накопившегося зла.

Добро и зло в нашем мире разделены не поровну. И только трансформировав зло, можно увеличить долю добра. Больше ему неоткуда взяться. Разработанный мною тренинг "Трансформация зла" дает хорошие результаты в деле очищения и избавления от деструктивного внутреннего зла.

Это тренинг для сильных людей, не боящихся заглянуть в свой внутренний ад и посмотреть в глаза собственной тени, злу в себе. Внешнее зло – часто проявление внутреннего зла. В ходе тренинга люди эффективно преодолевают свои психологические кризисы. После этого тренинга у них появляется состояние гармонии, покоя в душе, глубинной мудрости, исчезает ряд симптомов психосоматических заболеваний, уходят в небытие страх, тревога, улучшается настроение, сон, повышается работоспособность.

В этой книге я приведу несколько техник, которыми мы успешно пользуемся на занятиях. Весь курс осваивают те, кто становится слушателем Академии. Этот тренинг высвобождает в человеке мощную энергию и позволяет контролировать ее даже в самых сложных случаях, когда ему не помогают ни психоанализ, ни гештальт терапия, ни гипноз.

Техника мысленной трансформации зла.

Сосредоточьтесь на своем ощущении злости.

Какая она – ваша злость? Какого цвета? Какой у нее запах? Каков звук вашей злости? Какова ее консистенция?

Если цвет вашей злости жгуче-красный – постарайтесь ее окрасить в какой-нибудь более холодный тон, например, зеленый или голубой.

Если звук ее представился вам скрежетом зубов или лязганьем оружия – сделайте его более приятным, например, замените его на пение птиц, спокойный шелест трав.

Если запах показался резким, неприятным – замените его запахом розы, ландыша, фиалки.

Если консистенция злости представилась тугой или твердой – сделайте ее более разреженной, переведите ее в состояние прозрачного воздуха.

О злости надо и думать умеючи – так, чтобы перебороть ее одной лишь мыслью. Как только вы проделаете эти мысленные процедуры, заметите, что ваша злость отступила.

Техника шара.

Представьте свое внутренне зло в виде тяжелого черного камня. Положите его в металлический шар, запаяйте шар и со всего маху забросьте его далеко за горизонт.

Техника дракона.

Представьте себе своего самого лютого врага и некий образ этого врага. Ваша ненависть к нему столь велика, что вы готовы его разорвать на части. Так сделайте это!

Представьте, что вы – огромный злобный дракон, который набрасывается на своего врага и раздирает его когтями, клыками. В конце концов, от него остается только мокрое место.

Такая саморазрядка позволит вам избавиться от накопившегося внутреннего зла.

Техника "Покатайтесь на собственных тиграх".

Представьте самое большое зло, которое вы могли бы совершить в своей жизни. Кто-то готов в своих фантазиях совершить убийство из ревности или из зависти, кто-то – развязать войну или совершить террористический акт, кто-то – устроить всемирный апокалипсис и так далее. Внутреннее зло обретает фантазмагорические размеры.

А теперь представьте, что ваше внутреннее зло – это костер, в который вы подбрасываете все новые и новые поленья. Одно полено – ваше желание мести, другое – ваша ненависть, третье – ваша агрессия и так далее. Пусть костер разгорается все сильнее и сильнее, пусть сила его жара станет сильнее в сотню раз, в тысячу раз. Разгоните свою злость до бесконечности!

И отпустите... Залейте костер мощным потоком воды.

А потом снова разожгите костер, и снова подбросьте в него поленьев – свои негативные эмоции. Усиьте их до возможного предела. И снова на выдохе избавьтесь от своего зла.

По этому пути прошли многие сильные люди. Теперь на пути обретения власти над внутренним злом – вы. Вы – хозяин своего зла. Вы становитесь способным его усилить, ослабить и свести на нет.

И в третий раз разгоните свою злость до предела, почувствуйте ее силу.

И снова отпустите ее от себя.

