

ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ПСИХОТЕРАПЕВТ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕЕСТРА

Михаил ЛИТВАК

— Практики — психологии

Как добиться успеха

главные правила достижения цели
налаживание контактов с людьми
секреты психологии и логики

18+



Прикладная психология Литвака

Михаил Литвак

**Практики психологии.
Как добиться успеха**

«Издательство АСТ»

УДК 159.9
ББК 88.5

Литвак М. Е.

Практики психологии. Как добиться успеха / М. Е. Литвак —
«Издательство АСТ», — (Прикладная психология Литвака)

ISBN 978-5-17-148840-6

Для того чтобы быть успешным, надо сначала попробовать полюбить себя, а потом – весь мир. Автор рассказывает, как для успеха создать крепкий тыл, привести мозги в порядок, научиться налаживать контакты с разными людьми и брать пример с победителя. Свои рекомендации он иллюстрирует случаями из своей психиатрической практики, на примере своих пациентов и слушателей семинаров. Литвак помогает быстро справляться с любыми проблемами и разбираться в людях, пользуясь методами манипуляции. Учит, как найти высокооплачиваемую, приносящую радость и удовольствие работу. Помогает себе во благо использовать ораторское искусство. И открывает в вас гениальные способности. В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-148840-6

© Литвак М. Е.
© Издательство АСТ

Содержание

Вступление	6
1 часть	7
Основа успеха – любовь к себе	7
«Платон мне друг, но истина дороже»	10
Крепкая семья – большая редкость	11
Близкий круг: держим эмоции под контролем!	12
Комплексы – тормоз на пути к победе	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Михаил Литвак

Практики психологии. Как добиться успеха

© Михаил Литвак

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление

Превратите работу в интересную игру

Три вида деятельности – игра, учеба и труд помогают человеку расти и развиваться. Труд – это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Она к прогрессу не приводит, но позволяет заработать. К эволюции – интеллектуальной и духовной – может привести только труд, учеба, игра. А еще – кризис. Только в кризисе, когда разрушается старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать – для того, чтобы быть успешным. А удачливым быть очень выгодно. Растешь как личность ты сам, и подтягиваешь до своего уровня других. А те в свою очередь помогают своему окружению становиться победителями. Так в арифметической прогрессии все люди мира могут стать успешными, а значит, радостными и удовлетворенными. Ведь человек, который доволен собой, своими результатами труда, не может не быть счастливым.

Но для того чтобы быть первым, надо постоянно чему-то учиться, овладевать и новыми профессиями, и новыми навыками. Тогда никакой кризис не страшен. Более того, именно настойчивость, любопытство и жажда знаний способны привести любого к славе, успеху, благосостоянию. Надо только этого захотеть.

Вообще, в жизни важны два главных дела: трудиться и любить. Мы трудимся. Именно трудимся, а не работаем, потому что работают РАБы. Работа – это когда одно и то же, а труд – это когда вам ТРУДно, то есть мозги у вас развиваются.

Правда, рано или поздно даже такой творческий труд, как чтение лекций, тоже превращается в работу. Я каждую лекцию читал примерно по сотне раз, и хотя знаю, что лекции хорошие, что они все-таки отличаются друг от друга, но самому с собой скучно. Я потом перестал лекции читать. И не переживал по этому поводу. Самое главное – нельзя бояться, что тебя уволят. Надо трудиться так, чтобы тебе самому было интересно. Если тебе скучно, то этого не скроешь. Истина всегда вылезет наружу – не сразу, так потом.

Если у вас есть способности, то они не исчезают: их нам дала природа. Единственное, что их могут «завалить» своим воспитанием и обучением родители или учителя, и тогда они не смогут развиваться. А чисто теоретически эффективность от ваших способностей должна быть сто процентов. Однако на практике чаще всего, к сожалению, проявляется всего 10 %.

