



*Уэйн*  
**ДАЙЕР**

*Как*  
*избавиться*  
*от*  
**КОМПЛЕКСА**  
*неполноценности*

*Будь самым собой!*

Уэйн Дайер

**Как избавиться от  
комплекса неполноценности**

«Попурри»

1976

**Дайер У.**

Как избавиться от комплекса неполноценности / У. Дайер —  
«Попурри», 1976

Советы, объяснения и указания знаменитого психиатра помогут каждому научиться быть естественным, жить так, как действительно хочется, преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и «пунктики», которые вызывают у человека беспокойство и неудовлетворенность собой. Для широкого круга читателей.

© Дайер У., 1976

© Попурри, 1976

# Содержание

Введение	6
Глава I	10
Счастье и ваш IQ (коэффициент интеллектуального развития)	11
Выбор эмоций	13
Логичный силлогизм	13
Алогичный силлогизм	13
Трудная задача – научиться не быть несчастным	17
Выбор – ваша окончательная свобода	19
Предпочтите здоровье болезни	21
Уход от бездействия	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Уэйн Дайер

## Как избавиться от комплекса неполноценности

© 1976 by Dr. Wayne W. Dyer

© Перевод. ООО «Попурри», 2000

© Оформление. ООО «Попурри», 2014

\* \* \*

### ЖИЗНЬ – ДЛЯ ЖИЗНИ!

Как все-таки много вокруг людей, которые знают, что работают не на той работе, живут не в тех условиях, поддерживают не те отношения и не могут пересмотреть свою жизнь, свои желания и начать делать *то, что они действительно хотят делать!*

Знаменитый психиатр доктор Уэйн У. Дайер рассказывает в этой книге, как научиться быть самим или самой собой и жить так, как вам действительно хочется. И не важно, о чем вы мечтаете – просто о счастливой семейной жизни или о том, чтобы покорять горные вершины! Он объясняет, как преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и «пунктики», которые вызывают неудовлетворенность собой. И если бывают времена, когда вы чувствуете недовольство собой и своей жизнью, эта книга для вас!

*Посвящается*

**ТРЕЙСИ ЛИНН ДАЙЕР**

*Я люблю тебя той особой любовью, которая описана на страницах этой книги.*

*Вся теория Вселенной неизменно объясняет лишь одного человека  
– Вас.*

**Уолт Уитмен**

## **Введение**

### **Заявление личного характера**

Один лектор как-то стоял перед группой алкоголиков, намереваясь окончательно и бесспорно убедить их в том, что алкоголь есть наихудшее из зол. Перед ним на возвышении располагались два одинаковых сосуда, наполненных прозрачной жидкостью. Он объявил, что в одном находится чистая вода, а в другом – неразбавленный спирт. Докладчик опустил в первый сосуд маленького червячка, и присутствующие стали наблюдать, как тот, поплавав немного, устремился к краю сосуда и вскоре выполз вверх по стенке. Тогда лектор отловил того же червячка и поместил его в сосуд со спиртом. Бедняга почти сразу же начал распадаться у всех на глазах. «Итак, – провозгласил докладчик, – какова же мораль?» Из задних рядов отчетливо донесся чей-то голос: «Насколько я понимаю, если пить спиртное, никогда не будет глистов!»

В этой книге полно подобных «червячков» – иными словами, каждый читатель услышит и усвоит из нее лишь то, что хочет услышать, основываясь главным образом на собственной системе ценностей, убеждений, предрассудков и на личной истории. Когда пишешь о формах поведения, наносящих вред самому их носителю, становится ясно, насколько эти вопросы щекотливы. На словах многие горят желанием обратить вглубь себя взор, нацеленный на перемены, однако на деле нередко происходит нечто совершенно противоположное.

Перемены даются нелегко. В большинстве своем людям свойственно всеми фибрами души и естества противиться необходимости решать трудную задачу по искоренению мыслей, поддерживающих направленные во вред себе чувства и поступки. Но несмотря на наличие таких «червячков», я полагаю, что книга эта читателю понравится. Что до меня, то я ее просто обожаю! И мне было страшно интересно писать ее.

Сам я не считаю, что вопросы психического здоровья нужно трактовать легкомысленно, но я не сторонник и тех, кто полагает, будто оно непременно должно быть предметом разбирательства в программах, участники которых без тени юмора изъясняются на наукообразном жаргоне. Я постарался обойтись без запутанных объяснений, главным образом потому, что не считаю, что «быть счастливым» такое уж сложное дело.

Обладание хорошим здоровьем совершенно естественно, и средства его достижения доступны любому. По моему убеждению, залогом эффективности жизни является разумное сочетание упорного труда, ясности мыслей, юмора и уверенности в себе. Я не верю в мудреные рецепты или исторические экскурсы в ваше прошлое только для того, чтобы обнаружить, что вас «слишком энергично приучали к опрятности» или что в ваших несчастиях повинен кто-то другой.

В этой книге рассматривается приятный способ достижения счастья – подход, опирающийся на такие понятия, как чувство ответственности и преданность самому себе, плюс жажда жизни и желание стать такими, какими вам хочется быть в данный момент. Это несложный подход, в его основе лежит здравомыслие. Какой-нибудь пышущий здоровьем и вдобавок преисполненный счастья индивидуум может подумать: «Такую книгу и я мог бы написать». И будет прав. Для понимания принципов эффективной жизни не нужны ни профессиональная подготовка в области психологического консультирования, ни докторская степень в соответствующих дисциплинах. Им не выучишься в классе, о них не прочтешь в книгах. Их познают, посвящая себя делу обретения счастья и прилагая для этого усилия. Именно этим я и занимаюсь ежедневно, одновременно помогая и другим сделать такой же выбор.