Попробуйте повторить этот трюк и в четвертый раз. Вы обязательно почувствуете, что с каждым разом злость теряет свою силу, "перегорает". В какой-то момент вам даже захочется зевнуть.

Техника "Маска злодея".

Каждый человек несет в себе субличность зла. Чтоб ослабить ее силу, свести ее вред к минимуму, мы предлагаем слушателям на нашем тренинге отождествить себя полностью именно с этой субличностью зла.

Представьте себя каким-нибудь страшным злодеем, который живет внутри вас – негодяем, вампиром, убийцей, насильником, предателем. Дайте волю своим эмоциям – можете кричать что угодно, высказывать накопившиеся злобные мысли, рассказывать о том, как бы вы расправились со своей жертвой.

Побыв под маской злодея полчаса или час, человек в реальной жизни избавляется, наконец, от затаившейся внутри него агрессии и злобы.

Техника грязного потока.

Эта психотехника дает возможность избавиться от того накопившегося в человеке зла, которое он носил в себе в течение жизни. Чтобы оно не прорвалось в какой-то момент, как старая канализация и не затопило его душу, мы предлагаем на тренинге каждому нашему слушателю побыть в роли "болвана для битья" и "агрессивного бойца". "Болвану для битья" все "бойцы" по очереди говорят всякие гадости, обидные и колкие слова. Побывав в двух "шкурах", люди освобождаются от агрессии.

Техника погружения во внутренний ад. На тренинге мы предлагаем слушателям погрузиться в их собственный внутренний ад. Ад этот переполнен разными жуткими сущностями, там тяжело и страшно находиться. В какой-то момент мы заставляем их спросить себя: а почему они там оказались?

И каждый из них вспоминает свои прегрешения: кто-то обидел своих родственников, кто-то предал друга, кто-то кому-то позавидовал и совершил подлость. Зло когда-то восторжествовало и привело человека в его ад. И выбраться оттуда можно только избавившись от накопившегося внутреннего зла.

Техника выдыхания злости. Порой злость бывает такой, что даже становится трудно дышать от переполняющего вас чувства. Тем более есть смысл сосредоточиться на своем дыхании, чтобы избавиться от нее.

Сделайте глубокий вдох и такой же глубокий выдох.

Представьте, что с каждым выдохом вы выдыхаете вашу злость. С каждым выдохом ее становится все меньше и меньше. В конце концов вы выдыхаете всю свою злобу и таким образом освобождаетесь от нее.

Часть I

Поножовщина в душе. Внутренние конфликты

Глава 1

Тревоги, прочь с моей дороги!

*«Тревога – это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям»
Уильям Индж*

ТРЕВОГА – беспокойство, забота, суета, смятение, сполох, испуг...

ТРЕВОЖИТЬ – беспокоить, докучать, мешать, надоедать, огорчать, волновать, нарушать покой, полошить.

В. Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

Нет человека, который не испытывал чувства тревоги.

У тревоги есть одно положительное качество: она способна в определенной степени поддерживать в человеке инстинкт самосохранения. Но нередко люди сами не замечают, что они тревожатся постоянно, неоправданно – такое состояние для них является почти нормальным, уже привычным. Если в течение многих лет человек испытывает тревогу, то она прочно входит в его жизнь и становится основой постоянного внутреннего конфликта.

Причины для появления тревоги могут быть самые разные. В настоящее время около девяноста процентов людей испытывают тревогу, по причине:

- политической нестабильности;
- экономического кризиса;
- роста безработицы;
- криминализации общества.

Отсутствие уверенности в будущем всегда создает мощный тревожный фон у всякого нормального человека (особенно если он имеет семью, детей), что приводит к соответствующей симптоматике. Кроме того, сильное негативное давление извне имеет своим следствием появление у человека чувства неуверенности в себе, что еще больше усугубляет внутренний конфликт.

