

Хочу и буду

Принять себя, полюбить жизнь
и стать счастливым

Михаил
Лабковский

Михаил Лабковский

**Хочу и буду: Принять
себя, полюбить жизнь
и стать счастливым**

«ЭКСМО»

2017

Лабковский М.

Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым /
М. Лабковский — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-04-110824-3

Психолог Михаил Лабковский абсолютно уверен, что человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что он хочет. Его книга о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни. Автор исследует причины, препятствующие психически здоровому образу жизни: откуда в нас осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя и строить отношения с другими людьми? Отличительная черта подхода Лабковского - в конкретике. На любой, самый сложный, вопрос он всегда дает предельно доходчивый ответ. Его заявления и советы настолько радикальны, что многим приходится сначала пережить удивление, если не шок. В рекомендациях автор не прячется за обтекаемыми формулировками, а четко называет причины проблем. И самое главное, что он знает, как эту проблему решить - без копания в детских психотравмах и пристального анализа вашего прошлого. Если у человека есть знание и желание, то изменить себя и свою жизнь к лучшему вполне реально. Цель любой работы психолога - личное счастье и благополучие его пациента. Цель издания этой книги — личное счастье каждого, кто ее прочитает. Как книга Михаила Лабковского изменила жизни тысячи людей? Рассказываем в ЛитРес: Журнале

ISBN 978-5-04-110824-3

© Лабковский М., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	8
Личность	11
Про первое правило	11
Про смысл жизни	14
Про невротиков	19
Про истинные желания	21
Про внешность	25
Про компромиссы	28
История первая – о нашем, о дёвичьем	30
История вторая, про работу	30
История третья. Про друзей	31
История четвертая. Про римские каникулы	31
И пятая история. Про родителей	31
Что с ними не так?	31
Про мужчин, женщин и психологов	34
Про соцсети	38
Про психологию жертвы	40
Про работу и деньги	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Михаил Лабковский
Хочу и буду: Принять себя,
полюбить жизнь и стать счастливым

Михаил Лабковский

Хочу и буду

Принять себя,
полюбить жизнь
и стать счастливым

Художественное оформление серии *Радия Фахрутдинова*
Разработка и дизайн макета *Юрий Буга*
Фотография на обложке *Михаил Королёв*

© Михаил Лабковский, 2020
© Михаил Королёв, фотография на обложке, 2020
© Владимир Соколаев, наследники, иллюстрации, 2020
© Владимир Воробьёв, наследники, иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Предисловие

Было время, когда я работал дверь в дверь с наркологами. Советскими наркологами, врачами старой закалки. К ним всегда была очередь – кто поодиночке, кто с мамой, кто с женой или мужем. И вскоре оказалось, что некоторых из очереди наркологи отправляют домой, прямо сразу. Однажды я у них поинтересовался, что это за жестокость такая – отказывать в помощи человеку, который о ней просит. Разве мы не обязаны?! И все такое... В ответ мне объяснили, что отказывают только тем, кого привели «на аркане», жена настояла, например. «Такие никогда не бросают пить, по крайней мере до тех пор, пока сами не решат бросить», – сказал опытный врач. Возможно, это жестокий, но правильный подход.

Когда ко мне обращаются с просьбой записать на прием, я всегда спрашиваю, чье это решение – обратиться к психологу. Бывает, слышу, что женщина звонит записать сына или мужа настаивает, чтобы его жена пришла поговорить. И тогда я тоже отказываю, как те наркологи. Жду звонка от самого подростка или женщины, попавших в сложную ситуацию. И если такой звонок раздается, приглашаю на консультацию.

И снова пример из практики наркологов. Если жена страдает от алкоголизма мужа, плачет, убивается, терпит безденежье, а то и побои, все время ищет врачей и норовит подсыпать в чай супругу отворотное зелье – это только ее проблема и ее выбор. Ее муж пьянство большой бедой не считает, пьет себе в свое удовольствие. Это жене плохо, а ему-то хорошо, особенно «выпимши». И да, из такой диспозиции «спасти» алкоголика невозможно. Но все обычно надеются и прилагают массу усилий. И кладут свою жизнь на борьбу за спасение того, кто не хочет спасаться. И не обязательно от алкоголизма, а, например, от неподходящей девушки, «плохой» компании, непрестижной работы... Напрасные усилия!

А вот когда человек сам говорит себе «У меня проблема, и я с ней не справляюсь», то и рекомендации психолога на пользу, и терапия результативна. Но невозможно помочь тому, кто наличие проблемы – с зависимостью ли, с тревогой, с низкой самооценкой или неудачами в отношениях – напрочь не признает. В принципе отрицает! Да и зачем к нему лезть с советами, если у него все в порядке? Проблема вообще не считается проблемой, пока она не мешает жить...

А вот когда человек, которому не нравится его жизнь, осознает или хотя бы начинает подозревать, что дело не в жестокости мира или стечении обстоятельств – что дело в нем самом, и решает измениться, то у него есть все шансы! Шансы стать счастливым. Причем в любом возрасте, семейном положении, благосостоянии и пр.

Я не то что верю, я знаю по опыту психолога, что быть счастливым – это решение. И если вы считаете, что у вас нет проблем, которые мешают наслаждаться жизнью, вам все нравится – эта книга не для вас.

Это книга для тех, кто хочет и готов меняться.

Эта книга для тех, кто сейчас живет несчастливо, часто не понимая, что с ним происходит и вопрошая «За что мне все это?».

Кто считает, что жизнь несправедлива, кто уже не верит в любовь, кто думает, что «главное, чтобы не было войны» и «чтоб не хуже, чем у людей».

Кто боится смеяться, кто терпел, страдал, выживал и решал проблемы. Кому дети в тягость, работа не в радость, семья – обуза...

Это книга для тех, кто принял решение со всем этим завязать. Покончить.

Это книга для тех, кто не знал, что существует другой мир, другая жизнь – «без нервов». И есть люди, которые не тревожатся заранее и без повода, работают на любимой работе, живут с любимыми людьми.

Книга для тех, кто не предполагал, что буквально рядом живут мужчины и женщины, которые нравятся себе полностью, от длины ног до характера и возраста, и принимают себя и жизнь целиком. Что есть семьи, где муж и жена познакомились в 9-м классе и сейчас, в 86 лет, думают, как бы умереть в один день.

Что есть родители, которые не грузят детей своими ожиданиями и не хотят, чтобы они выросли в больших руководителях, стали юристами, а хотят, чтобы они просто выросли и были счастливы.

И есть отношения, в которых не остается места для ревности, зависти, сравнений себя с другими...

Жизнь коротка, и большинство из нас не успевает ощутить радость и удовольствие от нее.

Обидно, что каждый ребенок, родившийся в сложной невротической семье, с молоком матери впитывает конфликты, предательство, холодность, неспособность радоваться, страхи и вырастает с ощущением, что а) так живут все и б) люди рождены для страдания.

Это не так, можете мне поверить. Можно жить по-другому, и жизнь вовсе не такая страшная, как вам кажется. Вы можете быть счастливы, и расплачиваться ни за что не придется. А любовь не надо заслуживать, тем более что ее нельзя заслужить. Вас могут любить за то, что вы – это просто вы. И каждое утро можно просыпаться без тревоги, но с чувством предвкушения, будто у вас день рождения или сегодня Новый год.

Самое интересное, что именно в этом блаженном состоянии вы можете хорошо зарабатывать...

Теперь самое главное. Многие, даже зная, что есть эта нормальная радостная жизнь и спокойные гармоничные отношения, не верят, что все это вполне достижимо, в том числе лично для них. Потому что не знают, КАК к этому прийти, с какой стороны взяться, что делать и куда бежать, чтобы достичь всего этого.

Так вот, эта книга именно про то, КАК перерасти свои страхи, тревоги, комплексы и стать счастливым.

Но для этого нужно две вещи: решить изменить свою жизнь и не бояться этого.



Любой конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе – это лишь отражение вашего внутреннего конфликта. Поэтому разбираться надо не с окружающими – разбираться надо с собой. И победив невроты, зажить с радостью.

Личность

Про первое правило

Им только дай волю...
Первая учительница

Совет «делать только то, что хочется» наши граждане воспринимают как призыв к анархии. Свои самые сильные желания они считают непременно низменными, порочными, опасными для окружающих. Люди уверены, что они тайные беспредельщики, и попросту боятся дать себе волю! Я вижу в этом серьезный симптом всеобщего невроза.

Говоришь человеку: «Делай то, что хочешь!» А он: «Ну что вы! Разве так можно?!»

Отвечаю: «Если вы считаете себя хорошим человеком, то да. Можно и нужно». **Желания хорошего человека совпадают с интересами окружающих.**

Шесть правил, которые помогли не одному десятку людей выйти из невроза, – результат 30 лет практики. Это не значит, что я думал над ними 30 лет. Скорее, однажды они сами стихийно выстроились, как таблица Менделеева в голове Менделеева, когда он проснулся.

Правила на первый взгляд простые:

1. Делать только то, что хочется.
2. Не делать того, чего делать не хочется.
3. Сразу говорить о том, что не нравится.
4. Не отвечать, когда не спрашивают.
5. Отвечать только на вопрос.
6. Выясняя отношения, говорить только о себе.

Объясню, как они работают. Каждый невротик еще в детстве получает в свою жизнь некий раздражитель, и, скорее всего, не один. Так как это назойливо повторяющийся раздражитель, психика ребенка вырабатывает одни и те же стереотипные реакции на него. Например, родители орут – ребенок пугается и уходит в себя, а так как орут они постоянно, то ребенок постоянно находится в страхе и подавленном состоянии. Он растет, и поведение продолжает закрепляться. Раздражитель – реакция, раздражитель – реакция. Так проходит год за годом. В мозге за это время формируются крепкие нервные связи, так называемая рефлекторная дуга – выстроенные определенным образом нервные клетки, которые заставляют реагировать привычным образом на любой аналогичный раздражитель. (А если ребенка били или вообще бросили? Представляете, какие у него вырабатываются реакции на жизнь?)

Так вот, чтобы помочь человеку преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, низкую самооценку, эту дугу нужно сломать. Создать новые связи, новый их порядок. И есть только один способ это сделать без применения лоботомии: с помощью поступков, непривычных для невротика.

