

ЕЛЕНА УШАКОВСКАЯ

**Узнай себя  
и измени  
свою жизнь**

**Елена Ушаковская**  
**Узнай себя и**  
**ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26712653](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26712653)  
ISBN 9785448579899*

**Аннотация**

Если вы не удовлетворены своей жизнью, то почему вы так живете? Не говорите, что не можете ничего изменить. Можете! Вы можете избавиться от всего, что портит вашу жизнь. А книга поможет вам в этом. Вы научитесь не поддаваться провокациям ума, избавиться от страхов, обид, уныния и ненужных переживаний. Больше не захотите переедать и курить, научитесь преодолевать трудности и реализовывать свои мечты. В книге вы найдете методы и приемы, которые помогли многим людям. А значит, они помогут и вам.

# Содержание

Предисловие или	5
Глава первая	11
О правильности, справедливости и субъективности	13
Оправдания – путь в никуда	20
Увидь себя!	24
Пойми другого	33
Мы отвечаем за все в своей жизни!	43
Заключение к главе	48
Глава вторая	50
Не размахивай тлеющей головешкой!	54
Обиды или тихий гнев	64
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# **Узнай себя и измени свою жизнь**

**Елена Ушаковская**

*Я посвящаю эту книгу Амме Амританандай –  
простой индийской женщине, любви которой  
хватает на все человечество.*

© Елена Ушаковская, 2024

ISBN 978-5-4485-7989-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие или НЕМНОГО О СЫРЕ И МЫШЕЛОВКАХ

Предисловие я хочу начать рассказом, как «я дошла до жизни такой», т.е. до того момента, когда захотела написать эту книгу. А дошла я до этого очень не просто. Много лет была простым советским ученым. Может быть, кто-то из вас помнит международные космические проекты «Вега<sup>1</sup>» и «Фобос<sup>2</sup>». Ваш покорный слуга принимала участие в этих и других международных космических проектах. Работа была очень интересной и отнимала почти все мое время. И тогда я не думала, как я живу, зачем я пришла в этот мир, все ли хорошо в моей жизни.

В 90-е годы финансирование космических проектов прекратилось. Страна освободила меня от любимой работы. Но я не унывала. Появилось свободное время для чтения. Среди книг были Библия, Коран, Бхагават-Гита<sup>3</sup>, апокрифы древних христиан, учение Лао-Цзы, древние и более современные эзотерические учения. Изучая их, я поняла, что

---

<sup>1</sup> Проект, связанный с исследованием кометы Галлея.

<sup>2</sup> Проект, связанный с исследованием Фобоса – спутника Марса.

<sup>3</sup> Бхагават-Гита – (в переводе с санскрита – Песнь Бога) древнеиндийское священное писание, датируемое 7—3 вв. до н. э.

ни одно учение, ни самое древнее, ни передовое научное, не дает нам реальной картины мира. Что материальное – это только одна из сторон нашего мира, отнюдь не главная. Что она не учит человека, как обрести мир и гармонию в себе и с окружающим миром. Что во все времена люди пытаются найти ответы на многочисленные вопросы о мире и его законах, о Боге, о свободе выбора, судьбе и предназначении и др.

Духовные поиски привели меня в Индию. Там я побывала в ашрамах<sup>4</sup> аватаров<sup>5</sup> Сатьи Саи Бабы, Аммы Амританандай, Свами Нагананды<sup>6</sup>. Они учили меня вглядываться в себя и придирчиво искать причины своих неурядиц в себе и своих поступках. Я увидела взаимосвязь событий, которые происходили в моей жизни, научилась извлекать уроки из своих жизненных ситуаций в прошлом и настоящем. Кроме этого я училась наблюдать и контролировать свои мысли, эмоции и желания. Моя жизнь стала осознанной<sup>7</sup>.

В то время я увлеклась Рейки<sup>8</sup> и даже стала мастером. Ме-

---

<sup>4</sup> Ашрам (ашрама) – место, где учитель живет вместе со своими учениками.

<sup>5</sup> Аватар (аватара) трактуется как посланец Бога. На Западе это слово часто воспринимается как «святой».

<sup>6</sup> Сатья Саи Баба, Нагананда – аватары Индии. Баба – означает «отец», Сатья – истина. Свами – почетное звание в Индии, в переводе с санскрита означает «владеющий собой». Оно обычно используется при обращении к духовному учителю. К великому сожалению, Свами Нагананда покинул наш мир в 2006 г, а Сатья Саи Баба – в 2011 г.

<sup>7</sup> Позже я поняла, что независимо от духовного направления такие этапы обучения проходят многие на своем Пути.

<sup>8</sup> Рейки – целительство, основанное на энергии, посылаемой людям невидимым

ня привлекала возможность помогать людям, особенно тем, кто страдал тяжелыми заболеваниями. Я знала, что в основе Рейки лежит духовность, необходимость работы с собой. Но видела, что, к сожалению, люди об этом забывали и, ничего не делая, ждали от Рейки чуда. Очень часто они пили, курили, объедались, устраивали сцены в семье, по глупости теряли свою работу, а потом ждали, что Рейки и здоровье поправит, и отношения в семье наладит, и новую работу пошлет. Но чудо, как правило, не происходило. Мне всегда хотелось этим людям напомнить про духовные принципы, лежащие в основе Рейки, которые говорят о необходимости сдерживать свой гнев, не волноваться, быть добрым и усердно трудиться. А ведь эти принципы могли изменить жизнь людей и совершить чудо.

Работая с людьми, как мастер Рейки, я поняла, что мне не хватает знаний. В своем обучении я не могла пройти мимо книг известных психологов. Именно они, а потом работа с людьми показали мне, что человек намного интереснее и сложнее самых умных приборов, которыми я раньше занималась.

Среди книг по психологии много посвящено проблеме счастья. Действительно, мы хотим быть счастливыми сами. Мы желаем счастья своим родным, близким и друзьям. Но что такое счастье? Только ленивый не задумывался над этим вопросом. И у каждого, наверно, свой ответ. И я в этом

не исключение. Мой ответ: **чтобы стать счастливым, надо перестать быть несчастным и научиться радоваться жизни.** А несчастными нас делают: негативные эмоции, плохие мысли, вредные привычки, неумение разрешать трудные ситуации, строить отношения и реализовывать свои мечты. Мы завидуем другим людям и бережно храним свои обиды. Мы, не думая или сторяча, совершаем поступки, о которых потом жалеем всю жизнь. Наши желания делают нас зависимыми от них и несчастными. И даже, когда исполняются наши мечты, мы не становимся счастливее. И хотя многих из нас не устраивает наша жизнь, только единицы предпринимают что-либо, чтобы изменить ее. Почему? Потому что тогда надо взять ответственность на себя и проделать большую работу с собой. А ведь значительно проще оправдать себя, а потом жаловаться, обвинять в своих проблемах других, весь мир, судьбу и ничего при этом не делать.

Среди книг, написанных на тему, как стать счастливым, я увидела много таких, где предлагался бесплатный сыр, который, как известно, бывает только в мышеловках. В одних книгах писалось, что достаточно послать свое желание во Вселенную, и оно тут же исполнится<sup>9</sup>. В другом случае Вселенной надо было помочь, сказав ей несколько раз аффирмации<sup>10</sup>. И их повторение обязательно сделает тебя здо-

---

<sup>9</sup> Это «Секрет» Ронды Берн и «Сила намерения» В. Синельникова.

<sup>10</sup> Аффирмация – это формулы положительного утверждения. Авторы книг про аффирмации – Луиза Хей («Исцели свою жизнь») и Г. Сытин («Исцеляющие

ровым, богатым и счастливым. Если бы это было так!

Представьте, что опустели заводы, институты, стадионы. Люди перестали работать. Они сидят в позе лотоса и просят Вселенную об исполнении своих желаний. И они исполняются. Больше ничего не надо зарабатывать своим трудом. Ракеты сами без труда ученых и инженеров будут стартовать в космос. А тот парень, который просит больше всех, станет чемпионом по бегу, даже не выйдя на беговую дорожку. Вы скажете, что это какой-то бред сумасшедшего. Но ведь именно это предлагают авторы многих книг. И, если все так просто, то почему люди в этом мире до сих пор несчастливы. Неужели только потому, что каждый из нас не повторил достаточное количество раз свою аффирмацию?!

А может быть, за «сыр» надо платить? И эта плата, прежде всего, работа над собой и своей жизнью? В этом я многократно убеждалась, работая с пациентами<sup>11</sup>.

О том, как перестать быть несчастными, как научиться радоваться тому, что дает нам жизнь – и идет речь в этой книге. Все в ней – это результат моих наблюдений, моего опыта работы не только с пациентами, но и с самой собой. Я буду рада, если она поможет вам изменить свою жизнь к лучшему.

---

настрои»).

<sup>11</sup> Людей, обращающихся к психотерапевтам, принято называть клиентами. В этом, на мой взгляд, проявляется коммерциализация психотерапии, где коммерческая составляющая часто отодвигает на второй план помощь человеку. Я называю людей, приходящих ко мне за помощью, пациентами. Ведь они «больны» своими проблемами.

Но я не обещаю, что только прочитав эту книгу, вы сразу станете счастливыми. Это не бесплатный сыр. И здесь нет мышеловки. Мало просто читать. Уже открыв первую страницу, начинайте свою работу: вдумывайтесь, вглядывайтесь в себя, анализируйте чувства, возникающие при чтении. Проводите аналогию между примерами, приведенными в книге, и собой, а также своими ситуациями в жизни, попробуйте применить методы и техники, описанные в книге. Чем больше вы найдете в себе того, что вам не понравится, и что вы захотите непременно изменить, чем сильнее будет ваше желание и готовность к работе над собой, и чем большую работу вы проделаете, тем больше изменится ваша жизнь. А ведь ради этого вы открыли эту книгу. Мне хочется привести здесь слова Джидду Кришнамурти<sup>12</sup>: «Я не могу научить вас как жить. Я не в состоянии превратить маргаритку в розу, но я могу пробудить в маргаритке желание совершенствоваться и стремительно двигаться к полноте и истине».

Вот и я желаю, чтобы в вас проснулось сильное желание узнать себя, понять, что мешает вам радоваться жизни, и изменить свою жизнь, чтобы «стремительно двигаться к полноте и истине». Вы все сможете, если очень захотите и будете действовать! А я буду помогать вам в этом.

---

<sup>12</sup> Джидду Кришнамурти (1895 – 1986) – индийский философ и писатель.

