

ЛОВУШКИ УМА



*Мышление,
которое
отравляет
нам жизнь*

ЮЛИЯ

СВИЯШ

Юлия Викторовна Свияш

Ловушки ума: мышление, которое не позволяет нам быть счастливыми

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19233848

*Ловушки ума: мышление, которое не позволяет нам быть
счастливыми: АСТ; Москва; 2016*

ISBN 978-5-17-095775-0, 978-5-17-095774-3

Аннотация

Мы все хотим быть счастливыми, но всегда какие-то вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство реальной жизни мешают нам достичь блаженства и благополучия. Как правило, мы своими руками качественно, творчески и изобретательно творим свое несчастье в полной уверенности, что делаем все правильно. В этой книге вы найдете уникальные советы, как полностью испортить свою жизнь: • Как окончательно в себе разочароваться; • На что лучше зря потратить свое время; • Как стать одиноким и остаться им навсегда; • Как создать нехватку времени и ничего не успеть; • Как потерять сексуальную привлекательность и многое другое. Следуйте рекомендациям и попадайтесь в ловушки своего же ума – вы ведь этого хотите? Или нет?

Содержание

Введение	5
Предупреждение	5
В чем ошибка?	9
О чем же эта книга?	14
В этой книге – все наоборот!	16
Можете практиковаться. Если хотите	19
Глава 1. Ваше несчастье в ваших руках!	22
Несколько заблуждений	25
Что такое «проблема»?	35
Дайте человеку право быть несчастным!	37
Глава 2. Берегите свои идеи!	40
В голове моей картинки	41
Глава 3. Будьте всегда правы!	49
Основной инстинкт	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Юлия Свияш

**Ловушки ума: мышление,
которое не позволяет
нам быть счастливыми**

© Свияш Ю. В.

© ООО «Издательство АСТ

Введение

*Ну чем бы мы были без наших несчастий? Мы
отчаянно в них нуждаемся, именно отчаянно.*

П. Вацлавик

Предупреждение

Уважаемый читатель, хорошо подумайте, стоит ли вам читать эту книгу Это говорю я, ее автор. Я не отговариваю вас, а всего лишь деликатно предупреждаю.

У вас в руках книга-разоблачение.

Прочитав ее, вы можете узнать о себе нечто такое... чего предпочли бы не знать. Иногда любопытство влечет за собой большие последствия.

Вот, собственно, и все. Наше дело – предупредить, ваше дело – услышать. Или не услышать – на ваше усмотрение.

*Если предупреждение не подействовало, тогда
ЗДРАВСТВУЙТЕ.*

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Вы держите в руках необычную книгу. Само ее название уже кажется странным, не так ли? Тем более что ее автор уже выпустил несколько книг о том, как же, наконец, покончить с проблемами и обрести простое человеческое счастье.

«Кому это нужно?» – спросите вы. Кому нужно это пособие по несчастной жизни? Или автор так озлобился на человечество, что решил посыпать соль на раны своих читателей?

Автору было мало творческих мук, он жаждал еще и читательских.

Михаил Мамич

Но ведь ВЫ почему-то взяли в руки эту книгу?

Вам, конечно, показалось, что из чистого любопытства, не более. Но не спешите с выводами. За вашим любопытством к этой странной книге кроется гораздо более важный и глубокий интерес...

О чем это я? А вот о чем.

Мы имеем *общепринятое заблуждение*, что каждый человек стремится стать счастливым. И хотя мало кто представляет, что же это за штука такая – счастье, но каждый хочет туда попасть. И на этом пути ему якобы все время что-то мешает. Какие-то вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство нашей жизни.

Человек же отчаянно борется за свое счастье, стойчески преодолевая всевозможные препятствия. Но... Только одна проблема решилась, тут же возникает другая. Ни сна, ни отдыха измученной душе. Счастье как будто ускользает от него, точно так же, как срывается с крючка невезучего рыбака большая и жирная рыба.

Полки магазинов просто ломаются от книг про счастье, успех, удачу, богатство, здоровье.

Когда книга сталкивается с головой – и при этом раздаётся глухой пустой звук, разве всегда виновата книга?

Георг Кристоф Лихтенберг

Тысячи психологов, консультантов, НЛПерцев, коучей, тренеров и прочих наставников на путь истинный бьются в едином порыве осчастливить человечество. Они изобрели кучу технологий, методик, тренингов и прочих ухищрений, чтобы прочистить человеку мозги и продвинуть его к заветной мечте – стать свободным и счастливым.

Одни обещают сделать из вас олигарха, другие клянутся, что на вашей блестящей лысине вырастет килограмм кудрей, третьи гарантируют, что в робком и застенчивом юноше забурлит первобытная страсть и он станет героем сексуальных мечтаний самых прекрасных женщин в радиусе десяти тысяч километров.

Некоторые из них вообще ничего не гарантируют, а работают в стиле «сам дурак», размазывая по стенам мысли, установки, переживания и весь ваш предыдущий жизненный опыт.

Они копаются в наших головах, выискивают всевозможные заморочки, комплексы, заблуждения и гонят этих тараканов большой метлой куда подальше.

И на какое-то время это, может быть, помогает. Не всем, конечно, но помогает. Энтузиазм в глазах, маниакальный оптимизм, лихорадочное желание делать хоть что-нибудь и

оповестить всех, что жизнь прекрасна. Но вот проходит время. И все возвращается... на круги своя и даже дальше.

Каждая решенная проблема порождает новую неразрешимую проблему.

Это как клизма. Сделал – полегчало. Потом опять набралась куча... всякого разного. Просто никто не хочет видеть этой правды. Сколько мозги ни промывай, человек их все равно за... засорит. Поверьте, автор этой книги знает, что говорит. Ведь он сам занимается промыванием мозгов себе и страждущим.