Поэтому каждому человеку надо разобраться, что ему мешает развиваться, двигаться вперед, и, конечно, надо менять вид деятельности время от времени. Но это не значит, что нужно круто изменять жизнь одним прыжком. Я, например, не козел, чтобы прыгать, в своем возрасте мне комфортнее переползать. Так, я был психиатром, по аттестации у меня была высшая категория, меня уже даже назначили председателем психиатрического общества, но я ушел из психиатров – надоело. Я пошел в психотерапию. Заработок у меня после этого, конечно, уменьшился, ведь я занялся новым делом. Мой опыт – как раз урок, как не надо бояться сделать что-то новое, бросив старое. Потом я стал преподавателем на факультете усовершенствования врачей, там стал писать книги. Затем вообще вышел за пределы медицины. Но этот процесс шел постепенно. И сейчас получается, что я вышел почти на государственный уровень. Работаю даже с олимпийскими чемпионами, с олимпийской сборной. Планирую перевод своих книг. Хотя есть уже переводы на английский, французский, болгарский, латышский, литовский, китайский. Есть задумка подготовить учеников, которые превзошли бы меня. Пишу сейчас вместе с ними книги, в том числе и эту, что вы держите в руках.

1 часть

Для того чтобы побеждать, создай сначала крепкий тыл

Основа успеха – любовь к себе

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Такое определение дал известный психоаналитик Эрих Фромм. Оно мне нравится. Также Фромм классифицировал любовь – на любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, братскую любовь, любовь к Богу или любовь к истине. И еще эротическую любовь. Есть еще есть одна форма выражения этой любви – секс. Но секс – это, строго говоря, биологическое явление.

Но базовой является любовь к себе. Вот и любите себя. Любовь к себе – самая важная. Это не столько чувства, сколько действия. Если я занимаюсь физкультурой, то я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье.

Как развить любовь к себе? Стань профессионалом экстра-класса, и ты будешь очень многое уметь. И тебя будет за что любить. И ты сам сможешь себя любить. В эротической любви любовь к себе тоже является основной. Ведь если я себя не люблю и полюбил какую-то женщину, то, как честный человек, я должен от нее уйти. Потому что если я себя не люблю, то я – дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают. Кто себя не любит, с тем дело вообще иметь не стоит. Еще Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть вначале нужно себя полюбить, а потом ты также сможешь полюбить другого. Кто себя не любит, тот и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные.

Более того, если вы будете следовать определению любви Фромма, то поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю человека, я активен, могу его развить, у меня есть необходимый запас знаний и навыков для этого, а он – этот любимый человек – вдруг от меня уходит. Конечно, я огорчен. Но никакой драмы для меня нет.

Любить – это интересоваться своими любимыми, заботиться о них, с радостью отдавать, не ожидая ничего взамен, и уметь отпустить, если нужно.

Если от вас человек ушел, и вам стало очень плохо, значит, вы его не любите, а потребляете, как пищу или как воду. Конечно, когда человека лишают воды, то у него разыгрываются такие сильные чувства, что он действительно начинает думать, что не может жить именно без этого человека. Попробуйте два дня не попить водички, и вы увидите, какие сильные чувства у вас разыгрываются. То есть тем человеком, для которого уход любимого(-ой) становится трагедией, на самом деле, движет не любовь, а тяга к потреблению, чтобы напиться, насытиться...

К любви это не имеет никакого отношения. Иногда, когда любят человека, даже еще и от секса отказываются. Например, если я знаю, что связь со мной женщине повредит, а я ее люблю, то я непременно откажусь от связи с ней. Я видел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

Но мне жалко, когда люди уходят от человека, который их любит и может развить. Но об этом можно только пожалеть, а не разыгрывать драмы. Поэтому неразделенная любовь – чушь

собачья. И не может любимый человек стать неотъемлемой потребностью. Без воды человек может погибнуть, а без любви – нет.

...Понимаете, любовь – это не пожар. Это, пожалуй, уголечек, подернутый пеплом. А в страсти любовь может быть, а может и не быть. Вообще, сексуальные отношения имеют пять стадий. Первая стадия – идеаторная: посмотрел на женщину, и она мне понравилась. Вторая стадия – производственная: что-то делаем вместе. Третья – предсексуальная: объятия и поцелуи. Четвертая – секс. А потом итоговая – пятая стадия – постсексуальная. Так вот в ней как раз и весь смысл. Истинные чувства – это то, что остается после хорошего секса.

Страсть – это как дерево горит. А потом остается пепел или угли. Угли – это и есть любовь. Если угли потухнут, то жизнь закончится. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь может и согреть, и обжечь. Причем любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах, любовью и не пахнет. Если я люблю, то хочу, чтобы любимому человеку было лучше. Я умею любить, я активен.