Ему надо начать действовать по-другому, ломать свои поведенческие стереотипы. И когда есть четкие инструкции, как вести себя в каждой конкретной ситуации, – измениться легче. Не размышляя, не рефлексирюя, не обращаясь к собственному (негативному) опыту. Для жизни в целом не имеет значения, что вы думаете, – имеет значение только то, что вы чувствуете, и то, что вы делаете.

Мои правила предлагают способ поведения, совершенно несвойственный невротикам и, напротив, характерный для психически здоровых людей: спокойных, независимых, с высокой самооценкой, тех, что себя любят.

Самое большее сопротивление, массу вопросов, сомнений, а также обвинений в мой адрес вызывает первый пункт. Мне говорят: «Это что? „Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех“?» Хотя про «наплюй на всех» я никогда и нигде не говорю.

Почему-то все упорно считают, что жить, как хочешь сам, – значит жить в ущерб окружающим. Кроме того, в нашем обществе бытует презрительное отношение к собственным желаниям, как будто они обязательно должны быть низменными. И порочными. Я бы даже сказал, что наши граждане относятся к своим желаниям с опаской или со страхом. Концепция такая: «Мне только дай волю! Я же ууух! Меня ж потом не остановить будет!» (Секс, наркотики и рок-н-ролл или типа «Я тут всех порешу!» и «В гневе я страшен!».) Если это правда то, чего он хочет, то что же это за человек такой? Дальше он обычно признает, что ему нужна твердая рука, крепкая узда и прочее. По-моему, такая психология называется рабской.

Есть еще один концепт. У мамы любимым криком вслед (возможно, отцу) было: «Ты не можешь жить, как ты хочешь!» И чего похуже она говорила про тех, кто так и живет (возможно, опять же про отца). У бабушки была присказка: «Не для радости живем, а для совести»; и у всей семьи была примета: если сегодня много смеемся, значит, завтра плакать будем. Результат – человек с тревожной психикой органически не может делать то, что хочет. Даже определить, чего именно хочет, не может. Он как бы заранее виноват и уверен, что за исполненные желания придет расплата и поэтому превентивно надо вести себя «как надо».

И еще «делать то, что хочется» часто путают с «быть эгоистом». Но тут большая разница! Эгоист не принимает себя и никак не может успокоиться. Он абсолютно заиклен на себе, своих проблемах и внутренних переживаниях, главное из которых – чувство обиды. Он не может вам помочь или посочувствовать вовсе не потому, что такой плохой, а потому, что у него нет на это душевных сил. Ведь у него с самим собой бурные, захватывающие отношения. И всем кажется, что он нечуткий, черствый, холодный, что ему на всех наплевать, а он в это время думает, что это как раз на него всем наплевать! И продолжает копить обиды.

А кто такой человек, который себя любит? Это тот, который всегда выберет дело, к которому у него душа лежит. А когда надо решить, как поступить, он, может, прикинет: что эффективно, что разумно, как чувство долга велит, а потом сделает как ХОЧЕТСЯ. Даже если потеряет на этом деньги. И много чего он может потерять. Но на кого ему при этом обижаться? У него все хорошо. Он живет среди тех, кого любит, он работает там, где нравится... У него с собой обо всем договорено и гармонично, и поэтому он добр к другим и открыт миру. А еще он уважает чужие желания так же, как уважает свои.

И кстати, именно поэтому у него нет того внутреннего конфликта, который характерен для невротиков, живущих двойной жизнью. К примеру, с женой – из чувства долга, а с любовницей просто из чувства. И тогда он жене подарок покупает потому, что «так надо», а не потому, что ХОЧЕТ ее порадовать. Или на работу идет потому, что ему нравится то, что он делает, а не потому, что у него кредит и он надеется еще пять лет потерпеть в этом офисном аду. Вот она – раздвоенность!

Желая достичь результатов, многие считают своим долгом побороться с собой, подавить эмоции, сказать себе: «Ничего, привыкну!» Результат, достигнутый без борьбы и самопреодоления, их, видимо, не радует. Вот универсальный пример такой борьбы: с одной стороны, девушка хочет есть, а с другой – похудеть. Поэтому, даже если худеет, – проигрывает. Она в проигрыше сама себе потому, что все равно мечтает о пирожном, она хочет есть, особенно ближе к часу ночи.

Примерно это я и говорю своим клиентам, когда объясняю первое и, наверное, самое важное из моих шести правил. По которым, кстати, я и сам стараюсь жить. И не буду делать вид, что мне это легко далось. Чтобы «жить как хочется», поначалу требуется много усилий. Психика привычно ведет тебя по пути компромиссов и страхов, а ты ловишь себя за руку и говоришь: «Стоп, что ж я делаю? Я же этого не хочу!» И так много раз, после которых становится все легче и легче принимать решения. В свою пользу, но не в ущерб кому-то. Я же знаю, что человек я хороший, а значит, мои желания не создадут проблем.

И, честно говоря, жить становится все легче и легче. Более того, потренировавшись, через какое-то время ты больше уже не можешь по-другому. Иной раз и думаешь «поступить разумно», но вопреки желанию и воле, а организм уже сопротивляется. До тех пор, пока не отказываешься от того, чего по-настоящему не хочешь, но вроде нужно. И наступает радость. Правда, я таким образом недавно лишился приличного дохода, но уж лучше дохода, чем здоровья и радости.

...

– Вы говорите, надо делать только то, что хочешь. А не спровоцирует ли это волну ненависти по отношению ко мне?

– По вашему вопросу видно, как сильно вы зависите от мнения окружающих.

– От него зависит, насколько легко мне будет житься!

– Насколько легко вам будет житься, зависит исключительно от того, насколько хорошо вы относитесь к себе.

Про смысл жизни

Тот помер, не найдя смысла в жизни. А тот помер, найдя смысл в жизни. А тот помер, не ища смысла в жизни. А этот вообще еще живет. Надо бы с ним поговорить.

Михаил Жванецкий

Сразу скажу, что не претендую на лавры писателей и философов, то есть людей, которые занимаются поисками смысла жизни профессионально. И не очень-то верю, что его можно обрести рациональным путем. Как и в это вот: «Я прочла "Братьев Карамазовых" и поняла смысл жизни». Я бы вообще не поднимал этот вопрос, если бы ежедневно не сталкивался с ситуациями, когда псевдопотеря смыслов и целей причиняет страдания. И если бы в числе последствий не значились тяжелые депрессии и даже суицид.

Я уверен, что причины и следствия тут поменялись местами. Как мы это традиционно видим? Человек ищет и не находит смысла в жизни, ложится на диван, депрессирует, мучается. (У нас в стране пострадать – любимая национальная забава, но сейчас не об этом.) На самом деле у него, конечно же, сначала что-то случается, какой-то сбой: от двойки за экзамен до потери близкого человека – и тогда он переходит к широким обобщениям, уверяется, что он лузер, жизнь – тлен и смысла в ней нет никакого... Либо вдруг понимает, что живет совсем не так, как хочет, как планировал. Результат тот же. Или наоборот, осознает, что достиг всех своих целей, а счастья-то нет. Либо... Понимаете, **вопросы о смысле бытия возникают не от большого ума и зрелости, а именно потому, что человеку все как-то не живется. Мешают какие-то установки, комплексы, особенности психики. Здоровые, психически благополучные люди не ставят перед собой ни таких вопросов, ни рациональных целей. И уж тем более не пытаются реализовать их любой ценой. Они наслаждаются эмоциональной стороной жизни! Просто живут.**

За смысл отвечает рациональная часть мозга (и нас самих), а за психическое благополучие и счастье – эмоциональная. Если эмоции подавлены или дискредитированы, начинаются умозрительные поиски смыслов, которые рано или поздно заканчиваются разочарованием, кризисом, если не трагедией.

А ружье, которое выстреливает в зрелом возрасте, заряжается опять-таки в детстве. Какие успехи родители с удовольствием фиксируют и поощряют? У мальчиков: хорошую учебу и физическую силу. У девочек: хорошую учебу и физическую красоту. Считается, что можно на этом жизнь построить. И еще много чего прямо с детства завязано на слове «надо».

Что говорят детям в старших классах? «Ты ДОЛЖЕН хорошо учиться», «Мы с отцом костями ляжем, чтобы ты поступил», «Хорошее образование открывает перспективы». Как будто любое образование – хорошее. Как будто оно может что-то гарантировать. Вы знаете, что, по статистике, люди с «хорошим» образованием чаще всего становятся наемными работниками?

Да, а девочкам в уши часто жужжат, что выходить замуж надо **ВОВРЕМЯ**, а то потом могут не взять. По-моему, **нельзя, да и просто опасно внушать детям, что брак – это самое лучшее, что может случиться с ними в жизни. Самое лучшее – это счастье. А счастье – это максимальная личностная реализация: в любви, дружбе, семье, детях, профессии – во всем, в чем человек талантлив и что хочет попробовать.**

А что на деле? Придумают себе смыслы заранее (впитают с молоком матери), а когда они перестают работать или оказываются ложными, впадают в отчаяние. В такой момент важно понять, что нет никакого абстрактного смысла жизни. Что **смысл жизни – в самой жизни.**

Цель жизни – в том, чтобы получать от нее удовольствие. Жизненный ориентир – самореализация.

Кстати, те самые психически благополучные люди (это не инопланетяне – они действительно ходят среди нас) не ведут с детьми беседы о том, какими людьми те должны вырасти. И не рассказывают, что не обмануть ожидания родителей – их главная задача на ближайшую жизнь.

Иногда неспособность получать от жизни удовольствие и как следствие непрерывные поиски смысла жизни связаны с неразвитостью эмоциональной сферы. Это может быть и наследственной, и приобретенной особенностью психики. Человеку кажется: вот сейчас поменяю работу, или разведусь, или перееду – и наконец-то все будет хорошо. Но внешние перемены происходят, а внутри ему лучше не становится. Потому что счастье очень мало зависит от наружных обстоятельств. Все в нас самих, это правда. Виктор Франкл не то что не сломался, но и психологически не изменился в концлагере.

Другой вариант – нестабильная психика. Когда человек мечется, все чего-то ищет и не может остановиться, задержаться на чем-то, обрести покой. (Если психика стабильная, человеку что-то нравится очень долго.) И снова дело не в отсутствии смысла и цели, а в том, что и то, и другое слишком часто меняется. Происходит бесконечное перебирание работ, жен, квартир, партнеров... А всего-то надо полюбить то, что есть. Себя и свою жизнь. И тогда развитие, рост, положительные перемены происходят естественно и плавно.