Так вот. Если посмотреть внимательно, то становится очевидной некоторая иллюзорность всей этой канители. А именно: прополка сорняков провоцирует еще более активный их рост. Что-то здесь не сходится, не получается. Что же это? В чем ошибка?

В чем ошибка?

Пристальное наблюдение привело автора к весьма неожиданным выводам. Ошибка заложена уже в самом начале пути. А именно: неверна исходная предпосылка.

Человек не приспособлен к состоянию полного счастья. Следовательно, он не заинтересован в решении большинства своих проблем.

Иначе все живущие были бы уже давно счастливы. Они бы рождались счастливыми и умирали счастливыми.

Человек сам может об этом не догадываться, но это так. Он подсознательно не готов к счастью. Хотя на каждом шагу он кричит: «Хочу быть счастливым, хочу быть успешным! Хочу, но не могу! Вот это мне мешает, и вот это...»

ЕРУНДА. Если бы вы на самом деле хотели решить какую-то проблему, то вы бы в эту самую минуту, в эту самую секунду ее решили!

Но именно этот факт не лезет человеку в голову (можете проверить на себе). Об этом мы еще поговорим более детально, а пока – поверьте на слово.

Каждый момент жизни человек имеет то, что он хочет.

Хочет на самом деле.

И если бы он хотел чего-то другого, оно бы у него уже было.

Человек созидает свое несчастье так упорно и последовательно... Он как будто знает, что если счастье вдруг (не дай Бог!) будет достигнуто, то игра закончится.

Посмотрите на все великие шедевры мировой литературы. На чем они основаны? На смаковании человеческих страданий, трагедий и преступлений. А фильмы? Если в кино не умирают от несчастной любви, не убивают, не травятся цианистым калием, не бьются головой о стену, не прыгают с крыши небоскреба, это вызывает у зрителя зевоту.

А если даже в кино есть HAPPY END, то именно на этом кино заканчивается! После счастливой развязки просто нечего показывать, такой сюжет никому не нужен.

Фактически человек всю свою жизнь занимается тем, что **изобретает многочисленные способы, технологии и ухищрения, которые отдаляют его от счастья.** Подавляющее большинство людей делают это неосознанно. Несчастный может даже взывать к помощи и состраданию. Но попробуйте отобрать у человека этот инструментарий создания себе неприятностей! Он будет защищать его, он будет держаться за него. Зубами и ногтями. Если он создал сто способов стать несчастным (бедным, больным, одиноким), то он создаст сто первый! Иначе кино закончится!

Чего только не придумали люди, как только они не изощряются, чтобы не начать жить счастливо. Все это активно поддерживается, культивируется и распространяется телевидением, газетами, журналами, радио, художественной (и не

очень художественной) литературой, спектаклями, фильмами, песнями и прочими средствами воздействия на сознание и подсознание. Это не хорошо и не плохо. Человека можно накормить только тем, что он согласится съесть. А если он это ест... Кто ж ему запретит?

В конце концов, любой человек, даже не одаренный сверхспособностями, может добиться того, что он будет бесконечно создавать проблемы себе и другим, оставаясь при этом в полном неведении, что это его рук дело! И тогда он, несчастный и беспомощный, будет страдать столько, сколько ему угодно.

При этом человек, как правило, знает, что есть вещи, делая которые, ему обязательно станет лучше. Тогда он всю свою изобретательность кладет на то, чтобы объяснить себе и другим, почему именно к нему это не применимо, почему он не может воспользоваться этим и почему именно в его случае это не поможет!

Например. Все (100 % людей) знают, что делать зарядку да и вообще заниматься спортом полезно. Сколько людей от 100 % этим занимается?

Все (100 % людей) также знают, что такое здоровая пища: побольше овощей и фруктов, поменьше тортов и чипсов. И будет тебе хорошо. Кто пользуется этой простой истиной?

Все (100 % людей) знают, что курение – это действие, способствующее загниванию ваших легких, отпугивающему запаху изо рта и многим другим прелестным процессам, кото-

рые можно охарактеризовать как медленное самоубийство. Ну и что из этого?

То есть **почти каждый человек является великим специалистом по созданию несчастья**. Кто-то делает это лучше, кто-то хуже. У каждого есть свои уникальные наработки, свои ноу-хау. Есть и традиционные способы, используемые подавляющим большинством людей.

А умные психологи, добрые советчики и просто сердобольные люди пытаются отвлечь человека от этого крайне важного мероприятия и переквалифицировать.

И проблема вовсе даже не в том, что человек стремится не к счастью и успеху, а в противоположном направлении. Бог с ним, пусть он делает то, что хочет. Это его право! Автор ни в коем случае не осуждает такого человека! Напротив, он готов поддержать каждого в его устремлениях.

Проблема в том, что человек делает все это вслепую. Более того. Он уверен, что это *не он* сам делает, а кто-то другой.

Человек своими собственными руками, творчески и изобретательно творит свое несчастье и пребывает в святой уверенности, что он-то хороший. Он-то стремится к счастью. А то, что происходит, это не его рук дело. Это другие люди, это обстоятельства, это жизнь не дает ему, наконец, стать счастливым.

Его правая рука даже не знает, что делает левая!

В итоге всего этого человек недоволен своим же собственным творением. Во-первых, ему не нравится само творение

(неправильная и неудачная его жизнь), а во-вторых, он упорно отрицает свое авторство.

О чем же эта книга?

Наш мир просто утонул в море советов, методик и инструкций по обретению счастья и успеха. **Технология же обретения страданий оставлена без внимания.** А между тем последним человек занимается куда более охотно. Более того, когда он убеждается, что какие-то его действия приводят к плохому результату, он, как существо последовательное, упорно продолжает делать это!