Любить могут только зрелые люди. А незрелые, которые нуждаются в опоре, они, в принципе, любить не могут, тем более, если говорят, что им не на кого опереться. А опираться надо на кого? На самого себя. А если они опереться на себя не могут, значит, они и другого человека не любят, а просто в нем нуждаются. Но в каком смысле – можно опереться на себя? Опереться на свои знания, на свои навыки, на свое умение ладить с людьми.

Кстати, любовные беседы, как говорил Шопенгауэр, это самые важные разговоры на свете, ибо речь тут идет о продлении человеческого рода. И, конечно, продлевать человеческий род должны какие люди? Те, которые уже состоялись, которые себя любят, которые физически здоровы и экономически независимы, духовно развиты. Только от таких людей пойдет хорошее потомство.

Итак, мы, прежде всего, должны научиться любить себя. Тем более, что сделать это проще всего – учеба, труд, занятия спортом, полноценное питание, здоровый образ жизни, что как раз соответствует нашему внутреннему устройству.

Правда, самое печальное, что многие люди себя не любят. А ведь казалось бы, легче всего любить себя, ведь объект любви всегда при тебе. Вообще, по моим наблюдениям, все живут ради себя. Любовь, по сути, меркантильна. У кого дома есть кошка, те знают, как она любит своих котят. Кошка лежит на солнышке, сама себя вылизывает, котенок уткнулся ей в сисю, а она продолжает заниматься своими делами. А он эту любовь высасывает, было бы что высасывать, высосет все, что нужно.

Точно также, как и женщины, которые кормят грудью. Ребенок сам высасывает молоко, мать его отдает младенцу. Отдать свою любовь – это тоже потребность. Поэтому, когда ребенок сосет грудь, высасывая молоко, он для себя высасывает молоко. А что он делает полезное для мамы? Снимает напряжение, у нее исчезает боль от переполнения. Это настоящее сотрудничество. Это я говорю для того, чтобы вы не упрекали своих детей, что вы жили ради них. Никто ради других не живет. Все живут ради себя. «Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя, – писал Эрих Фромм. – Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то ты в действительности не преуспел в любви к себе. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково».

А вот что писал Фридрих Ницше о любви к себе: «...Надо учиться любить себя – любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра – учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения». И – «... Любите и ближних своих, как самих себя, – но прежде станьте теми, кто любит самого себя, – любит великой любовью, любит великим презрением!»

Кстати, нас очень часто мучает проблема выбора. Так вот, мой совет: выбор всегда стоит делать в сторону роста. Но в этом таится опасность. Начнешь расти и на старое место уже можешь не вернуться. Например, я решил уволиться из института, в котором проработал всю жизнь, потому что понял: там роста не будет. И теперь уверен, что в институт я никогда уже больше не вернусь, потому что я просто там «не помещусь». Поэтому, когда решаешь проблему своего дальнейшего пути, надо выбирать вектор в сторону роста.

...Кстати, вы знаете, когда надо увольняться с работы? Не тогда, когда ты ругаешься с начальником, а тогда, когда на этой работе ты расти не можешь. Чтобы расти, надо себя любить, учиться этому.

Я не со скандалом ушел, мне нужна была своя клиника, требовались услуги издательства. В клинике мне не могли этого дать. Я тихо и мирно ушел. Кстати, никогда не покидайте старое место со скандалом, не хлопайте дверью, а то отскочит – и как даст вам по заднице. Поэтому уходить надо всегда с миром как при разводе, так и при увольнении с работы.

Ведь нельзя же обдумывать каждый шаг. Некоторые вещи надо делать автоматически, тогда в твоей жизни остается место для творчества. Помнится, я как-то учился играть на виолончели. Полгода я играл по открытым струнам, пока рука не привыкла автоматически. После этого меня стали учить делать что-то пальцами. И тогда стало что-то получаться. Автоматические навыки нужно освоить, это необходимо: поднялся, умылся, почистил зубы, сделал зарядку. Меня в детстве не научили зарядку делать, пропустил. Если ты в детстве чему-то не научился, то позже трудно этому научиться.

«Платон мне друг, но истина дороже»

Другая важная любовь на пути к успеху – любовь к истине. «Платон мне друг, но истина дороже». Как бы я ни любил вас, но если вы говорите то, что с моей точки зрения истиной не является, я буду возражать. Вы мне говорите, что Земля стоит на трех китах. А я говорю, что Земля круглая, вертится и на трех китах не стоит. Но это не значит, что я вас не люблю. А ведь многие люди рассматривают несогласие как враждебность. Однако можно стоять на своем и любить. Ведь тяга к истине всегда остается.