Тревога создает предпосылки для размывания социального “я”. Уверенный в себе человек четко знает, где проходит граница между его собственным “я” и окружающей социальной средой и как эту границу защищать. У тревожащегося человека граница его “я” размыта, не защищена от враждебного проникновения извне, и у него постоянно возникает чувство опасности. Симптоматика тревоги меняется в течение суточного цикла.

Рассмотрим это на примере одного из моих клиентов, Константина, обратившегося за помощью на тренингах.

Тарас долго не мог заснуть, испытывая тревогу перед завтрашним днем, часто просыпался, сон был поверхностным, но с яркими сновидениями: он куда-то опаздывал, не мог что-то найти, откуда-то выйти, за ним кто-то гнался – хотел убить...

Утром он оторвал тяжелую голову от подушки, с трудом разлепил глаза и первой его мыслью было: “Я – чужой в этом мире, никому не нужный человек, даже встать не хочется, может еще поспать?”

Так для него началось утро грустных вопросов самому себе: “Что готовит мне этот день? Задержку зарплаты, а может быть, увольнение? Где еще заработать деньги, которые

так нужны? Как быть с ухудшающимся здоровьем? Как отодвинуть надвигающуюся старость?»

Без аппетита позавтракав, Тарас пошел на работу. Погода была отличная, но тревожные мысли продолжали терзать его: “Как жить дальше? Стыдно перед родственниками, друзьями и знакомыми – живу все хуже и хуже”.

На работе он невольно отметил, что появившуюся суетливость, чувство внутреннего напряжения. Тревога сменилась вялостью, чувством безнадежности, а затем и обреченности. Бывший весельчак и душа компании начал превращаться в отшельника, перестал шутить, радоваться жизни. Он стал ловить себя на мысли, что не хочет общаться с друзьями и коллегами. У него появилась несвойственная ему раньше боязливость в общении с другими людьми, да и походка стала совсем другой, не как раньше: проходя мимо зеркала, он отметил, что стал ходить, опустив плечи и наклонив голову, шаркая ногами.

Вернувшись домой после работы, Тарас заметил, что стал с подозрением относиться к самым обычным житейским разговорам. Ему начало казаться, что взгляды близких стали презрительно-сочувственными, а слова утешения – формальными. Разговор за ужином о том, что их соседи недавно съездили за границу, да и жизнь у них не в пример содержательнее, окончательно испортил ему настроение. Не почувствовав вкуса своего любимого блюда и буркнув что-то злобное, Тарас отправился к себе в комнату и, сделав вид, что читает, попытался укротить у себя в груди все те негативные чувства, которые мешали ему жить, чувствовать, быть. Но это ему не удалось. Будущее представлялось в черном свете. Он чувствовал себя жертвой на алтаре жизни.

Другие люди, записавшиеся на индивидуальный прием по поводу хронической тревоги или на мои тренинги, жаловались также на следующее:

- постоянное чувство раздражения и напряжения;
- чрезмерную ранимость и частые эмоциональные срывы;
- мрачные мысли и предчувствия;
- ощущение «дамоклова меча», тупика безысходности.

Некоторые из моих клиентов говорили, что стали меньше следить за собой, даже переставали регулярно бриться. Часто у них возникали мысли, что хорошо бы вернуться в прошлое (все равно в будущем ничего хорошего не ожидается), или просто плыть по течению в надежде, что со временем все изменится к лучшему. Однако разрушительное действие состояния тревоги на личность столь велико, что, безусловно, требует активного и решительного противодействия ей.

Существует целый ряд достаточно эффективных приемов, позволяющих выйти из негативного состояния внутреннего конфликта, вызванного тревогой.

– Попробуйте сначала внимательно проанализировать, какие именно факторы вызывают вашу тревогу, понять их суть и происхождение; наличие такой информации способно помочь в борьбе с тревожностью.

– Постарайтесь мысленно взглянуть на ситуацию из будущего, чтобы снять сиюминутную значимость вашей тревоги. Не исключено, что ваши теперешние опасения и страхи покажутся вам мелкими и несущественными.