Так что наша книга не будет давать вам советы, как быть счастливыми, успешными, здоровыми и богатыми. Она не пополнит и без того огромный перечень бесполезных изданий на эту тему. Она не будет исправлять ваше мышление. Мы пойдем от обратного.

Проблема в том, что человек на своем пути обретения несчастья испытывает ряд сложностей. Например, случилось что-то плохое. А человек и не заметил, как он это сделал. Он вообще может не знать, что это сделал он. Следовательно, он не сможет воспользоваться этим способом в другой раз и создать еще одну такую же проблему. Страдание будет неполным и наработанные вроде бы навыки будут утеряны. То есть человек на своем пути создания проблем действует вслепую, неосознанно, методом проб и ошибок.

Наша задача – пролить свет на эту кухню. Разоблачить этот маскарад. Показать, КАК вы это делаете. *Раз люди все*

равно это делают, делают упорно и последовательно, то нужно превратить это в технологию, которая подскажет, что нужно сделать, чтобы получалось еще лучше.

В эту книгу вошел:

- собственный опыт автора (кстати, автор тоже является специалистом в этой области, как и любой другой нормальный человек);
- опыт людей, с которыми автору довелось общаться и работать в ходе проведения тренингов и консультаций, а также просто дружить.

Поэтому автор благодарен всем, кого он знает, за бесценный вклад в эту книгу. Только на своем личном материале такого разнообразия не получилось бы!

Конечно, эта книга даже не претендует на то, чтобы стать полным руководством для современного человека. Спектр возможностей для того, чтобы испортить себе жизнь, очень велик.

В этой книге – все наоборот!

Чем необычна эта книга?

- *Здесь не будет пионерских призывов, в отличие от абсолютного большинства современных книг по психологии успеха, процветания и личного счастья.*
- *Она не содержит рекомендаций по улучшению вашей ситуации, в отличие даже от собственных предыдущих книг, что в общем-то странно даже для самого автора.*

Эта книга – своего рода вскрытие, прояснение тех способов, которыми пользуется почти каждый человек в большей или меньшей степени. Возможно, читая эту книгу, вы узнаете для себя что-то новое и захотите отточить и усовершенствовать технику создания проблем. Все зависит от вас!

Пожалуй, не было еще такой легкой для практического применения книги. Нет ничего легче, чем применить описанные технологии. А главное, они дают гарантированный эффект.

Знаете, есть известное выражение: «Ваше счастье в ваших руках»? Наверняка знаете. Но верно также и обратное (кстати, оно вытекает из этого же самого выражения):

ВАШЕ НЕСЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Такова основная идея этой книги.

Автор заранее просит прощения у тех читателей, которые

увидят в этой книге цинизм и отсутствие у автора чего бы то ни было святого. Знайте – это напускное.

На самом деле автор в глубине души является романтичной, нежной, сентиментальной, тонкой и сильно чувствующей натурой (чем, кстати, изрядно подпортил себе жизнь и создал ряд сложностей другим, ни в чем не повинным людям).

Более того. Каждый человек может быть несчастен, но чтобы сделать несчастным другого, нужно учиться, здесь мало накопленного личного опыта. Наша книга послужит неплохим практическим руководством в этом деле.

Все технологии и способы, которые описывает эта книга, просты и эффективны. Они дают гарантированный результат: огромное количество людей благодаря им создали себе такую жизнь, что пересказ их биографии вызывает содрогания и его можно сравнить только с фильмом ужасов в формате мыльной оперы.

После прочтения этой книги ваши действия по творческому созданию сложностей самому себе больше не будут для вас тайной. Вы будете знать, откуда растут ноги у ваших проблем. Вы будете знать, как вы это делаете и зачем.

Достоинная перспектива, не правда ли?

Кстати, эта книга не претендует на всеобъемлющий охват темы. В лучшем случае она опишет лишь 10 % от всех возможностей, которыми располагает современный человек. Но это уже что-то. Конечно, существует еще очень много разных

способов испортить себе жизнь, просто их не вмещает ограниченный объем этой книги. Читая ее, вы, вероятно, сможете дополнить этот материал своими находками и опытом.

Можете практиковаться. Если хотите

Как известно, теория без практики – мертва. Поэтому наша книга – это не просто умные рассуждения о природе человеческих несчастий и о тайнах нашего подсознания, которое так и норовит сделать очередную пакость своему обладателю. Зачем вам эти рассуждения? Вы найдете их в других книгах.

Наша книга – сборник упражнений. Простых и эффективных. А главное, не требующих мучительных усилий по переделыванию себя. У вас уже все есть, нужно будет только воспользоваться этим более осознанно.

Первые три главы будут посвящены общим принципам, благодаря которым люди портят себе жизнь, превращая ее в выживание в экстремальных условиях. Упражнения в этих главах будут носить общий, так сказать концептуальный, характер. Далее – перейдем к частностям.

У вас может родиться вопрос: **а стоит ли вам вообще читать книгу о том, как испортить себе жизнь?**

Я исхожу из простой логики: если все равно люди делают это, то вместо того чтобы отговаривать их и перепрограммировать тысячью и одним бесполезным способом, гораздо разумнее просветить их в том, как это можно делать проще, результативней, а главное – с полным осознанием того, как и зачем они это делают.

Эта книга не потребует от вас тяжелой работы над собой, здесь не будет изнурительных заданий и упражнений. Чтобы начать воплощать в жизнь все описанное, от вас не потребуются титанических усилий. Вы и так, скорее всего, уже пользуетесь многими описанными способами. Просто сейчас вы делаете это интуитивно, по наитию, по слепому подражанию, с непониманием цели и смысла. Теперь у вас появится возможность делать осознанно и профессионально, на более высоком уровне. Захотите – будете пользоваться. Не захотите – решать вам.

Сколь бы сложной ни казалась проблема на первый взгляд, она, если правильно к ней подойти, окажется еще более сложной.

