КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ ОШИБОК

Уэйн ДАЙЕР

БЕСПОКОЙСТВО КОНСЕРВАТИВНОСТЬ ГНЕВ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ВИНА
ЗЛОСТЬ ПРОШЛОГО
ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ГРУЗ ПРОШЛОГО
ГРЕМЕН ЗАВИСИМОСТИ
ТРЕБОВАНИЕ СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Избавьтесь от негативных мыслей и возьмите под контроль свою жизнь

Уэйн Дайер

Как выйти из зоны ошибок. Избавьтесь от негативных мыслей и возьмите под контроль свою жизнь

«Попурри»

1976

Дайер У.

Как выйти из зоны ошибок. Избавьтесь от негативных мыслей и возьмите под контроль свою жизнь / У. Дайер — «Попурри», 1976

ISBN 978-9-85-155151-0

Эта книга – абсолютный рекордсмен среди книг Дайера, долгое время оставалась бестселлером № 1 New York Times, переведена на многие языки, а общий тираж составил более 35 миллионов копий. В чем ее секрет? Автор предлагает читателю позитивное пошаговое руководство для избавления от ловушек негативного мышления. Ключевое понятие книги – зоны ошибок. Если вас мучает чувство вины и вы обнаруживаете, что невольно попадаете в те же самые старые саморазрушительные модели, значит, вы снова и снова попадаете в ошибочные зоны – особенности мировосприятия и мышления, которые создают барьеры на пути к успеху и счастью. Для всех, кто хочет повысить самооценку, улучшить качество жизни и стать свободным.

ISBN 978-9-85-155151-0

© Дайер У., 1976
© Попурри, 1976

Содержание

Жизнь – для жизни! 7
Введение 8
Глава I 12
Счастье и ваш IQ 13
Выбор эмоций 15
Трудная задача – научиться не быть несчастным 18
Выбор – ваша окончательная свобода 20
Предпочтите здоровье болезни 22
Уход от бездействия 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Уэйн Дайер
Как выйти из зоны ошибок: избавьтесь от негативных мыслей и возьмите под контроль свою жизнь

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© Wayne W. Dyer, 1976. This edition published by arrangement with Arthur Pine Associates and Synopsis Literary Agency

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2021

* * *

Уэйн ДАЙЕР

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ ОШИБОК

Избавьтесь от негативных мыслей и возьмите под контроль свою жизнь

ПОПУРРИ
Минск

Жизнь – для жизни!

Как же много вокруг людей, которые знают, что работают не на той работе, живут не в тех условиях, поддерживают не те отношения, но которые не могут изменить жизнь, осознав свои желания, и начать делать *то, что они действительно хотят делать!*

В этой книге известный писатель и психолог-консультант Уэйн У. Дайер рассказывает, как научиться быть самим собой и жить так, как действительно хочется. И не важно, о чем вы мечтаете: просто о счастливой семейной жизни или о том, чтобы покорять горные вершины! Автор объясняет, как справиться с маленькими личностными недостатками, преодолеть причины сводящей с ума нервозности и избавиться от «пунктиков», 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.

Всю теорию мироздания венчает Личность – а именно Ты.
Уолт Уитмен

Введение
Заявление личного характера

Один лектор как-то намеревался окончательно и бесповоротно убедить группу алкоголиков в том, что алкоголь есть наихудшее из зол. На возвышении перед ним располагались два одинаковых сосуда с прозрачной жидкостью. «В первом находится чистая вода, а во втором – неразбавленный спирт», – объявил лектор. В первый сосуд он опустил маленького червячка, и присутствующие увидели, как червячок немного поплавал, устремился к краю сосуда и вскоре выполз наверх 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, – что из этого следует?» 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 личной истории и на собственной системе ценностей, убеждений и предрассудков. Когда пишешь о формах поведения, наносящих вред самому их носителю, становится ясно, насколько подобные 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, которые подпитывают чувства и поступки, направленные во вред себе. Но несмотря на наличие таких «червячков», я полагаю, что книга читателю понравится. Что до меня, то я ее просто обожаю! И мне было страшно интересно все это писать. Сам я не считаю, что вопросы психического здоровья нужно трактовать легкомысленно, но я не на стороне 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 хотя бы потому, что «быть счастливым» мне не кажется таким уж сложным делом: обладать хорошим здоровьем совершенно естественно, а 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 прошлое, в результате которых вы всего лишь можете узнать, что вас «слишком энергично приучали к опрятности» или что в ваших несчастьях повинен кто-то другой.

