

44

психологические ЛОВУШКИ



и способы их
избежать

Школа успеха

Лариса Большакова

**44 психологические ловушки
и способы их избежать**

«Издательство АСТ»

2012

Большакова Л.

44 психологические ловушки и способы их избежать /

Л. Большакова — «Издательство АСТ», 2012 — (Школа успеха)

Вы умны, сообразительны, образованны, креативны и работоспособны. У вас есть все, чтобы добиться успеха в жизни. Но при этом вы почему-то не зарабатываете достаточно? Вас преследуют неудачи? Ваши идеи не пользуются популярностью, у вас мало друзей и не складывается личная жизнь? Может быть, на вас наслали порчу? На самом деле, никакой мистики нет! Просто вы попали в одну из психологических ловушек. В них нас загоняют наши инстинкты, общество, люди, которые окружают нас или мы сами (увы, и такое тоже бывает). Эта книга станет для вас путеводителем по миру психологических ловушек. В ней вы найдете не только описание самых распространенных заблуждений, но и хорошо прописанный путь из лабиринта этих ловушек. Просто следуйте указаниям, и вы обнаружите, что ловушка уже бессильна повлиять на ваш нарастающий успех.

© Большакова Л., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Часть 1	8
Ловушка № 1	8
Откуда берется страх	8
Как выбраться из ловушки страха	9
Ловушка № 2	10
Адреналин дороже жизни?	10
Как выбраться из ловушки чрезмерного риска	10
Ловушка № 3	12
Почему мы чувствуем себя виноватыми	12
Как выбраться из ловушки «виноватого ребенка»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Николай Медянкин, Лариса Большакова

44 психологические ловушки и способы их избежать

ВСТУПЛЕНИЕ

Почему в жизни все идет не так гладко, как хотелось бы? Почему мы часто наступаем на одни и те же грабли, совершаем похожие ошибки? Вроде бы всё понимаем, отдаем себе отчет во всех действиях, делаем выводы на будущее, предпринимаем массу усилий, но снова и снова оказываемся в похожих ситуациях... А удача ускользает из рук.

Как это получается?

Очень просто – мы оказываемся в плену психологических ловушек! Это иллюзии, несуществующие обиды, обязательства, долги, страхи и т. д. Их навязали нам люди, общество, наши инстинкты или мы сами. Тысячи людей на нашей планете оказываются в такой же ситуации. И многие находят выход из лабиринта.

Большинство психологических ловушек изучено и описано. Пути, которые ведут к успеху – тоже. Выбраться из ловушки не так сложно. Самое важное – понять, как вы в ней оказались.

Итак, на пути к вашему успеху стоит только ваше желание взглянуть на себя со стороны и проделать несколько несложных упражнений. Изучив самые распространенные ловушки, вы сможете лучше понять мотивы своих поступков, получите алгоритм действий для решения множества проблем.

Тот, кто понимает, как устроена его жизнь, чувствует себя в ней хозяином, а не жертвой обстоятельств.

Эта книга содержит описание **44 ловушек и подсказок, как с ними справиться.**

Вы увидите: все то, что мешало вам на пути к успеху, все то, что вы считали серьезными препятствиями, непроходимыми барьерами – на самом деле лишь «обманки», ловушки, в которые вы попали по ошибке.

Первое, что вы должны усвоить

Мы подаем в психологические ловушки не по собственной глупости или беспечности. Поэтому, как только вы прочли эту фразу, вы должны дать себе слово – никогда не ругать себя, не считать неудачником или простофилей. Так вы выберетесь из ловушки под названием «у меня все плохо, я неумеха».

Большинство из них возникают из-за врожденных инстинктов, особенностей человеческой психологии, воспитания, под давлением общества. Вы не одиноки.

В этой книге вы найдете следующие ловушки.

Ловушки общечеловеческие

Эти достались нам от рождения и присущи всем.

Природа заложила в нас склонность обманываться, затем чтобы мы научились отличать истинное от ложного.

Каждому присущ инстинкт самосохранения, поэтому страх – это нормальное чувство, правда, иногда страх превращается в ловушку.

Если мы это знаем о чувствах и эмоциях, которые даны нам при рождении, то воспринимаем такие ловушки правильно: как вызов, который нужно принять, как сложную задачу,

которую нужно решить. К тому же если бы жизнь не ставила нам сложных задачек, наверное, она была бы менее интересна, разве не так?