# Глава первая

## О САМОМ ВАЖНОМ

Эта книга, как вы уже поняли из предисловия, о том, как избавиться от того, что вам не нравится в вашей жизни, как изменить ее, чтобы она приносила радость, а не разочарования. Вам, я думаю, хочется немедленно приступить к работе по исцелению своей жизни. Но, стоп! Прежде поговорим о том, что может вам помешать, а для некоторых стать непреодолимой преградой в работе. И это не какие-нибудь злые силы, монстры, а обычные заблуждения, которые, встречаются практически у каждого человека. Эти заблуждения защищают любые недостатки человека и снимают с него ответственность за его жизнь. А, следовательно, делают все, чтобы человек ничего не менял в себе и в своей жизни.

В этой главе я рассматриваю самые важные вопросы в работе с собой. Именно поэтому я назвала главу «О самом важном» и поставила ее в самое начало книги. Говорить в ней мы будем о чувстве правильности и справедливости, об оправданиях и неумении непредвзято видеть себя, о нежелании понять другого человека, и стремлении найти виновного в собственных проблемах и пр. Если мы не сумеем разобраться с этими вопросами, то трудно ожидать хороших результатов от дальнейшей работы.

Думаю, что, если бы вся книга содержала только эту главу, ее стоило бы написать. Ведь она позволит читателю по-новому посмотреть на себя и свою жизнь и, не оправдывая себя, честно увидеть то, что раньше он осознанно или подсознательно прятал не только от других, но и от себя. А, когда честно видишь то, что разрушает твою жизнь, не позволяет реализовать себя, убивает радость, опустошает душу, то, конечно, хочется от этого избавиться.

# О правильности, справедливости и субъективности

А начнем мы с нашего чувства собственной правоты и убежденности в правильности наших представлений. Кто из нас не страдает этим?! Это чувство тешит тщеславие человека, дает ему ощущение собственной значимости. Оно же часто является главной причиной наших переживаний, обид, гнева и других отнюдь не приятных эмоций. Эти эмоции возникают, когда реальность и, в частности, поведение других людей не соответствуют нашему представлению о правильности.

А теперь вам сообщу новость, которая для многих будет неожиданной: **правильность – понятие относительное и субъективное!** То, во что вы верите и считаете истинным, определяется вашими мыслями и рассуждениями, как правило, усиленными эмоциями. Но поскольку, рассуждения у всех разные, то и **правда у каждого своя.**

Вспомним Индию. Там убить корову, а тем более съесть ее мясо, огромный грех. Индусу это не привидится и в страшном сне. А для нас, если мы не убежденные вегетарианцы, – это нормально. Кто прав? Все. Просто у нас разные религии, культурные обычаи и убеждения.

Но вернемся из Индии к нашей обычной жизни. Ко мне часто обращаются люди по разным вопросам. И никто

из них, повторяю, никто не сомневается в своей правоте! А ведь ощущение своей правоты не так безобидно, как может показаться. Ведь ее следствием является их непонимание другого человека, непринятие его свободы, а также ожидание, а подчас и требование, чтобы этот человек думал и действовал в соответствии с их «правильными» представлениями.

Вот несколько примеров. Ко мне на прием пришла Лариса. Она просила помочь брату, который, по ее словам, сошел с ума. Оказалось, что ее брат Юрий в свое время окончил с отличием МГУ, получил престижную высокооплачиваемую работу. Но увлекся живописью. И это изменило его судьбу. Он ушел со своей работы, устроился ночным сторожем. Такая работа не мешала заниматься любимым делом. Только сестра Лариса не могла понять его. Права ли она? Да, но с ее точки зрения. А Юрий? Тоже прав. Ведь теперь он занимается тем, что ему нравится. Только правота у них разная.

Острую борьбу за правоту можно часто наблюдать в семейной жизни. Супруги стараются заставить свою половину думать и действовать так, как они считают правильным. В семье Полины и Евгения постоянно шли споры. Полина считала, что раз у Евгения есть семья, то все свободное время он должен проводить с ней. И интересы у них с мужем должны быть общие. Евгений не соглашался с женой и не хотел отказываться от своих друзей и увлечений. Каждый настаивал

на своей правоте.

Такая борьба за свою правоту приводит к тому, что дома не мир и любовь, а бесконечные выяснения отношений и ссоры, что часто приводит к разводу. Конечно, можно найти нового мужа или жену. Но у них тоже будут свои представления о правильности. И что тогда? Снова выяснение отношений, желание исправить нового партнера, снова конфликты и развод? Поэтому, прежде чем настаивать на своей «правоте», подумайте, что для вас важнее: она или ваш близкий человек?

Кстати, о спорах. Не верьте выражению: «В споре рождается истина». Это может быть справедливым разве что для научных диспутов, и то далеко не всегда. В остальных случаях **цель спора – вовсе не поиск истины, а стремление доказать свою правоту.** Затевая спор, спросите себя, неужели ваша цель доказать партнеру, что прав именно он?! Думаю, ответ очевиден. Кроме того, советую приглядеться к спорящим. Вы увидите, что никто из них не слушает партнера, не пытается его понять, а ждет небольшой паузы, чтобы перехватить инициативу и «сказать свое слово». А может и не ждать, и перебить говорящего. А кроме того, повысит голос, чтобы другому в свою очередь перебить было сложнее.<sup>13</sup> Спор – это всегда разговор двух глухих друг к другу

---

<sup>13</sup> Если спор все-таки возник, не пробуйте перекричать «противника». Сделайте совсем наоборот: начните говорить очень тихо. Вы увидите, что и ваш визави снизит громкость, а там, глядишь, и спор затихнет.

людей. Поэтому он никогда не выявляет истину, не разрешает конфликты, а только усугубляет их. Кроме того, во время спора вы своего близкого человека или друга воспринимаете, как противника. А это не лучший вариант для любых отношений.

Но вернемся к примерам. Ирина Б., считавшая себя во всем правой, буквально подавляла всех в своей семье, заставляя жить по ее правилам. Когда ее дочь отказалась поступать в институт, женщина обратилась ко мне за советом, как наставить дочь на правильный путь.

– Зачем, Ирина? – спросила я. – Чтобы она жила так, как Вам хочется, по Вашим правилам?

– А чем эти правила плохи? – не сдавалась женщина.

– Наверно, Вы хотите, – обратилась я снова к женщине, – чтобы Ваша дочь во всем повторила Вашу судьбу?

– Конечно, нет! – был ответ Ирины. – Кто пожелает своей дочери такой жизни!

– Но как она избежит Ваших ошибок, если будет жить по Вашим правилам?

Я подумала: **как часто нам не нравится наша собственная жизнь, но мы считаем себя во всем правыми и учим жить других!** При этом мы часто прикрываемся словами о своих добрых намерениях. Евгения, расстраивая свадьбу своей дочери, уверяла: «Я не хочу своей дочери такого мужа, потому что желаю ей добра». А Кирилл сделал все, чтобы его сын Миша поступил не в медицинский инсти-

тут (какая у медиков зарплата!), а стал адвокатом. Миша им стал, но всю жизнь занимался нелюбимым делом. Да, и адвокат из него вышел посредственный (без любви к профессии хорошим специалистом не станешь). Вот и добрые намерения!

А теперь поговорим про справедливость! Казалось бы, справедливость – это святое, как и борьба за нее. И, кажется, что отличить справедливость от несправедливости всегда не составит труда. Если бы это было так! Как часто «справедливо» означает – «по-моему...». Вот несколько примеров субъективности этого понятия.

В знакомой семье родители завещали дом старшему сыну. Сколько слов об их несправедливости я слышала со стороны средней сестры и младшего брата. Они считали, что старший брат должен был отказаться от наследства и все разделить поровну. Но жизнь распорядилась по-своему: старший брат уезжает за границу на ПМЖ. Дом переходит к средней сестре. И что же? Она отказалась от него? Поделила все поровну с младшим братом? Не тут-то было. Справедливость для нее стала другой!

В другом случае преподаватель московского ВУЗа Александр М. часто жаловался на несправедливость, царящую на кафедре. Эта несправедливость, по его мнению, заключалась в неравной оплате труда преподавателей. Но, когда Александру предложили прочитать курс лекций по существенно большей ставке, чем у других преподавателей, он

не отказался. Его справедливость замолчала. А вы когда-нибудь слышали, чтобы кто-нибудь пожаловался на то, что ему, скажем, несправедливо выдали премию?!

Эти примеры хорошо иллюстрируют, что **мы часто считаем справедливым то, что нам больше нравится или выгодно.**

Для того чтобы понять, как непросто бывает ответить на вопрос о справедливости, давайте разберем один пример. Предположим, что на шхуне, терпящей бедствие, осталось пять человек. Из продовольствия осталась одна буханка хлеба. Как ее разделить справедливо? Казалось бы, всем поровну. Но среди пятерых есть ребенок, беременная женщина, известный ученый, который, если останется жив, сделает еще много открытий, капитан, управляющий шхуной и от которого зависит жизнь всех остальных пассажиров, а также обычный пассажир, у которого нет никаких выдающихся заслуг, но который тоже хочет жить. Так, как вы разделите? Все еще поровну? Вы уверены, что знаете, кому надо дать шанс на жизнь, а кому отказать в этом шансе? Что в этом случае будет справедливым?

Поэтому говоря о справедливости, не стоит забывать, о том, что она тоже может быть субъективной и относительной. А ведь красивыми словами о справедливости люди часто прикрывают свой гнев, обиды, некрасивые поступки, а также конфликты, месть и даже преступления. Если что-то вам кажется несправедливым, подумайте, что это может

быть только вашим восприятием, только вашей точкой зрения. А другой человек может думать и воспринимать ситуацию совсем по-другому.

Для того чтобы избавиться от ложного чувства правоты, чтобы перестать прикрываться псевдосправедливостью, я предлагаю вам **научиться быть оппонентом самому себе, подвергать сомнению свои взгляды, убеждения, мировоззрение и выработать искреннюю неуверенность в правильности своих мыслей и оценок, своего представления о справедливости.**

И в заключение я хочу привести замечательную индийскую притчу о слепых мудрецах, которые хотели понять, как выглядит слон. Один ощупывал большое ухо и сказал: «Слон похож на веер!» Второй мудрец, потрогав ноги слона, воскликнул: «Он похож на дерево!» «Вы оба не правы, – сказал третий, ощупывая бок слона, – слон как высокая стена!» Четвертый мудрец потрогал хвост слона и сказал: «Вы все не правы. Слон похож на змею». Слепые долго кричали друг на друга, но так и не узнали, как выглядит слон. У каждого была своя правда о слоне.