В этой книге рассматривается приятный способ достижения счастья, который опирается на такие понятия, как чувство ответственности и преданность самому себе, жажда жизни и желание стать таким, каким 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 соответствующей дисциплине. Им не выучишься в классе, о них не прочитаешь в книгах. Их познают, посвящая себя делу обретения счастья, трудясь для него. 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 «саморазрушительного 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. Далее детально рассматриваются конкретные формы поведения, проявляющиеся в рамках зоны. Формы поведения, о которых пойдет речь, представляют собой повседневные поступки, кажущиеся вполне приемлемыми, но в действительности таящие 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 анализа форм поведения в рамках данной зоны ошибок следует анализ причин приверженности привычкам, никак не способствующим вашему счастью. Следующий этап – углубленное рассмотрение системы психологической поддержки, которую индивидуум воздвигает для оправдания поведения, наносящего вред ему самому, вместо отказа от него. В соответствующей главе предпринимается попытка найти ответы на вопросы «Что дает мне такое поведение?» и «Почему оно такое удобное, коль скоро мне от него один вред?». Обследовав 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 можно избежать необходимости что-то в себе менять и тем самым взваливать на себя бремя ответственности, сохраняя эти зоны в неприкосновенности. К чему приводит такое 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 изменить. Но тот факт, что приверженность многим вредным для вас самого 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 приемов, направленных на уход от вредящего вам поведения. 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 приемы 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 знаю на практике, что эффективное мышление, то есть мышление, способное изменить «самодеструктивность» поведения, не появляется только потому, что кто-то что-то говорит. Выработка правильного взгляда на проблему требует многократных повторений. И только когда такой взгляд полностью принят и понят до конца, человек получает возможность изменить свое поведение. Именно по этой причине к некоторым темам мы будем возвращаться снова и снова: точно так же в психологическом консультировании порой на нескольких сеансах подряд 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, каким 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 достаточных усилий вы сможете стать кем захотите.

Вторая тема, которой на страницах книги будет уделено немало внимания, затрагивает необходимость принятия на себя ответственности за свое настоящее. Эта мысль в тексте звучит многократно. Она является определяющим фактором в деле ликвидации ваших зон оши-

бок и обретения счастья. Существует лишь одно мгновение, в котором можно пережить что угодно, и это мгновение – ваше настоящее. Однако как много времени тратится впустую 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. Читая вдумчиво, вы вскоре начнете задавать себе вопросы, которые никогда раньше не приходили вам в голову. «А по какому поводу я сейчас печалюсь?» 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, который контролируется не внешними обстоятельствами, а его собственными побуждениями. Приведенные ниже 25 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, а не от внешних стимулов? (Глава VII)
4. 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 того, чтобы 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 самого 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 с одного дня на другой? (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, а не необходимость исправить свои недостатки? (Глава I)

Если в вас живет желание сбросить гнет бесчисленных «должен» или «обязан», усвоенных 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 не дают вам испытать новые удивительные ощущения, открыть и выбрать для себя новые области приложения своих способностей.

Глава I
Взять ответственность за самого себя

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

Оглянитесь назад. Вы заметили за спиной свою неизменную спутницу? Ввиду недостатка более благозвучных имен назовем ее *вашей смертью*. Эту посетительницу можно бояться, а можно и использовать с выгодой для 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* и не будет ли отказ от них именно тем жизненным путем, которым и надо следовать?» Скорее всего, ваши ответы получится свести к нескольким словам: жить… быть собой… получать удовольствие… любить.