И эмоциональная недоразвитость, и психологическая нестабильность вполне излечимы. Главное – точно знать, что жизнь должна быть в радость.

...

– У меня все хорошо: семья, трое детей, жизнь наполнена заботами. Но я начала задумываться, что я буду делать, когда они вырастут? В чем будет смысл моей жизни тогда?

– Это как раз следствие установки, что призвание каждой женщины – дом, семья, материнство. И если до замужества у девочки не образовалось других интересов, она пытается зацепиться за детей как за смысл. Но дети подрастают, и неизбежно начинается кризис. Впрочем, кругом много и других примеров: например, когда 70-летняя мать звонит 48-летнему сыну, учит его жить и контролирует, съел ли он кашку на завтрак – она так и не нашла себе больше смысла и занятия, кроме материнства. А ваша задача найти! Начать искать и реализовывать себя стоит уже сейчас. Надо понять, чего вы хотите от жизни, КРОМЕ семьи и детей. Нормально хотеть рожать. Ненормально хотеть только этого.

...

– Подруга в депрессии, потеряла смысл жизни, потому что выяснилось, что муж ей изменяет. Как ее поддержать? Ей надо решить, продолжать ли отношения.

– Тут главное не говорить: «Да разведись ты с этим козлом!» И еще не надо говорить: «Да ничего страшного!» Не надо обесценивать ее проблему. Но постарайтесь показать, что она не одна и имеет полное право принять любое решение. Проявите деликатность: в моменты, когда человеку так тяжело, близкие не могут заменить своим смыслом его потерянный. Не могут заменить своей жизнью его разрушенную. Но могут поддерживать и быть рядом.

Многие относятся к своим желаниям с опаской, а то и страхом. Концепция такая: «Мне только дай волю! Я же ууух! Меня ж потом не остановить будет! (Секс, наркотики и рок-н-ролл или типа «Я тут всех порешу!» и «В гневе я страшен!».) Если это правда то, чего он хочет, то что же это за человек такой? Дальше он обычно признает, что ему нужна твердая рука, крепкая узда и прочее. По-моему, такая психология называется рабской.

...

– Я живу, рационализируя все подряд, и по-другому не умею. Как отказаться от рациональных целей, чтобы следовать за эмоциями?

– Так бывает и когда эмоциональная сфера подавлена, и, наоборот, когда человек гиперчувствительный, тревожный. Чтобы не сойти с ума, ему приходится постоянно себя контролировать. Его рационализация – это попытка удержаться на плаву, защититься от собственных эмоций, от самой жизни. И то, и другое лечится. Идите к психологу.

При подавленности я советую для начала научиться не бояться выражать свои эмоции. Хочется кричать – кричите! Как пела черепаха Тортила, «хочешь драться – так дерись!». Не бойтесь выглядеть невоспитанным, конфликтным... Головы бы поотрывать конфликтологам, которые объясняют про культуру конфликта. Подавление эмоций – прямой путь к онкологии. **Смысл конфликтов – слить негатив, если этого не происходит, негатив уходит в физиологию. У животных не бывает болезней сердца, потому что у них нет рефлексии, они знают, что в острой ситуации надо либо бежать, либо драться.** И еще старайтесь доверять положительным эмоциям, желаниям. Делайте то, что хотите, а не то, что надо...

...

– Что делать, если у меня тяжело больна мать и вся моя жизнь проходит рядом с ней?

– Я это вижу так: вы жили, искали по мере сил смысл жизни, тут выяснилось, что у вас больная мать и – оп! – оказывается искать больше ничего не нужно. Так? Это ведь всегда вопрос выбора, вопрос, соглашаетесь ли вы с тем, что предлагает вам жизнь. Проблему ухода за мамой всегда можно решить, хотя бы на несколько часов в день – есть сиделки. Другой вопрос, что вы будете делать, когда вам не надо будет ухаживать за мамой? Вы знаете? Вернетесь на работу? На какую? Вам нравится ваша работа? Ответьте себе на эти вопросы, и тогда многое станет понятным.

И еще про пожилых мам: психиатры всего мира склоняются к тому, что после определенного возраста, скажем, после 60 лет, всем надо пить антидепрессанты.

...

– Я люблю свою работу, но она отнимает очень много сил и нервов. Это значит, что надо искать другую?

– Для работодателя невротик – самый лучший работник. Потому что невротик все время переживает: вдруг опоздает, вдруг что не так, вдруг он работает недостаточно? И зарплату не просит повысить, потому что не уверен в себе.

Все эти поводы для ваших переживаний реальные? Вы уверены? Вполне возможно, что с работой все в порядке, а у вас к ней невротическое отношение. Это как в любви – от нее кто-то становится сильнее, а кто-то страдает и умирает. Не меняйте работу, попробуйте изменить свое отношение к ней.

...

– Все было хорошо, я реализовалась и в работе, и в отношениях. Потом родила ребенка, у него диагностировали тяжелый аутизм. Теперь вся моя жизнь посвящена ему. Я очень его люблю, но периодически теряю смысл жизни. И уж конечно не могу больше получать от нее удовольствие. Что посоветуете делать?

– Сделать все, чтобы не чувствовать себя заложницей – ребенка и ситуации. Если есть какая-то возможность высвободить время, нанять человека, который квалифицированно сможет ухаживать за вашим сыном, проводить с ним время, развивать, – сделайте это не сомневаясь. Сделайте все, чтобы начать воспринимать сына именно как ребенка, а не как инвалида и

больное существо. Лучше проводить с ним 5 минут, но с желанием, чем если он вас раздражает 24 часа в сутки... И обязательно надо что-то решать с вашим чувством вины – это деструктивное чувство и плохой советчик.

...

– Правильно ли я понял, что если кто-то не получает удовольствие от жизни, то он просто какой-то недообследованный? Ему надо к психологу?

– В общем-то, да. Правильно.

– А правильно ли я понимаю, что все эти поиски смысла жизни – есть поиски любви?

– Спасибо за эту глубокую мысль. Конечно, желание, чтобы тебя любили, правит миром. Даже не с рождения, а с зачатия важно, чтобы мать, которая тебя носит, хотя бы хотела тебя родить. Потому что маленький ребенок хочет, чтобы родители ему физически принадлежали... Как важно, чтобы любовь ощущал подросток, уже говорилось – это жизненно важно! Собственно, вся эта борьба за успех, популярность, красоту, все эти невероятные усилия, пластические операции, инстаграммы, сбор лайков – все это поиски любви... Неудовлетворенность жизнью и есть отсутствие любви. Человек чувствует, что его не любят. Он не понимает, что происходит, и думает: что сделать, чтобы меня любили? Вы же уже знаете что? Начать с того, что самому себя полюбить!

Про невротиков

*90 % наших забот касаются того, что никогда не случится.
Маргарет Тэтчер*

А Жванецкий предложил: «Давайте переживать неприятности по мере их поступления» – и это есть самая здоровая и эффективная схема. Не заранее бояться, не потом расстраиваться и мысленно возвращаться, а именно так – по мере поступления. Но именно так и не получается.

Постоянно о чем-то тревожиться – вот наше нормальное состояние. Притом что мы знаем: волнение не помогает, а сильно мешает решать проблемы. Зато мы не знаем, чем вообще займемся, если перестанем психовать и волноваться, верно? Какая-то пустота внутри образуется, куда ее? В этом- то и проблема.

Тревоги – это страхи без адреса. Сильнее всего они обостряются в сумерки – научный факт. И вот родители парятся из-за детей, девочки – из-за мальчиков, мальчики – из-за денег... Некоторые думают, что так и устроен мир. Ничего подобного. Так устроен только мир невротиков, которые ежеминутно создают ад в своей голове.

Тревожиться без причины либо по причине ничтожной – это и значит быть невротиком. В нашей стране таких большинство.

Чем от невротиков отличаются психически здоровые люди? Тем, что они, конечно же, тоже нервничают, но испытывают реальные эмоции, у которых есть реальные весомые причины – это конкретные события, раздражители во внешнем мире. Невротики же причины своего раздражения непрерывно генерируют в себе.

Для тревожных людей жизнь – это лишь череда проблем, которые надо решить, и волнений, которые надо либо заглушить (алкоголем, например), либо реализовать (поистерить по полной, например). Так, глядишь, и день прошел.

Невротика всегда необходима та самая ложка дегтя в любой, даже самой большой бочке меда. Дискомфорт, фрустрация, гнев, обида – чувства, с которыми им привычно, с ними они всегда как дома. И что характерно, они и сами не умеют радоваться жизни, и другим не дают.

Когда психика заточена под волнение, за поводом дело не станет: недомытая чашка в раковине, не опущенное сиденье унитаза, курс доллара, пьяницы в метро... И пошло-поехало с утра. Ведь если у человека есть потребность в постоянных переживаниях, ему необходимо упереться в какой-то негатив, чтобы «успокоиться» и сказать себе: «Я же не просто так волнуюсь, я волнуюсь по поводу!» Понимаете, какая подмена? Вы сначала всего боитесь и только потом находите, в чем разместить свой страх.

Кстати, многие при всем желании и возможностях жить за границей тем не менее остаются в стране – у нас-то тут есть из-за чего понервничать всласть, а в старушке Европе поводов для волнений не набирается до привычного уровня – и скучно, и грустно, и все такое.

Однажды попытайтесь остановиться и точно выяснить, из-за чего вы нервничаете? Насколько адекватна ваша реакция имеющимся раздражителям? Или вы все-таки невротик и нервничаете не потому, что у ребенка ЕГЭ, в стране кризис, а на работе сокращения, а исключительно потому, что не можете не нервничать? Как говорил Зигмунд, «масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя». Так каков ваш масштаб?

Кроме того, у многих в детстве формируется такая устойчивая и вредная для жизни эмоция, как жалость к себе. Советую поразмышлять на тему – за что вы себя жалеете сейчас? Есть ли серьезные основания для жалости к себе? Почему вы чувствуете себя ущербно, ощущаете

жертвой? Или, может, все это происходит по инерции? Может, лучше попробовать не жалеть себя, а действовать, чтобы устранить причины ваших расстройств?

Если осознаете, что ваша психика постоянно ищет поводы для встряски и жадно бросается на любой повод запаниковать, когда вы поймете, как это работает, – у вас появится шанс перейти в разряд нормальных людей и вспомнить, что тревоги, волнения, страхи, невротические реакции не позволяют вам развиваться, расти, реализовывать себя – ни в личных отношениях, ни в работе.