Итак, общечеловеческие ловушки – это:

- ✓ страх реальный и мнимый
- ✓ риск как обратная сторона страха
- ✓ чувство вины
- ✓ самобичевание
- ✓ обидчивость
- ✓ подозрительность
- ✓ излишнее мягкосердечие и губительная жалость
- ✓ необходимость в жалости
- ✓ борьба за правду
- ✓ желание похвалы
- ✓ мнительность

Ловушки социальные

Вроде бы специально никто эти ловушки не ставит – но воздействие норм и принципов жизни, принятых в вашем окружении, заставляет вас все время попадать в эти невидимые капканы, мешающие вашему свободному и счастливому продвижению по жизненному пути. Сюда же относятся и ловушки, навязанные вам семьей, воспитанием – ведь в семье, как в капле воды, отражаются все процессы, происходящие в социуме.

Вот эти ловушки:

- ✓ рабы общественных интересов
- ✓ жертва во имя близких
- ✓ подчинение авторитетам
- ✓ фанаты и кумиры
- ✓ стремление подчиняться и не высовываться
- ✓ приспособленчество
- ✓ желание не выделяться
- ✓ комплекс неполноценности
- ✓ комплекс превосходства
- ✓ «я не прав, но и вы не правы»
- ✓ «всезнайка»

Ловушки, которые нам создали окружающие

Как правило, эти ловушки создают нам другие люди. Важно не только не попадать в них, но и самим не злоупотреблять добротой и любовью. Манипуляторы, рано или поздно остаются одни:

- ✓ навязываемое чувство долга
- ✓ реальные долги, которые мешают вам двигаться вперед
- ✓ рекламные трюки
- ✓ ловушка распродажи
- ✓ манипуляции подсознанием в рекламных целях
- ✓ лесть
- ✓ пикаперы, альфонсы и искательницы спонсора
- ✓ опасная доверчивость
- ✓ мошенники на доверии
- ✓ стремление к идеальной любви
- ✓ любовь на грани шантажа

Ловушки, которые мы создали сами

Наше восприятие реальности может – и очень часто бывает – довольно искаженным. Исходя из искаженного восприятия, мы делаем ложные выводы, действуем – и, конечно, совершаем ошибки. Эта часть книги поможет вам разобраться в ловушках такого плана:

- ✓ чувство, что вам все кругом должны
- ✓ иллюзия «чтения чужих мыслей», или «Да знаю я вас!...»
- ✓ несбыточные ожидания!
- ✓ «Кругом – кошмар!», или как мы преувеличиваем неприятности вокруг нас
- ✓ гиперопека или синдром «беспокойной наседки»
- ✓ «Я не верю в себя!»
- ✓ ничего у вас хорошего не выйдет
- ✓ негибкие убеждения
- ✓ стремление к идеалу и перфекционизм!
- ✓ там хорошо, где нас нет

У вас есть все, чтобы выбраться из ловушки

Прочитав книгу, вы лучше разберетесь в себе, узнаете, имеется ли у вас склонность к попаданию в ловушки. А главное – научившись распознавать эти ловушки, вы поймете механизм их действия, узнаете, как их обезвредить, и уже больше никогда не попадетесь в эти психологические капканы.

Вы сможете в полной мере использовать все природные инструменты, данные вам для успеха:

- ✓ силы,
- ✓ разум,
- ✓ умения,
- ✓ желание.

Вы откроете свою внутреннюю силу и способность побеждать.

Вы обезопасите себя от ошибок, сумеете преодолеть все препятствия, начнете достигать всех своих целей и действовать всегда себе во благо.

Часть 1

Капканы, в которые попадают все люди



Ловушка № 1

«Ловушка страха: реального и мнимого»

Откуда берется страх

Страх – свойство, которое есть у каждого человека от природы. Это часть инстинкта самосохранения. Если бы не здоровые, нормальные опасения за свою безопасность, большинству людей не удалось бы дожить и до среднего возраста! Мы бы просто не сопротивлялись болезням, бедам и невзгодам.

Но бывает, что страхи выходят за пределы здоровой самозащиты: человек начинает бояться даже тогда, когда ему ничего не угрожает. Именно такой, неоправданный, призрачный страх и является психологической ловушкой.

Как мы попадаем в эту ловушку?