– «Разложите по полочкам» свои тревоги и опасения исходя из ваших личных приоритетов. Такая систематизация покажет вам, что больше всего угнетает вас и с чем вы должны бороться, что преодолевать в первую очередь.

– “Прокачайте” в своем сознании мысль, что “ничто не вечно под луной”, все со временем меняется, несчастье (как и счастье) преходяще; так что вполне возможно, что ваша жизнь уже скоро изменится в лучшую сторону.

– Просчитайте цепочку последствий ваших теперешних бед; проделайте это и, к вашему удивлению, может оказаться, что вы слишком критичны к ним – скорее всего ничего ужасного вас не ожидает.

– Твердо зная, чего именно вам следует опасаться больше всего, опять же попробуйте просчитать, какова вероятность этого нежелательного события при том или ином варианте вашего поведения, и вам останется просто выбрать тот вариант, который обеспечивает минимум риска.

– Обратитесь к своему опыту – ведь и раньше у вас были неудачи. Вспомните, как именно вы преодолевали кризис тогда, как справлялись со своими переживаниями. Попробуйте использовать аналогичные методы с теми изменениями, которые требует теперешняя ситуация.

– Вспомните свои прошлые победы (особенно при доминирующем чувстве неуверенности), проанализируйте – как именно вы добились положительного сальдо в борьбе с тогдашней ситуацией и на основании этой информации постарайтесь настроиться на успех.

– Попробуйте переломить себя, свою жизнь – займитесь чем-то новым для себя. Новый вид спорта, новые знакомства, новые увлечения не позволят вам погружаться в себя все глубже и глубже, удержат вас на плаву.

– Постарайтесь переломить себя и больше контактируйте с людьми удачливыми, живущими в позитиве; возможно, что полученная в процессе общения с ними информация поможет вам выйти из вашего теперешнего положения, а уверенность, исходящая от них, заразит и вас, настроит на удачу.

– Обратите внимание и на свое здоровье, в первую очередь на сон. Попробуйте наладить его с помощью прогулок, секса или чего-то еще; если есть возможность, целесообразно поехать отдохнуть или хотя бы сменить ритм жизни.

– Научитесь радоваться тому, что у вас еще есть; задайтесь мыслью – а ведь могло быть гораздо хуже, так что я еще не в самом худшем положении. Эта мысль добавит вам уверенности в себе, и это может оказаться решающим.

Глава 2

Негативные роли и привычные запреты

«Есть привычка, есть и отвычка»

Русская пословица

ИГРАТЬ РОЛЬ – действовать как кто-нибудь, в качестве кого-нибудь, вести себя таким образом.

ЗАПРЕТИТЬ – не позволить что-либо делать; признав общественно вредным, ненужным, не допустить к применению, использованию

С. Ожегов, Н. Шведова «Толковый словарь русского языка».

Известный американский психолог Вирджиния Сатир говорила о том, что всякий человек подобен семечку, в сердцевине которого таится зародыш будущего растения. Однако для буйного роста ему нужно накопить сил – чтобы суметь прорваться сквозь заросли сорняков. Каждый из нас имеет уникальное, неповторимое и на многое способное «Я», которое, к сожалению, чаще всего томится в клетке внутренних блоков и навязанных нам убеждений. Всякая возникшая в жизни проблема – на самом деле и не проблема вовсе. Просто по той или иной причине возможность ее решения скрыта от того или иного человека прутьями клетки стереотипов.

Откуда же берется темница для «Я»? Чаще всего строят ее еще в детстве, когда ребенка приучают соответствовать многочисленными требованиями и запретам родителей, учителей и мало ли кого еще. В результате «Я» становится зажатым, доступ к внутренним ресурсам перекрывается. Самооценка понижается, и человек принимает одну из четырех защитных поз.