Каждая глава книги написана в форме сеанса консультирования. Такой подход имеет целью предоставить читателю как можно больше возможностей для оказания помощи самому себе. Вначале дается анализ конкретной «зоны ошибок» или формы так называемого «само-

разрушительного поведения», то есть деструктивного поведения, наносящего вред вам самим, затем исследуются исторические предпосылки такого поведения в культурной среде (а значит, и в вас самих). Особый упор делается на то, чтобы дать читателю понять, почему он становится пленником этой зоны. Затем детально рассматриваются конкретные формы поведения, проявляющиеся в рамках этой зоны. Формы поведения, о которых пойдет речь, представляют собой повседневные поступки, кажущиеся вполне приемлемыми, но в действительности тающие угрозу для вашего счастья. Здесь рассматриваются вовсе не какие-то клинические случаи отклонений в эмоциональной сфере, а скорее повседневные невротические сообщения, которые посылает каждый из нас. После рассмотрения форм поведения в рамках данной зоны ошибок следует анализ причин приверженности этим привычкам, никак не способствующим вашему счастью. Далее идет углубленное рассмотрение системы психологической поддержки, воздвигаемой индивидуумом для оправдания поведения, наносящего вред ему самому, вместо того чтобы отказаться от него. В этой главе предпринимается попытка найти ответы на вопросы «Что дает мне такое поведение?» и «Почему оно такое прилипчивое, коль скоро мне от него один вред?». Обследовав все зоны ошибок, вы наверняка заметите, что причины приверженности невротическим формам поведения во всех зонах ошибок характеризуются ярко выраженной согласованностью. Создается впечатление, что безопаснее придерживаться заученных реакций, даже если они вам вредят. Более того, кажется, что, сохраняя эти зоны в неприкосновенности, можно избежать необходимости что-то менять в себе и тем самым взваливать на себя бремя ответственности. К чему приводит это ложное чувство надежности и безопасности, вы поймете, прочитав эту книгу. Вы увидите, что система психологической защиты функционирует так, чтобы отвести от вас упреки и не дать возможности что-то менять. Тот факт, что приверженность многим вредным для вас самих формам поведения обусловлена одной и той же причиной, только облегчает задачу самосовершенствования. Достаточно устранить эти причины – и с зонами ошибок можно будет покончить.

В конце каждой главы приводится по несколько простых стратегий, направленных на уход от поведения, которое вредит вам самим. Как уже было сказано, структура глав схожа с планом проведения сеанса психологического консультирования; иначе говоря, вначале идет изучение проблемы и ее проявлений, затем следует анализ «саморазрушительного» поведения и выяснение его причин, после чего приводятся конкретные стратегии ликвидации данной области беспокойства.

Такой подход может показаться читателю навязчиво повторяющимся. В действительности это можно считать хорошим признаком эффективности мыслительного процесса. Я много лет работал психотерапевтом. И на практике знаю, что эффективное мышление – а именно мышление, способное изменить «самодеструктивность» поведения, – не появляется только в результате того, что кто-то что-то говорит. Выработка правильного взгляда на проблему требует многократных повторений. И только когда он будет полностью принят и понят до конца, человек получит возможность изменить свое поведение. Именно по этой причине к некоторым темам, затронутым на этих страницах, приходилось возвращаться снова и снова; точно так же на нескольких сеансах подряд в психологической консультации порой приходится разбирать один и тот же вопрос, чтобы как можно полнее донести его до сознания.

Среди всех тем есть две центральные, которые красной нитью проходят по страницам данной книги. Первая касается вашего умения выбирать для себя эмоции. Начните анализировать свою жизнь с точки зрения вариантов, которые вы выбрали или не сумели выбрать. Тогда вся ответственность за то, какими вы стали и что чувствуете, ляжет на вас. Чтобы стать счастливее, нужно лучше осознавать доступные вам варианты выбора. **ВЫ ЯВЛЯЕТЕ СОБОЙ СУММУ СВОИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ**, я же слишком далек от вас, чтобы просто верить, будто при наличии подходящего стимула и приложении достаточных усилий вы сможете стать кем захотите.

Вторая тема, которой на страницах этой книги будет уделено немало внимания, затрагивает необходимость принятия на себя ответственности за свое настоящее. Эта мысль многократно повторяется в тексте. Она является определяющим фактором в деле ликвидации ваших зон ошибок и обретения счастья. Существует лишь одно мгновение, в котором можно пережить что угодно, и это мгновение – ваше настоящее, но тем не менее как много времени тратится попусту на уход в прошлое или в будущее! Умение добиться самореализации в текущий момент и является тем пробным камнем, на котором проверяется эффективность вашей жизни, между тем как буквально каждая форма вредного для вас поведения (зона ошибок) есть не что иное, как попытка жить в любом времени, кроме настоящего.

Итак, проблемам выбора и умения жить в настоящем будет уделяться внимание едва ли не на каждой странице книги. Вдумчиво читая ее, вы вскоре начнете задавать себе вопросы, которые никогда раньше не приходили вам в голову. «И чего это я сейчас огорчаюсь?» и «Как использовать мгновения настоящего с наибольшей отдачей?» – эти вопросы задает себе личность, избавляющаяся от зон ошибок и движущаяся к чувству уверенности в себе и к личному счастью.

В заключение будет дан набросок портрета индивидуума, вытеснившего из своего сознания все зоны ошибок и живущего в эмоциональном мире, контролируемом не внешними обстоятельствами, а его собственными побуждениями. Приведенные ниже двадцать пять вопросов помогут вам оценить свою способность сделать выбор в пользу счастья и самореализации. Подойдите к этим вопросам как можно более объективно и оцените как себя, так и ту жизнь, которой вы живете в своем настоящем. Ответы «да» указывают на умение владеть собой и способность делать правильный выбор.