Каждый раз, когда вы почувствуете себя правыми и захотите убедить в этом других, вспомните эту притчу и подумайте, что, возможно, вы трогаете ноги слона, в то время как ваш оппонент держит его ухо.

# Оправдания – путь в никуда

Желание быть всегда правым порождает и оправдания. Даже, когда мы неправы, мы не хотим в этом признаться не только другим, но и самим себе. Нам так хочется быть «хорошими». А поэтому мы ищем оправдания своим словам и поступкам.

Люди оправдывают свой страх, говоря, что он заложен природой. Пьяница говорит о тяжелой жизни. Гневливый человек ссылается на свой темперамент, а обидчивый – на неправильные поступки других людей. Конфликтный человек говорит, что борется за справедливость. А ссоры оправдываются тем, что якобы нельзя подавлять эмоции. Как часто я слышу, что вредно резко бросать курить, что лишний вес не от переедания, а от обмена веществ или телосложения.

Меня поражали оправдания, которые придумывали люди. Я стала собирать коллекцию оправданий. Вот несколько шедевров из этой коллекции.

Женщина, вес которой перевалил за 130кг, и которая не отказывала себе в еде, говорила: «Я такой создана Богом!»

Молодой человек объяснял: «Я часто злюсь потому, что у меня чувствительная натура».

Женщина, совершенно не следившая за собой, оправдывалась: «Зато у меня богатый внутренний мир».

И еще один шедевр, которому трудно поверить, но я его слышала собственными ушами. Женщина, боявшаяся зайти в море глубже, чем по щиколотку, нашла оправдание: «У меня другие приоритеты. Кому-то важно плавать и нырять, а я, натура творческая, предпочту этому обучение игре на скрипке». Не стоит говорить, что от страха воды еще никто еще не заиграл на скрипке. Кстати, известная японская скрипачка Ванесса Мэй прекрасно катается на горных лыжах.

Оправдания могут быть и агрессивными. Я слышала от боязливых людей, что те, кто поднимается в горы, летает на дельтаплане, прыгает с парашютом или опускается с аквалангом на дно моря, ненормальные. Неужели нормально жить в страхе?! Как здесь не поверить, что лучшая форма защиты, это нападение.

Сейчас оправдания пациентов стали очень изощренными: начитанные пациенты говорят о карме, звездах и проклятиях рода. Так Ольга С. жаловалась на постоянные конфликты на работе и в семье. Причем она не отрицала, что сама провоцирует их. А в оправдание женщина заявила, что по гороскопу в этой жизни она воин, поэтому не может не «воевать».

Другая женщина Вика Т. сказала, что не отвечает за свои мысли. Они, видите ли, находятся в так называемом информационном поле и случайным образом попадают в ее голову. Не отвечала она и за свои негативные эмоции. По словам женщины, они даны людям Богом для того, чтобы те мог-

ли приобрести в своей жизни разный опыт: и позитивный, и негативный! Это ж надо такое выдумать!

Из всех этих примеров, можно сделать вывод, что **оправдания можно найти всегда**. Но что толку от них, если **они не позволяют человеку увидеть истинные причины своих проблем и устранить их**. Например, если человек говорит: «Я не боюсь, а просто стараюсь избежать опасности», – вряд ли он будет бороться со своим страхом. Если другой уверяет, что не завидует, а борется за справедливость, – то его зависть останется с ним. И вряд ли похудеет человек, который свой лишний вес объясняет телосложением или обменом веществ. Мне нравится выражение: **можно быть богатым, здоровым и счастливым, а можно искать оправдания**. Ведь, если человек нашел оправдания, то вряд ли он будет менять что-то в своей жизни. А значит, останется несчастным, бедным и больным.

Я заметила, что люди не любят слово «оправдание». Никто не хочет, чтобы про него сказали, что он оправдывается. Поэтому часто можно услышать: «Я не оправдываюсь, я просто объясняю...». Но ведь это оправдание оправданий! От замены слов суть не меняется.

Люди оправдывают себя не только в прошлом и настоящем, но часто и в будущем. Заранее создавая себе основание для того, чтобы что-то не сделать, что-то не преодолеть, не изменить, оставить все, как есть. В таких случаях можно услышать: «Я попробую...» или «Это так трудно». При этом

в интонациях не звучит, но подразумевается: «...у меня может не получиться» или «... я могу не справиться». Совсем другое дело, когда вместо «попробую» человек говорит себе: «Я сделаю это» или «Да. Это не так просто. Но я обязательно справлюсь».

И в заключение нашего разговора про оправдания скажу: во всех ситуациях старайтесь отслеживать и вовремя улавливать свое желание оправдать себя. Только, когда человек говорит «Нет!» любым оправданиям, у него появляется шанс честно увидеть себя самого, увидеть причину своих проблем и начать менять свою жизнь.

# Увидь себя!

*Нет более слепого человека, чем тот, кто не желает видеть.*

*Махатма Ганди<sup>14</sup>.*

«Познай самого себя», – написано на фронтоне греческого храма в Дельфах. Древние греки были уже тогда настолько мудрыми, что понимали важность честного видения себя.

«Но разве мы не видим себя? Разве мы слепые?» – спросите вы. К сожалению, ответ положительный. В большинстве случаев люди слепы в отношении себя, хотя многие из них убеждены в обратном. Однако их представление о себе существенно отличается от реальности, а иногда не имеет с ней ничего общего. В этом виновато, прежде всего, желание выглядеть лучше даже перед самим собой, не говоря уже о других людях. Но такой самообман не позволяет человеку менять себя и свою жизнь. А ведь именно эта цель стоит перед вами.

Одна известная спортсменка рассказала: «В свое время я часто хвасталась своими успехами. Более того, я сама тогда была уверена в том, что я выдающаяся спортсменка. Однажды тренер подозвал меня к себе и сказал: „Пока ты видишь только свои успехи, ты никогда не достигнешь боль-

---

<sup>14</sup> Махатма Ганди (1869 – 1948) – индийский политический деятель.

шего. Начни честно смотреть на себя и видеть не столько свои успехи, сколько недостатки“. Это помогло мне не только в спорте, но и в дальнейшей жизни». К сожалению, не все люди приходят к этому пониманию.

Моя знакомая Инна страдала многими фобиями, в том числе страхом высоты. Но однажды она заявила, что хочет прыгнуть с парашютом. Я ей не поверила и оказалась права: Инна не решилась на прыжок с парашютом. Позже мы с ней обсуждали эту ситуацию. Инна сказала: «В своем воображении я смелая, ничего не боюсь. Заплываю далеко в океан, ныряю с вышки, прыгаю с парашютом. Я вижу себя такой!» И я ей поверила: в ее воображении живет совсем другая смелая Инна, которая, к сожалению, не имеет ничего общего с реальной женщиной. Но, не увидев себя реальной, разве можно изменить себя и свою жизнь? Разве сможет Инна избавиться от страхов, не видя их у себя?

Научиться честно видеть себя не просто. Особенно на первых порах. Так и тянет оправдать себя, найти виновного в своих промахах. Да еще и собственное зрение подводит. Оно всегда хорошо видит наши достоинства и страдает слепотой, когда дело касается недостатков. А вот насчет других людей, ровно наоборот: недостатки так и бросаются в глаза, а вот с достоинствами намного сложнее! Но об этом мы поговорим чуть позже.

Такое искаженное видение не редкость. Вспомните, как в телевизионных передачах их герои отвечают на вопрос

о своих недостатках. Обычно называют излишнюю доброту, доверчивость и искренность. Ну, прямо ангелы! Более того, они часто на самом деле так думают о себе! Конечно, приятнее видеть себя «белым и пушистым», чем признаться, хотя бы себе, в своих недостатках.

Ангелами хотят выглядеть не только в шоу-бизнесе. Вот один пример. Артем пришел с просьбой помочь разобраться с проблемами в его компании.

– Я очень хочу сохранить предприятие, чтобы люди не потеряли работу.

– Вы только о людях беспокоитесь? – уточнила я.

– Конечно, – ответил Артем.

– Ну, тогда все очень просто: выплатите полностью долги по зарплате. Да, и повесить ее давно пора. Вы явно недоплачиваете сотрудникам.

– Но тогда с чем я останусь? – впервые высказал Артем истинные мотивы своего беспокойства.

Думаю, что не только Артем прикрывает «благими намерениями» свои отнюдь не бескорыстные интересы.

Приведенные примеры не исключения, которые касаются только шоу-бизнеса или владельцев компаний. Это справедливо и для нас с вами. Подумайте, хочется ли вам признаться в своих ошибках, недостатках, плохом характере, видеть свои отнюдь не замечательные намерения и мотивы поступков? **Но как слепому изменить то, что он не только не видит, но и видеть не хочет?**

Моя подруга Альбина жаловалась на отношения в семье. Я попросила ее записывать на диктофон все, что происходит за ужином. Вначале диктофон, лежавший на обеденном столе, сковывал всех домочадцев. По словам Альбины, все вели себя, как на приеме у английской королевы. Но прошло некоторое время, и все привыкли к диктофону. Вот тут то это простое устройство и сыграло свою роль. Когда Альбина прослушала записи, она смогла только сказать: «Не знала, что я такая зануда и стерва! Бедные дети. И как меня еще терпит муж». Думаю, что всем нам порой не хватает такого диктофона, чтобы слышать то, что мы говорим, и, наверно, еще фотоаппарата, чтобы видеть свои лица. А они отнюдь не прекрасны, когда мы ссоримся, выходим из себя от гнева, обижаемся или унываем. Хорошо, если бы диктофон и фотоаппарат фиксировали также и наши плохие мысли, чувства, намерения. Они бы показали нам то, что мы не хотим у себя замечать. Может быть, тогда мы смогли бы увидеть себя истинных.

До тех пор, пока человек не видит себя истинного или находит себе оправдания, ничто в его жизни не изменится. Если он думает, что всегда прав, вряд ли у него будут хорошие отношения. Пока он не признается себе в зависти, в страхах, в ревности или в обидчивости, он не избавится от них. И конечно он не похудеет, пока утверждает, что ест совсем мало.

И так, прежде всего, начните называть вещи своими именами. Если боитесь, скажите: «Я боюсь». Обижаетесь – «Я

обижаюсь». Злитесь – «Я злюсь». Ревнуете – «Я ревную». Начали спорить, выяснять отношения, скажите себе: «Я начал спорить».