• **Роль «без вины виноватого».** Человек начинает заискивать, забывает про чувство собственного достоинства, поддакивает другим и позволяет собой командовать. Дает окружающим понять, как он мелок и ничтожен и находит массу логических аргументов в доказательство собственной вины в случае любой неприятности.

• **Роль прокурора.** Человек принимается обвинять всех и вся, не позволяя другим себя «задабривать» себя или «садиться на шею». Очень боится показаться «слабым» и осуждает людей, не считаясь ни с чем. Себя не винит никогда.

• **Роль «компьютера».** Человек рассчитывает каждый шаг, живет по четкой схеме, в мире сухой логики. Панически боится проявления эмоций у себя или у других. Мол, нежность или сильные чувства – не для него

• **Роль шута.** Человек дурачится и поднимает всех на смех: постоянно суетится, делает все, что угодно, чтобы отвлечь внимание других от неприятных ему вопросов. Меняет мнения как перчатки и стремится сделать сразу тысячу дел.

Как правило, каждый из нас избирает наиболее удобную из «поз», а некоторые способны перебрать их все в течение одного разговора. Тактика тут – у каждого своя. Разумеется, негатив порой может обернуться и позитивом. В каких-то ситуациях быть шутком или «компьютером» даже полезно. Все зависит от конкретного случая. Главная ошибка многих людей в стремлении заикнуться на определенной роли. Но для полноценной жизни необходимо гибкое ролевое поведение – надо научиться действовать в разных ипостасях.

Как же освободить запертое «Я»? Процесс это долгий и трудоемкий, но результаты того стоят. Иногда нужно просто взглянуть на свои жизненные принципы по-новому, привести их в соответствие с потребностями дня сегодняшнего. Дать себе установку вроде: «Работа важна, но необходимо решить, какое место в моей жизни будет занимать семья и дети». Необходимо

разрушать запреты говорить, думать, желать, чувствовать что-либо или рисковать – а у многих людей в подкорке сидят именно такие ограничения!

Проводя тренинги и консультации, я не раз замечал, сколь серьезны бывают подобные блоки: они по-настоящему мешают иным людям общаться с окружающими и достигать своих целей.

Итак, очень из нас:

- боятся просить;
- четко не знают, чего хотят от жизни;
- боятся высказывать свое мнение;
- ограничивают свои желания;
- боятся критиковать других;
- боятся требовать нормальной оплаты своего труда.

Как правило, в таких случаях врач просит своего клиента вспомнить раннее детство, а затем определяет, кто и в какой ситуации навязал ему тот или иной запрет. Клиент вспоминает и случаи, когда навязанные запреты всерьез мешали ему в реальной жизни. Далее используется эффективная техника смены убеждений («бурение»). К примеру:

- Почему неудобно просить?
- Почему неудобно отказывать?
- Почему неудобно требовать деньги за свою работу?
- Почему неудобно четко отстаивать свою позицию?

Постепенно люди понимают, что привычные запреты – чистой воды абсурд. Далее уже проводятся мини-тренинги: по искусству просить, например. Клиенту предлагается 21 раз обратиться, попросить о чем-то людей, причем в разных «режимах». Можно приказать, можно облечь просьбу в форму делового предложения, можно просто клянчить, как это делают маленькие дети...

Чтобы выработать столь важный в жизни навык просьбы, надо просить, просить и просить! Необходимо уметь использовать различные речевые стратегии, «фланговые удары» (если «в лоб» добиться своего не получается), разные формулировки, апеллировать к психocomплексам, обращаться к тем, кто имеет реальную возможность помочь и т. п. Наши клиенты также учатся грамотно отказывать. А с умением эффективно просить и отказывать легко провести любые переговоры! После этого тренируется способность просить соответствующие деньги за свою работу, умение смело высказывать свою точку зрения и т. п.

Однако, повторюсь: тренировка всех этих навыков бесполезна, если заранее не сняты наложенные в детстве запреты и не развенчаны стереотипные предубеждения.