Когда я учился в школе, над доской в нашем классе висел плакат с высказыванием Ленина: «Мы пойдем другим путем!» Так мы веками и идем каким-то другим путем, перпендикулярным всему миру. И эта поза, и эта громадная обида на весь мир, который якобы на нас ополчился, и эта агрессия как следствие обиды – все это факторы, серьезно влияющие на психику целой нации, целой страны. Войны, революции, репрессии, 75 лет жизни в тоталитарном государстве, «Будь бдителен – враг не дремлет», «Болтун – находка для шпиона», «А ты сдал нормы ГТО?». Где уж тут расслабиться?

Истоки тревожности как образа жизни всегда кроются в детстве, в страхах родителей и, конечно, в генетике. Наши бабушки, прабабушки и прадедушки (и, я подозреваю, все это уходит в глубь веков) вынуждены были жить с оглядкой, и уж точно никто из них не жил как ему хочется. Поэтому и для нас такой стиль жизни естественным не является. Но должен же кто-то начать...

Про истинные желания

Хочется? Перехочется!

Мама

Знаете, есть такие люди, которых спрашиваешь в ресторане: «Что ты хочешь?»

– А я не знаю.

– Выпьем?

– Ну, давай...

Почему человек не знает, чего хочет? Как это вообще можно не знать? Да запросто. Придется опять рассказывать про детство, когда родители навязывают свою волю 10-, 12-, 15-, а иногда и 40-летним «детишкам». Вернее, просто не интересуются, чего там хочет ребенок. Творожок, хлопья или омлет, например, на завтрак? У подростка могут не спрашивать, кем он сам хочет стать... Это в принципе не имеет значения для некоторых родителей, которые «сами знают, как лучше».

А получается не лучше. Получается, что, когда надо выбрать, когда важно знать, чего хочет и что лучше именно для него, ребенок или уже взрослый не может обнаружить в себе ни одного желания. Ни одного желания настолько ясного и сильного, чтобы его можно было сформулировать. Нет у них желаний.

Заорганизованным детям просто некогда осознать свои желания, так как у них нет личного времени, они живут по расписанию, составленному родителями и бабушкой. А позже они уже не могут различить, где собственные желания, где мамыны, а где так называемая социальная норма...

Еще одна причина амбивалентности, когда человек мечется, не зная, что выбрать, – психологическая нестабильность. Смена настроений и психологических состояний, огромное чувство беспокойства и тревоги, мозг разрывается от взаимоисключающих мотиваций... И вот это уже надо лечить с помощью специалистов.

Еще вариант – семья, в которой живут под девизом «Есть такое слово: НАДО». А также ДОЛЖНО, ПРАВИЛЬНО, НЕОБХОДИМО и чтоб «не стыдно перед людьми». А вот ХОЧУ где-то на заднем плане трется. Желания воспринимаются как помехи тому, что долг велит. И как-то стираются постепенно.

Не могу сказать, что всякий упорный труд дает результаты, соответствующие упорству. Иногда вообще не дает. И наоборот. У каждого ведь есть знакомый, который зарабатывает больше вас, не прилагая усилий...

Но многих так воспитали, что, мол, чтоб удовольствие получить, надо еще сильно постараться, а вот страдать, пахать и чего-то лишаться – это проверенный способ существования. Безопасный, верный. Если ребенок протестует, то обязательно слышит, что «ты нам еще спасибо скажешь» и все в таком духе. Но я бы на это «спасибо» особо не рассчитывал.

Научиться хотеть можно в любом возрасте. Учиться, как будто вам год от роду и вас первый раз спрашивают: «Чего ты хочешь?» Учиться хотеть, как дети учатся ходить.

Что делают некоторые женщины, выбирая платье? Они идут в примерочную, потом зовут спутника, мужа, подругу, продавца, прохожих и всех спрашивают: «Ну как? Бледнит? Полнит? Старит? Подчеркивает?» и т. д. И это только начало. Потому что после покупки эта сцена трижды проигрывается со всеми домочадцами, а на следующее утро платье уже несут сдавать обратно в магазин.



Жить надо так, чтобы было приятно! А у нас люди в большинстве своем совершенно не получают удовольствия от жизни, и это, я считаю, большая трагедия. Нервные, неудовлетворенные и несчастные, они проводят жизнь, решая проблемы, переживая о будущем и с трудом справляясь с настоящим... Целая страна, миллионы живут, не подозревая, что бывает по-другому: без драм, насилия над собой, без тотального чувства вины и стыда.

Таким женщинам и остальным, для кого осознать свои желания – задача непростая, я советую оставить людей в покое, а решение о покупке принимать исключительно самостоятельно, не покидая примерочной. Хотите вы купить эту вещь? Нравится она вам? Берите. Чек выбрасывайте на выходе из магазина. Дома сразу отрывайте все бирки и носите выбранную вещь, как бы безобразно она ни смотрелась. Раз уж решили!

А если решили, что проведете вечер дома, в кругу сериалов и детей, – так и сидите дома. И даже если вам звонят и увлекают: «Приезжай! У нас тут круто!» – не надо хватать такси и мчаться навстречу приключениям. Оставайтесь дома: вы же сами хотели.

Не слушайте советчиков, слушайте себя. Что выбрали в меню, то и ешьте! **Придерживайтесь своих решений и уважайте их. Иначе так и будете всю жизнь болтаться во власти внутреннего конфликта между «наверное» и «не знаю».**

У тех, кто в себе уверен, у людей со стабильной психикой и ясным пониманием, чего они хотят от жизни, нет потребности выяснять, что о них думают другие. Существует и обратная зависимость. Поэтому **перестаньте задавать людям вопросы по поводу того, что они думают о вашей внешности, ваших способностях, вашей обновке и прочем. Все, что вам интересно и важно, старайтесь выяснять у себя. Я знаю: это трудно. Это целая работа – не спрашивать. И эту работу вам придется сделать.**

Если вы не хотите идти на работу, если четко делите время на рабочее и нерабочее, а жизнь – на зарабатывание денег и саму жизнь, вы не на своем месте. Рассказываю, как там оказываются. Сначала ни шатко ни валко учатся в школе. Потом поступают в вуз, где поменьше конкурс, а лучше – сильный недобор и военная кафедра. Потом устраиваются на работу даже и не по той случайной специальности, а туда, где попроще. Ведь не уверенные в себе люди не уверены и в том, что они что-то смогут на рабочем месте. Поэтому выбирают не то, что

хочется, а то, что «потянут». Как результат – кругом полно несчастных людей, тянущих лямку, а некомпетентность – бич рынка труда.

Мой совет: выбирая профессию, **прислушивайтесь не к здравому смыслу (своей мамы), а к своим эмоциям. Развивайте эмоциональную сферу вместо того, чтобы заниматься целеполаганием. «Поставить цель», «достичь цели» – желанием не является. А что является, вам и надо понять.**

...

– Недавно мама сказала, что, если бы она позволяла мне делать то, что я хочу, я бы целыми днями ел хлопья и смотрел телик. И тут я согласен. А теперь я поступил в институт...

– А в чем вопрос?

– Мне пора определяться со специализацией, я уже хотел выбрать офтальмологию, но мама сказала, что это не перспективно.

– А вам нравится офтальмология?

– Да.

– А вы можете не спрашивать маму, вообще никого не спрашивать и, если вам нравится это направление, на нем и остановиться? Попробуйте так и сделать. И я не вижу ничего страшного в хлопьях. Хотите есть хлопья – ешьте хлопья. Когда-нибудь вы бы остановились. И это была бы ваша жизнь.

...

– Если бы я позволила своему сыну делать то, что он хочет, он бы ел чипсы и играл в компьютерные игры.

– Вот тут облом. Компьютерная зависимость может обернуться психиатрией. И время в сети надо жестко контролировать.

...

– Я не люблю находиться среди людей. Но понимаю, что нельзя все время сидеть дома, надо выходить, это может быть интересно. Так что же делать? Бороться с собой?

– Я не люблю вот это «бороться с собой». Когда человек борется с собой, он сам себе проигрывает. Я часто привожу пример, что если вы хотите есть, но при этом хотите похудеть, то на самом деле вы хотите только есть. Потому что вы не похудеть хотите, вы хотите выглядеть стройнее и думаете, что вас за это будут любить. Так вот: не хотите выходить на люди – не выходите. Когда вам станет плохо взаперти, вы выйдете. Но насиловать себя не надо.

...

– Мой сын осторожный от природы. Не хочет даже пробовать новые игры. Велосипеда боялся: пришлось надавить – теперь катается не хуже других, но опять боится что-то осваивать. Как давить, чтобы не перегнуть палку?

– Чтобы не перегнуть палку, вообще не нужно давить.

– Но, если бы я не надала, он бы не умел кататься на велосипеде! А так он себя преодолел и...

– Ну не умел бы – и что страшного? Он ведь не себя преодолевает, он маму преодолевает. А чтобы вырастить психически здорового ребенка, нужно поддерживать его в том, что он сам хочет делать. И это всё.

...

– Вот вы говорите, надо делать то, что хочется. Мне 30 лет. Я не хочу больше давить прыщики, а это моя работа! И у меня очень много желаний: хочу ехать учиться фотографии в Лондон, хочу побывать в Тибете, хочу выучить китайский язык... И нужно уже определяться.

– «Нужно определяться» желанием не является. Почему вы не едете в Лондон?

– Деньги.

– Деньги – это, конечно, проблема. Но, мне кажется, вы умудряетесь обесценивать свои желания еще у себя в голове. Лондон – дорого, Тибет – далеко. Вы много чего хотите, но ничего не доводите до конца. Все ваши желания сформулированы так: «я хочу, но...» Это распространенная проблема людей с низкой самооценкой: в глубине души они считают все хорошее невозможным для себя, будто они этого не заслуживают... Вам надо разобраться с самооценкой, решить, что вы хотите на самом деле, и найти реальные пути воплощения желания в жизнь. Например, так ли вы хотите в Тибет? Если да, тут нет ничего невозможного.

...

Пока вы не поймете, чего хотите на самом деле, вы никогда не будете спокойны и счастливы...

Пока вы себе не доверяете, вы вообще не знаете, чего хотите. Всего и ничего. Как только вы поднимаете свою самооценку, у вас тут же оказывается только одна версия желаний.

Когда вы должны принять какое-то решение, у вас куча мотиваций: «мы договорились», «давно пора», «я обещал», «так надо» и прочее, а должна быть лишь одна: «я хочу!» И даже в том случае, если это принесет ущерб вам или другим людям.

