

Обрети свою силу, перестань  
бояться перемен, посмотри  
в лицо страхам



13 ПРАВИЛ

СИЛЬНЫХ

ДУХОМ

ЛЮДЕЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ЭМИ МОРИН

**Эми Морин**  
**13 правил сильных духом**  
**людей. Обрети свою силу,**  
**перестань бояться перемен,**  
**посмотри в лицо страхам**  
**Серия «Книги-драйверы»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40893655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40893655)  
13 привычек сильных духом людей: Эксмо; Москва; 2019  
ISBN 978-5-699-81379-7*

### **Аннотация**

Можно ли оставаться счастливым человеком вне зависимости от обстоятельств? Эми Морин, практикующий психотерапевт и автор трех мировых бестселлеров, считает, что да. Весь вопрос во внутренних установках, которые позволяют вам получать удовольствие от жизни даже в самых сложных ситуациях. Работая как психолог с людьми, пережившими серьезное потрясение, Эми Морин сформулировала 13 правил внутренней стойкости.

В своей книге она предлагает основанную на них пошаговую программу по замене деструктивных моделей мышления, а еще рассказывает, как:

- преодолеть страх перемен;

- изменить отношение к неудачам;
- определить собственное понятие успеха;
- перестать угождать окружающим;
- выработать в себе упорство.

# Содержание

Введение	7
Что такое внутренняя сила?	17
Основа внутренней силы	19
Сбалансированные эмоции и рациональное мышление	21
Преимущества внутренней силы	23
Как развивать внутреннюю силу	26
Глава 1	27
Праздник жалости к себе	31
Почему мы испытываем жалость к себе	33
Почему жалость не работает	35
Перестаньте жалеть себя	37
Устраняйте мысли, вызывающие жалость к себе	41
Замените жалость благодарностью	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Эми Морин

## 13 правил сильных духом людей. Обрети свою силу, перестань бояться перемен, посмотри в лицо страхам

*Посвящается всем, кто стремится сегодня  
стать лучше, чем был вчера.*

Amy Morin

MASTER YOUR MENTAL STRENGTH

Copyright © 2015 by Amy Morin

© Власов Г. Е., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство Эксмо», 2019

\* \* \*

*Эта книга поможет найти ответы на следующие во-  
просы:*

- Что такое внутренняя сила? – см. Введение
- Как развить внутреннюю силу? – см. Введение
- Как перестать жалеть себя? – см. Главу 1

- Почему мы отдаем силу другим людям? – см. Главу 2
- Почему нас пугают перемены и как справиться с этим страхом? – см. Главу 3
- Почему мы хотим все контролировать? – см. Главу 4
- Зачем мы пытаемся угодить другим людям? – см. Главу 5
- Как справиться со страхом пойти на риск? – см. Главу 6
- Почему мы живем прошлым? – см. Главу 7
- Как перестать совершать одни и те же ошибки? – см. Главу 8
- Как справиться с завистью? – см. Главу 9
- Почему так важно создать собственное определение успеха? – см. Главу 9
- Почему мы опускаем руки после первой же неудачи? – см. Главу 10
- Как изменить свое отношение к неудачам? – см. Главу 10
- Отчего нас так пугает одиночество? – см. Главу 11
- Зачем нам нужно планировать свидание с самим собой? – см. Главу 11
- Каковы преимущества медитации и практики внимательности? – см. Главу 11
- Почему мы считаем, что мир нам что-то должен? – см. Главу 12
- Каковы негативные последствия эгоцентричности? – см. Главу 12
- Почему мы ждем немедленных результатов? – см. Главу 13

# Введение

## 13 вещей, которые не делают сильные духом люди

Моя мать скоропостижно скончалась от аневризмы сосудов головного мозга, когда мне было двадцать три года. Она всегда была здоровой, работающей, энергичной женщиной, любящей жизнь. Последний раз я видела ее живой вечером, за день до ее смерти. Она, как всегда, смеялась, болтала и радовалась жизни. Но ровно через сутки ее не стало. Уход матери я переживала тяжело. Я вообразить себе не могла, как проживу остаток жизни без ее советов, смеха и любви.

Тогда я работала терапевтом в общественном центре психического здоровья. Взяла отпуск на пару недель, чтобы справиться с горем.

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

Чтобы свыкнуться с мыслью, что мамы больше нет, потребовалось время. Было нелегко. Будучи дипломированным психотерапевтом, я знала, что время не лечит. То, как человек его воспринимает, определяет скорость, с которой он может выздороветь. Я осознавала, что горе было тем необходимым процессом, который со временем облегчит боль. Поэтому позволяла себе печалиться, сердиться, чтобы целиком

принять то, что я навсегда потеряла со смертью матери. Я не просто скучала. Я понимала, что ее больше не будет рядом во время важных событий моей жизни. Что она уже не сможет пережить то, чего так ждала, – выйти на пенсию и стать бабушкой.