Если хотя бы раз мы испытали страх – не важно, в ситуации реальной или воображаемой опасности – он глубоко впечатывается в наше сознание и подсознание. И всплывает каждый раз, когда возникает ситуация, хотя бы отдаленно напоминающая ту, в которой мы чего-то испугались, либо испытали какой-то стресс. Даже если эта новая ситуация не сулит никакой опасности – подсознанию может «показаться», что опасность есть, и вот уже включается «программа», согласно которой мы начинаем испытывать страх.

Как страх мешает нам жить

Главная неприятность, которую сулит нам ловушка страха – прожить тусклую, неинтересную жизнь, не реализовать и малой доли своих возможностей. Человек, всего опасющийся, никогда не рискнет испытать себя в новом деле, отправиться в далекий путь, громко заявить о себе, завести новые знакомства. Он лишает себя множества удовольствий и новых впечатлений. Чрезмерная осторожность может привести к тому, что за проходящей мимо вас жизнью вы сможете наблюдать только из окна своего дома, и с завистью будете слушать рассказы людей, много повидавших и многого достигших.

Поэтому лучше не дожидаться старости, а избавляться от страхов как можно раньше.

Как выбраться из ловушки страха

Шаг 1. Точно определите, чего вы боитесь

Проанализируйте, чего именно вы боитесь. Кто-то боится высоты, кто-то – замкнутых помещений, кто-то не может преодолеть страх публичных выступлений, кто-то страшится встречи с террористами и преступниками, а кого-то преследуют и вовсе иррациональные страхи встречи с привидениями или инопланетянами.

У большинства людей не один страх, а несколько его разновидностей. Их нужно четко осознать и дать им название, а лучше выписать на листке бумаги. Представьте, что вы гуляли и нашли этот листок на скамейке в парке. Полюбопытствуйте, что там написано, перечитайте глазами постороннего. Возможно, часть страхов покажутся вам вовсе не страшными, а даже смехотворными. Посмейтесь от души и вычеркните их из этого списка и из своей жизни!

Шаг 2. Вспомните

Вспомните ситуации, где вы чего-то боялись. С чего это началось? Возможно, реальная опасность была всего лишь раз, а все следующие случаи испуга были лишь вашими мыслями об опасности? В большинстве случаев вы боялись зря. Например, опасались лететь самолетом, а полет прошел нормально. Но сколько нервов было потрачено! Жертвами катастроф и терактов оказываются менее одного процента людей, а боятся – более 90 процентов! Осознайте, что большинство ваших страхов не имеют под собой реальной почвы.

Если все-таки ваш страх имеет началом какую-то реальную ситуацию, вспомните ее в подробностях, как бы ни было тяжело. Переживите ее заново! Не бойтесь вытащить все свои неприятные эмоции – теперь, когда вы в безопасности, они вам ничем не могут повредить, вы можете спокойно их выплеснуть и таким образом разрядить тот первичный стресс, ставший причиной страха. Можете выражать эмоции так, как вам хочется – плакать, кричать, бить подушки или стучать кулаком по столу. Только не забывайте, что вам сейчас ничего не грозит – это поможет вам удерживать чувства под контролем. Разрядив так причину самого большого страха, переходите к другим страхам. Но лучше делать это не за один раз.

Шаг 3. Создайте стимул

Представьте свою жизнь без страхов.

Если бы вы ничего не боялись – как бы вы изменили свою жизнь? На что бы решились? Какие новые впечатления обязательно испытали бы? Где бы побывали? Каков был бы ваш круг общения? Чем бы вы занимались? Какие свои мечты осуществили бы?

Если ваша нынешняя жизнь очень сильно отличается от той жизни, которую вы только что себе представили – значит, у вас прямо сейчас должен появиться мощный стимул для избавления от страхов.

Ловушка № 2 «Ловушка риска – обратной стороны страха»

Адреналин дороже жизни?

Главный страх всех людей – страх смерти – в определенной мере полезен: именно он заставляет нас мобилизовать все наши силы в экстремальной ситуации с одной только целью – выжить. Именно страх оберегает нас от ненужного риска, спасает от опасностей, заставляет беречь свое здоровье и жизнь, заставляет нас всеми силами искать способы преодолевать преграды, бороться за себя, брать новые вершины в жизни.

Мы созданы природой и эволюцией настроенными на постоянную борьбу за выживание. Но в нашем современном комфортном и благоустроенном мире это свойство оказывается невостребованным. Большинству из нас не нужно ежедневно бороться за жизнь, за пищу, крышу над головой, защищаться от врагов и хищников. Все необходимое для жизни практически само идет в руки. В итоге слишком развитый механизм самосохранения вынужден бездействовать, а он этого не терпит. И вот мы начинаем подсознательно выискивать причины для того, чтобы разрядить внутреннее напряжение.