Если вам сегодня не хочется на работу – возьмите выходной. Если не хочется и завтра – возьмите еще один выходной. А если не хочется послезавтра – меняйте работу. И дело здесь не в лени. Лень – это или проблема с волей, или проблема с мотивацией.

Про внешность

Он был мал ростом и с трудом мог ходить один. Одна нога у него была сухая, а плечи и грудь скрючены... Он был приветлив и обходителен с друзьями, щедр на деньги и в управлении страной охотно слушался своих советников. Народ его любил... Ингви конунг был очень красив...
Норвежский летописец о конунге XII в. Ингви Кривая Спина

Наблюдаю, как прекрасный пол с остервенением бьется над якобы недостатками своей внешности. Мужчины тоже иногда бьются, но не очень самоотверженно – им не так важно красивыми быть, как денег заработать.

Женщины же истязают себя диетами и тренажерами, колют в лицо что попало, каблукуют носят чудовищные. Это еще ладно. Но пластика! Нож хирурга! Такое издевательство над собой приравнивается к мазохизму, а те, кто этим занимается, просто несчастные жертвы, готовые на все, лишь бы их полюбили. Абсолютно. Да любые манипуляции со своей внешностью – от автозагара до липосакции – есть демонстрация неуверенности в себе и шаг на пути к нарциссическому расстройству. А это очень неприятное расстройство, когда жизнь не мила без всеобщего и ежеминутного одобрения, а лучше восхищения, а еще лучше обожания.

Самое ужасное, что у жертв индустрии красоты мерилom самооценки является вовсе не внешность, а наличие или отсутствие партнера определенных параметров. Кстати о партнерах: чем ниже самооценка самого мужчины, тем большее значение он придает внешности жены или любовницы. Уверенным в себе это практически безразлично.

Я вообще не понимаю, зачем терпеть, к примеру, болезненные уколы ботокса, когда вся мировая история, наука и житейский опыт прямо-таки вопят о том, что ваша внешность (а также и высокие моральные качества) не играет НИКАКОЙ РОЛИ в любви, влечении, сексе и отношении к вам со стороны окружающих. Там фишка в другом. Ниже скажу в чем.

Ну, все же знают, на ком женился и кого обожал Джон Леннон – мужчина, который мог выбрать любую женщину в мире. И теперь вспомните Йоко Оно. Внешность у нее очень своеобразная даже на японский вкус.

А Пол Маккартни и Хизер Миллз? У этой девушки вообще одной ноги нет, однако ей удалось женить на себе одного из самых богатых и пресыщенных женихов мира. (Еще и обобрать его.)

Идем дальше – посмотрим на мужей Николь Кидман, Дженнифер Лопес или жен Пирса Броснана, Хью Джекмана, Вуди Харрельсона. А последняя жена Вуди Аллена? Не про красоту – это точно.

И ведь ни одного нельзя заподозрить в том, что у него не было секса с красивыми.

И в то же время сколько вокруг красивых и очень несчастных людей. А самая красивая (ладно, самая сексуальная) женщина на земле, о которой грезил 90 % мужского населения планеты, чей портрет носили в нагрудном кармане солдаты американской армии во Вьетнаме, Мэрилин Монро умерла от одиночества и в одиночестве. И вообще имела кучу психологических проблем. И это Мэрилин сказала: «Я не привыкла быть счастливой и потому не считала счастье чем-то обязательным для себя».

Отсюда вопрос: вы хотите быть красивыми или счастливыми? Если второе – работать надо не над внешностью, а над самооценкой. **Полюбите себя с любой внешностью, и тогда ваша внешность действительно может быть любой!** Это закон. «Нет, ты полюби нас черненькими, а беленькими нас всякий полюбит», как написано у Гоголя.

Понимаете, внешность – очень субъективное понятие. **ВНЕШНОСТЬ – ЭТО ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ГЛЯДЯ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО...** «Я себе нравлюсь» или «я себе не нравлюсь» – вот в чем вопрос.

Да, любовь, как и нелюбовь, к себе возникает не на пустом месте, и все это родом из детства – привет родителям. Если человек не терпит, когда его отвергают, если он априори уверен, что ДОЛЖЕН нравиться людям, а для этого ДОЛЖЕН быть хорошим, – ясное дело, что он понятия не имеет о безусловной (и единственно настоящей) любви. Такого мама с папой любили ой не за просто так! Не за то, что он родился и есть на свете... Они не целовали его в попку и не говорили, что он самый прекрасный в мире ребенок. Не-е-ет. Прямо или косвенно они донесли до него ложную идею хорошесть, из которой следует, что любовь надо заслужить, а еще лучше заслуживать ежедневно. А для этого...

«Я буду прекрасной хозяйкой, научусь вкусно готовить, буду выглядеть как конфета, и тогда кто-то обязательно разглядит и мой "человеческий" талант!» – так рассуждает, необязательно вслух, большинство российских женщин. Дорогие мои! Никто вас не полюбит за роскошные ресницы, борщ с котлетой и покладистый характер. Любят за другое! Как говорится, «хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят».

Кроме того, вы что, не понимаете, как неестественно себя ведете, когда тупо хотите нравиться? За этим поведением совершенно невозможно разглядеть, какой человек на самом деле, зато всегда можно уловить напряжение и прочитать неудовлетворение и недовольство собой. Нормальных людей все это настораживает и отталкивает. А уверенность в себе, наоборот, – притягивает и не отпускает. Но не только в уверенности дело. Чтобы случилась влюбленность, любовь или страсть, человек должен, что называется, «зацепить». И вот цепляет отнюдь не идеальная форма носа, плоский живот или красивые волосы (разве что в первый момент, на котором может все и закончиться). Неосознанно цепляет что-то из детства: ассоциация, похожесть, запах, жест, манера теребить пуговицу, тембр голоса – словом, какая-то деталь, напоминающая родительский дом и родителя противоположного пола. Эта ассоциация, кстати, необязательно должна быть счастливой. И вот против этого бессильны все ухищрения, пластика, наряды и добродетели...

Для любви нет никакой внешности, есть только характер, «яйца», воля, верность себе. Только это в дефиците в этом мире. И только это вызывает интерес, уважение, желание. И если вам всего этого не хватает, выход один – быть собой. Развивать свою индивидуальность и личностные качества. Не идти на компромиссы. Ну хотя бы не издеваться над собой, не вести себя как жертва!

А лучше следовать своим желаниям, стремлениям, мечтам. Культивировать свою непохожесть на других и ничего в себе не стесняться.

«Ладно, – скажет маленький страшненький чувачок, – вы все верно говорите, и я подписываюсь под каждым словом и могу еще сто раз это прочесть, но уверенности в себе мне это не прибавит. Что делать?» На что я отвечу, что над принятием себя в том виде, в каком вы есть, безусловно, надо работать. Ну, например, попытаться обеспечить себе максимальный психологический комфорт, уважать свои желания, посвящать себе время (и деньги), попытаться получать удовольствие от жизни, ощутить ее вкус, распробовать, насладиться.

Задача в том, чтобы самостоятельно восполнить недостаток любви, заполнить те пустоты, которые образовались в детстве и юности. Прямо поставить перед собой такую цель, считать ее первоочередной, жизненно важной и не ждать, пока счастливым вас сделают другие.

Другие в вашей жизни появятся и захотят сделать вам хорошо именно тогда, когда вы сами ощутите свою значимость. Ваша внешность – это только ваша самооценка.

Когда психика заточена
под волнение, за поводом дело
не станет: недомытая чашка
в раковине, не опущенное сиденье
унитаза, курс доллара, пьяницы
в метро... И пошло-поехало
с утра. Ведь если у человека
есть потребность в постоянных
переживаниях, ему необходимо
упереться в какой-то негатив, чтобы
«успокоиться» и сказать себе: «Я же
не просто так волнуюсь, я волнуюсь
по поводу!»

Про компромиссы

– Вы думаете, что на чужом дворе деревья повыше, да? Как можно оправдать то, что вы одновременно и раввин, и гангстер?

– Никак. Я простой мальчик, который не утруждает себя мыслью о том, что было бы, если бы он был таким и не был бы таким. Я живу в обоих дворах, и мои деревья всегда выше.

К/ф «Счастливое число Слевина»

Когда мужа или жену, празднующих золотую свадьбу, спрашивают, как им удалось прожить столько лет вместе, они обычно отвечают, что, мол, терпение и труд все перетрут и компромиссы – основа мира в семье. Чушь собачья.

Компромисс – это ущербность и самообман, причем самообман из страха. Страх могут быть разными, а их истоки почти всегда одни и те же, как и последствия компромиссов: человек проживает не свою жизнь, так и не узнав, кто он и чего хотел на самом деле.

А еще некоторые мужчины думают, что обманули весь мир, найдя компромисс: пусть жена стервозная, зато чистюля и вкусно готовит, а если что, у него еще и любовница шикарная есть. Компромиссный вариант. И не понимают, что счастье – это когда жена любимая и домой хочется идти.

А некоторые женщины думают, что это ничего, что муж не работает, зато ведет себя хорошо, тихо, делает все, что просят. И не понимают, что он так себя ведет из страха под названием «лишь бы не орала». Ну и так далее...

Есть такой типа умный способ
принять «взвешенное» решение,
когда лист бумаги разделяется
пополам и в одну колонку
выписываются плюсы, а в другую —
минусы выбора в ту или иную пользу.
Я активно против этого способа.
Им пользуются люди с глубоким
внутренним конфликтом. И, сделав
выбор, они от этого конфликта
не избавляются.



История первая – о нашем, о дёвичьем

Хотя все условно, и в центре любой из ситуаций может быть представитель любого пола. Они все узнаваемы, и они вокруг нас.

Свадьба на носу, а невеста не очень понимает, как она относится к жениху. И начинает рассуждать: «Мне уже хорошенько за тридцать, а я ни разу не была замужем. Это во-первых. Во-вторых, у меня уже был парень, которого я сильно любила, переживала, ночи не спала, а он относился ко мне несерьезно, даже не предлагал съехаться, сейчас женат на облезлой мочалке. На фига та любовь? В-третьих, мать зудит: "Смотри, пробросаешься". И конечно, конечно! Я очень боюсь остаться одна. Ну а в-главных, товарищи, я понимаю, что мой будущий муж – хороший человек, который станет и хорошим отцом, и надежным спутником жизни. Но если честно, я его не люблю».