1. Считаете ли вы, что живете своим умом? (Глава I)
2. Умеете ли вы управлять своими эмоциями? (Глава I)
3. Мотивация ваших действий идет скорее изнутри, чем от внешних стимулов? (Глава VII)
4. Вы не нуждаетесь в одобрении со стороны других? (Глава III)
5. Вы сами определяете для себя правила поведения? (Глава VII)
6. Вы свободны от желания добиваться справедливости? (Глава VIII)
7. Вы можете принимать себя таким как есть и избегаете жаловаться? (Глава II)
8. Вам чужда тяга к почитанию героев? (Глава VIII)
9. Вы по натуре скорее деятель, чем критик? (Глава IX)
10. Вы приветствуете все таинственное и непознанное? (Глава VI)
11. Вы можете при описании самих себя избегать абсолютных понятий? (Глава IV)
12. Способны ли вы постоянно относиться к себе с любовью? (Глава II)
13. Вы можете пустить собственные корни? (Глава X)



14. Вы порвали все взаимоотношения, ставящие вас в зависимое положение? (Глава X)
15. Вы исключили из своей жизни такие приемы, как упреки и поиски виноватых? (Глава VII)
16. Вы никогда не испытываете чувства вины? (Глава V)
17. Умеете ли вы избегать беспокойства о будущем? (Глава V)
18. Способны ли вы дарить и принимать любовь? (Глава II)
19. Вы умеете подавлять чувство гнева, парализующее вашу активность? (Глава XI)
20. Вы исключили из своего образа жизни привычку откладывать дела со дня на день? (Глава IX)
21. Вы научились проигрывать с пользой для себя? (Глава VI)
22. Вы можете предаваться удовольствиям спонтанно, не планируя их заранее? (Глава VI)
23. Умеете ли вы воспринимать юмор и шутить сами? (Глава XI)
24. Воспринимают ли вас окружающие таким, как вам хотелось бы? (Глава X)
25. Вас стимулирует скорее внутренняя потребность к росту, чем необходимость исправить свои недостатки? (Глава I)

Если в вас живет желание сбросить гнет бесчисленных «должна» или «обязан», усвоенных вами на протяжении всей предыдущей жизни, то вы в любой момент можете набраться решимости и ответить «да» на все эти вопросы. По сути, вы стоите перед альтернативой: выбрать личную свободу или оставаться скованным теми ожиданиями, которые возлагают на вас окружающие.

Хочется верить, что эта книга поможет вам избавиться от всех «червячков» или, если угодно, от шор, которые, возможно, не дают вам испытать новые удивительные ощущения, открыть и выбрать для себя новые области приложения своих способностей.

## Глава I

### Взять на себя ответственность за самих себя

*Суть величия – в способности реализовать себя как личность в обстоятельствах, когда другие предпочитают безумие.*

Оглянитесь назад. Вы заметили за спиной вашу неизменную спутницу? Ввиду недостатка более благозвучных имен назовем ее вашей смертью. Эту посетительницу можно бояться, а можно и использовать к выгоде для самих себя, выбор за вами!

Поняв, что смерть сулит бесконечность, а жизнь пугающе коротка, спросите себя: «А стоит ли избегать заниматься тем, что мне действительно хотелось бы делать?» «А может, нужно жить именно так, как хотят этого другие?» «Так ли уж важно копить вещи?» «Будет ли отказ от них именно тем жизненным путем, которым и надо следовать?» Скорее всего, ваши ответы можно свести к нескольким словам: жить... быть собой... получать удовольствия... любить.

Конечно, можно испытывать страх перед собственной смертью, но это чувство лишь подавляет активность, а можно и воспользоваться им, чтобы помочь самому себе научиться жить с полной отдачей. Прислушайтесь к словам толстовского Ивана Ильича, когда он, ожидая прихода «великого уравниателя», размышляет над прожитыми годами, прошедшими под знаком полного господства со стороны окружающих, над жизнью, в которой он отказался от возможности распоряжаться своей судьбой ради того, чтобы «вписаться в систему».

«А что, если вся моя жизнь была ошибкой?» Ему пришло в голову, что это подозрение, казавшееся ранее совершенно невероятным, а именно мысль о том, что он прожил жизнь вовсе не так, как следовало бы, в конце концов может оказаться правдой. Ему представилось, что те едва заметные импульсы, которые он без промедления подавлял в себе, возможно, и были чем-то настоящим, а все остальное – фальшью. И тогда, может статься, все его служебные обязанности, и весь уклад жизни его самого и домочадцев, и все его светские и должностные интересы – все это фальшь. Он попытался оправдать их в своих глазах и внезапно почувствовал слабость того, что защищал. Отстаивать было нечего...

Когда в очередной раз станете размышлять, брать или не брать на себя ответственность за свою судьбу, чтобы сделать собственный выбор, задайте себе такой немаловажный вопрос: «Как долго я собираюсь быть мертвым?» И, имея перед собой в перспективе эту вечность, можете уже сейчас выбрать собственный вариант.

Если же вы не предпримете таких шагов, то остаток жизни можно прожить так, как считают нужным другие. Но коль скоро пребывание на Земле столь быстротечно, оно должно, по крайней мере приносить удовольствие. Одним словом, это ваша жизнь; и делайте с ней что угодно вам.

## Счастье и ваш IQ (коэффициент интеллектуального развития)

Принятие на себя ответственности за собственную жизнь подразумевает отказ от некоторых расхожих мифов. Возглавляет перечень этих мифов утверждение, будто интеллект измеряется способностью решать сложные задачи, достижением определенного уровня в чтении, письме и счете и умением быстро справляться с уравнениями. Такое представление об умственных способностях выдвигает в качестве критериев самореализации наличие формального образования и совершенства в книжных знаниях. Оно способствует выработке своего рода интеллектуального снобизма, что сопровождается появлением ряда деморализующих факторов. Нас приучили к мысли, что тот, кто обладает атрибутами большей образованности, кто силен в какой-то дисциплине (скажем, в математике, естественных науках, обладает громадным словарным запасом, усвоил массу ненужных фактов, овладел навыками быстрого чтения и т. п.), уже может считаться «интеллектуалом». Между тем психиатрические больницы забиты пациентами, обладающими полным набором подобных «верительных грамот», – равно как и теми, кто таковых не имеет. Более близким к истине «барометром» интеллекта будет такая жизнь, каждый день и каждый миг которой отмечены печатью эффективности и счастья.