Конечно, допустимо испытывать страх перед собственной смертью. С одной стороны, это чувство подавляет активность, но с другой – им можно и воспользоваться, чтобы помочь самому себе научиться жить, как говорится, на полную катушку. Прислушайтесь к словам толстовского Ивана Ильича, когда он в ожидании прихода «великого уравнителя» размышляет над прожитыми годами, прошедшими под знаком полного господства со стороны окружающих, и 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, 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 проживете 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 – делайте с ней то, что угодно *вам*.

Счастье и ваш IQ

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 о том, что тот, кто обладает атрибутами большей образованности, кто силен в какой-то дисциплине (скажем, в математике, естественных науках), имеет громадный словарный запас, 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 (надеюсь, понятно, 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 справляться 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, можно исходя из того, какие чувства вы 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 создают проблемы буквально каждому из нас. Но одни достойно встречают проблемы и не погружаются в бездеятельное уныние, считая себя самыми несчастными в мире, а другие падают духом, лишаются способности эффективно действовать и зарабатывают НС. Те, кто рассматривает невзгоды как непременные условия человеческого существования и не считает мерилом счастья отсутствие проблем, и есть самые умные из 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 данность. 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 нас 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. Он будет для вас новым, ибо вы начнете рассматривать любую эмоцию скорее как выбор, а не как непременное жизненное условие: в этом и состоит сущность личной свободы.

Развеять миф о неспособности отвечать за свои эмоции можно с помощью 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 проститься 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 заблагорассудится. И если какая-то мысль внезапно взбредет вам в голову (скажем, вы сами предпочли ее туда пустить, хотя, возможно, и не знаете почему), вы вольны эту мысль изгнать и удержать свой психический мир под контролем. Если я скажу: «Думайте о малиновой антилопе!» – вы можете превратить антилопу в зеленую, сделать из нее африканского муравьеда либо можете думать о чем 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 вторая 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 деле вы же знаете, что это не так. Вы и только вы держите под контролем свой мыслительный аппарат

(разве что за исключением экстремальных случаев вроде мозговой атаки или экспериментов 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 – ваша собственность, которой вы вольны распоряжаться по своему усмотрению.

И второстепенная предпосылка 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, заливаетесь 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 тогда 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. Несчастным вы делаете себя сами благодаря тому, что думаете о роли этих людей или обстоятельств в вашей жизни. Умение стать свободным и здоровым индивидуумом означает обретение способности *мыслить* другим образом. 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 начальник был о нем невысокого мнения, считая не очень умным. Кэла мысль о боссе мучила, однако если бы Кэл не знал, что на взгляд босса он тупица, неужели его страдание было бы таким же сильным? Разумеется, нет. Как можно горевать о том, чего не знаешь? Поэтому Кэла несчастным делало вовсе не то, что думал или чего не думал о нем его шеф, – несчастным его делали собственные мысли. Более того, Кэл сам себя делал несчастным, допуская, 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, что́ вы говорите себе по этому поводу. Ураганы как таковые 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 натиску урагана?»

Вы выросли в культурной среде, которая утверждает, что человек не отвечает за свои чувства, хотя рассмотренный выше силлогизм доказывает обратное. Вы заучили множество фраз, чтобы отгородиться от того факта, что на самом деле вы сами управляете своими чув-

ствами. Вот краткий перечень таких фраз, которые люди не устают повторять. Вдумайтесь в смысл, который 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 раздражает».
• «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, то есть 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 удается 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 раздражаюсь, как только оказываюсь около нее».
• «Я сам себя выставил дураком, относясь к твоим высказываниям более серьезно, чем к собственным. Полагая, к тому же, будто и другие делают то же самое».