Пол Андерсон

Возможно, читая эту книгу, вы будете узнавать кого-то из ваших знакомых или родственников, а также коллег, начальников или подчиненных. И если раньше их действия казались вам по меньшей мере странными, то теперь вы будете лучше понимать их. Вам будет гораздо яснее, что они на самом деле делают, а главное – зачем. Опять же вам будет проще с ними общаться.

Может быть, вы узнаете и себя с новой стороны.

Если узнаете – не пугайтесь.

Это не так страшно, как кажется на первый взгляд.

Это еще страшнее.

Шутка.

В которой есть доля шутки.
Все остальное – правда.

Глава 1. Ваше несчастье в ваших руках!

...И тогда я подумала:

— А не огорчиться ли мне?

Елена Смирнова

Итак, уважаемый читатель, мы начинаем наше феерическое шоу. Занимайте места поудобнее и будьте готовы к представлению.

А предстанут перед вами основные законы, которые существуют во Вселенной независимо от нашего желания. Пользуясь ими, любой человек может достичь небывалых высот в искусстве портить жизнь себе и другим. Ну а если уж постараться, то он сможет сам стать прямо-таки ходячим источником бед и неприятностей.

ЧТО, ЗВУЧИТ СТРАННО? А УЖ НЕ ИЗДЕВАЕТСЯ ЛИ НАД НАМИ АВТОР? ГДЕ ЖЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ОБРАДУЕТ ТАКАЯ ПЕРСПЕКТИВА?

Я вовсе даже не издеваюсь. Я просто утверждаю, что большинство людей абсолютно добровольно, систематически, а порой и с большим энтузиазмом портят себе жизнь сами и отравляют ее другим.

Вот вы, например, уважаемый читатель.

Разве ваша жизнь является олицетворением райского блаженства, вечной любви, нежной и верной дружбы, веселого досуга, крепчайшего здоровья, несметного богатства и прочих благ?

Разве нет в вашей жизни того, что отравляет вам настроение, портит здоровье, сон и шатает нервы?

Разве у вас достаточно денег, чтобы не думать о них?

Разве ваша семейная или личная жизнь – образец для подражания и зависти?

Разве нет у вас поводов для переживаний? Разве нет проблем?

Конечно есть. Иначе зачем вы взяли в руки эту книгу?

– *Но постойте, – скажет уважаемый читатель. – Конечно, проблемы у меня есть (а у кого их нет?). Но я же не хотел, чтобы все было так. Я даже борюсь со своими проблемами, я хочу от них избавиться! Просто обстоятельства не на моей стороне. Я не изобретал эти проблемы!!! Я что, сумасшедший? А вы хотите сказать, что я сам испортил себе жизнь и сам держусь за свои проблемы? Что-то на меня это не похоже.*

Такой или примерно такой диалог мог состояться у автора этой книги с воображаемым читателем. Поэтому будем отталкиваться от него в наших дальнейших рассуждениях. А они будут совсем простыми. Автор подробно расскажет, что вам нужно сделать, если вы **действительно** захотите отра-

вить жизнь себе или окружающим (мало ли какие желания возникают у людей?). То есть предложит вам своего рода пособие на тему: «Как сломать себе ногу в домашних условиях» или «Как стать идиотом». А вы посмотрите, не используете ли вы эти рекомендации в своей нынешней жизни.

Конечно, вы не идиот и не создаете себе неприятности, не так ли?

Не спешите с выводами, уважаемый читатель. Давайте для начала поговорим о некоторых распространенных заблуждениях.

Несколько заблуждений

Заблуждение № 1.

ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНЫ ПРОБЛЕМЫ, НЕ НУЖНО СТРАДАНИЕ.

Это заблуждение самое массовое. Так сказать, всенародный миф. Отношения **«человек – проблема»** рассматриваются как **«человек – жертва проблемы»**.

Существуют целые направления в психологии, которые утверждают, что человек попадает в проблемы, потому что у него внутри есть какие-то заморочки (заблуждения, комплексы, страхи, неуверенность и т. д.). И как только человек избавится от своих заморочек, житейские проблемы рассосутся сами собой.

При таком подходе получается, что человек уже не «жертва проблемы», а «жертва самого себя»: своих комплексов, своих заблуждений, своих страхов. Он хочет от них избавиться, а это трудно.

Тогда задача человека – просто обзавестись арсеналом средств и способов, помогающих ему с этими проблемами бороться. При этом подразумевается, что от проблем надо избавляться, потому что они нам невыгодны.

Позвольте не согласиться с этим. **Если в этом мире что-то существует, значит, в этом есть какая-то потребность.** Это кому-то нужно! Во Вселенной нет ничего прин-

ципиально лишнего. Если до сих пор, при наличии огромного числа разных методик на тему обретения успеха и счастья, в мире так много одиноких, страдающих, скучающих и просто недовольных жизнью людей, то им это нужно! А некоторым, с позволения сказать, просто необходимо.

Человеку **необходимо испытывать всю гамму эмоций**, в том числе и отрицательных. Ибо только это и создает ощущение остроты жизни, да и ощущение жизни вообще. И это вовсе не плохо! Просто большую часть своих ресурсов человек тратит, как это ни странно, на создание проблем. Себе и окружающим. Причем он делает это плодотворно и изобретательно.

При этом он твердо убежден, что **НИЧЕГО ТАКОГО** он не делает. А на самом деле он делает **ВСЕ**, чтобы эти проблемы появились!

Большая часть вещей, которую мы делаем в своей жизни, не только бесполезны, но и вредны. Это способ мышления неудачника, который плодотворно создает проблемы, потому что, кроме них, он ничего создать не в состоянии.

Мышление многих людей не в состоянии создать ничего, кроме проблем.

Правда: Человеку нужно много чего, и проблемы в том числе. Страдание является потребностью большинства людей.