Но одной фиксации своего поведения мало. Следующий шаг, который вы должны сделать для честного видения себя, это анализ, причем, не только слов и поступков, но и их мотивов и побуждений. Спрашивайте себя, почему у меня возникла та или иная эмоция? Что толкнуло меня на этот поступок? Какие внутренние мотивы и чувства стоят за этим?

Например, вы сказали себе: «Я начал спорить». Спросите себя: «Для чего я это делаю?» Ваш ум по привычке подскажет вам: «Мы должны выяснить, кто прав». Но вспомните все, что мы говорили о спорах чуть выше, и вы признаете, что лукавите. И это еще не все. Загляните в себя глубже: критикуя партнера, указывая ему на его ошибки, не хотите ли вы его принизить и показать свое превосходство? А может быть, вы тем самым пытаетесь преодолеть какой-нибудь свой комплекс или вырасти в своих глазах?

Рассмотрим другой пример: вы повысили голос на жену. Вы уже знаете, что надо констатировать факт: «Я повысил голос на жену». Но берегитесь: вас подстерегают такие уловки, как оправдания и прикрытие себя собственной «правильностью». Например, накричали на жену и прикрылись: «Она неправа, вот я и не выдержал». И здесь самое время сказать себе: «Мало того, что я накричал на жену, так еще и оправдываюсь». А, если еще подумаете, то признаете: «Я конеч-

но устал. И неприятности были на работе. Но я не прав, делая из жены козла отпущения. Интересно, почему я ни разу не накричал на начальника? Вот, кто бы мне объяснил, как надо разговаривать!»

**И так, чтобы увидеть себя необходимо постоянное вглядывание в себя, честный анализ своих чувств, мыслей, намерений и побуждений, и полное отсутствие оправданий!**

Я привела здесь пару типичных ситуаций и того, как честный анализ позволяет человеку увидеть себя истинного. Думаю, что нет нужды говорить, что только увидевший себя человек, в следующий раз вовремя сможет сказать себе «Стоп!». А это значит, что многое, о чем бы он потом пожалел, не произойдет.

Кто-то скажет себе «Я опять направляюсь к холодильнику. Зачем? Ведь я сыт» и изменит траекторию своего движения. Другой человек, наконец, признает, что становится алкоголиком, и сделает первые шаги к изменению своей жизни. Третий перестанет спорить и выяснять отношения. А четвертый не допустит мыслей, которые вызывают приступ гнева, ревности или страха.

А что вы скажите насчет добрых поступков? «Только хорошее», – ответит большинство из вас. Но давайте заглянем чуть глубже. При этом мы не будем рассматривать случаи поступков, которые намеренно совершаются из расчета на ответную «благодарность», расположение влиятельного лица

и т. д. Это явная корысть, и о доброте здесь говорить не приходится. Но давайте посмотрим, что нами руководит в других случаях.

Оксана поделилась со мной тем, что помогла своей подруге.

– Что руководило Вами, Оксана? – спросила я.

– Конечно, желание помочь подруге.

– Только это? А как насчет того, что приятно чувствовать себя хорошей?

– Конечно, отрицать это не буду. Кроме того, сейчас я вижу, что старалась сделать так, чтобы подруга, да и не только она, узнали о моей помощи.

Этот пример показывает, как меняется наш взгляд на свои поступки при честном анализе своих намерений. Реальное и честное видение себя помогает не только менять себя, но и быть терпимее к недостаткам других людей. «Если я иногда не выдерживаю, и начинаю злиться или оправдываться, – скажете вы, – то почему я не разрешаю это другому человеку! Мне бы с собой разобраться, а не копать в чужих недостатках». Здесь могу добавить только прекрасную цитату В. Шекспира: «Грехи других судить вы так усердно рветесь, начните со своих и до чужих не доберетесь».

Я иногда встречаю людей, которые стараются изменить не себя, а окружающий мир или хотя бы других людей. А, если не исправить, то хотя бы наказать. Такие люди «воюют» на работе, стараясь доказать, что сотрудники плохо работа-

ют, а начальство плохо руководит. В семье у них тоже постоянные недовольство и ссоры. Как правило, таких людей не любят. И в результате, сменив много мест работы, жен, поссорившись даже с детьми, они остаются одни. Если они мечтали о такой победе в войне с окружающим миром, то это пиррова победа. Куда лучше жить в хорошем мире с хорошими людьми. А это возможно, если мы будем концентрировать свое внимание не на недостатках, а на достоинствах других людей. Поэтому давайте будем в определенном смысле эгоистами: станем беспокоиться только о своем характере, о своем поведении, о своем отношении к окружающим, будем стараться глубже видеть себя и свои недостатки. Для меня законом стало выражение Сатьи Саи Бабы: **«Анализируй и критикуй только себя, а в других стремись видеть только хорошее»**. Мне бы очень хотелось, чтобы мой читатель тоже сделал это выражение законом своей жизни.

Хочу предупредить читателя, что познание себя – это нелегкая задача. Это необходимость раз за разом спрашивать себя, какие мысли и чувства у меня сейчас, чем они вызваны, что мною руководит? И не верить себе, а заглядывать еще глубже в себя, чтобы вытащить на белый свет истинные намерения и мотивы.

Думаю, что при хорошей работе каждый человек найдет в себе немало того, что его может вовсе не обрадовать. И здесь очень важно правильно к этому отнестись. Я понимаю, что это не просто, особенно на первых порах. Так и тя-

нет оправдать себя, видеть только то, что хочется, и отводить глаза от неприглядного. Ведь, погрузившись в глубины своего «я», можно сделать вовсе не приятные открытия. Но очень важно не останавливаться, а продолжать свою работу и, более того, сделать ее привычной для себя. Только в этом случае вы сможете открыть истинного себя, увидеть то, что портит вам жизнь, мешает вашим отношениям, делает вас несчастливym. И тогда вы заслуженно сможете сказать: «Я был слеп, а теперь вижу»<sup>15</sup>. А это первый шаг к изменению себя и своей жизни.

---

<sup>15</sup> Евангелие [Иоан.9:25]

## Пойми другого

«Счастье – это когда тебя понимают», – говорит героиня в одном известном советском фильме<sup>16</sup>. Почти все люди хотят, чтобы их понимали. Но кто стремится понять другого человека? К сожалению, это случается намного реже. Но именно непонимание часто вызывает недоверие, гнев, обиды и другие отнюдь не лучшие эмоции. Оно является главной причиной ссор в семье, разлада между друзьями, конфликтов на работе и может привести к полному разрушению любых отношений. Но люди очень редко признаются в том, что не могут понять другого человека. Большинство из них искренне думают, что хорошо знают и понимают своего супруга или супругу, детей, родителей, друзей и сослуживцев. Но из разговора вскоре становится ясно, что **это, так называемое, понимание представляет собой их взгляд на другого человека, его слова и поступки сквозь призму своих представлений и убеждений**<sup>17</sup>. **Такое понимание конечно субъективно.**

Приведу только один пример. Я разговаривала с двумя сестрами Аленой и Верой об их матери. Если бы я не знала,

---

<sup>16</sup> Фильм режиссера Станислава Ростоцкого «Доживем до понедельника».

<sup>17</sup> Я думаю, что мы, как правило, видим не реального человека, а тот образ, который сами же и создали в своей голове. С этими образами мы общаемся в семье, работаем, дружим и т. д.

о ком идет речь, то подумала бы, что они говорят о разных женщинах.

По словам Алены, ее мать была доброй и любящей.

– Наша мама много работала. И мало бывала дома. Но она работала для того, чтобы мы, дети, ни в чем не нуждались. Мама редко выражала свои чувства, но мы все равно знали, как она нас любит. Она и сейчас, когда мы уже выросли, заботится о нас, старается помогать.

Совсем по-другому эти же факты воспринимала ее сестра Вера.

– Для матери на первом месте всегда была работа. Ей было не до нас. Не помню, чтобы она играла с нами или читала нам книжки. Думаю, что она не любила нас. Зато сейчас, когда мы выросли, она вечно лезет в наши дела.

Здесь, со слов Веры, мы видим совсем другую женщину: холодную и черствую. Это только один пример того, как по-разному мы воспринимаем одного и того же человека, как по-разному оцениваем его слова и поступки. Вы сами можете привести немало таких примеров.

А теперь вернемся к притче про слона и слепых. Как одному слепому понять другого, если он не хочет подойти к нему и потрогать слона вместе с ним, чтобы почувствовать ощущения этого человека и понять его представление о слоне. Так и мы, как слепые, не хотим покинуть свое место.

Вот один пример. Андрей, когда я предложила ему встать на место своего друга Никиты, с которым у него был кон-

фликт, неожиданно для меня ответил: «Зачем я буду ставить себя на его место, если я прав. А у Никиты даже не хватает ума, чтобы понять это». Да, с такой презумпцией собственной правоты понять другого человека невозможно. Но я надеюсь, что у вас есть желание понимать других людей, чтобы своими словами и поступками не ставить их в неловкое положение, не оскорблять и не унижать, не причинять боль. Вы спросите меня: «А что для этого надо?»

Я видела несколько пар, которые прожили долгую совместную жизнь. И обратила внимание, что они сосредоточены не на себе, а на своем партнере. При таком отношении каждый из них кожей чувствует, как его слова или поступки отзовутся на дорогом для него человеке. И это является залогом их успешной совместной жизни<sup>18</sup>.

И так, для понимания другого человека надо свое внимание перевести с себя на этого человека, ощутить, что он чувствует, подумать, как те или иные ваши слова или поступки могут подействовать на него, какие могут вызвать эмоции.

Например, вы хотите поговорить с другом, коллегой или родственником. Прежде всего, подумайте, нужен ли вообще этот разговор, к чему он может привести и решит ли те проблемы, из-за которых вы задумали поговорить с человеком. Как ни странно, но в большинстве случаев мы уже заранее

---

<sup>18</sup> К сожалению, часто бывает по-другому: каждый из партнеров сосредоточен на себе и своих интересах. Вряд ли можно в этом случае ожидать хороших длительных отношений.

знаем, чем закончится тот или иной разговор. Но, несмотря даже на знание того, что ничего хорошего в результате не будет, все равно затеваем его. И конечно получаем подтверждение ожидаемого. Но даже, если вы уверены, что разговор нужен, очень важно выбрать правильный момент для него. Для этого необходимо чувствовать состояние другого человека, понимать готов ли он сейчас к разговору. Необходимо продумать и сам разговор, чтобы он привел к решению поставленных вопросов, а не к очередной ссоре или к обиде.