Возможно, вам покажется, что приведенные в первом списке фразы – не более чем обороты речи, которым не стоит придавать 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 особенностями культуры, которая прививает мышление, базирующееся на фразах из первого списка, и отвергает логику фраз из второго.

Таким образом, 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 несчастным, расстроенным или обиженным. А затем тщательно проанализируйте мысли, вызывающие в вас эти обессиливающие 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 этой груды привычных мыслей, укоренившихся за все прошедшие годы, достаточно трудно. Легко быть счастливым, но научиться не чувствовать себя несчастным может оказаться делом достаточно нелегким.

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 «обязан», усвоенных в прошлом. Умение владеть собой начинается с осознания. Каждый раз, произнося фразы вроде: «Он ранит мои чувства», ловите себя на этом, а делая что-то, оценивайте, что именно вы делаете в данный момент, – новое мышление требует осознания мышления старого. Вы свыклись с психологическими стереотипами, заставляющими отыскивать мотивы ваших ощущений во внешнем мире, и потратили не одну тысячу часов на то, чтобы освоиться с таким мышлением, – теперь вам придется посвятить не меньше времени овладению новым 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 управления – всего две. Вы начали с осознания сложности задачи: педаль следует отпускать медленно – иначе автомобиль тронется рывком, жать на педаль газа нужно с такой же скоростью, с какой отпускается педаль сцепления, и т. д. Миллион мысленных сигналов, мозг в постоянном напряжении – что сейчас делать? 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, но чего это стоило? Превеликих трудов и бессчетных моментов, когда от вас требовалось думать, вспоминать и работать. Итак, вы со своим мозгом при необходимости можете 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 разными жизненными 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 его изменить! Но ведь как человек приучил себя быть несчастным, сердитым, обиженным или расстроенным, точно так же он 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 этот визит не сулит, и всё твердите себе: «Терпеть не могу эту бормашину!» Но все это не более чем заученные реакции. И вам вполне по силам сделать так, чтобы данное переживание, вместо того чтобы изводить вас, стало приятной и даже захватывающей процедурой. Действительно решившись подключить к работе свой мозг, вы могли бы превратить звук бормашины в сигнал к началу восхитительного сексуального переживания и всякий раз, заслышав знакомое жужжание, сумели бы вызывать в памяти моменты наивысшего экстаза, когда-либо выпадавшего 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 скептичны 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 отступаешь, прикрываясь тем, что у тебя с самого начала ничего не вышло.

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

Выбор – ваша окончательная свобода

Если вы всё 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 достаточно неприятной процедуре. Скажем, запирают на длительное время одного в комнате или, напротив, вынуждают постоянно находиться в переполненной кабине лифта; лишают пищи или заставляют есть блюдо, совершенно омерзительное на вкус; или же вам приходится помучиться – причем не из-за собственных душевных терзаний, а от физической боли, которую будут причинять 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? Скорее всего, довольно быстро вы возьмете себя в руки. Следовательно, суть не в том, сможете ли вы овладеть своими чувствами, а в том, станете ли вы это делать. Что вам нужно вытерпеть, прежде чем решиться 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 ответственен за вас. Однако выбор в пользу счастья может оказаться легче, чем столкновение с проблемами, ежедневно вторгающимися в вашу жизнь.

И коль скоро во власти индивидуума предпочесть радость несчастью, он точно так же 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. Ну а 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 30. Вам не нужно учиться любить дорожное движение со всеми его не самыми приятными сторонами, вовсе нет – нужно просто решиться покончить с душевным дискомфортом, нужно медленно, но последовательно заменить эмоции, наносящие вам вред, новыми, здоровыми чувствами и привычками.