Благодаря поддержке друзей и родственников, а также моей вере в Бога я обрела покой. Жизнь продолжалась. Теперь я вспоминала о маме с улыбкой, а не с острой болью. Минувало несколько лет. Приближалась третья годовщина смерти матери. Мы с мужем Линкольном говорили, как нам лучше провести ее поминки. В субботу вечером друзья позвали нас на баскетбольный матч. Игра проходила в том же зале, где я в последний раз встречалась с мамой. Будет ли уместным вернуться в то самое место, где я видела маму за несколько часов до ее смерти?

Мы с Линкольном решили, что это будет чудесным поводом отпраздновать ее жизнь. В конечном счете, у меня остались очень теплые воспоминания об этом вечере. Мы с мамой смеялись, у нас было время поговорить о всякой всячине. Вечер удался. Мама даже предсказала, что моя сестра выйдет за ее тогдашнего парня, и спустя несколько лет предсказание сбылось.

И вот мы с Линкольном вернулись в тот самый зал. Мы знали, что именно этого хотела бы и моя мама. Было приятно вернуться назад и почувствовать, что тебе здесь хорошо.

Но стоило мне только вдохнуть от облегчения, свыкнув-

шись со смертью мамы, вся моя жизнь опять перевернулась.

Вернувшись домой после баскетбола, Линкольн пожаловался на боли в спине. Пару лет назад он сломал несколько позвонков в автокатастрофе, так что боли часто его беспокоили. Но спустя пару минут он упал в обморок. Я вызвала скорую. Врачи спешно отвезли его в больницу. Я позвонила свекрови и родственникам мужа, договорившись о встрече в приемном покое. Я понятия не имела, что с ним могло быть не так.

Через несколько минут нас вызвали в кабинет лечащего врача. Он еще и рта не успел раскрыть, как я уже знала, что он скажет. Линкольн скончался. У него был сердечный приступ.

В те же выходные, когда мы поминали мою мать, я стала вдовой. Это не укладывалось в голове. Линкольну было всего двадцать шесть и он никогда не жаловался на проблемы с сердцем. Он был со мной рядом живой, и через минуту его не стало! Как я пройду через это?

Смерть супруга – тяжелое переживание. Нужно было столько сделать, а в моем состоянии трудно было принимать решения. Всего за несколько часов нужно было столько всего предпринять – от организаций похорон до составления некролога. Эмоции буквально переполняли меня. По счастью, в моей жизни было много людей, которые оказали мне поддержку. Пройти через горе человек должен самостоятельно, однако присутствие любящих друзей и родственни-

ков, несомненно, идет на пользу.

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

Когда казалось, что дело идет на поправку, – неодолимая печаль наваливалась на меня. Горе истощало эмоционально, ментально и физически. Я жалела о всех тех вещах, которых нам не довелось попробовать вместе, не говоря уже о том, как сильно мне его не хватало. Мне было жаль семью мужа – я знала, как сильно они любили Линкольна.

Я взяла на работе максимально возможный отпуск. Эти месяцы прошли для меня как в тумане. Порой простейшие бытовые вещи давались мне с огромным трудом. Через пару месяцев мне позвонил начальник и спросил, когда я планирую вернуться к работе. Мы не оговаривали сроки, но теперь от меня требовали ответа. Конечно, я продолжала горевать и мне не стало лучше, но вернуться на работу было необходимо.

Как это уже было после смерти матери, я должна была найти время, чтобы в полной мере пережить свою печаль. Не выталкивая ее и не делая вид, что ее не существует. Я должна была пережить боль, в то же время активно способствуя собственному исцелению. Нельзя было увязнуть в негативных эмоциях. Жалеть себя или жить воспоминаниями прошлого куда проще. Однако я понимала, что это не принесет выздоровления. Нужно было сделать сознательный шаг и приступить к долгому процессу по созданию новой жизни.

Плохие привычки сродни гилям, которые вы тащите на себе. Они тормозят, изматывают и огорчают.

Я должна была решить, продолжу ли я разделять наши общие с Линкольном цели. Уже пару лет мы с ним навещали детей в приюте и думали об усыновлении. Но теперь, став одинокой женщиной, захочу ли я взять малыша? Следующие несколько лет я принимала детей в критической ситуации или в случае отсрочки, но так и не решилась усыновить ребенка без мужа.