Вот только один пример. Сергей потерял работу. Его жена Рита каждый день напоминала ему, как ей тяжело одной содержать семью, что он должен больше прилагать усилий в поиске работы. Сергей не выдержал и уехал к матери. Подумайте, если бы Рита понимала состояние своего мужа, если бы подумала, какие чувства вызывают у него ее «напоминания» и помогут ли они найти Сергею работу, разве она позволила бы их себе?

Понимание-чувствование другого человека во многих случаях приводит и к пониманию собственных ошибок, к прощению и избавлению от накопившихся обид.

Здесь мне хочется сделать небольшую ремарку. Существует великое чувство, которое называется прощением. Без него человечество перестало бы существовать. «Принцип „око за око“ сделает весь мир слепым», – сказал Махатма Ганди.

При этом прощение только тогда прощение, если оно пол-

ное и искреннее. А это означает, что никогда, ни при каких обстоятельствах вы не будете напоминать человеку о тех промахах и ошибках, которые вами прощены. **Простили – значит, забыли навсегда!**

Но совсем другое дело, если речь идет о собственных ошибках. Существует заблуждение, присущее, как правило, слабым людям. Им кажется, что признать свои ошибки и попросить за них прощения, унинительно и является проявлением их слабости. На самом деле все совсем наоборот: **только сильный и мудрый человек способен признавать свои ошибки и просить за них прощения.**

Я часто сталкиваюсь с парадоксальной ситуацией. Человек сам не хочет признать свои ошибки, но требует этого от партнера. Как часто я слышу: «Пускай он извинится!» Зачем? Вы хотите сатисфакции, его унижения и демонстрации своего превосходства? Если вы понимаете другого человека, по крайней мере, стремитесь к этому, то не станете этого делать.

В детстве я получила хороший урок. Мама отправила меня на лето к нашей родственнице тете Маше. Однажды я нечаянно, играя, задела и разбила вазочку. Но побоялась признаться в этом. За обедом я сидела тихо, боясь, что тетя Маша обо всем догадалась и будет меня ругать. Вместо этого я услышала, как хозяйка сетует на своего кота, который разбил ее любимую вазочку. Я сразу поняла, что тетя Маша прекрасно знает, кто на самом деле виноват. Но она позво-

лила мне, ребенку, сохранить свое лицо. Этот урок я запомнила на всю жизнь.

А теперь представьте, что бы было, если бы тетя Маша, стала ругать меня? Я, конечно, стала бы оправдываться, объяснять, что тетя Маша сама виновата, поставив свою вазочку близко к краю стола. Ведь нападение и обвинение всегда вызывают желание оправдаться, защититься, перейти в контратаку.

Понимание подразумевает и желание знать потребности другого человека. В жизни, к сожалению, чаще бывает наоборот. Почти всегда я слышу претензии к партнеру: почему он не хочет понять меня, мои нужды, потребности. Но почти никогда меня не спрашивают, помогите понять, что нужно моему партнеру, что я напрасно требую от него, что я должна изменить в своем отношении к нему, в своем поведении.

Ко мне на прием пришел Всеволод. Он жаловался, что в семье постоянные скандалы. Что его жена Алевтина, как он выразился, «с жиру бесится».

– Я все для нее делаю. Всю зарплату в дом приношу. Не курю, не пью. Вот, недавно дачу построил. Что еще надо? Живи да радуйся! А она каждый день концерты устраивает: то одно не так, то другое.

Мне захотелось услышать и вторую сторону конфликта, и я пригласила Алевтину.

Та подтвердила, что ее муж все правильно сказал. Но он не понимает, что женщине нужна не только зарплата или да-

ча. Что с ним она не чувствует себя женщиной.

– Не приобнимет, не поцелует лишний раз. Слово «люблю» со свадьбы не слышала. А я – женщина, и для меня все это очень важно.

Мы еще раз встретились с Всеволодом. Но напрасно.

– Вы женщина, поэтому и защищаете мою жену, – сказал он.

А претензии жены назвал женской придурью, по-прежнему считая себя образцовым мужем. Я поняла, что Всеволод не хочет меня услышать, не хочет и понять свою жену. И, вряд ли у них в семье что-нибудь изменится.

**Я очень надеюсь, что у вас другое отношение. Поэтому постарайтесь понять своего партнера, его поведение. Задумайтесь о том, что он ждет от вас. Цените то, что есть в нем, и не требуйте того, что он вам дать не может.**

Пока мы говорили только о нас, взрослых. А понимаете ли вы своих детей? Большинство скажет: «Конечно!» Но попробуйте представить себя на месте своего малыша. Вы можете понять, зачем надо есть невкусный шпинат? Почему надо ложиться спать, когда этого вовсе не хочется? И почему нельзя бросить на пол чашку и смотреть, как она разлетается на кусочки?

А понимают ли родители, что чувствует их ребенок, когда они, как ему кажется, больше любят его братика или сестричку. Ко мне приводили малыша, который царапал себе ли-

цо до крови. Этим он хотел обратить внимание родителей на себя, чтобы они пожалели его так, как жалеют только что родившегося братика.

Но вот ребенок подрос. Пошел в школу. И нельзя пожаловаться, что он плохо учится. Казалось бы все в порядке. Но, может быть, это только так кажется? Когда я спросила свою подругу, доктора наук, о ее счастливом детстве, она сказала, что ей до сих пор снится кошмарный сон: она не выучила урок, а ее должны вызвать. Вот каким может быть детское счастье. А сюда часто можно добавить непонимание со стороны родителей и трудные отношения со сверстниками.

А теперь поговорим о родителях. К сожалению, у многих взрослых людей есть обиды и претензии к родителям. Даже вырастая, они смотрят на них глазами ребенка и не могут понять их, и простить им то, что прощают себе и другим людям. Когда говоришь с этими «детьми», что у родителей, кроме них была еще другая жизнь: профессия, увлечения, личная жизнь, то они искренне не понимают: «Какая личная жизнь могла быть у моей мамы или отца, когда был я. А работа – это для зарабатывания денег, чтобы растить меня».

Приведу только один пример. Тина обижалась на свою мать, которая разошлась с ее отцом, а через несколько лет привела в дом мужчину.

– Скажите, Тина, сколько Вам сейчас лет? – спросила я.

– 45.

– Вы замужем?

– Да.

– А сколько лет тогда было Вашей маме? – продолжала спрашивать я.

– 34.

А потом добавила:

– Я никогда не думала о маме, как о женщине. А ведь она тогда совсем молодая была. И конечно ей нужна была личная жизнь.

А теперь поговорим про пожилых людей. Когда-нибудь, если вам повезет, и вы доживете до их лет, то поймете, что внутри вы ничуть не изменились, что вы по-прежнему чувствуете себя, как в молодости или в зрелые годы. Изменилось только тело: мышцы стали слабее, и лицо избородили морщины, и часто о себе напоминают болезни. А еще приходит понимание, что впереди нет вечности, как представлялось в молодости. Что остались считанные годы, а может быть месяцы, а может быть... Они преодолевают каждый день свою немощь, свои хвори и даже шутят, как шутила моя бабушка: «Если я просыпаюсь, и у меня ничего не болит, то думаю, жива я или нет». Я часто думаю, сколько мужества надо этим людям, чтобы просто жить.

И в заключение хочу сказать, что в понимании нуждается любой человек. А это значит, что мы должны думать, как наши слова и поступки отзовутся на каждом человеке, какие могут вызвать эмоции и ощущения, не причинят ли они боль. Такое понимание – чувствование предотвратит многие

проблемы в отношениях, делает их осознанными, привнесет в них тепло, добро и любовь.

# **Мы отвечаем за все в своей жизни!**

Уже на заре своего существования человек искал причины своих несчастий в гневe богов или стихий, в происках злых духов. И сейчас, спустя тысячелетия, мы ищем виновников своих несчастий. Я вижу, как мама ребенка, ударившегося о стул, говорит ему: «Побей стул. Он такой нехороший: ударил моего сыночка». Ребенок бьет стул, и ему кажется, что стало легче. Мы, взрослые, тоже часто уподобляемся детям, которые бьют стул. Ведь так не хочется признаваться, что мы сами являемся причиной своей боли, своих страданий и несчастий!

Ко мне на прием часто приходят люди с просьбой найти виновного в их несчастьях. «Ведь кто-то же должен быть виновен в том, что мне плохо!» – слышу я от них. И никто никогда не спросил: «Скажите, в чем я был не прав? Что я не так сделал? Как мне это исправить?»

Говоря про оправдания, мы уже отмечали, как люди, недовольные своей жизнью, сваливают вину на обстоятельства, поступки других людей, а также на карму и расположение звезд. Часто люди ссылаются на тяжелое детство (но ведь оно уже давно прошло), на плохое здоровье (но ведь часто оно является результатом неправильного образа жизни), на маленькую зарплату (но ведь они сами выбрали профессию и место своей работы).

Мы еще будем говорить про эмоции, которые портят нам жизнь. Но посмотрите, как люди говорят про них: «Мною овладел гнев», «Меня охватил страх», «Обида переполняет меня», «Мною овладели апатия и безразличие». Получается, что люди являются невинными жертвами этих эмоций, которые живут как бы независимо от этих людей. А ведь, кто, как ни они сами, их и породили. Но признав это, пришлось бы за них и отвечать. И, если задавать извечный русский вопрос: «Кто виноват?», то ответ на него только один: мы сами!

Ко мне на прием пришел Анатолий. Он жаловался на боли в ногах и просил помочь. Я понимала, что причина боли в курении (а курил он с 15 лет). Анатолий должен был сделать выбор: жизнь или курение. Но, не смотря на все мои уговоры, Анатолий наотрез отказался бросить курить. Меньше, чем через год его не стало. Никотин повлиял не только на сосуды ног, но и на сосуды мозга и сердца. Так Анатолий заплатил за свой выбор.

Вот еще пример. У Алима была чудесная жена, которая очень его любила. А он в открытую изменял ей, пока она тяжело не заболела и не ушла из жизни. Но и смерть жены не повлияла на мужчину. Он продолжал свою жизнь Дон-Жуана. Прошли года. Сейчас Алиму за семьдесят, и он совсем один. Даже дети, которые не могут простить ему смерть матери, не навещают отца. Так Алим своим одиночеством расплачивается за свое отношение к жене и другим женщинам.