Если вы счастливы, если каждое мгновение жизни наполнено тем, ради чего стоит жить, вас можно отнести к интеллектуалам. Умение решать задачи было бы полезным дополнением к вашему счастью, но если вы знаете, что и при вашей неспособности разрешить конкретную проблему вы все равно можете выбрать для себя счастье или, как минимум, отказаться выбрать несчастье, то вы интеллектуальны: вы умны хотя бы потому, что владеете главным оружием против пресловутого «НС». Вы, конечно, поняли, что это сокращение означает «нервный срыв».

Вероятно, вы будете изумлены, узнав, что такой вещи, как нервный срыв, попросту не существует: нервы не рвутся. Вскройте кого-нибудь и поищите в нем эти самые порванные нервы. Ни за что не найдете! У людей «разумных» не бывает НС, потому что они умеют управлять собой. Им известно, как вместо депрессии выбрать счастье, ибо они умеют управляться со своими жизненными проблемами. Заметьте, я не сказал, что они умеют решать проблемы. Вместо того чтобы измерять свой интеллект по умению решать задачи, они оценивают его по способности поддерживать в себе состояние счастья и собственной значимости, независимо от того, решается проблема или нет!

Судить о том, насколько вы близки к истинной интеллектуальности, вы можете исходя из того, какие чувства предпочитаете испытывать в трудных обстоятельствах. Всем нам приходится бороться по большей части с однотипными жизненными неурядицами. Каждый, кто связан с другими людьми в каком бы то ни было социальном контексте, встречается с одними и теми же трудностями. Разногласия, конфликты и компромиссы составляют неотъемлемую часть того, что входит в понятие человеческих отношений. Точно так же денежные вопросы, процесс старения, болезни, смерть, природные катастрофы и несчастные случаи – все эти события ставят проблемы буквально перед каждым из нас. Но одни достойно встречают их, не погружаясь в бездеятельное уныние и не считают себя самыми несчастными, тогда как другие падают духом, лишаются способности эффективно действовать или зарабатывают НС. Те, кто рассматривает невзгоды как непереносимые условия человеческого существования и не считает мерилом счастья отсутствие проблем, и есть самые умные из всех нас; кроме того, этих людей можно считать еще и самыми редкими.

Овладение искусством полностью управлять собой предполагает наличие совершенно нового мыслительного процесса – процесса, который может оказаться достаточно трудным, ибо слишком много сил в нашем обществе ополчилось против индивидуальной ответственности.

Нужно верить в собственную способность к эмоциональным переживаниям, какое бы чувство вы ни предпочли для себя в данный момент. Это – решающий фактор. По-видимому, многие из нас выросли воспитанными в вере, что эмоции нам неподвластны; что гнев, страх и ненависть, равно как и любовь, экстаз и наслаждение, посещают нас по воле случая. Мы не управляем ими, а лишь принимаем как данное. Грустные события естественным образом навевают на нас печаль, и нам остается лишь уповать на скорое пришествие событий радостных, которые принесут с собой более приятные эмоции.

## Выбор эмоций

Чувства – это не просто эмоции, посещающие вас от случая к случаю. Скорее это реакции, которые мы выбираем для себя сами. И если мы владеем собственными эмоциями, то не станем реагировать так, чтобы наносить вред самим себе. Осознав, что в ваших силах испытывать лишь те эмоции, которые вам по душе, вы тем самым станете на путь к «интеллекту» – путь, на котором не встретишь обходных троп, ведущих к НС. Этот путь будет для вас новым, ибо вы начнете рассматривать любую эмоцию скорее как выбор, чем непеременимое жизненное условие. Это и составляет сущность личной свободы.

Развеять миф о неспособности отвечать за свои эмоции можно посредством логики. Воспользовавшись простым силлогизмом (логическим построением, содержащим главную предпосылку, второстепенную предпосылку и заключение, базирующееся на непротиворечивости этих двух предпосылок), вы можете начать процесс взятия под контроль собственных мыслей и эмоций.

### Логичный силлогизм

**Основная предпосылка:** Аристотель – мужчина.

**Второстепенная предпосылка:** У всех мужчин на лице имеется растительность.

**Заключение:** У Аристотеля на лице имеется растительность.

### Алогичный силлогизм

**Основная предпосылка:** У Аристотеля на лице имеется растительность.

**Второстепенная предпосылка:** У всех мужчин на лице имеется растительность.

**Заключение:** Аристотель – мужчина.

Отсюда понятно, что при обращении к логике нужно следить за тем, чтобы ваши основная и второстепенная предпосылки были согласованы друг с другом. Во втором примере Аристотель с таким же успехом мог бы быть обезьяной или кротом. С помощью приведенного ниже логического упражнения вы можете навсегда распрощаться с мыслью о неспособности управлять собственным миром эмоций.