Посмотрите на дерево. Если дерево не может расти вверх прямо, то оно растет вбок, но как только оно вышло вбок, так сразу все равно начинает тянуться вверх... Если человек не хочет делать то, что положено делать, если он упорствует в своих заблуждениях, продолжает расти криво даже тогда, когда знает, как расти ровно, то это уже его проблемы. Ко мне приходят люди после 30, после 50 лет, которым, конечно, уже тяжело изменить устоявшиеся взгляды на жизнь. Но если я буду говорить вещи, с которыми они не согласны, то это не моя вина. Возражая, упорствуя в своей истине, я вас все равно люблю.

Мне, конечно, как ученому, это понятно. Если я люблю науку, то я развиваю эту науку. А если она не развивается с моей помощью, то и любви нет ни к науке, ни к истине.

Кстати, вот что написал в Библии о любви (1 Кор. 13:4–8): «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

Крепкая семья – большая редкость

Конечно, чтобы завоевывать мир, нужен крепкий тыл. Его создает дружная и счастливая семья. Но, к сожалению, такие союзы – большая редкость...

Однажды я услышал такую фразу: «Особый путь – это путь застоя». Моя точка зрения: вариантов счастья нет. Есть варианты несчастья. Их много. Кстати, почему о счастливом человеке не написали еще ни одной книги? А нечего писать. А что писать о нем? Все идет гладко. О несчастном же написаны горы литературы. Мы начинаем обезьянничать и ведем себя, как литературные герои. И судьба у нас, как у литературных героев.

Как-то я проводил исследование по поводу счастливых семей, и, оказалось, что счастливых семей нет вообще. Люди не умеют любить ни себя, ни других. По официальной статистике, у нас на 100 браков 70 разводов. А я говорю, что на 100 браков приходится все 100 разводов. У нас семей как таковых нет. Люди просто изолированно живут на одной территории.

Состояние большинства наших семей можно описать одним старым анекдотом. Один человек шел на день рождения к любимой девушке. Денег было мало, а он хотел сделать дорогой подарок. Пришел в антикварный магазин. Рассказал про свою проблему. Продавцы предложили: купите за копейки антикварную хрустальную вазу, мы ее, как лом, продаем. Завернем ее вам в оберточную бумагу, а вы, когда будете дарить, как будто случайно выроните ее из рук, и ваза будто бы разобьется. Гости посмотрят и увидят, что вы преподнесли дорогой подарок. Но случилась неприятность. Покупатель так и поступил. Протягивая имениннице подарок, он неловко повернулся, как бы случайно выронил сверток, который со звоном упал. Присутствующие ахнули, а расстроенная именинница, подняв подарок, стала разворачивать его. И – о, ужас! – оказалось, что услужливые продавцы завернули каждый осколок разбитой вазы отдельно!

Вот так и выглядят наши семьи сегодня: внешне завернуты как будто в один сверток, а на самом деле – как осколки – каждый живет сам по себе. Вместе их держит только внешняя оболочка. Я исследовал семьи, где брак длился лет 10–15 и спрашивал у обоих супругов: «Вы бы сейчас вышли замуж за вашего мужа или женились снова на своей жене, но только при условии, что все повторится, как было». В результате только 5 % мужчин не сожалели, что женились на этой женщине. И 9 % женщин, что вышли замуж за этого мужчину... И еще есть такая статистика: из 11400 семей только пять живут счастливо. Остальные женились и вышли замуж по расчету, и эти супруги равнодушны друг к другу сегодня.

Но я пошел еще дальше. Я проверил по тесту Люшера, благодаря которому можно глубоко исследовать бессознательное, и, оказалось, бывает, что на бессознательном уровне супруги ненавидят друг друга. И счастливыми оказались только три семьи. И знаете, у них у всех одинаковая история. Как Толстой писал, что все семьи счастливы одинаково и только несчастливы по-своему. Так мое научное доказательство это и подтвердило.

Поэтому, друзья, хотите быть успешными – не ошибитесь в выборе партнера. С ним вам жить всю жизнь, деля радости и горести. И если дом ваш будет холоден, негостеприимен, некомфортен, то я вас уверяю, что и на работе вас будет ожидать дискомфорт, а, значит, и фортуна отвернется от вас.