Или другой случай. Зоя в который раз ищет работу. При этом отдает предпочтение не надежным предприятиям, а фирмам-однодневкам, где ей обещают большую зарплату. В результате женщину либо обманывают, либо через некоторое время предприятие просто разваливается. Так продолжается раз за разом. Но покидать свои «грабли» женщина не хочет. В очередной раз она в истерике звонит мне: «Я опять потеряла работу». Но кто виноват? Ведь она сама делает свой выбор.

Отказаться от чувства собственной правоты и изменить себя не просто. Поэтому в ход идут разные «аргументы». Например, часто можно услышать: «Я имею право быть собой. Пускай меня принимают таким, какой я есть!» А что делать, если люди не хотят вас принимать таким? Кому понравится вспыльчивость или язвительность, безразличие или уныние?! Вот один пример. Людмила позволяла себе срывать свое настроение на своих домочадцах. Все негативные эмоции, не выплеснутые на работе, выплескивались здесь. Людмила считала это своим правом: «Могу же я хотя бы дома быть собой». Но и ее муж тоже имел право жить так, как он считал правильным: не слушать скандалы и истерики. И он ушел от Людмилы. Так каждый реализует свое право вести себя определенным образом, но и отвечает за это, пожиная результаты своего поведения.

Хочу здесь добавить: быть собой – это хорошо, если только это не портит жизнь окружающим и самому человеку.

Вы скажете: значит, надо прятать в себе свой характер, свои чувства? Нет, это не выход. Все равно когда-нибудь то, что вы старательно прячете, вырвется наружу. Есть другое решение: изменить в себе то, что не самым лучшим образом влияет на вашу жизнь. Почему бы, например, не избавиться от гневливости, ревности, обидчивости и пр., а на их место не поселить доброжелательность, благодарность и другие хорошие качества. После таких изменений вы можете быть собой, но это будет вам и окружающим людям только в радость.

Бессмысленно обвинять в своих бедах окружающий мир. Да, жизнь подкидывает нам разные ситуации и испытания, подчас очень непростые. Но только от нас зависит, какой выбор мы сделаем, как поступим в предлагаемых обстоятельствах.

Что вы скажете насчет многочисленных примеров того, как во время перестройки некоторые люди не захотели взять ответственность не только за свою семью, но даже за себя? В то время перестали существовать многие предприятия, а их сотрудники оказались на улице. Кто-то не нашел ничего лучшего, как запить. А другие, вполне здоровые, позволяли себе жить за счет жены или родителей, пролеживая целые дни перед телевизором. Все они жаловались на жизнь и оправдывали себя тем, что их профессия стала не востребованной. Время было тяжелым для всех. Но не все вели себя так. Многие изменили сферу деятельности. Инженер

по военным приборам перешел в фирму, занимающуюся бытовыми приборами, а математик стал специалистом по логистике. Другие освоили рабочие специальности. Жалко ли им было оставлять любимую профессию? Конечно. Трудно ли было кардинально менять свою жизнь? Безусловно. Гораздо легче лежать на диване и портить жизнь себе и своим близким, обвиняя во всем страну, перестройку и судьбу.

Да, окружающий мир и поступки других людей, безусловно, влияют на жизнь каждого из нас. Но многое зависит и от нас самих. Если вы вспомните свои решения и поступки в прошлом, то увидите, что многое в настоящем вы предопределили тогда. А ваш выбор сегодня, ваши поступки и отношение к людям сейчас, безусловно, повлияют на жизнь в будущем. Так и формируется ваша судьба. Хочешь жить плохо – живи! Это твой выбор! А если не хочешь, прими все меры, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. **Мы сами творим свою жизнь и несем за это ответственность.**

## Заключение к главе

Мы рассмотрели вопросы о правильности и справедливости, об оправданиях, о неумении видеть себя и понимать другого человека, о желании снять с себя ответственность за свою жизнь. Вспомним основное.

- Правильность и справедливость – понятия относительные и субъективные.

- Спор – не поиск истины, а стремление доказать свою правоту.

- Хотите быть бедным, больным и несчастным – ищите оправдания.

- Подвергайте сомнению свои взгляды, убеждения, мировоззрение. Будьте себе оппонентом.

- Только увидев себя истинного, можно понять причину своих проблем.

- Анализируйте и критикуйте только себя, а в других стремитесь видеть только хорошее.

- Залог хороших отношений – понимание другого человека, его потребностей.

- Цените то, что есть в человеке, и не требуйте от него того, что он вам дать не может.

- Понимание вовсе не означает безоговорочного принятия любой ситуации или отношений.

- Изменяйте себя, а не стремитесь изменить других людей

и окружающий мир.

- Только сильный и мудрый человек способен признавать свои ошибки и просить за них прощения.

- Мы сами творим свою жизнь и несем за это ответственность.

То, о чем мы говорили в этой главе, является крайне важным. Поэтому на протяжении всей книги я буду еще и еще раз обращать ваше внимание на эти моменты, приводить другие примеры. Это необходимо, чтобы субъективные правильность и справедливость, а также оправдания и перекладывание ответственности на других не мешали вам видеть себя и менять свою жизнь. Надеюсь, что вы понимаете это и найдете в себе силы каждый раз, когда они будут возникать, говорить им: «Нет!»

# Глава вторая

## ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ЖИЗНЬ

*Тот, кто владеет собой, владеет миром*  
*Галифакс Джордж Сэвил<sup>19</sup>*

Если говорить о том, что больше всего портит жизнь человека, то, в первую очередь, это его негативные эмоции, такие как гнев, обида, зависть, страх, чувство вины, ревность, беспокойство, уныние. Они делают нас больными и несчастными. Вспомните, как мы описываем некоторые свои ощущения: «меня мутит от страха», «перехватывает дыхание», «в горле комок», «внутри все опустилось», «сердце от волнения выпрыгивает из груди» и др. Нервное напряжение может вызвать сердечный приступ, повышение давления, тошноту, диарею (ее в этом случае называют «медвежьей болезнью»). Организм сам показывает, как ему плохо от таких эмоций! Не зря Гиппократ говорил: «Не допускайте злобы, она является источником болезни». К этим словам можно добавить, что нельзя допускать также страха, гнева, обид, ревности, волнений и тяжелых переживаний. Эти эмоции, как рак, поселяются в человеке, съедая любовь, дружбу, отношения

---

<sup>19</sup> Английский государственный деятель.

и годы жизни. Их можно назвать болезнями нашей души<sup>20</sup>.

Негативные эмоции возникли в процессе эволюции. Десятки тысяч лет назад появился *Homo sapiens* (человек разумный). Он еще недалеко ушел от своих звериных предков. Но уже тогда обладал практически всеми негативными эмоциями. Страх, ревность, агрессивность, жадность и даже лень – все необходимо было этому древнему человеку для выживания. Гнев и агрессия должны были отпугнуть противника (вспомните оскал собаки, шипение кошки), ревность была обусловлена инстинктом продолжения рода. Беспокойство и страх порождались инстинктом самосохранения. Они должны были сигнализировать об опасности. И даже обычная для нас лень в древности была вызвана стремлением к экономии сил, что при дефиците пищи было важно.

С тех пор прошло много времени. У нас нет проблем с пищей и звериными шкурами, нам не грозит быть съеденными соседями. Отношения с женщинами тоже изменились. А вот эмоции практически остались теми же: злость, агрессия, ревность, страх и лень. За десятки тысяч лет мы в области этих эмоций не так далеко ушли от наших звериных предков<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> Речь идет не о психических заболеваниях, которые часто называют «душевыми» болезнями.

<sup>21</sup> Я написала этот абзац и подумала: теперь у людей могут появиться новые оправдания. Они скажут, что их эмоции заложены природой, и поэтому они бессильны справиться с ними. Но давайте вспомним про разум. Именно им отличается современный человек от неандертальца или австралопитека. Именно разум может взять верх над звериными эмоциями.

Более того, к этим далеко не лучшим эмоциям добавились новые: обида, вина, зависть, уныние и депрессия. Давайте представим, что самец в те доисторические времена принес с охоты не самую большую добычу. В этом случае женщина должна была обидеться или напасть на самца в гневе, стараясь доказать тому, что он совсем никудышный мужчина. А самец, наверняка, должен был почувствовать непреодолимую вину и впасть в депрессию. Он перестал бы ходить на охоту и лежал, закутавшись в звериные шкуры, глядя на потолок пещеры. Интересно, что было бы при таких эмоциях с эволюцией, и дожило бы человечество до наших дней?

И все-таки, неужели эволюция ничего не изменила в плане человеческих эмоций? Конечно, изменила. Это появление таких эмоций, как доброта, душевность, бескорыстие, любовь, милосердие и благодарность<sup>22</sup>. Эти эмоции свойственны человеку на высокой ступени развития (я надеюсь, что мы на ней находимся) и отличают нас от наших древних предков.

Но негативные эмоции, как я говорила, сохранились до наших дней. Как не позволять этим эмоциям портить на-

---

<sup>22</sup> Меня иногда обвиняют в том, что я противник любых эмоций. Вовсе нет. Я считаю, что человек без эмоций подобен сохлomu дереву. А отрицательные эмоции – это ядовитые колючки на таком дереве. Дерево может ожить и расцвести только, если наполнится любовью, добротой и милосердием. Вы скажете: «Во мне есть доброта и любовь, но и гнев с обидами присутствует». Но как же разглядеть прекрасные цветы на вашем дереве, если они закрыты колючками?

шу жизнь, как научиться владеть ими – этому посвящена данная глава. А теперь давайте поговорим о каждой из негативных эмоций.

# Не размахивай тлеющей головешкой!

*Поддаться гневу – все равно, что схватить тлеющую головешку с намерением швырнуть ее в другого: прежде она обожжет вас.*

*Гаутама Будда<sup>23</sup> (563—483 гг. до н. э.)*

Этот раздел посвящен злости и гневу, а также их младшему собрату раздражению. Будда сравнивает гнев с тлеющей головешкой. Он, хоть и направлен на другого человека, но обжигает самого гневающегося. То же самое происходит со злостью и с раздражением. Эти эмоции разрушительно действуют на человека и его жизнь. Нельзя избавиться от своей «несчастливости<sup>24</sup>», не избавившись от них.

Рассмотрим влияние этих эмоций на здоровье человека. Все мы знаем, что человек находится в своеобразном энергетическом поле<sup>25</sup>. Это поле формируется не только жизнедеятельностью его организма, но и эмоциями человека. Если эмоции сильны, то их энергия может выходить за пределы биополя человека и даже вторгаться в биополя других людей, производя разрушительные действия. Люди чувствуют эту

---

<sup>23</sup> Гаутама Будда – основоположник буддизма.