Глава 3

Не платите алиментов вине

«Если виноватых нет, их назначают»

Александр Лебедь

ВИНА – провинность, проступок, преступление, прегрешение, грех, всякий недозволенный, предосудительный поступок.

В. Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

Совершенно безгрешным может быть только младенец. Это очевидно. Так почему же многие люди обычно не желают признаваться в том, что они в чем-то виновны?

Рассказывая о Сократе, Диоген Лаэртский приводит поучительный диалог.

– Ты умираешь безвинно, – сказала Сократу жена.

– А ты бы хотела заслуженно? – возразил тот.

Отказ от вины – естественная психологическая защита, ибо признав, что он в чем-то виновен, человек должен признать, что он – плохой. А это непомерная нагрузка на его психику, это серьезный внутренний конфликт, разрешить который многим людям не удастся до конца своих дней. Чувство вины – это разница между тем, какие мы есть, и тем, какими хотим быть. Это внутренний контролер, оценивающий наши отношения с другими людьми в режиме "хорошо" – "плохо".

Положительное качество вины заключается лишь в том, что человек способен принять нравственные и моральные нормы поведения в обществе.

Чувство вины опасно! Потому что:

- вина отнимает энергию;
- лишает уверенности;
- порождает страх;
- уменьшает активность;
- провоцирует пессимизм;
- вызывает стресс;
- становится виновницей депрессии.

Можно подробно расписать смысл этих утверждений и добавить в этот немаленький список ряд других факторов, но и так ясно, что застревание на чувстве вины представляет опасность для жизни.

Пока вы носите это чувство в груди, пока покоряетесь ему, оно диктует свои правила, усугубляя внутренний дискомфорт.

Разновидности вины:

- истинная;
- воображаемая;
- экзистенциальная.

Истинная вина переживается человеком как расплата за проступок.

Воображаемая вина связана с воображаемыми нарушениями запретов, она имеет к реальности косвенное отношение. Ее обычно испытывают люди с выраженным комплексом вины.

Экзистенциальная вина чаще всего связана с ощущением недостаточной самореализации, противоречивых отношений со значимыми людьми.

Женщины чаще испытывают чувство вины, чем мужчины. Не оттого ли и несчастных женщин на свете больше, чем несчастных мужчин? Некоторые рефлексивные женщины готовы винить себя даже в ситуациях, где к тому нет никаких оснований, где от них ничего не зависит.

Одна моя клиентка, прожившая в браке пятнадцать лет, рассказала, что все эти пятнадцать лет не могла избавиться от чувства вины за то, что муж любит её сильнее, чем она его. А когда муж заболел неизлечимой болезнью, это чувство вины усилилось настолько, что она стала даже подумывать о самоубийстве в случае его смерти.

Мужчины реже занимаются самобичеванием, но чаще поддаются на обвинения со стороны. Самое распространенное явление – классический треугольник, когда мужчина подвергается нападкам и со стороны жены и со стороны любовницы. Одна вменяет ему в вину, что он плохой муж, плохой отец и, наконец, что он трус, предатель, подлец, негодяй...

В ход идет главное оружие: “Я потратила на тебя свои лучшие годы, а ты теперь гуляешь на стороне!”. Любовница “наезжает” с другой стороны: “Разберись, наконец, со своей женой. Реши, кого именно из нас ты любишь на самом деле. Я из-за тебя бросила мужа, а ты, подлец, этого не ценишь...”. И вот он мечется между ними, все двадцать четыре часа в сутки, думая, как бы выскочить из этой западни, а в это время рушится его бизнес, ухудшается здоровье, и в конечном итоге он приходит к мысли, что лучший выход – беспробудное пьянство или самоубийство (а иногда и убийство).

Существует тесная связь между виной и обидой.