Люди быстро заметили, что, выйдя с честью из экстремальной ситуации, многие чувствуют эйфорию, невероятный подъем, уверенность в себе, готовность свернуть горы. Объяснение простое – в кровь поступает огромное количество **адреналина**, который вызывает все эти ощущения. В повседневной размеренной жизни не каждый может найти для себя достаточно рискованных ситуаций, чтобы еще и еще раз испытать на себе действие этого чудо-гормона. Зависимость от него развивается не хуже наркотической! Такой человек начинает постоянно «искать себе приключения», сознательно создавая опасность, идя ей навстречу. Люди совершают восхождения на самые высокие горы, занимаются рискованными видами спорта или же отправляются в странные путешествия «на выживание» в суровых условиях. И все это потому, что без ощущения себя «супергероем» жизнь становится для них пресной и пустой. Они попали в ловушку под названием **«смертельный риск»**.

Если для вас переживание страха и тяга к нему стали слишком важны, помните, что это – дорога только в одну сторону. Вам надо работать над собой и не научиться себя сознательно притормаживать, иначе вы раскачаете свою нервную систему настолько, что потеряете контроль над собой. Вы станете рабом риска, а это может привести к серьезной зависимости. И лечить ее придется рано или поздно в условиях стационара. Причем медики, возможно, займутся не только вашим сознанием, но и переломанными конечностями (если будет что лечить, конечно).

Как выбраться из ловушки чрезмерного риска

Шаг 1. Чтобы двигаться вперед, надо идти назад

Помните, что тяга к опасности выросла из чувства страха. Это – две стороны одной медали. Вспомните ваш первый прыжок с вышки (или тот случай, когда вы серьезно рискнули первый раз). Изначально вами владел страх. Вы пересилили его, возможно, под нажимом окружающих, чтобы не казаться «слабаком». От очень сильного страха произошел быстрый скачок эмоций: вы испытали мгновенное и очень сильное **облегчение**, что ситуация страха кончилась. Кроме того, вы оказались героем в глазах окружающих, ваш статус невероятно повысился!

Таким образом, ваша эйфория – результат мгновенно кончившегося страха. Вспомните, когда вам пришла мысль «убежать» от страха, совершив что-то невероятное. Причиной была, скорее всего, ситуация, где вы чего-то сильно испугались или испытали стресс, причем не важно, был страх обоснованный или нет.

Расслабьтесь и вспомните всю ситуацию, заставившую вас сделать шаг к опасности. Возможно, вам придется из нее «вытянуть» первичную – какой-то детский страх, испуг, стресс, нелюбовь близких, желание что-то доказать. Посмотрите на этого напуганного ребенка.

Пожалейте его. Успокойте. Найдите для него ласковые слова, погладьте по голове. Возможно, вы с высоты своего возраста сможете посоветовать ему другой выход из ловушки страха

Шаг 2. Пройдите сквозь риск

Теперь вам нужно окончательно избавиться от внутреннего страха. Не старайтесь заглушить страх, не отгоняйте его от себя, а вместо этого идите ему навстречу. Попробуйте прием **визуализации**. Это делается так.

Сядьте в удобную расслабленную позу. Закройте глаза и представьте себе, что перед вами экран. На нем разворачивается сцена, в которой вы испытываете страх. Вы видите то, чего больше всего боитесь. Важно: экран черно-белый и сцена как бы затемненная, вся картинка будто окутана сумраком.

Представьте себе, что вы встаете, расправляете плечи, поднимаете высоко голову, набираетесь смелости и идете прямо к экрану, и вот уже шагаете туда, в его затемненное пространство. Вы внутри вашего страха. Там все будто окутано темно-серым туманом, а может, и вообще темно. Если хотите, представьте себе страх в виде какого-то живого существа, зверя или человека, с которым вы встречаетесь в этих потемках и которому смело смотрите в глаза. Можете поприветствовать его: «Здравствуй, страх!». Можете даже спросить, чего он от вас хочет, и чему он может вас научить. Не исключено, что вы даже «услышите» ответ. Но самое главное – когда вы бесстрашно посмотрите в глаза страху, он развеется. Вы увидите, что перед вами ничего и никого нет. Смело шагайте дальше, за воображаемый экран. Вы делаете шаг из этого темного пространства – и оно не просто остается позади, а мгновенно развеивается за вашей спиной. Вы снова на свету, в цветном, ярком мире. Осознайте, что стоило вам пройти сквозь страх, как он исчез.