ЧЕЛОВЕК САМ ПО СЕБЕ ХОРОШИЙ, ПРОБЛЕМЫ ПРИХОДЯТ ИЗВНЕ.

Принято считать, что нормальный человек в общем-то никому зла не желает, и себе в том числе. Но жизнь – штука тяжелая и постоянно подкидывает ему разные фокусы и неприятности, которые ему вовсе не нужны. Особо продвинутые называют это «испытаниями» и «проверками». А человек мужественно их преодолевает или просто рефлексировует. То есть ноет и жалуется окружающим на свалившиеся на него беды.

Стандартная оценка такой ситуации: **человек изначально хорош, а зло приходит откуда-то из окружающего мира.**

Позвольте и с этим не согласиться. Так называемое «зло» приходит не извне, а создается внутри. А потом просто вытаскивается на свет божий. Человек является не жертвой обстоятельств, а творческим их создателем. В том числе и создателем проблем.

Вот простой пример. Женщина говорит: *«У меня не сложились отношения с мужем. Мне не повезло»*. Спрашивается: они, эти отношения, складывались где-то там, без ее участия? Кто их складывал? И где она была все это время?

Или: *«У меня не сбылась заветная мечта»*. А она, эта мечта, знает вообще, что она должна была сбыться? Она что, должна сбыться сама по себе, без вашего участия? И что вы делали, когда она там себе не сбывалась?

И даже такой, казалось бы, фатальный случай. *«Мне на голову кирпич упал. Это что, тоже Я создал?»*

ДА! Вы не задумывались, почему кирпич упал на голову именно вам, а не кому-то другому? Голов ведь семь миллиардов, а под кирпич подставилась именно ваша. Может быть, не стоило шататься в таких местах, где кирпичи с крыш падают? Или, если они иногда там падают, стоило хоть изредка поглядывать вверх?

Правда: *Человек на 90 % является причиной всего происходящего с ним, в том числе и проблем. При ближайшем рассмотрении остальные 10 % проблем обычно имеют тот же источник. А если он это создает, значит, ему это надо!*

Заблуждение № 3.

ВО МНОГИХ СИТУАЦИЯХ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СТРАДАНИЯ НЕИЗБЕЖНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ.

Действительно. Бывают такие ситуации, когда просто невозможно оставаться спокойным. Просто невозможно не переживать и не страдать. Ты и хотел бы смотреть на вещи проще, но ты же не камень, ты человек!

Позвольте и с этим не согласиться.

Так называемое душевное страдание (переживание, негативная эмоция) добровольно создано человеком.

«Позвольте, – скажет уважаемый читатель, – вы хотите сказать, что человек сам решает страдать, когда можно не страдать???»

Именно так. Поясним, что мы имеем в виду, когда говорим, что страдает человек абсолютно добровольно. Давайте посмотрим, как это получается.



Мы живем в мире событий, фактов, обстоятельств, ситуаций. Сами по себе они не могут быть ни хорошими, ни плохими. Они просто есть, просто происходят.



Появляется человек. Он оценивает то, с чем он соприкасается. И тут же рождает точку зрения. А точка зрения – это отношение к тому, что происходит.



С этого момента то, с чем соприкоснулся человек, все равно не становится хорошим или плохим (красивым или уродливым). Просто с этого момента человек начинает считать это таковым.



С этого момента отношение, поступки и реакции человека по отношению к тому, что происходит, строятся только на основе его точки зрения.

Точка зрения зависит от точки сидения.

Лех Валенса

Вот несколько примеров.

• Идет дождь. Это хорошо или плохо? Это НИКАК. Но вот появляется человек без зонта. Для него это плохо. Появился тот, кто оценивает дождь с собственных позиций.

• Родился человек. Это хорошо или плохо? Это НИКАК. Но вот возьмем маму этого новорожденного человека. Для нее это хорошо. Есть тот, кто оценивает.

• Умер человек. Это хорошо или плохо? Это ФАКТ, реальность. Но для родственников это плохо. Или хорошо – в зависимости от того, каким он был человеком, как он поделил наследство и т. д. Есть те, кто оценивает.

Без нашей оценки все, что происходит в этом мире, само по себе не имеет никакого значения. Это ни хорошо, ни плохо.

Ни что так не мешает видеть, как точка зрения.

Дон Аминадо

ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ни хорошо, ни плохо	НАШЕ ВИДЕНИЕ того, что происходит	НАША РЕАКЦИЯ на то, что происходит
Событие, обстоятельство, положение дел и т.д.	Оценка, мнение, восприятие и т.д.	Состояние, настроение, поступки, выводы, действия и т.д.

Однако эта таблица далека от правды. А именно: она не учитывает самого главного.

НА САМОМ ДЕЛЕ:

ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ни хорошо, ни плохо	Я ВЫБИРАЮ, КАК МНЕ ВИДЕТЬ то, что происходит	Я СОЗДАЮ СВОЮ РЕАКЦИЮ на то, что происходит
В моей жизни происходит какое-то событие, возникает ситуация.	Я выбираю свою оценку факта, сам(а) формирую мнение, восприятие этого факта, решаю, что это для меня такое.	Я строю свое отношение, создаю свое настроение, сам делаю выводы и совершаю поступки.