Вот рассказ одного из моих клиентов, Максима:

– Я завалил зимнюю сессию, и из-за этого мы крупно поссорились с отцом. Он человек военный, крутой, никому не привык давать спуску. Короче, под горячую руку он назвал меня бездельником, отщепенцем и сказал свое последнее слово: “В армию пойдешь!” Еще чего! Нормальные родители наоборот, отмазывают своих детей от службы. А тут единственного сына – в армию! Я разозлился и ушел из дома. И такая обида меня взяла! Ну, думаю, ладно, пожалеешь еще. Институт я бросил. Устроился ночным сторожем, снял комнату. Так и пошло: у родителей своя жизнь, у меня – своя. Целый год я не давал о себе знать. А в день рождения матери все-таки решил позвонить домой, поздравить ее. И узнал, что месяц назад отец погиб в Чечне. Я даже его не похоронил... Теперь я себя не прощу до конца своих дней.

Если у стеничных людей чувство обиды чаще переходит в гнев, злобу или месть (я – хороший, он – плохой, его нужно наказать), то у людей сенситивных, ранимых чувство обиды переходит в чувство вины (я сам плохой). Играют роль и те модели поведения, которые развивались в детстве, что именно тогда больше поощрялось и культивировалось.

Необходимо помнить и о тех вариантах, когда некоторые люди, постоянно выдвигая определенные требования к вашему поведению (которые вам довольно трудно выполнить) и сознательно демонстрируя обиду, манипулируют вами, вызывая у вас чувство вины и, следовательно, стараются вызвать определенные модели поведения, нужные им.

Предательство – самый болезненный хлыст вины. Если человека когда-то обвинили или хотя бы заподозрили в предательстве, потом он всю оставшуюся жизнь страдает от этого.

Представляет интерес и такое соображение: чем красивее, роскошнее и пышнее памятник на могиле человека, тем, как это ни странно звучит, больше вина тех, кто этот памятник поставил. Это касается в основном родственников усопшего. Если при его жизни они вели себя как-то не так, то уж после его смерти памятник просто обязателен.

Крайний вариант такого случая хорошо сформулировал известный российский адвокат: “Памятник вине стоит на пьедестале предательства”. Именно осознание своего предательства вызывает сильное чувство вины, ведь именно предательство считается наиболее тяжким грехом. Чтобы освободиться от этого чувства, лежащего тяжелым грузом на виновном в таком

деянии, последний готов на всё. И роскошный памятник может рассматриваться как своего рода индульгенция, дающая отпущение грехов.

Можно ли избавиться от гнетущего чувства вины? Можно! Нужно! Лучший выход: покаяние, раскаяние. Повинившись в содеянном, человек может освободиться от чувства вины.

Повиниться – значит признать свою вину. Такое признание многого стоит. Но если вы начнете каяться перед другим человеком, это не даст того результата, к которому вы стремитесь. Люди, принадлежащие к разным религиозным конфессиям, чтобы очистить душу от скверны, обращаются конкретно к своим пророкам. Как пример, приведу буддистскую технику.

Кающийся человек представляет себе Будду, стоящего прямо перед ним. После рассказа о своей вине и просьбе о прощении человек должен почувствовать исходящий от Будды белый яркий свет, который заполняет тело, душу кающегося и как бы смывает с него темное чувство вины. Очистившись таким образом, человек дает твердое обещание больше никогда так плохо не поступать.

Помочь человеку окончательно избавиться от гнетущего чувства вины можно, отметив его раскаяние каким-либо подарком или сделав для него что-то хорошее. И таким образом реабилитировать человека в его собственных глазах, вознаградить его за непростой путь к освобождению. Следует помнить, что каждый человек имеет право на ошибку. Всем людям свойственно делать ошибки, весь вопрос в том, чтобы их исправить и не повторять.

Не платите алиментов вине, иначе она разорит вашу душу!

Глава 4

Ленивцы и счастливцы

ЛЕНЬ – неохота работать, отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности, к тунеядству.

ЛЕНИВЫЙ – предавшийся лени, кому лень работать; неприлежный, праздный; нерадивый; вялый, мешкотный, неповоротливый.

В. Даль. «Толковый словарь живого великорусского языка»

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.