Близкий круг: держим эмоции под контролем!

Советую многим мамам, у которых дети уже повзрослели, в свои 45–50 лет начинать свои собственные дела. Открывать свой бизнес! Повышать свою деловую, да и сексуальную активность. Дети же могут «отмазываться» от родителей, поддерживая их материально. Деньги можно давать, а душу – нет. И главное – время свое не отдавайте. Если что-то можно сделать за деньги, надо делать за деньги. А идея, что, мол, нужно завести детей, чтобы в старости было кому стакан воды подать, – это дурной подход.

Родители тоже должны как можно быстрее «избавляться» от своих детей. Ведь дети вообще – побочный эффект нашей любви. Они заводятся. И потом куда от них деться? Чтобы они быстрее стали самостоятельными, родители должны постараться, чтобы они приобрели хорошую специальность. И тогда дети от родителей отвалят, для того чтобы вы могли заниматься своими делами. Представляете, как хорошо, когда ваши дети выросли и стали самостоятельными. После 45 лет наступает уже тот период, когда детей уже заводить не надо, можно заниматься сексом, не думая о противозачаточных средствах. Какая прелесть! А дети должны «отмазываться» от родителей культурно, чтобы те не могли сказать: «Какая неблагодарная, какая сволочь!»

Что касается семейных отношений, то я считаю, что правильнее быть не ЗА мужем, а С МУЖЕМ. Когда вы сомневаетесь, как вам надо поступить, представьте, что бы вы делали, если бы жили в пещере, как ваши далеки прапрапрапредки. Там женщины были свободны от хозяйственной деятельности? Нет, ни одна. Поэтому общее дело, общее мировоззрение – это обязательное условие для совместного существования. Сексом можно заняться один раз, а если хотим длительные отношения и любовь, то должно быть общее мировоззрение.

И если мы анализируем мужа и жену, а у них нет общего дела, общего мировоззрения, то тогда они разойдутся. Врозь дела – врозь тела. А если нет общего дела, то его/ее следует отнести в раздел – сексуальные партнеры.

Комплексы – тормоз на пути к победе

Следующее условие быть успешным – считать себя красивым, прекрасным, самым лучшим человеком на свете! Надо избавиться от всех комплексов!

В моей практике был один тяжелый случай. Девушка Ксения двадцати семи лет. Имела два высших образования: экономическое и юридическое. Выглядела моложе своих лет. И это ее радовало. Это, конечно, хорошо, когда женщина выглядит моложе своих лет. Можно под дурочку дольше косить. «Обличие глупца – вот мудрость мудреца». Умными многие хотят выглядеть, а важно ими быть. На «выглядеть» тратится много времени, но главное – кого ты обдуришь? Дурака. А умный все равно поймет, что ты из себя представляешь.

Она сразу пожаловалась на тяжелые отношения с мамой. И на отсутствие уже в течение четырех лет близких отношений с мужчиной. «Я себя стесняюсь», – призналась Ксения. И согласилась со мной, когда я сказал, что она себя не любит.

Я предложил ей вместе разобраться в сложившейся ситуации. Что касается отношений с матерью, то выяснилось, например, что она не давала дочери общаться с отцом (он их давно бросил). Жили бедно. Несмотря на желание Ксении дополнительно учить иностранные языки, мама не разрешала, ссылаясь на нехватку денег. Поэтому девочка сомневалась в искренней любви матери.

Оба родителя Ксении из простых людей. Никто из них ничего не достиг в жизни. То есть они были, согласно моей терминологии, «дешевыми». А, по моему убеждению, «дешевый» человек по определению любить не может. Любить может только тот, кто сам развит. Кому есть что дать.

Может, отсюда неумение матери любить свою дочь? Ксения, например, считала, что она такая, какая есть, матери не нужна. В этом случае, может быть два варианта развития события. Или человек начинает из себя что-то корчить или замыкается. С Ксенией случилось второе. Ей можно было помочь прямо у меня на семинаре. Я предложил ей дополучить материнской любви, которой ей не хватало в детстве. Для этого ей надо было выбрать среди моих посетительниц любую женщину, которая хоть немного напоминала маму и внушала ей симпатию. И... посидеть у нее на коленках. А лучше – еще и поплакать. Очень действенное средство для того, чтобы взять материнскую любовь, которой по жизни не хватает. Это один из принципов пещерной жизни. Ведь у наших предков, живших в пещерах, не было бездетных. Ребенок в те времена не выяснял, его это кровная мама или нет. И обращался за помощью к любой маме. Ксении вызвались помочь сразу несколько «мамочек», присутствовавших у меня на семинаре.