**Основная предпосылка:** Я могу управлять своими мыслями.

**Второстепенная предпосылка:** Мои чувства исходят из моих мыслей.

**Заключение:** Я могу управлять своими чувствами.

Таким образом, основная мысль ясна – вы можете думать о чем вам заблагорассудится. И если какая-то мысль внезапно «взбредет» в голову (скажем, вы сами предпочли пустить ее туда, хотя, возможно, и не знаете почему), вы вольны изгнать ее оттуда и, таким образом, держите свой психический мир под контролем. Если я скажу вам: «Думайте о малиновой антилопе», – вы можете превратить ее в зеленую, сделать из нее африканского муравьеда либо думать о чем вам угодно – только вы управляете всем, что приходит вам в голову. Если я еще не убедил вас, просто ответьте на один вопрос: «Если не вы управляете своими мыслями, то кто же?» Может, ваша половина, начальник или мамочка? И если именно они управляют тем, о чем вы думаете, отошлите их на психотерапию, и вам сразу же станет лучше. Но на самом-то деле вы знаете, что это не так. Вы, и только вы одни, держите под контролем свой мыслительный аппарат (разве что за исключением экстремальных случаев вроде мозговой атаки или эксперимен-

тов по внушению психологических установок, но их нельзя рассматривать как естественную часть жизни). Ваши мысли принадлежат только вам, они – ваша собственность, и вы можете держать их в себе, изменять их, делиться ими или обдумывать их. Никто другой не в силах ни проникнуть в ваши мысли, ни завладеть ими. Вы действительно управляете своими мыслями, и мозг – это ваша собственность, которой вы вольны распоряжаться по своему усмотрению.

И второстепенная посылка ваших действий, если обратиться к результатам исследований и к своему же здравому смыслу, тоже вряд ли нуждается в обсуждении. Любому чувству (эмоции) обязательно предшествует мысль. Исключите из этой связи мозг, и ваша способность «чувствовать» тотчас испарится. Чувство есть не более чем физическая реакция на мысль. Кричите ли вы, заливааетесь ли румянцем, чувствуете ли учащение сердцебиения или переживаете любую из бесконечного множества мыслимых эмоциональных реакций – каждый раз вы предварительно получаете сигнал из своего мыслительного центра. И, если этот центр окажется поврежденным или замкнувшимся на чем-то, вы не сможете испытать ни одной эмоциональной реакции. А при определенных видах поражений мозга вы можете вообще утратить чувствительность к физической боли и даже поджаривание вашей руки на плите не вызовет у вас никаких болезненных ощущений. Таким образом, телесные ощущения невозможны без участия мыслительного центра. Какое бы чувство вы ни переживали, ему всегда предшествует мысль, а если мозг перестанет работать, вы потеряете способность чувствовать.

Отсюда с неизбежностью вытекает следующее заключение. Если вы контролируете свои мысли, а ваши чувства исходят из ваших же мыслей, значит, вы способны управлять и собственными чувствами. И вы действительно управляете своими чувствами, перерабатывая вызывающие их мысли. Проще говоря, ситуация такова: вы полагаете, будто в вашем несчастье виноваты какие-то обстоятельства или люди, но на самом деле это не так. Несчастливым вы делаете себя сами благодаря тому, что вы думаете о роли этих людей или обстоятельств в вашей жизни. Умение стать свободным и здоровым индивидуумом означает обрести способность мыслить по-иному. Изменив свои мысли, вы начнете чувствовать по-иному, и это будет вашим первым шагом к личной свободе.

Чтобы рассмотреть действие этого силлогизма в более конкретном личностном аспекте, обратимся к истории с Кэлом, молодым чиновником, долго страдавшим из-за того, что его шеф полагал, будто он не очень-то умен. Кэла мучила мысль, что босс о нем невысокого мнения. Но если бы Кэл не знал, что босс считает его тупицей, неужели его страдание было бы таким же сильным? Разумеется нет. Как можно горевать о том, чего не знаешь? Поэтому его делает несчастным вовсе не то, что думает или чего не думает о нем его шеф. Несчастливым Кэла делают его же собственные мысли. Более того, Кэл сам делает себя несчастным, убеждая себя, что мысли какого-то другого человека для него важнее собственных!

Подобная логика приложима к любым событиям, обстоятельствам и мнениям. Чья-то смерть сама по себе не ввергнет вас в печаль; вы начинаете горевать, лишь получив известие о кончине, поэтому причина страданий не в самом факте смерти, а в том, что вы говорите себе по этому поводу. Сами по себе ураганы не вызывают чувства подавленности; угнетенное состояние есть сугубо человеческое свойство. И если вас угнетает известие об урагане, значит, оно вызвало в вас мысли, которые и повергают вас в состояние подавленности. Отсюда вовсе не следует, что вы должны делать вид, будто ураганы доставляют вам удовольствие. Тем не менее полезно будет спросить себя: «С какой стати я должен расстраиваться? Разве это хоть как-то поможет мне успешнее противостоять его натиску?»

Вы выросли в культурной среде, которая утверждает, что человек не отвечает за свои чувства, хотя рассмотренный выше силлогизм доказывает обратное. Вы заучили множество присловий, чтобы отгородиться от того факта, что на самом деле вы сами управляете своими чувствами. Вот краткий перечень таких фраз, которые люди не устают повторять. Вдумайтесь в смысл сообщения, которое они несут.

- «Вы обижаете меня».
- «Когда ты рядом, мне становится дурно».
- «Я не могу чувствовать иначе».
- «Я просто сержусь, и не спрашивай почему».
- «Меня от него тошнит».
- «Я боюсь высоты».
- «Вы ставите меня в неловкое положение».
- «Она меня по-настоящему заводит».
- «Вы прилюдно выставили меня дураком».

Этот список можно продолжать до бесконечности. Каждое такое высказывание несет сообщение, смысл которого в том, что вы не отвечаете за свои чувства. А сейчас нелишне будет переписать этот список, заменив фразы более точными, верно отражающими тот факт, что за ваши чувства отвечаете вы сами и что они исходят из тех мыслей, которые возникают у вас по тому или иному поводу.

- «Я сам себя обидел тем, что наговорил себе по поводу вашей реакции на мои действия».
- «Мне становится дурно от самого себя».
- «Я мог бы испытывать и иные чувства, но предпочитаю расстраиваться».
- «Я решил рассердиться, потому что обычно мне с помощью своего гнева удастся манипулировать окружающими, ибо они полагают, будто это я управляю ими».
- «Мне становится тошно от самого себя».
- «Я сам себя пугаю высотой».
- «Я сам себя ставлю в неловкое положение».
- «Я заводжусь, как только оказываюсь около нее».
- «Я сам себя выставил дураком, относясь к твоим высказываниям более серьезно, чем к собственным, и полагая, будто другие делают то же самое».