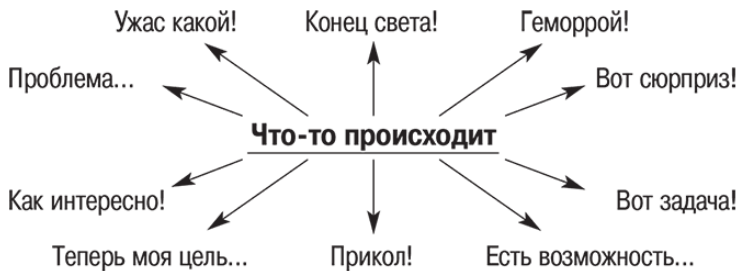
- Сначала Я СОПРИКАСАЮСЬ С ТЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.
- Я сразу решаю, КАКОВА МОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ.
- На основе этого отношения Я РЕШАЮ, КАК МНЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ЭТО.
- На основе этого – Я РЕШАЮ, КАКОВЫ БУДУТ МОИ ДЕЙСТВИЯ, ПОСТУПКИ.
- Этим я предопределяю РЕЗУЛЬТАТЫ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

Вы можете возразить, что здесь нет никакой свободы. Что иногда в жизни происходит такое, что нельзя не расстроиться. В таком случае это тоже всего лишь ваша точка зрения. И она такова: Я БЕСПОМОЩЕН. Я НЕ МОГУ НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ.

Расстроиться, кстати, это не худшее, что с вами может

произойти. Но вот почему вы выбрали именно эту точку зрения? В том, как вы видите и оцениваете вашу жизнь, у вас бесчисленное множество вариантов!

Например, есть какой-то факт. Вот как вы можете его оценить для себя.



Учитывая глупость большинства людей, распространенная точка зрения будет скорее глупа, чем разумна.

Бертран Рассел

Между событием и нашей реакцией есть момент, когда мы решаем: как видеть то, что происходит.

А то, что мы не берем на себя ответственность за этот момент, – это уже другая песня. А зачем вообще брать на себя ответственность? Чуть позже мы поговорим о том, что ее по возможности лучше вообще не брать, если вы хотите испортить себе жизнь.

Как вы уже поняли из вышеприведенной схемы, человек

выбирает расстраиваться, огорчаться, убиваться и горевать совершенно добровольно.

Итак, **правда: страдания, переживания и затяжные депрессивные состояния – это ваше, так сказать, творчество.**

Что такое «проблема»?

Из всего из этого логично и неизбежно вытекает один вывод.

Люди часто в своей речи используют слово «проблема». И под этим они подразумевают обычно:

- некое стечение обстоятельств, положение дел, которое является крайне затруднительным;
- либо оно доставляет душевные страдания;
- в этих обстоятельствах человек не может получить то, что хотел бы (или у человека отбирается то, что хотелось бы иметь).

И почти во всех случаях имеет место формула «Я – жертва моей проблемы», или «Моя проблема мучает меня».

А теперь давайте посмотрим, что такое «проблема» на самом деле, потому что для книги «Как испортить себе жизнь...» данное определение никак не подходит. Оно не дает нам шанса самому производить проблемы на свет.

Итак:

1. Что-то происходит. Оно ни хорошо, ни плохо само по себе. Это мы уже проходили.
2. Вы соприкасаетесь с этим и оцениваете, формируете

свое мнение. И **из всех возможных точек зрения** на этот факт вы берете ту, которая говорит: «Кошмар какой!», «Это проблема», «Это ужасно», «Это неразрешимо», «Я ничего не смогу сделать» и т. д.

3. Вы принимаете эту точку зрения **как истинную**.

4. **Из всех возможных реакций и стратегий поведения** вы выбираете то, что будет больше всего соответствовать вашему мнению об этом факте. Ну если, например, факт для вас прошел под лозунгом «Это неразрешимо», вы выбираете чувствовать безнадежность и уныние, а в качестве стратегии поведения выбираете бездействие. Полная гармония, как говорится.

Короче, **вывод:** проблема – это не сам факт, а наше добровольно выбранное отношение к этому факту и вытекающее из сделанного выбора поведение (реакция, поступки).

Некоторые люди обладают просто феноменальной способностью производить на свет проблемы. То есть любое происходящее событие видеть как конец света или начало конца.

Дайте человеку право быть несчастным!

Вывод прост и ясен как белый день. Нужно учиться создавать себе проблемы, если у вас их недостаточно. Поможет в этом следующее упражнение.

Упражнение: «Я РЕШАЮ РАССТРОИТЬСЯ!»

Если вы хотите обгадить себе жизнь, если она еще недостаточно испорчена вами, то для начала нужно просто почаще выбирать расстраиваться, что бы ни происходило. Ведь это так просто!

Произошло что-то, совершенно не важно что. Спросите себя: **а не огорчиться ли мне по этому поводу? И огорчайтесь!** Ведь у вас всегда есть такой выбор.

Дайте себе право быть несчастным! Не боритесь с собой, это совершенно бесполезно.

- Конечно, вы не можете выбрать себе погоду на завтра, например. Но вы всегда можете расстроиться, какой бы она ни была.
- Вы не можете выбрать себе шефа, если он уже есть. Но вы всегда можете сами определить свою степень несчастности, находясь под его руководством.
- Если у вас уже есть муж (всякое случается), то вы не можете выбрать его, но вы можете сами выбрать ту глубину

страдания, которую он создает для вас своими недостатками.

- Вы можете получать недостаточно денег. Так выберите самую ужасную оценку этого факта, создайте самое плохое мнение относительно своей зарплаты.

- У вас есть несколько лишних килограммов веса, например. Это ни хорошо ни плохо само по себе. Они просто есть. Так создайте же из этого проблему, достойную ежедневного обсуждения и немыслимых страданий!

- Вы расстались с человеком, с которым вас связывали близкие отношения. Это ни хорошо ни плохо. Ваша задача – сделать из этого душераздирающее представление. Из всего множества выборов сделайте такой, чтобы леди Макбет Мценского уезда показалась бы просто легкомысленной дуручкой.

В общем, упражнение понятно. Чтобы с вами ни случилось, помните: вы сами выбираете, чем этот факт будет для вас: неразрешимой проблемой или интересной возможностью, концом света или началом новой жизни.