История вторая, про работу

Девушка с отличием окончила филфак МГУ, а работает помощником руководителя в небольшой фирме, торгующей комбикормами. Логика такая: «Да, зарплата у меня небольшая, и в офис добираться далеко, и уж точно комбикорм – не то, о чем я грезил, готовясь к экзаменам на романо-германском отделении. Но ведь сейчас в стране кризис! Сколько специалистов ищет работу! И вообще, где вы видели филологов-миллионеров? А я в семь уже дома и могу делать что захочу. Хотя шеф иногда напрягает в выходные, зато посреди рабочего дня я могу под столом читать художественную литературу и учить итальянский. Не век же в секретаршах ходить, может, начну когда-нибудь резюме рассылать на разные респектабельные вакансии».

История третья. Про друзей

Холостяк, не наживший людей, близких по духу. Так получилось. В результате он пьет напитки, от которых ему тошно, в компании людей, которые ему не интересны.

Анамнез: «У меня есть постоянная компания "пацанов", с которыми мне не так уж весело проводить время. И потому что они вместо "здрасьте" начинают пить, а я не по этому делу. И потому что, напившись, они начинают говорить о бабах и футболе и мне кажется, что я снова в пионерском лагере. Но что я буду делать, если перестану с ними встречаться? Сидеть перед телевизором в полном одиночестве? Я слишком живо это представляю, содрогаюсь и поэтому, когда они звонят и говорят "в восемь, как обычно...", я отвечаю, что уже одеваюсь».

История четвертая. Про римские каникулы

Жена, дети, работа, все путем, денег не то чтоб куры не клюют, но хватает. И тем не менее самое главное путешествие в жизни почему-то откладывается. Мечта остается хрустальной, мужчина чувствует себя не вполне счастливым, но умеет прислушаться к доводам рассудка и очень этим гордится. Типа: «Да, сколько я себя помню, мечтал поехать в Рим и Венецию. Думал, как только заработаю, сразу куплю путевку и туда! Но вместо этого уже 12 лет в отпуск езжу с семьей – то в Египет, то в Турцию. Потому что Европа – это как бы дорого, и не известно, отдохнешь ли там. А тут all inclusive, ешь-пей сколько влезет, сервис, море, еще и экскурсии в разные исторические места. Египетские пирамиды – конечно, не римский Колизей, зато, египет, одно из семи чудес света. Сфоткался на фоне, выложил в "Одноклассниках" и ВК».

И пятая история. Про родителей

Когда лет в 40–50 человек вдруг осознает, что жизнь прошла, а счастья нету, он начинает искать виноватых, «отматывает назад» и часто обнаруживает, что виноваты родители. Например: «Пожарным я хотел быть до 5-го класса, потом ничего не хотел, а с 15 лет мечтал учиться в МГУ. Мне нравился и истфак, Институт стран Азии и Африки. Я готовился и, думаю, смог бы поступить. Но отец тоном, не терпящим возражений, сказал, что с моими способностями "чуть выше среднего" туда соваться не стоит, что в армии мне за историю все быстро объяснят, а вот, например, в МИСИСе проходной балл вполне реальный, "давай посмотреть на ситуацию трезво – сдаем документы туда". Учился через пень-колоду, позже стал искать способы зарабатывать, теперь торгую комбикормами и завидую своей секретарше – она-то окончила МГУ. И, как сказал Карабас-Барабас в известном анекдоте, "не о таком театре я мечтал..."»

Что с ними не так?

Все эти подробности выясняются не сразу, а когда человек приходит к психологу с затяжной депрессией, жалобами на упадок сил, нереализованность в семье и работе, кризис. И надо сказать, что описанные модели поведения характерны не только для российских граждан. (Но вот, например, у нас в стране учителя и воспитательницы детских садов вовсе не те, кто обожает детей, а жены военных.) Но это, так сказать, общечеловеческая проблема, и родом она, конечно, из детства.

И родители, которые не поддерживали своих детей, не считались с их желаниями, игнорировали их просьбы, тут действительно сильно виноваты. Скорее всего, они и сами работали на нелюбимой работе и женились, может, случайно, и дома никогда не обнимались, и тем более

не целовались. В детей впиталась вся эта подавленность, рутина и общая неудовлетворенность собой и жизнью.

«Не лезь», «не трожь», «что за руки-крюки?», «ах, ты ГОРЕ МОЕ!», «свалишься же – мозгов не соберем», «не ребенок, а катастрофа», «не ребенок, а сплошное разочарование», «не ходи туда», «туда тем более не ходи» (продолжать можно бесконечно) и прочие характерные выражения убивают в маленьком человеке веру в свои силы, навеки поселяют в нем чувство тревоги и страха и убежденность, что у него НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ – ни ума, ни талантов не хватит. Отсюда вывод: мол, надо как-то приспособливаться, идти на компромиссы с собой и со всеми вокруг. В общем, жить не как хочется, а как может. И это ужасно.

Ребенок, который с детства слышит «Будешь есть то, что я приготовила», «Будешь носить ту маечку, которую мы с матерью тебе купили», «Поедешь в лагерь, который мы уже выбрали. Мы ведь его оплачиваем!», со временем уверяется в своей ущербности. (Рукоприкладство – отдельная тема. Сейчас лишь скажу, что это совершенно недопустимо.) А повзрослев, в ситуациях, когда надо сделать выбор, он принимает компромиссные решения: «Чем вообще ничего не получится, гарантирую я себе хотя бы минимум благ» (институт с невысоким проходным баллом, работу с небольшой зарплатой и прочее). Ведь он не верит ни в себя, ни в поддержку окружающих. Он представления не имеет, что это такое и где все это брать. И еще боится.

Есть такой типа умный способ принять «взвешенное» решение, когда лист бумаги разделяется пополам и в одну колонку выписываются плюсы, а в другую – минусы выбора в ту или иную пользу. Я активно против этого способа. Им пользуются люди с глубоким внутренним конфликтом. И, сделав выбор, они от этого конфликта не избавляются. Хваленый список плюсов и минусов так и болтается у них внутри, провоцируя невроз, а в своем решении они все равно сомневаются.

Я не сторонник и такого семейного строительства, когда психолог разбирает конфликты пары и вместе с супругами ищет возможности для компромисса. Я уверен, что муж не будет долго поднимать сиденье унитаза в обмен на то, что жена не курит на кухне (и потому, что его психолог попросил). **У пары есть шанс только в том случае, если муж поднимает сиденье просто потому, что его жена попросила, а он ее очень любит и не хочет огорчать. А не потому, что жизнь состоит из компромиссов.**

Что делать?

- Принимая решения, руководствуйтесь в первую очередь критериями «хочу – не хочу» и в последнюю – «так правильно», «так эффективно». Ориентируйтесь на свои желания, интуицию, внутреннее чувство. Никакого рациона.
- Самое главное: попытайтесь своими силами сделать то, чего не произошло с вами в детстве, – полюбите себя.
- Никогда и ни от кого не терпите то, что вам неприятно. Приучайте себя сразу говорить о том, что вам не нравится. Ведь любой компромисс вынуждает вас делать то, что вы не хотите и не любите. А значит, делает вас несчастными.

Если та невеста откажется от мысли выходить за нелюбимого, с уважением и любовью отнесется к себе и своим чувствам, она обязательно встретит мужчину своей мечты и будет счастлива.

Если помощник руководителя поверит в то, что ее способности (и другие исходные) позволяют ей претендовать на вакансию мечты, она ее получит. И не одну.

Если мужчина однажды покинет бар, ту компанию, которая давно обрыдла, и начнет заниматься развитием своей личности, своей индивидуальности, делать то, что ему интересно,

ходить туда, куда ему хочется, то он, конечно, встретит новых друзей, да еще и женится по любви.

Ну а глава компании по продаже комбикормов, полюбив себя, поймет, что и в 50 лет не поздно идти учиться на историка и реализоваться в том деле, к которому лежит душа.

Так это работает. Я бы даже сказал – только так это работает. Люди, занимающиеся любимым делом, чувствуют драйв, их прет по жизни, они получают от работы удовольствие и как следствие зарабатывают намного больше тех, кто «тянет лямку». Поэтому есть и филологи-миллионеры, и нищие психологи. А я вот, например, хорошо зарабатываю...

Компромисс – это когда вы делаете то, чего вы делать не хотите. И в этом вся трагедия. Потому что человек счастлив в личной жизни и эффективен в работе только тогда, когда делает то, что любит.

Про мужчин, женщин и психологов

Можно мотаться, быть усталым, измотанным, иметь серьезные проблемы, быть простуженным, но при этом быть абсолютно счастливым. Абсолютно.

Евгений Гришковец

Психологические проблемы российские мужчины относят к тем проблемам, которые они в состоянии и ДОЛЖНЫ решить сами. В особо острых случаях я даже спрашиваю упрямцев: «А простатит вы себе правой рукой лечите или левой? А зубы сверлите сами? Что ж голову так запустили? И с чего решили, что тут прокатит самолечение?»

Ну не все проблемы человек может решить сам! Каким бы умным и сильным он ни был. И психологические проблемы – из их числа. Тут себе помогать надо. Предположим, у вас все чаще плохое настроение, вы вечно всем недовольны, появились проблемы со сном, а проявления агрессии становятся привычными. При этом вы еще курите, пьете, у вас тахикардия и избыточный вес. Казалось бы, ничего страшного – вы типичный российский мужчина. Но вдруг захотите избавиться хотя бы от одного из симптомов, причиной которых запросто и скорее всего может быть нарушение метаболизма нейротрансмиттеров? Внимание, вопрос: сами себе будете восстанавливать серотониновый метаболизм? Вы что – ингибитор обратного захвата?

Но нет, внутренний голос твердит: «Я же мужик», «Я сам! Я самец!», «Как можно плакаться и рассказывать о своих проблемах чужому человеку?». Под чужим тут понимается психолог. А самое страшное даже не это.

Очень мужественно пытаясь быть объективными, мужчины становятся сами себе аналитиками и, как им кажется, проницают все причины и следствия. Самодиагностика происходит на уровне «У меня бессонница, потому что я перенервничал из-за проекта (аварии, ссоры, кредита)», «Мне так плохо, потому что я постоянно боюсь увольнения (несчастлив в браке)» и, наконец, «Я так много пью, потому что у меня работа нервная (жена стервозная, жизнь не удалась)».

И самое потрясающее: «Я не хочу жить, потому что меня девушка бросила (муж ушел)»...