И я напомнил ей русскую народную пословицу: «Ласковое теля (теленки) двух маток сосет». Женщины были только рады помочь Ксении. Они с удовольствием сажали 27-летнюю Ксению к себе на колени и даже качали, как маленькую. Они жаждали поделиться с ней своей любовью. И в этом нет ничего удивительного: ведь человек по своей натуре настроен помогать, это у него в крови. Причем, еще неизвестно, кто кому делает добра больше: тот, кто воспользовался помощью, или тот, кто ее оказал. Когда Ксения «добрала» недостающей любви, ей, по ее признанию, стало спокойнее и легче на душе. В эротической любви два человека, которые были разделены, становятся едины. В материнской любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга.

Когда мы разобрались с недостатком любви, Ксения поведала мне еще об одной причине своей закомплексованности. «У меня в детстве был достаточно сильный диатез, – рассказала Ксения, – причем долго, лет до десяти. Потом он полностью прошел, и до 22 лет я о нем не вспоминала, напоминало лишь отголосками, и мне это не мешало жить. А потом он начался опять, но в другой форме: у меня начала краснеть кожа, если к ней прикоснуться. Я стала

комплексовать по этому поводу. И все детские воспоминания, с этим связанные, вернулись. Хотя они казались забытыми».

Я ответил ей, что любящей мамочке наплевать, есть у тебя диатез или нет. Для любящей мамы ее ребенок с любыми болячками всегда желанен. И вообще, если кто-то вас любит, то ему никакие прыщи не помешают. Но Ксению не любили, поэтому для нее диатез стал проблемой. Кстати, если бы ее любили, то, может, и диатеза бы у нее не было.

Потом Ксения вспомнила обиды на детей, которые ее обижали в детском саду. Там ее обижали даже больше, нежели мама, обзывая нехорошими словами. И до сих пор эти детские обиды ей не дают покоя. «Я никак не могу от этого избавиться, – жаловалась Ксения. – Я считаю, что я самая страшненькая. В зеркало смотрю – вроде нравится.

А как от зеркала отвернусь, кажется, что я самая некрасивая. Эти чувства из детства».

Кстати, у меня были такие же проблемы. Меня тоже дразнили ребята. У меня были следы рахита, «рожки» росли, и был выющийся волос – я был, как баран. Глаза были большие, как у жабы вылезали. И я считал себя некрасивым. Потом, когда я был уже постарше, один знакомый художник нарисовал мой портрет. Я посмотрел на него – и увидел, что вроде ничего выгляжу! Даже немного понравился себе. Это надо мозгом понять, что у тебя все нормально. Иначе произойдут сильные психологические зажимы. Кроме того, не очень красивым людям жить легче, если они чувствуют, что их принимают такими, какие они есть. Тогда не надо в зеркало смотреться.

Ксения пытается скрывать комплексы, но все равно внутренне чувствует себя, как гадкий утенок, и убеждает себя, что некрасива, что никому не нужна. Но вы думаете, ее маме мешает, что у ребенка диатез? Нет. Я уверен: мама, конечно, переживает, но это ее никак не морочит: она и обнимет дочку, и поцелует. Строго говоря, если один человек любит другого, то диатез или любая другая болячка – это сущая мелочь.

А чтобы перестать стесняться, нужно поменять свое мнение о людях. Поменять знак «минус» на знак «плюс». И просто начать хорошо относиться ко всем людям, как дети. Помните в Библии: «Будьте, как дети, и войдете в Царствие Божие». А само Царствие Божие тут, рядом. Дети видят мир таким, какой он есть. Помните сказку «Новое платье короля»? В ней показано, что ребенок правильно видит мир. Он все показывает, что король голый. Это мы, взрослые, неправильно воспринимаем мир. У нас сложилась уже искаженная система ценностей. Например, для нас аксиома, что профессор – лучший врач, чем выпускник института. Хотя это далеко не так. И вот умение видеть напрямую, без идеологических шор, без призмы своих комплексов – этому можно и нужно научиться.

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.