Вероятно, вы полагаете, что приведенные в первом списке фразы не более чем обороты речи и не нужно придавать им особого значения, однако эти простые обороты речи в условиях нашей культуры превратились в клише. Если вы действительно так думаете, то спросите себя, почему не превратились в клише утверждения из второго списка. Ответ связан с осо-

бенностями нашей культуры, которая прививает мышление, базирующееся на фразах первого списка, и отвергает логику фраз второго.

Из этого можно сделать только один вывод. Вы и есть тот человек, который несет ответственность за свои ощущения! Ваши эмоции являются отражением ваших мыслей, и вы можете научиться смотреть на все в окружающем вас мире по-иному – если наберетесь решимости. Подумайте, стоит ли быть несчастными, расстроенными или обиженными. А затем тщательно проанализируйте мысли, вызывающие в вас эти обесиливающие чувства.



## Трудная задача – научиться не быть несчастным

Перестроиться на новое мышление не так-то просто. Вы уже свыклись с определенным набором мыслей и следующих за ними обессиливающих эмоций. Избавиться от всей этой груды привычных мыслей, ассимилированных за все прошедшие годы, достаточно трудно. Легко быть счастливым, но научиться не чувствовать себя несчастным может оказаться достаточно трудным делом.

Счастье есть не что иное, как естественное состояние личности. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на маленьких детей. Что дается с трудом, так это отучение себя от всех «должен» или «обязана», которые усвоены в прошлом. Умение владеть собой начинается с осознания. Каждый раз, произнося фразы вроде: «Он ранит мои чувства», ловите себя на этом. Делая что-то, напоминайте себе о том, что именно делаете в данный момент. Новое мышление требует осознания мышления старого. Вы свыклись с психологическими стереотипами, заставляющими отыскивать мотивы ваших ощущений во внешнем мире. Вы потратили не одну тысячу часов на то, чтобы освоиться с этим мышлением – и в противовес им вам понадобится посвятить не меньше времени овладению новым мышлением – тем мышлением, которое предполагает ответственность индивидуума за собственные чувства. Это трудно, невероятно трудно, но это еще не причина для отказа.

Вспомните, как учились управлять автомобилем с ручным переключением коробки передач. Перед вами стояла проблема, казавшаяся непреодолимой. Педалей три, а ног для манипулирования – всего две. Вы начали с осознания сложности задачи: педаль нужно отпускать медленно, иначе автомобиль тронется рывком; нужно жать на педаль газа с такой же скоростью, с какой отпускается педаль сцепления, и т. д. Миллион мысленных сигналов; постоянно приходится думать, напрягать мозги. Что я сейчас делаю? Сначала происходит осознание, а уже затем, после тысяч проб, ошибок и новых попыток, приходит день, когда вы садитесь в свой автомобиль и едете. Никаких тебе глохнущих моторов, никаких рывков, а главное – никаких мыслей. Управление автомобилем с ручной коробкой передач становится для вас второй натурой, а чего вам это стоило? Превеликих трудов! Бесчисленных моментов, требовавших от вас думать, вспоминать и работать.

Итак, вы умеете управляться со своим мозгом при необходимости решать физические задачи вроде отработки согласованности действий рук и ног при вождении автомобиля. Подобный процесс характерен и для мира эмоций, только вот знают о нем немногие. Человеку, чтобы овладеть своими навыками, потребовалось неустанно закреплять их на протяжении всей предыдущей жизни. И теперь он чувствует себя несчастным, сердится, обижается и расстраивается чисто автоматически, просто потому, что когда-то научился думать именно так, а не иначе. Он принимает свое поведение как должное, и ему даже в голову не приходит как-то изменить его! Но ведь как он приучил себя быть несчастным, сердитым, обиженным или расстроенным, точно так же может и научиться не переживать этих вредных для него самого эмоций.

Скажем, визит к дантисту для вас всегда мучительное переживание, непременно ассоциирующееся с болезненными ощущениями. Вы чувствуете, что ничего хорошего он не сулит, и все твердите себе: «Терпеть не могу эту бормашину!» Но все это не более чем заученные реакции. И вам вполне по силам сделать так, чтобы это переживание, вместо того чтобы изводить вас, стало приятной и даже захватывающей процедурой. Вы могли бы, если действительно решились подключить к работе свой мозг, превратить звук бормашины в сигнал к началу восхитительного сексуального переживания и каждый раз, едва заслышав знакомое жужжание, сумели бы вызывать в памяти моменты наивысшего экстаза, когда-либо выпадавшие на вашу долю. Можно подобрать этим ставшим привычными болезненным переживаниям и иную

замену, несущую новые и приятные ощущения. Разве не интересно, отказавшись от застарелых взглядов, призывающих к безропотному терпению, принять всю ответственность на себя и организовать атмосферу стоматологического кабинета на свой лад!

Возможно, вы скептически по натуре. И возразите в ответ:

«Я могу думать о чем угодно, но едва дело доходит до сверления зубов, как мне опять становится дурно». Вспомните свой опыт с ручной коробкой передач. Когда вы действительно поверили, что можете водить этот автомобиль? Мысль становится верой, если работаешь над ней постоянно, а не просто попробуешь разок и ретируешься, прикрываясь тем, что у тебя с самого начала ничего не вышло.

Принятие ответственности за собственные поступки на себя подразумевает нечто большее, чем просто «примерку» к себе новых мыслей. Оно требует решимости быть счастливым и умения успешно противостоять любым мыслям, повергающим вас в уныние и лишаящим способности действовать.