И если хотите подпортить себе жизнь, решите **видеть во всем кошмар и ужас**. Это упражнение крайне важное, можно сказать, идеологическое – для любителей пострадать. Любой профессиональный мученик, загубивший свою жизнь, с этого начинал: умение видеть во всем сначала тревожные симптомы, потом проблему, потом ужас, кошмар, начало конца. И уж если не конца света, то конец своей от-

дельно взятой жизни как минимум. У вас есть прекрасная возможность пройти этот путь.

Если вы освоите этот навык, все остальное покажется вам сущей ерундой.

Девять из каждых десяти людей, изменивших свое мнение, ошиблись и во второй раз.

Статистика

Глава 2. Берегите свои идеи!

...Как известно, лучший способ погубить свою жизнь – вообще не рождаться. Но раз уж столь удачное решение никому из нас не доступно... рассмотрим самый правдоподобный вариант: ты родился.

Доминик Ноге

Здесь мы раскроем секрет одного универсального и просто волшебного по своей эффективности метода, с помощью которого вы можете легко испортить жизнь не только себе, но и другим.

Что характерно, абсолютное большинство людей пользуются этим способом и вовсе не подозревают об этом! Они находятся в полном неведении, почему же это жизнь с ними так обходится, почему же все рушится?

Если быть еще более точными, то люди знают об этом способе, но не догадываются, что ИМЕННО ОН является той убойной силой, которая способна разнести вдребезги что угодно.

Итак, мы готовы поделиться технологией и разоблачить эту игру разума.

В голове моей картинки

Когда человек появляется на свет, он еще не знает, куда он попал. А он действительно «попал»!

Это маленькое писклявое существо знает только одно: когда ему холодно (или жарко), когда оно хочет есть и когда ему мокро в его пеленках.

И разумеется, у него нет никакого представления о том, где и как ему предстоит прожить ближайшие несколько десятков лет. Если вот в таком состоянии человека предоставить самому себе, то годам к десяти из него благополучно вырастет Маугли, чихавший на все законы и условности современного мира.

Но с вами этого произойти не могло, уважаемый читатель. Потому что при рождении к вам волею судеб были приставлены несколько человек, которые взяли на себя задачу очеловечить неразвитое еще создание. Кто же эти люди? Стандартный набор: сначала это мама, папа, бабушки, дедушки, а лет через несколько к ним благополучно присоединились воспитатели и учителя.

Перед ними стоял вопрос: как сделать так, чтобы ваше проживание в этом мире было для вас как минимум безопасным? А если повезет, еще и комфортным?

И для решения этой задачи у них был только один путь: рассказать (и показать) вам, КАКОВ ЭТОТ МИР, куда вас

угораздило попасть на проживание.

Поскольку на момент рождения ваша голова была пуста, как новый компьютер, там было только место, свободное пространство, готовое для всего, что заботливые взрослые руки туда готовы запихать.

А к тому времени, когда вы появились на свет, эти взрослые уже жаждут, кому бы передать свой бесценный жизненный опыт (ЖО).

Но вот что представляет из себя этот ЖО? Не что иное, как набор:

- мнений, оценок, точек зрения,
- принципов, идеалов,
- верований, устоев, обычаев,
- видений,

которые были накоплены взрослым человеком на основании каких-то обстоятельств, имевших место в его жизни. Как вы помните, эти обстоятельства не были плохими или хорошими. Но ОН ИХ СДЕЛАЛ ТАКИМИ, выбрав свои СУЖДЕНИЯ о них.

Жизненный опыт всего-навсего путеводитель по проблемам.

Александр Михеев

Таким образом, взрослый человек передает ребенку целый набор КАРТИНОК, которые, по его мнению, наиболее объективно описывают реальную действительность (на са-

мом деле они достоверно описывают ту персональную действительность, в которой выбрал жить тот человек).

Вместе с этими картинками **ребенку передается по наследству набор фантазий, заблуждений и галлюцинаций взрослого на тему: КАКОВ ЭТОТ МИР.**

Таким образом, юный землянин получает «карту местности», инструкцию по использованию окружающего пространства. Карта эта разбита на маленькие квадратики (квадраты местности).

Каждый квадратик – это картинка о том, каков этот мир в данной его части.

Все это – картинки, как правило, в весьма отдаленном приближении описывающие реальность.

И примерно половину нашей карты занимают картинки, отвечающие на вопрос: **КАК ДОЛЖНО БЫТЬ?** Имеется в виду, как должно быть:

- правильно,
- хорошо,
- полезно,
- справедливо,
- прилично и пр.

С того момента как картинка попала в голову ребенка, она там прочно цементируется. (В компьютере это действие аналогично функции «Сохранить как».) И «пересохранить», то есть изменить ее с этого момента не очень просто. Для это-

го потребуется желание и воля самого ребенка (подростка, взрослого), короче, обладателя картинки.

В общем, годам к десяти, а многие считают, что и раньше, наша голова уже представляет собой обширный набор картинок, таких пазлов, из которых складывается ответ на вопрос: КАКОВ ЭТОТ МИР?

Иногда, если в воспитании ребенка принимали участие в основном бабушки и дедушки, которые мумифицировались еще в прошлом веке, то набор картинок в голове у внука соответствующий и напоминает старый шкаф, где лежит съеденное молю бараклишко. Впрочем, чего греха таить, иногда и папы с мамой попадают ничуть не лучше.

Потом к этим детским картинкам добавляются свои собственные. Это наши так называемые принципы, убеждения, суждения и прочие выводы, сделанные в результате разнообразной и порой нелегкой жизни.



Вот тут и вступает в силу тот самый способ, который начинает медленно, но верно, а потом набирая обороты портить человеку жизнь.

Вместо того чтобы жить своей жизнью, **человек живет... картинками.** То есть идеями, мнениями и принципами о том, как должно быть. Он то и дело сравнивает мир с картинками, которые были сообщены ему в детстве или нажиты самостоятельно.