<sup>24</sup> «Несчастливость» – это не «несчастье». Человек не может считать себя несчастным: у него нет бед, горя, никакие несчастья с ним не случились. Но и счастливым он не может назвать себя: ведь жизнь не радует его.

<sup>25</sup> Его часто называют *биополем*.

энергию. Вы наверняка замечали, что хочется отойти от раздраженного или недовольного человека. А человека в гневе хочется обойти за версту. И не зря!

Ученые провели эксперимент: они взяли несколько образцов разных видов растений и постоянно ругали их. Очень скоро ученые заметили изменения в растениях: их клетки мутировали так, как будто их подвергли облучению в несколько тысяч рентген. Растения быстро погибли. Но это еще не все. Растения, выросшие из их побегов, также были не жизнеспособны.

Я знаю Катерину Т., которая долгое время не могла справиться со своим гневом. Доставалось всем ее домочадцам. Катерина взяла себя в руки, только когда умерла ее любимая собака. «Я знаю, она не выдержала тот негатив, который от меня исходил. Это уже третий случай в моей жизни. Животные не выдерживают моей злости», – сказала женщина.

Достается и самому гневающемуся человеку. Ведь ему приходится жить в своей негативной энергии. Кроме того, в природе действует закон бумеранга. Негативная энергия, посланная другому человеку, во многих случаях отражается его биополем и возвращается к источнику. А это не подарок!

Ученым известно, что гнев и агрессия вызывают у человека выброс большого количества адреналина, что создает чрезмерную нагрузку на организм. А это тоже не проходит бесследно. Сколько людей гибнет от инфаркта или инсульта после такой встряски!

Негативные эмоции оказывают отрицательное воздействие не только на здоровье, но и на всю нашу жизнь. Когда мы гневаемся, то, как говорится, «теряем голову», «выходим из себя» и пр. Но разве, потеряв голову, можно принимать правильные решения и разумно действовать? В порыве злости мы можем наговорить то, о чем будем потом долго сожалеть. Сколько ссор в семье, конфликтов на работе, аварий и несчастных случаев связано с тем, что мы «теряем голову».

Так изучение событий, предшествующих ДТП со смертельным исходом, проведенное специалистами США, показало, что 31 из 40 погибших водителей находились под влиянием негативных эмоций. А сколько преступлений совершено в состоянии аффекта – т.е. состояния, в котором человек не владеет собой (им владеют негативные эмоции). Впоследствии люди часто жалеют о содеянном. Но изменить ситуацию уже невозможно. А ведь проблема была только в том, что человек потерял контроль над своими эмоциями!

Вы можете мне сказать: «А что мне делать? Ведь даже психологи утверждают, что накапливать внутри себя негативные эмоции вредно, что их надо выпускать наружу. Даже советуют побить подушку, покричать в лесу, или, в крайнем случае, в ванной». Многие читали о манекенах начальников в Японии, которые недовольные сотрудники бьют, избавляясь таким образом от своего недовольства и гнева.

Я не считаю, что надо бить ни в чем неповинную подушку или манекены, наполнять тишину леса своими агрессивными

ми криками. Но и не призываю вас устраивать внутри себя склад негативных эмоций. Это небезопасно: в любой момент склад таких «боеприпасов» может взорваться.

Так какой же выход? Копить нельзя, выбрасывать тоже.... Выход есть: не создавать эти эмоции. Если злость и гнев не возникли, то они и не накапливаются. А это означает, что нет необходимости их извлекать наружу.

Прежде всего, давайте разберемся, в чем кроются основные причины гнева, злости и раздражения. Это в первую очередь **расхождение желаемого с действительным!** Мы хотим, чтобы весь окружающий мир подстроился под нас, вернее, под наше представление о правильности. А так как это не происходит, то раздражаемся, сердимся, гневаемся и обижаемся. Мы страдаем из-за ситуаций и отношений, если они не соответствуют нашему «правильному» представлению о них, предъявляем претензии другим людям, потому что они думают не так, как мы, не то говорят, не так себя ведут и пр. Начинается все с недовольства. Но, если ничего с этим не делать, то оно переходит в раздражение, а потом в сердитость. А там и до гнева с агрессией недалеко.

**Мы не прощаем чужие ошибки.** Но при этом разрешаем ошибаться себе. Давайте обращать внимание на свои ошибки и разрешать ошибаться другим людям.

Вспомним рассказ Василия Шукшина, который называется – «Обида». Сашку Ермолаева в магазине не понятно за что обругали последними словами. В результате Сашка

бежит домой за молотком, чтобы проломить голову одному из своих обидчиков. И лишь случайность мешает ему совершить убийство. А ведь продавщица просто ошиблась, приняв его за вчерашнего хулигана.

**Часто поводом для раздражения или гнева являются сущие пустяки.** Например, вы, наверно, не раз становились свидетелями ругани и драк среди водителей, стоящих в пробках. А в семье поводом для ссоры может стать разбитая чашка, неудачно сказанное слово или плохая оценка сына. Не злитесь по пустякам. Не преувеличивайте значимость тех событий, которые вам по чему-либо не нравятся. Ведь, если убрать все необоснованные негативные эмоции, то обоснованных, как утверждает статистика, останется меньше процента.

Мы уже отмечали, что **лучший способ избавиться от негативных эмоций, которые портят нам жизнь, – это не допускать их появления.** Вы сами знаете, что легко выйти из себя, а вот войти намного труднее. «Но как предупредить негативную эмоцию?» – спросите вы.

В истоке большинства эмоций лежат наши мысли. Раздражение, злость и гнев здесь не исключение. Когда вы не принимаете ту или иную ситуацию, слова или поведение другого человека, то в вашей голове звучит: «Это не правильно!», «Так не должно быть!», «Как он мог...», «Почему она так сделала?!» и пр. В этот момент надо сказать этим мыслям «Стоп!» А дальше в работу вступает ваш разум. Все дово-

ды о субъективности вашей «правоты» и «справедливости», о праве человека на ошибку, о том, что вы тоже не ангел, – работают на вас. Они избавят от недовольства и не допустят раздражения, злости и гнева.

Если вы пропустили момент появления эмоций, то теперь самое главное не допустить их развития. Недовольство не должно стать раздражением, а раздражение не должно перейти в сердитость, злость и гнев.

Если вы чувствуете раздражение, остановитесь на мгновение и передайте власть разуму. Скажите себе: я раздражен. Это часто помогает осознать свою эмоцию и перейти к работе с ней. Подумайте, какие истинные причины лежат в основе вашего раздражения. Причем все искать надо только в себе.

Если раздражение все-таки перешло в сердитость или злость – это означает, что эмоция уже развилась и надо приложить больше усилий, чтобы ликвидировать ее. Но путь тот же: анализ и поиск причины в себе.

Гнев и агрессия – это уже высшая (но отнюдь не лучшая) степень этой негативной эмоции. Здесь уже человек плохо владеет собой. Последствия могут быть самые плачевные: от поступков, о которых человек может потом жалеть всю жизнь, до слов, которые вряд ли удастся «вырубить топором». Единственный выход сказать себе: «Стоп!» Наше сознание хорошо реагирует на это слово. Но, если с первого раза не получилось, крикните еще раз себе: «СТОП!!!»

Надеюсь, что это вас остановит. Если есть возможность, покиньте «поле боя». Иногда для этого вам придется приложить значительные усилия. Ведь так хочется вскочить и сказать объекту своей агрессии все, что о нем думаете. Но вот этого, как раз делать ни в коем случае нельзя. **Никаких слов, никаких действий!** В психологии есть хорошее выражение: «Куй железо, когда оно остыло!» Так дайте остыть самому себе.

Хочу сделать небольшое отступление. Я заметила, что в отношениях трудно переступить какую-либо грань только первый раз: подумать плохо о человеке, наговорить ему гадостей, поднять на него руку. Во второй раз все это делается намного проще. А потом вообще не замечается, как будто, так и положено. Поэтому очень хочу предупредить: не переходите свою грань в первый раз. Скажите себе «Стоп!»

Для успокоения можно проделать дыхательные упражнения, описанные в приложении к этой главе. Дышите, пока не успокоитесь.

Если адреналин зашкаливает, направьте его в другое русло: это – физические упражнения. И чем тяжелее, тем лучше. Помахали гирей (но не убейте этой гирей своего обидчика) или вскопали грядку и успокоились.

Главное: при этом никаких прежних мыслей! Иначе знаете, что будет? Вы сами скажете: «К черту это дыхание, к черту упражнения! Он (или она) не смел (а) так поступать!» И все надо будет начинать сначала.

И только, когда эмоции совсем утихнут, оставив вас наедине с разумом, можно проанализировать ситуацию и понять причину гнева. Причем, повторяю, искать надо только в себе! И ни в коем случае не переходите к размышлениям по поводу того, что вам не нравится в поведении другого человека. Ну а теперь остается только «сменить гнев на милость» – а как же иначе, если вы поняли, что проблема в вас! Но этой стадии гнева лучше не допускать.

Научиться справляться с гневом не так просто. Особенно первое время. Но с каждым разом будет все легче и легче. И настанет время, когда вы будете полностью контролировать себя и не допускать этой эмоции.

Я знаю это по своему опыту. Мой подростковый сын часто вел себя не самым лучшим образом. И я часто на это реагировала. ...Ну, вы сами понимаете, как я реагировала. Результата естественно никакого. До тех пор, пока я не поняла, что действовать надо по-другому. Но как же трудно было вначале остановить себя. Я буквально вцеплялась в кресло, чтобы не вскочить и не сказать сыну все, что я думала о его поведении. Раза с третьего стало чуть легче. А потом и совсем легко. Если я слышала его бурчание или даже грубость, я просто продолжала заниматься своими делами. Вот поест, отдохнет – тогда можно и поговорить. Но большей частью в разговорах не было нужды: сын сам понимал, что был не прав.

Исправить ситуацию часто помогает шутка. Моя подруга

взялась на даче прополоть цветы. Но вместе с сорняками вы-  
полола и сами цветы. Я, конечно, расстроилась и почувство-  
вала раздражение. А на глазах у подруги были слезы. Мы  
обе чувствовали себя неловко. Но нас выручил юмор. Мы  
стали представлять, что выполотая грядка – кусочек аравий-  
ской пустыни. Потом представили, что таким же образом мы  
выпололи все клумбы и перешли к соседям, превратив и их  
участки в пустыню. Через несколько минут мы с удоволь-  
ствием танцевали танец аборигенов. От раздражения, нелов-  
кости и огорчений не было и следа.