Нет, дорогие мои! Заблуждаетесь! Со всем этим люди хотят жить и живут: хорошо спят после аварии, обнимаются после ссоры, берут и отдают кредиты; нормально себя чувствуют даже на фоне непонимания в семье, в конце концов, образуют новую; кому-то прекрасно удастся не напиваться, работая на нервной работе (или поменять работу, или снимать напряжение здоровыми способами). И ведь подумайте – далеко не все теряют желание жить даже после расставания с любимыми.

Но во время самодеятельной, такой кухонной психологизации проблемы («У меня депрессия, потому что...») происходит подмена причины и следствия. Понимаете, вы плохо спите, пьете и депрессируете вовсе не из-за внешних причин! Причина всегда внутри, причина ВСЕГДА в нас самих. Погода плохая и поэтому у вас плохое настроение? Ерунда. Оно и в хорошую у вас плохое.



Каждый вправе жить как хочет. Если родные или друзья не принимают ваш выбор, это уже их проблема. У вас своя жизнь, у них – своя. Любовь – это когда вас любят таким, какой вы есть, не пытаясь «улучшить». Если вам важно поступать по-своему, нужно заранее договориться с собой о том, что вы знаете последствия, готовы к потерям и не боитесь их.

Однажды во время эфира на «Эхо Москвы» позвонила девушка, и у нас состоялся такой примерно диалог:

Она: Как только я начинаю намекать на расставание, мой парень говорит, что, если я его брошу, он спрыгнет с крыши. Два года продолжаются отношения, силы мои на исходе. Что делать?

Я: Как вы думаете, все ли парни, которых бросают, прыгают с крыши?

Она: Нет.

Я: Так, значит, дело не в том, что вы его бросите?

Она: А в чем?

Я: А в том, что у парня есть суицидальные мысли, он не контролирует свои эмоции и еще у него может быть куча диагнозов, вплоть до маниакально-депрессивного психоза. Он страдает и будет страдать дальше не из-за вас, а из-за проблем с психикой. Повод всегда найдется – было бы желание! Налицо попытка привязать к себе с помощью шантажа и угроз и, с точки зрения психолога, – явная психопатология.

А теперь посмотрим, какова ситуация с точки зрения самого парня той девушки? Она его бросает, он начинает искать пятый угол, всячески истерит (а возможно, и предпринимает попытки самоубийства) и при этом рассуждает следующим образом: «Я ее любил, а она меня бросила, и это – ОБЪЕКТИВНАЯ причина для того, чтобы впасть в прострацию (как вариант – пуститься во все тяжкие, уйти в запой и прочее)».

Надеюсь, все понимают, что ничего объективного тут нет? Что многие в сходном положении ведут себя совершенно иначе?

Так вот, женщина, чувствуя, что ее засасывает в пучину отчаяния, констатирует, что у нее есть проблема и ее надо решить. И что проблема эта не в неудачном романе, а в том, как она на него реагирует. Не справляясь с ситуацией, женщина обычно не стесняется попросить о помощи и принять ее. Это важнейший социальный навык и самая конструктивная реакция на любой личностный кризис. В отличие от попыток «оценить объективно», справиться самостоятельно и «разобраться как-нибудь»...

В понимании доморощенных психологов быть объективными – значит задавать риторические вопросы: «Как она могла?», «За что мне это?», «Почему на меня все это свалилось?».

Но чтобы разобраться с ситуацией по-настоящему, надо спрашивать не «почему она?», а «почему Я?»; не «как он мог?», а «как Я оказался в такой ситуации?». Вопросы всегда надо задавать не про других, а ПРО СЕБЯ! И искать на них ответы.

Женщине важно скорее вернуться из кризиса в строй, работать, общаться, двигаться вперед. И когда проблемы у детей – к психологу традиционно обращаются мамы. Женщины вообще более живучи и легче приспосабливаются к меняющимся обстоятельствам. Например, когда на дворе экономический кризис – идут получать новую специальность, пока безработный мужчина страдает у домашнего компьютера, играя в «танчики». Ну, это-то общеизвестно. И показательно.

Часто бывает, что, пытаясь решить проблему, женщина приводит в кабинет психолога (в 80 случаях из 100 именно приводит «на аркане») своего мужа. В 50 случаях из тех же 100 он сидит к психологу вполоборота и на вопрос «кто хочет начать?» никак не реагирует, даже не шевелится. Не человек, а сам себе памятник. Типа ему все это не интересно, лично у него нет проблем, это все она... Но! После первой же жалобы жены очень включается в разговор и от деланного равнодушия быстро переходит к обвинениям.

Это очень распространенная ситуация, когда мужчины вообще не признают наличия какой-либо проблемы, прикрывая неблагополучие внешними эффектами. И разрешить, к примеру, семейные противоречия не могут, и прибегать к помощи не хотят, и разводиться боятся. Женщину, если снова влюбляется, как правило, не останавливает даже наличие детей – она уходит к своему возлюбленному. А вот мужчины в такой ситуации с удовольствием ведут двойную жизнь. (И вообще 70 % разводов происходит по инициативе женщин, хотя по идее они больше заинтересованы в браке.)

Обращаясь к женщинам, предпринимающим попытки отвести своих мужиков к психологу, замечу, что, если проблема в отношениях существует, доставляет вам боль или дискомфорт, действительно решать ее лучше вдвоем. Но если ваш муж/партнер отказывается идти с вами к психологу, заставлять его не надо. Предлагаете это один раз максимум. Но надо спросить себя: «Раз он не со мной в моих и наших общих проблемах, раз он мне не друг – а нужен ли мне такой муж/партнер?» Потому что мужчина, который любит и заинтересован в продолжении отношений, согласится на все, если есть шанс, что вам станет легче. Даже если сам не верит в возможный эффект.

Меня часто обвиняют в категоричности, мол, я все время советую рвать отношения, если что-то пошло не так. Тем временем я советую рвать отношения, только если хотя бы одному из участников этих отношений плохо, страшно, неуютно живется. И наоборот, какими бы ни были отношения пары по мнению окружающих, если им хорошо, я советую не навязывать им проблемы. Например, некоторые жены смиряются с алкоголизмом мужей и живут себе дальше. А вот некоторые пилят, ставят ультиматумы, уходят и возвращаются и, апофеоз, – пытаются спасти и тащат к специалистам, психологам в том числе... Все это абсолютно бесполезно до тех пор, пока сам алкоголик не считает свой алкоголизм большой проблемой. И до этих самых пор – это проблема жены: он спокойно пьет, а ей не живется! Совет женам алкоголиков: либо

примите его пьющим (может, вам такой и нужен), либо ищите себе другого. Других вариантов не существует.

Признаю, в России пойти к психологу для мужчины – это почти подвиг. У нас путают психологов, психотерапевтов и психиатров, не представляют, как все это работает и как может помочь. В ответ на предложение обратиться к специалисту кричат: «Я что, ненормальный?!» Целое общество живет с незакрытым гештальтом. И с этим надо что-то делать.

А напоследок я скажу: изображать, что все в порядке, объяснять тревожное состояние плохой погодой, инфляцией и несговорчивостью противоположного пола – это значит терять время. Жизнь проходит, а радости никакой! Вы не получаете самого драгоценного, что может быть, – удовольствия от процесса. Может, вам нужен дофаминовый препарат или ласковое слово психолога – и все наладится? Попробовать-то во всяком случае можно.

Про соцсети

*Девочка, живущая в сети...
Нашедшая любовь
Между строк,
Между небом и землей,
Пальцами пытаюсь угадать,
Надеясь угадать
До конца...
До конца...*

Земфира

Общение в соцсетях снимает напряжение, но усиливает желание. И если это желание долго не удовлетворять, чувство одиночества только нарастает. Переговоры по телефону, переписка в Facebook и ВК, в WhatsApp или Skype хороши в том случае, если рано или поздно заканчиваются словами «УВИДИМСЯ ЗАВТРА».

И ладно – общение. Некоторые дамы (мужчины в меньшей степени) умудряются верить в отношения в соцсетях. Не завязавшиеся там и плавно перетекшие в знакомство, а именно существующие только в электронном виде, длительные, продолжающиеся и никак не дорастающие до объятий. Типа «у нас духовное родство» и эпистолярный роман. Хочется спросить: вы где живете? В реале или в виртуальном мире? Если первое – так и отношения нужно заводить тут, на поверхности, и с тем, кого можно пощупать. А если второе – у вас проблема.

Переписка, какой бы эмоциональной она ни была, – это всего лишь обмен информацией. А общение, **настоящее общение, которое дает нам радость, тепло, чувство локтя и защищенности, общение, на котором строится чуть ли не самое важное в жизни – любовь и дружба, оно возможно, только когда люди сидят рядышком на диване, скамейке, подоконнике, за столом, в креслах кинотеатра... Прикосновения, взгляды, мимика, жесты, интонации, выражения глаз – вот что важнее всего в общении. Так уж устроена человеческая психика, что для счастья все это гораздо нужнее слов!** Да и любой другой информации. Для тех, кто сам не понимает, ученые доказали научно и экспериментально жизненную необходимость прикосновений, обнимашек и контакта глазами. Есть даже статистика: 80 % потребности в общении удовлетворяется за счет обмена эмоциями. А эмоция, переданная вербально, – ущербна, половинчата по своей сути. Почему, вы думаете, при таком фантастическом уровне развития технологий, кино и телевидения театр жив и помирать не собирается? Да потому, что там эмоции – живые, контакт – прямой. Вот и происходит именно что соприкосновение с искусством, вызывающее яркие эмоции и ни с чем не сравнимые глубокие чувства.

Конечно, в театре играть сложнее, не все умеют отдавать энергию, светить и излучать. Вот почему все театральные актеры могут играть в кино и далеко не все киноактеры убедительны на театральных подмостках. Представьте в театре, например, Тома Круза. Это ж лажа. И конечно, поддерживать отношения в реальной жизни сложнее, чем в настоящей. Но от них, простите, и отдачи больше.

Помимо общения в соцсетях есть еще тупое сидение в соцсетях. Просиживание. Многочасовое, многолетнее. И все знают, симптомом какого заболевания оно является – симптомом неудавшейся жизни. Полного провала. Недостатка реальных событий и реальных друзей. Нехватки радостей и смыслов. В своей жизни тухло – посмотрим на чужую и поживем в ней. Это было всегда: подсматривание в окна и замочные скважины, обсасывание слухов, коллек-

тивные обсуждения и осуждения тех, кто живет активно, насыщенно и без оглядки. Теперь сплетни обрели иной масштаб и форму, но причины остались прежними – скука и лень.