## Выбор – ваша окончательная свобода

Если вы все еще полагаете, будто не сами выбираете для себя состояние несчастья, попробуйте вообразить такую ситуацию. Всякий раз, когда вы впадаете в отчаяние, вас подвергают какой-нибудь процедуре, которую вы находите достаточно неприятной. Скажем, вас на длительное время запирают одного в комнате или, напротив, вынуждают заходить в переполненную кабину лифта, где вам придется провести не один день. Или, скажем, вас лишают пищи, заставляя есть блюдо, на ваш вкус совершенно омерзительное. Или же вам приходится помучиться – причем не из-за собственных душевных терзаний, а от физической боли, которую будут причинять вам какие-то посторонние лица. Словом, представьте, что вас подвергают одному из этих наказаний, и так продолжается до тех пор, пока вы не избавитесь от всех своих «несчастливых» чувств. И как долго, по-вашему, вы будете продолжать цепляться за них? Похоже, вы довольно быстро возьмете себя в руки. Таким образом, суть не в том, сможете ли вы владеть своими чувствами, а в том, станете ли вы это делать. Что вам нужно вытерпеть, прежде чем вы решитесь на такой выбор? Некоторые выбирают безумие, лишь бы не делать этого шага. Другие просто сдаются и влачат жалкую жизнь, ибо дивиденд в виде сострадания со стороны окружающих представляется им предпочтительнее счастья, которое было бы наградой за потраченные усилия.

Весь вопрос – в способности индивидуума предпочесть счастье или, по меньшей мере, не выбрать для себя безрадостное существование в любой момент жизни. Возможно, такая позиция кое-кому покажется чересчур категоричной, но прежде чем оспорить ее, нужно внимательно взвесить все «за» и «против», ибо отказ от нее означает предательство в отношении самих себя. Отвергнуть ее – значит верить, что не вы, а кто-то другой ответствен за вас. Однако выбор в пользу счастья может оказаться легче, чем столкновение с проблемами, которые ежедневно вторгаются в вашу жизнь.

И коль скоро во власти индивидуума предпочесть радость несчастью, он точно так же и в мириаде событий повседневной жизни волен выбирать поведение, ведущее не к тому, чтобы вредить самому себе, а к самореализации.

Скажем, если вы проводите много времени за рулем, то шансы на то, что вы часто застреваете в транспортных заторах, довольно велики. Попав в пробку, вы злитесь, клянете всех прочих водителей, осыпаете бранью пассажиров, выплескиваете свои эмоции на всех, кто оказался в пределах досягаемости? И оправдываете свое поведение тем, что уличное движение вечно вас раздражает, что вы просто выходите из себя, попадая в дорожную пробку? Если это так, то вы привыкли думать что-то определенное относительно себя и собственного поведения в потоке городского транспорта. Но что, если вы решитесь думать по-иному? Если предпочтете использовать свой разум творчески? На это уйдет некоторое время, но можно научиться говорить себе нечто новое, освоиться с новыми формами поведения, скажем, начать посвистывать, петь, диктовать на магнитофон устные сообщения, а то и попробовать задерживать свои вспышки гнева секунд на тридцать. Вам не нужно учиться любить дорожное движение со всеми его не самыми приятными сторонами, вовсе нет. Вам нужно просто решиться покончить с душевным дискомфортом. Нужно медленно, но последовательно заменить наносящие вред вам эмоции новыми здоровыми чувствами и привычками.

Вы сможете по своему выбору делать любое переживание приятным и требующим полной отдачи сил. Занудные вечеринки и заседания всевозможных комиссий – вот плодородная почва для выбора новых ощущений. Почувствовав, что вас начинает одолевать скука, заставьте мозг работать творчески, например сделав важное замечание, направьте ход дискуссии в новое русло или начните обдумывать первую главу своего романа, а то и, наконец, разработайте план, который поможет вам впредь избегать подобных мероприятий. Активное использование мозга

предполагает оценку людей и событий, досаждающих вам более всего, и следующее за нею решение сделать новую психологическую установку на то, чтобы обратить эти неблагоприятные факторы себе на пользу. Если вас обычно выводит из себя низкий уровень обслуживания в ресторане, в первую очередь напомните себе, почему не следует сердиться, если кто-то ведет себя не так, как вам хотелось бы. Не слишком ли много чести будет сердиться на кого-то, особенно если этот кто-то занимает столь незначительное место в вашей жизни? Затем выработайте стратегии, направленные на смену обстановки, или покиньте ресторан, или сделайте еще что-нибудь. Но ни в коем случае не следует просто сидеть и возмущаться. Пусть ваш разум работает на вас, и в конце концов вы выработаете потрясающую привычку не расстраиваться, если что-то идет не так, как надо.

## Предпочтите здоровье болезни

С тем же успехом можно по своему усмотрению избавиться от ряда физических недугов, если они не вызваны известными расстройствами органического характера. К числу распространенных физических недугов, часто не связанных с нарушениями физиологических функций, можно отнести головные боли, боли в позвоночнике, боли при язве желудка, повышенное давление, кожные заболевания, судороги, скоротечные боли и т. п.

Одна из моих клиенток утверждала, что на протяжении последних четырех лет она каждое утро мучается головными болями. Ежедневно в 6:45 утра она ожидает приступа боли, после чего принимает болеутоляющие таблетки. К тому же она извещала о своих жестоких мучениях всех своих друзей и сослуживцев. Клиентке дали понять, что эти боли появляются по ее желанию, что она по сути выбрала их для себя как средство быть замеченной и пробудить в окружающих сочувствие и жалость к себе. Далее ей сообщили, что она может отучиться от этого, попробовав перемещать место локализации болей из точки, расположенной примерно по центру головы, ближе к височной области. Словом, чтобы научиться управлять болью, нужно было суметь заставить ее менять место локализации. На следующее же утро она проснулась в 6:30 и, лежа в кровати, стала дожидаться появления болей. Когда приступ начался, ей удалось силой мысли переместить центр локализации боли в другую область головы. Так, выбрав для себя нечто новое, она в конце концов смогла добиться полного прекращения головных болей.