Если вы чувствуете, что раздражение или гнев одолева-  
ют вашего партнера, помогите ему. Прежде всего, не подли-  
вайте масла в огонь: не продолжайте тот разговор, который  
ему неприятен. Не пытайтесь в этот момент, ему что-либо  
доказать, переубедить. Если надо – отойдите от него. В дру-  
гих случаях постарайтесь отвлечь его, переключить внима-  
ние на другое. В «легких случаях» помогает юмор. Моя зна-  
комая Лиза поделилась со мной: когда она начинает сердить-  
ся, ее муж обычно шутит: «Матушка Елизавета, не извольте  
гневаться, извольте миловать». Лизе это помогает. Но, если  
человек часто «выходит из себя», разрешает себе приступы  
гнева и ярости, предупредите его, что вы не намерены это  
терпеть, и он должен сделать выбор: общение с вами или по-  
творство своим плохим эмоциям.

А в заключение я хочу рассказать вам притчу.

*Джонни лег спать. Но ему не давала покоя маленькая*

муха. Она не только противно жужжала, но и пыталась сесть на него. Он отмахивался от мухи, пытался ее прихлопнуть, шлепая себя по лицу и телу. Но муха продолжала противно жужжать, выводя его из себя. Наконец, терпение Джонни лопнуло: он схватил молоток и с силой ударил по мухе, когда та села ему на ногу. Муха взлетела. Но Джонни уже было не до нее. Пришедший врач наложил Джонни повязку на распухшую ногу и сказал:

– Я Вам также пропишу еще лекарства от мух.

– Замечательно, – ответил Джонни.

– Это спокойствие и здравый разум. Если Вы их примите, то мухи не будут Вас донимать.

И вы, когда вас будет донимать «маленькая муха», сразу примите лекарство: спокойствие и здравый разум.

# Обиды или тихий гнев

*Обида – это яд, который выпиваешь и надеешься, что от него погибнет обидчик<sup>26</sup>.*

А теперь поговорим про обиду. Что же такое – обида? На мой взгляд, обида – наша реакция на неприятное событие, которое мы не можем забыть и простить. Обида, по сути, тот же самый гнев, но тихий. И, если гнев вспыхивает и может скоро погаснуть, то «тихая» обида может длиться годами. Она заставляет человека снова и снова мысленно возвращаться к неприятному событию в прошлом и заново переживать его. Это становится для человека постоянным стрессом. А о том, какой вред он может причинить, вы, безусловно, знаете. Даже такое тяжелое заболевание, как онкология, часто связано с обидами. Об этом я говорю не понаслышке, а на основании опыта работы с пациентами.

А уж о разрушенных отношениях и говорить не приходится. Наталье К. больше 20 лет назад ее подруга сказала слова, которые Наташе показались обидными. Отношения между подругами прекратились, но это не исцелило обиду. Спустя много лет при воспоминании о том событии женщина заливалась слезами.

Но самая большая потеря от обид – это жизнь человека,

---

<sup>26</sup> К сожалению, мне не удалось установить автора этого выражения.

который лишает себя радости и счастья, и проводит свои годы в обиде. Я знаю уже немолодую женщину Надежду Р. Ее отец через несколько лет после того, как овдовел, еще раз женился. Надя, которой тогда было 18 лет, вынуждена была жить вместе с семьей сестры. Конечно, это было для нее неудобно. Она не могла привести в дом своих подруг, а потом молодого человека. У Нади не сложилась семья. И во всем, как она считала, были виноваты отец и сестра. Сейчас Надежде 55 лет. Это хмурая, обиженная женщина. Она по-прежнему живет с сестрой. За 37 лет женщина не сделала ничего, чтобы изменить ситуацию, только лелеяла обиду. А в результате потерянные годы жизни.

А теперь, давайте посмотрим, что обычно является причиной обид? В большинстве своем, это все то, о чем мы говорили подробно в первой главе.

**В первую очередь, это неприятие свободы другого человека, а также ожидание, что он будет думать и действовать в соответствии с нашими, а не его представлениями. Ведь свои представления мы считаем правильными!**

Сколько из-за этого обид в семьях! Здесь я только хочу только напомнить, что любимый человек не наша собственность, и он не должен жить и поступать по нашим правилам! Кстати, это касается не только партнеров по браку, но и любых других отношений.

**Другой причиной обид является нежелание понять**

**другого человека, «встать на его место».** Непонимание, как мы уже отмечали раньше, связано с тем, что на события, поступки и слова другого человека мы смотрим со своей точки зрения, которую считаем, единственно верной. Но мы все разные. Мы «другие»! Очень важно это понять. Каждый «другой» буквально кричит: не требуй от меня, чтобы я стал таким, как ты хочешь! Пойми меня и прими. В разделе «Пойми другого» первой главы мы много об этом говорили.

**Часто люди обижаются, когда считают, что их добрые дела не оценили в должной мере.** Ко мне пришла Александра. Женщина сказала, что не может справиться с обидой на подругу. Та в свое время заболела. Александра навещала Валю, иногда помогала по хозяйству. Валя выздоровела. Но Александра считала, что та не оценила по достоинству ее помощь. И пожаловалась мне: «Знаете, она мне недавно даже заявила: «Лучше бы ты мне тогда не помогала».

– Неужели Валя ни разу вас не поблагодарила? – спросила я.

– Нет, поблагодарила...

– Скажите, Александра, Вы помогли Вале в расчете на благодарность? – продолжала я.

– Нет. Но она сама должна была оценить и помнить, как много я для нее сделала, – ответила женщина.

– Знаете, Александра, в Индии я услышала от Саи Бабы слова: **помни добро, которое сделали тебе, но забудь то**

**хорошее, что сделал сам!**

Слушая Александру, я вспомнила другую историю. Лена Т. рассказала мне про своего сына Виталика, которому тогда было всего пять лет. Лена сделала сыну подарок и ожидала от него слова благодарности. Когда Лена спросила, почему Виталик не поблагодарил ее, то маленький сын очень серьезно ответил: «Если ты не просто сделала мне подарок, а что-то ждешь взамен, то лучше не делай подарки». Это был хороший урок для мамы Виталика и для всех нас, кто выслушал эту историю.

Но вернемся к обидам. Почти всегда они связаны с **жалостью человека к самому себе**. Проанализируйте приведенные выше примеры. Везде сквозит эта жалость. Подумайте: за что вы жалеете себя в том или ином случае? Есть ли для жалости серьезные основания? А, может быть это выгодно вам? Ведь родной сестрой жалости является **нежелание человека взять ответственность за свою жизнь на себя**.

Хочу еще раз подчеркнуть, **только от самого человека зависит, поймет ли он другого, даст ли ему право на ошибку, возьмет ли на себя ответственность за свою жизнь или будет жалеть себя и обижаться**.

«Но неужели все дело только в нашем восприятии? Ведь бывают действительно плохие и незаслуженные поступки», – скажете вы. Безусловно, такое бывает. Но стоит ли всегда тяжело переживать из-за этого? Ведь это проблема того че-

ловека, который совершил плохой поступок. Это у него совесть не чиста. Вы хотите изменить его – это маловероятно. Или вы мечтаете отомстить ему? Но ведь **вы отомстите, прежде всего, себе, лишив себя радости, потратив на месть часть своей жизни.** Неужели она так мало стоит?!

Мы много говорили здесь о том, какой вред приносят нам обиды. Но, давайте подумаем, как избавиться от них.

Лучший способ не иметь обид – это не допускать их появления. Меня спросят: как же оставаться спокойным, когда, например, тебе говорят обидные слова? На это я могу ответить: зачем переживать, если обвинения несправедливы? Ну, а если они справедливы, тогда тем более не о чем переживать. Можно быть только благодарным человеку, который показал тебе твои недостатки. На практике это совсем не просто. Ведь намного приятнее, когда нас хвалят и говорят о наших достоинствах.

Но что делать, если обиды уже поселились в вашем сердце? Я предлагаю вам следующее.

- Внимательно рассмотрите свои претензии к тем, на кого вы обижены.
- Проанализируйте, не являются ли они результатом вашего желания, чтобы другие люди поступали в соответствии с вашим представлением о правильности.
- Если ваши «обидчики» действительно допустили промахи, подумайте, почему вы отказали им в праве на ошибку.

Так ли вы сами безупречны, чтобы требовать безупречного поведения от других людей.

- Подумайте также, что в вашем поведении могло спровоцировать непонравившуюся вам ситуацию.

- Перестаньте жалеть себя и возьмите ответственность за все в своей жизни на себя.

- Если ваши обидчики намеренно причинили вам вред, подумайте, стоят ли они того, чтобы тратить свою жизнь на месть им.

В качестве примера рассмотрим случай с Наташей К., которая обиделась на свою подругу из-за неприятных слов в ее адрес. Первый вопрос, который должна была задать себе Наташа: а может быть подруга права? Только отвечать она должна абсолютно честно! Если – «да», то какая может быть обида? И подумать, не говорит ли в ней просто жалость к себе? Если же – «нет», она еще раз должна подумать о честности своего ответа и беспристрастно проанализировать претензии подруги. Если подруга все же неправа, то Наташе нужно понять, что подруга имела право на ошибку. Хорошо бы Наташе вспомнить свои ошибки, а, может быть, и случаи, когда она сама несправедливо обвиняла других людей, говорила им неприятные слова. Наверняка, у нее найдутся такие случаи. И они помогут ей понять подругу и простить ее (если та действительно неправа). А теперь Наташе надо вспомнить, что хорошего ей сделала ее подруга, и подумать, как по сравнению с этим незначителен ее проступок. Теперь

Наташа сама захочет поблагодарить свою подругу за все хорошее и попросить прощения за то, что обиделась на нее. В конце женщине следует попросить прощения у себя за то, что двадцать лет вместо радости общения с подругой чувствовала только обиду и злость на нее. Только не надо забывать, что прощение должно быть искренним и полным!

И в заключение я хочу предложить универсальное средство от всех обид. Оно заключается в следующем: **найди в себе честность, чтобы признать свою вину, мудрость – чтобы понять другого человека и дать ему право на ошибки, великодушие – чтобы простить его, – и ты не будешь обижаться.**

# 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.