И если реальность с картинкой не совпадает – так бывает часто, то... реальность посылается сами знаете куда. Человек же при этом, естественно, окунается в мир глубоких переживаний на тему: «Отчего мир такой несовершенный...»

Чем больше в голове картинок, тем сильнее жизнь способна разочаровать вас. Куда ни глянь – все не так. И мужчины не такие, какие вам были обещаны, и женщины не такие, и

сами вы – мешок недостатков, и деньги почему-то не у тех людей водятся...

Вся жизнь в результате представляется каким-то подлым обманом. И постоянно хочется расстрелять реальность в лице конкретных ее представителей, живущих обычно неподалеку.

В связи с вышеизложенным предлагаем вам выполнить упражнение. Это даже не упражнение, это принцип жизни, практикуя который, вы станете куда более несчастным, чем сейчас. Кстати, если вы заметите людей, которые регулярно практикуют эту вещь (скажем вам по секрету, это делают почти все), вы увидите, как легко и просто быть несчастным абсолютно без посторонней помощи. Находясь, так сказать, на полном самообслуживании.

Упражнение: «МНЕ ДОРОГИ МОИ ИДЕИ!»

Жизнь такова, что нам постоянно приходится выбирать между тем, **как устроен этот мир**, и между тем, как он, по вашему мнению, **должен быть устроен**.

Вам даже ничего особенного не надо делать. Просто сравнивайте то, что происходит в реальности, с вашими ожиданиями (картинками). Отмечайте, как много несовершенств кроется в окружающем мире и людях.

И если жизнь ставит перед вами выбор: принять ее такой, как она есть в реальности (муж мало зарабатывает, на-

чальник хам, мама постоянно лезет в ваши дела...), или продолжать упираться в том, какой она должна быть – упирайтесь! Сосредоточьтесь на своих идеях, картинках, ожиданиях. Цепляйтесь за них, не отказывайтесь от них никогда! Все должно быть только по-вашему! Реальность не стоит того, чтобы идти с ней на компромисс! Живите своими картинками, игнорируйте реальность. Что вам до нее? У вас своя голова на плечах.

Если мир упирается и не впихивается в ваши представления (особенно это касается отдельных людей), объявите им войну. Докажите им, что вы способны переделать их под ваши представления. Не сдавайтесь, чего бы вам это ни стоило! Ни шагу назад! Не просто ожидайте, а настоятельно требуйте от окружающего пространства и людей, его населяющих, чтобы они были правильными. Ведь вы всегда готовы им подсказать, какими они должны быть. Именно вы знаете, какими они должны быть, как они должны себя вести! Вы ведь руководствуетесь самыми лучшими побуждениями!

Ни в коем случае не принимайте повседневную жизнь и людей такими, какие они есть. Это все неправильно! Ведь вы знаете, какими они должны быть, и этого достаточно. И разве вы не правы?

Скорее всего, вы уже знакомы с этим принципом и даже практикуете его. Не останавливайтесь на достигнутом. Вы способны на большее! Результаты не заставят себя долго

ждать.

Поскольку любое наше переживание есть результат сравнения того, что мы ожидали, с тем, что мы получили, то вы постоянно будете получать не то. И постоянно расстраиваться или находиться в состоянии борьбы. А окружающий мир вместе с населяющими его «неправильными» людьми и «неправильными» событиями будет чихать на вас, потому что им совершенно до фонаря ваши фантазии. Это ли не прекрасный повод для постоянного хождения с перекошенным от недовольства лицом!

Глава 3. Будьте всегда правы!

Если я чего и хочу, так это чтобы все было по-моему.

Марк Твен

Из этой главы вы узнаете один универсальный способ, которым ежедневно осложняют себе жизнь миллионы людей во всем мире. Его любят взрослые и дети, мужчины и женщины.

Почему этот способ так популярен? Потому что он выглядит благородно, он чрезвычайно прост в использовании (абсолютное большинство людей так привыкли к нему, что даже перестали замечать) и к тому же он доставляет огромное наслаждение!

Мы уверены, что вы, уважаемый читатель, тоже относитесь к поклонникам этого способа создать себе сложности. Но ведь нет предела совершенству.

Основной инстинкт

Вы думаете, основной инстинкт современного человека – пищевой? Или половой? Ошибаетесь.

Основной инстинкт – быть правым. Причем с самого детства. Почему так повелось? Трудно сказать. Может быть потому, что нас с малых лет учили: «Ты должен иметь свое мнение», «Ты должен уметь отстаивать свою точку зрения», «Ты должен уметь постоять за себя» и т. д.

Кроме того, быть правым – это функция нашего ума. По-другому он не умеет функционировать. Или он прав, или его нет.

Странно устроен мир: хотя все мы несогласны друг с другом, каждый из нас всегда прав.

Смит Логан Пирсолл

Вероятно также, наше желание быть правым идет из древности. Тогда, в каменном веке, чтобы выжить, за блага нужно было бороться. Место под солнцем в своей стае нужно было защищать. И не интеллектуальными спорами типа «Есть ли жизнь на Марсе?», а когтями и зубами. А если надо, то и дубинкой. Если ты победил – ты лучший, ты первый, тебе и приз в студию.

Так вот, времена те прошли, клыки и когти потеряли свою актуальность, дубинки как аргумент тоже отходят в прошлое. Но первобытное желание быть победителем, занять

первое место в стае, пусть даже она состоит всего из двух человек, желание быть выше – осталось. И кстати, существует куча отличных способов доказать самому себе свою состоятельность. Пожалуйста – учись, зарабатывай деньги, занимайся спортом, творчеством, стань известным, крутым, востребованным, уважаемым и т. д. То есть можно достичь конкретных, вполне осязаемых результатов в своей жизни и наслаждаться ими. Но это требует немалых усилий.

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.