Все больше фактов говорит в пользу того, что люди способны выбирать для себя даже такие недомогания, как опухоли, грипп, артриты, болезни сердца, «несчастные случаи» и много других недугов, в том числе и рак, возникновение которых всегда считалось делом случая. При уходе за пациентами, которых принято называть «неизлечимыми», некоторые исследователи начинают приходить к убеждению, что внушение пациенту мысли отказаться от желания иметь болезнь в какой бы то ни было форме может оказаться средством нейтрализации «внутреннего убийцы». Представители некоторых культур трактуют боль именно таким образом и, полностью контролируя рассудочную деятельность, ставят тем самым знак равенства между понятиями самообладания и мозгообладания.

Головной мозг, состоящий из десятков миллиардов рабочих клеток, обладает вместимостью, позволяющей усваивать материал со скоростью до десяти новых фактов в секунду. По самым осторожным оценкам, мозг человека может хранить объем информации, эквивалентный ста триллионам слов, причем каждый из нас задействует лишь ничтожную часть пространства этого хранилища. И этот могучий инструмент, который мы носим с собой повсюду, куда бы ни пошли, может быть направлен на реализацию совершенно фантастических идей, о которых до сих пор никто не мог даже мечтать. Перелистывая страницы книги, не забывайте об этом и старайтесь выбрать для себя новые пути мышления.

Только не спешите называть этот вид самоконтроля шарлатанством. Большинству врачей время от времени приходится иметь дело с пациентами, намеренно выбравшими для себя то или иное физическое недомогание, хотя объективной физиологической причины его возникновения у них не было. Многие могут припомнить, как они таинственным образом заболевали, столкнувшись с трудными обстоятельствами, или, напротив, оставались на ногах в моменты, когда болеть было «ну никак нельзя», тем самым оттягивая проявления болезни, скажем, той же лихорадки, до момента, пока некое важное событие не становилось свершившимся фактом, и только потом сваливались от болезни.

Мне самому известен случай с тридцатилетним мужчиной, тяготившимся своим на редкость неудачным браком. 15 января он принял твердое решение уйти от жены 1 марта. Но 28 февраля у него появились симптомы лихорадки, температура поднялась до сорока градусов, начались неудержимые приступы рвоты. И такое повторялось регулярно; стоило ему настро-

иться на развод, как его одолевал грипп или расстройство желудка. А все потому, что таким был его выбор. Ему легче было заболеть, чем стать лицом к лицу с чувством вины, страха, стыда и со всем тем неизвестным, что несет с собой развод.

Вслушайтесь в рекламу, обрушивающуюся на нас с экранов телевизоров.

«Я биржевой маклер... Нетрудно вообразить, в каком напряжении я постоянно нахожусь и как страдаю от головных болей. Но достаточно принять эту пилюлю, и боль как рукой снимает». Тем самым вам посылается сообщение: если у вас определенный род занятий (скажем, вы учитель, чиновник или выполняете родительские обязанности), то не можете контролировать своего самочувствия, а потому положитесь на нечто, способное сделать это за вас.

Подобными сообщениями нас пичкают изо дня в день. Их подтекст совершенно ясен. Мы – беспомощные узники, нуждающиеся в ком-то или в чем-то еще, чтобы делать все за нас. Это полная БЕССМЫСЛИЦА. Только вам самим по силам изменить свою судьбу к лучшему или стать счастливыми. Для этого надо взять под контроль свой образ мыслей, а затем стараться чувствовать и поступать сообразно собственным предпочтениям.

## Уход от бездействия

Прикидывая свои возможности в отношении выбора счастья, не забывайте слов иммобилизация, остановка, сковывание – этих верных индикаторов негативных эмоций в жизни. Возможно, вы убеждены, что временами полезно испытывать гнев, враждебность, робость и другие подобные чувства, а потому и не желаете расставаться с ними. Здесь все зависит от степени иммобилизации, в которую повергает вас переживание конкретной эмоции.

Иммобилизация может меняться от полной неспособности действовать до легкой нерешительности и сомнений. Испытывая гнев, вы лишаетесь способности говорить, чувствовать или выполнять какие-то действия? Если это так, то он лишает вас подвижности. Ваша застенчивость не дает вам встречаться с людьми, с которыми вы хотели бы познакомиться поближе? Если это так, то вы впадаете в состояние иммобилизации и тем самым лишаетесь переживаний, которые по праву принадлежат вам. Чувство ненависти и ревности помогает вам нажать язву или поднимает кровяное давление? Оно мешает вам эффективно работать на службе? Вам не дает заснуть или заниматься любовью негативная эмоция, которую вы испытываете в данный момент? Это все признаки иммобилизации. Иммобилизация: состояние любой степени тяжести, пребывая в котором вы не способны действовать в той мере, как вам хотелось бы. Если какие-то чувства доводят вас до подобного состояния, следует найти предлог избавиться от них.

Ниже представлен краткий перечень возможных признаков состояния иммобилизации. Они поданы в порядке возрастания степени иммобилизации от незначительной до сильной.

Вы иммобилизованы, если...

- не можете, вопреки желанию, ласково разговаривать с супругом или супругой и детьми;
- не можете работать над интересующим вас проектом;
- не можете исполнять супружеские обязанности, хотя желание у вас есть;
- сидите целый день дома, погружившись в невеселые размышления;
- вам не дает играть в гольф, теннис или в другие игры какое-то переживание, оставившее после себя горький осадок;
- не можете познакомиться с человеком, который вам нравится;
- избегаете вступать с кем-то в беседу, хотя и понимаете, что какого-нибудь простого жеста было бы достаточно, чтобы улучшить ваши отношения;

## **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.