Вы сможете по своему выбору делать любое переживание приятным и не требующим полной отдачи сил. Занудные вечеринки и заседания всевозможных комиссий – вот плодородная почва для выбора новых ощущений. Как только почувствуете, что вас начинает одолевать скука, заставьте мозг работать творчески: сделайте, например, важное замечание, направьте ход дискуссии в новое русло или начните обдумывать первую главу своего романа… А то и разработайте, в конце концов, план, который впредь поможет вам избегать подобных мероприятий. Активное использование мозга предполагает оценку людей и событий, которые доса-

ждают вам больше всего, и последующее решение дать себе новую психологическую установку – обратить эти неблагоприятные факторы в свою пользу. Если обычно вас раздражает 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 будет ли слишком много чести тратить свои нервы на кого-то, особенно если этот кто-то занимает столь незначительное место в вашей жизни? Затем выработайте приемы, 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 недомоганий, если они не вызваны определенными расстройствами органического характера. К числу распространенных физических недугов, часто не связанных с нарушениями физиологических функций, можно отнести головные боли, боли в позвоночнике и желудке, 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 у нее начинается приступ, после чего она принимает болеутоляющие таблетки. При этом о своих жестоких мучениях она извещает всех друзей и сослуживцев. Женщину удалось убедить в том, что боли появляются по ее собственному желанию, что по сути для нее это возможность быть замеченной, возможность пробудить в окружающих сочувствие и жалость к себе. Но она может «исцелиться», для начала попробовав перемещать место локализации болей из точки, расположенной примерно по центру головы, ближе к височной области. Словом, чтобы научить клиентку управлять болью, для начала нужно было сделать так, чтобы она могла менять место локализации боли. На следующее же утро клиентка 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, дав себе новую установку, женщина 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 (в том числе и рак), грипп, артриты, болезни сердца, «несчастные случаи» и много других недугов, возникновение которых всегда считалось делом случая. При работе с пациентами, которых принято называть «неизлечимыми», некоторые исследователи постепенно приходят 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 отдельных 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 объемом, который позволяет усваивать материал со скоростью до десяти новых фактов в секунду. По самым осторожным оценкам, мозг человека может хранить массив информации, эквивалентный ста триллионам слов. Однако задействуем мы лишь ничтожную часть пространства данного хранилища. И этот могучий инструмент, который мы всегда носим с собой, куда бы ни шли, может быть направлен на реализацию совершенно фантастических идей. 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 для его возникновения не было. Многие пациенты припоминали, как они таинственным образом заболевали, столкнувшись с трудными обстоятельствами, или же напротив – оставались на ногах в моменты, когда болеть было «ну никак нельзя», и оттягивали проявления болезни, например той же лихорадки, до момента, пока некое важное событие не становилось свершившимся фактом, и только потом уже просто падали.

Мне самому известен случай с 36-летним мужчиной, который тяготился своим на редкость неудачным браком. 15 января он принял твердое решение, что уйдет от жены 1 марта. Но 28 февраля у него появились симптомы лихорадки, температура поднялась до 40 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, которая обрушивается 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 посылается сообщение: человек определенного рода занятий (скажем, учитель, чиновник или просто родитель) не может контролировать свое самочувствие, а поэтому должен полагаться на нечто, способное сделать это за него.

Подобными сообщениями нас пичкают изо дня в день. Их подтекст совершенно ясен: мы – беспомощные узники, нуждающиеся в ком-то или в чем-то еще, что делало бы все за нас. Но это полная БЕССМЫСЛИЦА! Только нам самим по силам изменить судьбу к лучшему и стать счастливыми. Для этого надо взять под контроль свой образ мыслей, а затем стараться чувствовать и поступать сообразно собственным предпочтениям.

Уход от бездействия

Оценивая свои возможности в отношении выбора счастья, помните о таких явлениях, как *иммобилизация*, остановка, сковывание, – верных индикаторах негативных эмоций в жизни. Возможно, вы думаете, 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 нажить 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, в какой вам хотелось бы. Если какие-то чувства доводят вас до подобного состояния, следует найти основание от них избавиться.

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, погрузившись в невеселые размышления;

• вам не дает играть в гольф, теннис или в другие игры какое-то переживание, оставившее после себя горький осадок;

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.