Предлагаю отслеживать и пресекать собственные попытки жить в параллельных мирах и тем более – склонность к подобному у детей. Как только ребенок вместо того, чтобы пойти поиграть в футбол, садится за комп, прибегайте к любым средствам, но не допускайте зависимости! Это та самая привычка, которая становится судьбой: от стрелялок и ников вместо имен друзей – к соцсетям, сайтам знакомств и виртуальному сексу вместо отношений и семьи. **Доза, которую я считаю безвредной для психики ребенка, это 1,5 часа «в компьютере» в будние дни и 4 часа – в выходные. Включая время на уроки** (рефераты, доклады и прочее).

Помните, что общение в интернет-сообществах только усугубляет коммуникативные проблемы детей, да и взрослых: вместо того, чтобы выйти наконец на контакт с внешним миром, они продолжают погружаться в себя.

Сам я обожаю зайти в Facebook после трудового дня, постить и смотреть всякую ерунду. Но я много работаю, каждый день много чего происходит, и поэтому улечься на диван с планшетом – святое дело. И я понимаю тех школьников, которые, отсидев в школе семь-восемь уроков, выслушав выговор от классной, притаскиваются домой и пытаются отвлечься с помощью интернета. С кем не бывало. И это нормально, когда посты, комменты, фоточки, ролики и игры – дополнение к насыщенной жизни. Плохо, когда они ее заменяют.

Теперь снова про вас, взрослые. Один из верных признаков зависимости от соцсетей – это когда, едва проснувшись, первым делом вы лезете проверить, что же произошло за ночь в Facebook, «ВКонтакте», Instagram и прочем. Надо же узнать, сколько лайков, сообщений в личке, ответили ли вам, заценили ли, подтвердили ли дружбу? Вы ищете знаки одобрения со стороны сообщества, так называемые социальные поглаживания, которые стали интереснее настоящих! Или когда, отключившись от Всемирной сети, выйдя с работы, вы тут же лезете в смартфон, а придя домой, сразу врубаете домашний компьютер и выходите в онлайн. Почему? Да потому что вот чем вы дорожите, вот что вы боитесь прервать – свое существование в онлайн!

Все это признаки серьезных неполадок в вашей реальной жизни, и ею-то вам и нужно заниматься. Немедленно.

Еще одна разновидность беглецов из реала – это люди, которые после работы не спешат встретиться с друзьями или пообщаться с детьми. Они говорят домашним: «Дайте мне нормально отдохнуть!» – и садятся смотреть сериал. Понимать такое нужно как «дайте мне отдохнуть от моей жизни». Ведь если просто фильм – это история, начало и конец которой умещаются в два часа, то сериал – это буквально параллельная жизнь, в нее зритель погружается с макушкой и живет внутри нее годами. Никто не вцепляется в ручки кресла в кинотеатре и не теряет смысл существования, когда заканчивается киносеанс. А с сериалами не так – на них подсаживаются, из-за них нешуточно переживают, ждут, спорят, фанатеют. Сериал становится важнее живого разговора, встречи, свидания. Люди перестают путешествовать, ходить в гости, праздновать семейные праздники, почти что переселяются в воображаемый мир, и дети ходят на цыпочках, когда у мамы на экране Тирион Ланнистер.

Если такое происходит постоянно – это ли не повод спросить себя: «Что не так? Что меня тяготит в реале? От чего я так устаю? От работы, которая мне не нравится? От каких-то отношений? Каких именно? От конкретного человека, ситуации, конфликта?»

И вместо того, чтобы пялиться в телик или монитор, надо взяться за выявление и разрешение конкретных проблем. И тогда обязательно наступит день, когда вы будете просто счастливы большим человеческим счастьем, и это будет не в день выхода нового сезона любимого сериала.

Про психологию жертвы

Я не встречал в природе жалости к себе. Любая птица, коль с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе!
Дэвид Герберт Лоуренс

Мы не про те жертвы, о которых говорят в новостях, – не про жертвы катаклизмов, насилия и других массовых трагедий. Мы поговорим про одиноких жертв другой войны – в основном на семейном фронте.

О тех, кого с детства никто не поддерживал, на кого орали родители, кого насмешливо критиковали, от кого ждали чего-то определенного и кто никак не мог оправдать родительских ожиданий, как ни старался... И кому с тех пор все время за что-то стыдно и неудобно. У кого собственные желания и интересы отошли на второй-третий план, а то и вовсе забылись, потому что ведь хочется быть хорошим любой ценой!

О тех, в кого родители вколотили чувство вины, кого постоянно сравнивали с другими детьми, кто периодически чувствует себя лузером, для кого любовь – это жалость к себе.

О тех, кому одиноко, кто не верит, что достоин чего-то большего, кто в разговорах и в мыслях все больше жалуется, завидует либо бесплодно мечтает, но ничего не делает, чтобы изменить жизнь. А жизнь тем временем проходит в страданиях. Жаль...

О том, как можно зажить по-другому: уверенно делая то, что хочешь, окружая себя любимыми людьми, получая деньги, занимаясь любимой работой.

Есть статистика, по которой даже в ДТП часто попадают одни и те же люди. В ситуации опасности они ведут себя очень специфически – заранее сдаются, не сопротивляются, подставляются, ну и получают по полной. Это и есть психология жертвы. В обычной жизни они подставляются тоже.

С «жертвами» никто не считается, им изменяют, на них вешают всех собак и большой объем работы.

Они не умеют говорить «нет», ведут себя так, чтобы только никого не обидеть, «лишь бы не было войны». Они так добры, что прямо костями ложатся, защищая чужие интересы, иногда даже в ущерб своим собственным. Сжав зубы, они терпят обиды и унижения.

Отступить, отойти в сторону, смириться, сделать больше – получить меньше.

Взвалить на себя чужие заботы, а также и вину за все плохое, происходящее вокруг.

Промолчать, проглотить обиду, затолкать обратно себе в глотку важные слова, проигнорировать свои мечты и желания.

Позволить собой помыкать, и как результат – постоянное недовольство собой и своей загубленной жизнью... Знакомо?

У «жертв» дела обстоят именно так.

Если в ситуации гражданского брака девушка ведет себя как жертва, на ней никто и не женится. Зачем? Она ведь и так никуда не денется. Обычно жертва точно знает, кто виноват во всех ее несчастьях, жалуется на обидчиков и при этом ничего не меняет.

Не могу сказать, что всякий
упорный труд дает результаты,
соответствующие упорству. Иногда
вообще не дает. И наоборот.
У каждого ведь есть знакомый,
который зарабатывает больше вас,
не прилагая усилий...

Запомните правило трех В.

Это три вещи, которые никак
не влияют на отношения:
ВНЕШНОСТЬ, ВОЗРАСТ и ВЕС.

В любой зависимости до поры
до времени ты уверен, что это
любовь. Ситуация меняется ровно
в тот момент, когда осознаешь,
что просто зависим, болен и слаб.

Если женщина в браке или отношениях ведет себя как жертва, ей же просто грех не изменить! В случае чего она, конечно, всплакнет, выскажется в стиле «козел», «загубил мою молодость», уйдет к маме для приличия... Но потом ведь вернется. И все продолжится. И мужчина это знает. Здоровая ситуация – это полная уверенность, что, раз изменил, жену он больше не увидит. По крайней мере на своей кухне и в своей постели.

Чувства обиды и унижения (ну, еще страха) – главные чувства человека с психологией жертвы. Если ему что-то не нравится, он не говорит об этом сразу! Нет! Он дает недовольству и обиде хорошенько созреть, забродить. А потом ждет, чтоб этих обид накопилось побольше.

Чтоб ими поупиваться. Дойти до края. И выступить потом в том смысле, что «сколько ж можно меня мучить?».

«Жертвы» никогда не понимают слова и жизнь буквально! У них всегда наготове обида. Заранее. А психически здоровые люди не ищут в словах двойного смысла и не пытаются залезть в чужой мозг, чтобы понять, что там происходит.

«Жертва» любит сама у себя провоцировать страдания. Например, возвращаясь к мучительным воспоминаниям.

Любовь – это только попытка повторить свои детские переживания. И если отношения с родителями были напряженные, нездоровые, невротические, любовь у человека ассоциируется с ощущением потери, страха, тоски, одиночества и прочим. И он ищет партнера, в котором хорошо разместятся обида и чувство унижения. Такого партнера, по отношению к которому он будет чувствовать себя жертвой. Обычно такой человек находится легко.

При наличии хотя бы одного из симптомов пора приниматься за лечение. Если понадобится – с помощью «хирургического» вмешательства и ломки привычных образцов поведения.

Слова и выражения, которыми «жертвы» склонны злоупотреблять

- «Извините!» (в том числе тогда, когда им наступили на ногу, нахамили, уволили и прочее).
- «Мне так неудобно!» (за себя, своих родственников, всех вокруг, за страну, «за наше прошлое», за действия правительства и прочее).
- «Что я вам плохого сделала (сделал)?»
- «Да сколько ж это может продолжаться?»
- «Как ты мог (могла)?»
- «ЗА ЧТО МНЕ все это?»
- «Мне так больно!»
- «Мне так обидно!»
- «Я вас не обидел (обидела)?»

Надо ли говорить, что жертвы – вечно несчастливы и больны?

Надо научиться

- Говорить «НЕТ»;
- изживать желание нравиться всем;
- уважать свои эмоции и дышать полной грудью;
- любить себя и других;
- жить радостно и счастливо и, наконец, избавиться от тяжелой детской истории.

Про работу и деньги

– Вы сильный, вы сможете! – Я умный – я даже не возьмусь...

Анекдот

Прямой зависимости между счастьем и количеством денег не существует. Она возникает только в случае серьезных проблем со здоровьем. Все остальное – состояние психики.

При здоровой психике человеку нужно столько денег, сколько он может проесть.

Невроз по поводу денег напрямую связан со страхом перед жизнью во всех ее проявлениях: перед отношениями, перед людьми, перед неизвестностью...

Главное, что можно сделать в критической ситуации, – проговорить (или сформулировать для себя любым другим способом) самый плохой сценарий развития событий. Ведь зачастую самое страшное – это неопределенность.

Многие начинали зарабатывать, надеясь, что деньги помогут им избавиться от комплексов. А напрасно. Деньги эти комплексы только маскируют.

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.