Представьте себе как можно ярче все краски окружающего мира. Затем сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.

Теперь осознайте, что для преодоления этого страха вам не пришлось никак бороться с собой. Все, что вы сейчас проделали, было под контролем собственной воли и сознания. Вам не пришлось идти на риск ради того, чтобы встретиться со своим страхом лицом к лицу. Проникнитесь этой мыслью: **«Риск – не единственный способ решения проблемы»**.

После каждого выполнения этого упражнения вы будете становиться сильнее, а ваш и страхи – слабее. Ваша тяга постоянно доказывать всем и себе, что вы – супергерой, которого «пуля не берет», постепенно приобретет нормальные, здоровые формы.

Достигать, бороться с трудностями – да, идти на неоправданный риск ради острых ощущений – нет.

Ловушка № 3 «Виноватый ребенок»

Почему мы чувствуем себя виноватыми

Чувство вины возникает в человеке едва ли не с самого рождения. При этом мало кто задумывается, что большинство из нас реально ни в чем не виноваты. Мы привыкли к этому чувству.

Каждый ребенок рождается на свет беспомощным. Ребенок, конечно, ощущает и запоминает, что сам он ничего не может в этом большом и непонятном мире. Причину своей беспомощности ребенку не понять, но у него вполне может возникнуть чувство, что он плохой, недостаточно старается, раз у него не получается что-то сделать без помощи других. Другие, взрослые, могут, а он – нет. Значит, он хуже их. Это чувство хранится где-то в глубине его сердца и гнетет.

Разумные родители будут стараться ребенка поддержать, объяснить, помочь, научить. Но случается, что родители усугубляют чувство вины у ребенка, упрекая и ругая его за какие-то ошибки и промахи, в которых ребенок не виноват. Например, ребенок не виноват в том, что он плохо спит и мешает спать матери, но мать может ругать его за это, из-за чего он начинает чувствовать себя плохим. Ребенок не виноват и в том, что он испачкал одежду или сломал игрушку, ведь он не отдает себе отчета в своих действиях, к тому же у него еще плохо развита координация движений, и просто нет умения вести себя «правильно».

Если родители своей критикой и упреками не усугубляют чувство вины у ребенка, то оно будет проявляться в пределах нормы, не доставляя дискомфорта. Если же воздействие родителей было неблагоприятно, то человек всю жизнь может очень сильно страдать из-за чувства вины, мучительно переживая малейшие свои промахи, или даже воображаемые провинности. Ему придется жить под тяжестью мысли: «Я не достоин лучшего». Такие люди всю жизнь страдают, мирясь с незавидной долей, тогда как небольшое усилие и капелька уверенности в себе дали бы им шанс на совершенно новую, открытую и богатую яркими красками жизнь.

Если:

- ✓ вас с детства гнетет собственная «ненужность», «покинутость»;
 - ✓ вся ваша жизнь – только поиск способа убедить окружающих, доказать им «я – хороший»;
 - ✓ вам кажется, что вы – неинтересный собеседник, плохой сотрудник или же неудачный спутник жизни —
- скорее всего, вы попали в ловушку «виноватого ребенка».

Как выбраться из ловушки «виноватого ребенка»

Шаг 1. Составьте список своих «прегрешений»

Найдите час свободного времени, возьмите лист бумаги и ручку и вдумчиво перечислите все то, что заставляет вас испытывать чувство вины. Отложите этот лист. Через день-два возьмите его снова в руки и представьте, что все это писали не вы, а другой человек – но человек вам близкий и вами любимый. Вы очень хорошо понимаете этого человека, вы безмерно добры к нему и любите его так, что готовы простить ему все что угодно.

В таком настрое внимательно перечитайте все написанное, останавливаясь на каждом пункте. Вы увидите, что там перечислены, как правило, не какие-то серьезные грехи, а мелкие ошибки и промахи, свойственные всем людям. Также вы увидите, что чувство вины подчас

возникает под влиянием других людей. Внушая вам его, они, таким образом, самоутверждаются и демонстрируют свою власть. Если даже вам покажется, что для чувства вины есть реальные основания – помните: нет такого проступка, который нельзя было бы понять и простить.

Шаг 2. Смотрите на себя любящими глазами

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.