Оставшись одна, я должна была найти свои собственные цели. Я решила не сидеть взаперти. Получила права и купила мотоцикл. Я начала писать. Из хобби это переросло во внештатную работу. Мне нужно было пересмотреть свои прежние отношения с людьми. Определить, с кем из друзей Линкольна я хочу поддерживать связь, и каким образом выстроить отношения с семьей Линкольна после его кончины. К счастью, многие его близкие друзья продолжили дружить со мной. А его семья относилась ко мне, как к своей.

Спустя четыре года мне выпала удача снова найти свою любовь. Или лучше сказать – любовь сама нашла меня. Я уже начала привыкать к одинокой жизни. Но все изменилось после того, как я стала встречаться со Стивом. Мы были знакомы с ним многие годы и постепенно наша дружба перешла в отношения. Со временем мы стали поговаривать о совместном будущем. И хотя я и не думала, что снова выйду замуж, теперь, рядом со Стивом, мысль это казалось мне верной.

Я не хотела, чтобы свадьба стала просто формальностью или копией нашей с Линкольном свадебной церемонии. Наверняка мои гости будут в восторге оттого, что я снова выхожу замуж, однако воспоминание о Линкольне вызовет у многих приступ грусти.

Я не хотела, чтобы свадьба стала поводом для уныния. Поэтому мы со Стивом решили не следовать традиции и сбежали в Лас-Вегас отпраздновать любовь.

Примерно через год после свадьбы мы продали дом, в котором я жила с Линкольном, и переехали в другой город. Рядом жила моя сестра с племянницами, и у нас появилась возможно начать все заново. Я устроилась на работу, и наше совместное будущее представлялось нам в самом лучшем свете. Как только жизнь начала налаживаться, дорога к счастью сделала неожиданный поворот – у Роба, отца Стива, обнаружили рак.

Сначала врачи говорили, что терапия сумеет на несколько лет удержать болезнь под контролем. Но через пару месяцев стало ясно, что он не проживет и года. Он пробовал разные методики, но все было безрезультатно. Шло время, и врачей все более озадачивало, что организм так слабо реагировал на терапию. Примерно через семь месяцев все возможности лечения были исчерпаны.

Эта новость сбила меня с ног. Роб так любил жизнь. Он был из тех, кто всегда норовит вытащить монетку из-за уха у ребенка. Таких остроумных рассказчиков, как он, я не встре-

чала. Хотя он жил в Миннесоте, а мы в штате Мэн, виделись мы часто. Когда он вышел на пенсию, он приезжал и гостил неделями. Вдобавок, он оказался одним из самых больших почитателей всего, что выходило из-под моего пера. Он читал все: статью о родительском уходе или фрагмент из книги по психологии.

Хотя Робу было семьдесят два, казалось, он был слишком молод, чтобы болеть. Вплоть до предыдущего лета он катался по стране на мотоцикле, плавал по озеру Верхнее, рассказывал по провинции в кабриолете. Но теперь он был очень болен, и врачи ясно дали понять: ему будет только хуже.

На этот раз мой опыт соприкосновения со смертью был иным. Смерть мамы и Линкольна были внезапными и неожиданными. В этот раз я была предупреждена заранее. Я знала о ее приближении. И боялась ее.

Я подумала: «Ну вот опять». Я не хотела переживать эту ошеломляющую утрату. Здесь было что-то не так. Многие мои знакомые в моем возрасте не сталкивались с подобным. Почему же мне так часто приходится терять любимых людей? Я стала размышлять о том, что это несправедливо. Пройти через это будет нелегко, и я очень хочу, чтобы все было иначе.

Но я понимала, что нельзя позволить себе опустить руки. У меня уже был подобный опыт, а значит, я справлюсь.

Если я стану думать, что мое положение хуже, чем у других, или соглашусь с мыслью, что не переживу новую поте-

рю, я сама загоню себя в ловушку. От этого не будет никакого прока. Наоборот, подобные мысли только помешают разобратся в происходящем.

В ту самую минуту я села и написала список, который назвала «13 вещей, которые не делают сильные люди». Это были привычки, с которыми я так отчаянно боролась. Привычки, мешающие моему исцелению.

И не удивительно, что клиентам терапевтического кабинета я прививала те же самые навыки. Однако мне важно было их упомянуть, чтобы вернуть себя в нормальное русло. Они послужили своеобразным напоминанием о том, что я сама могу быть психически сильной личностью. Мне потребовались силы, потому что спустя пару недель после составления этого списка Роб скончался.

Я не хотела, чтобы свадьба стала поводом для уныния. Поэтому мы со Стивом решили не следовать традиции и сбежали в Лас-Вегас отпраздновать любовь.

Психотерапевты помогают людям стать сильнее, советуют, что следует *делать*, чтобы стать лучше. Однако при составлении списка я решила на минуту забыть о своей профессии. И подчеркнуть, что главное отличие в том, чего *не нужно делать*. Культивировать в себе хорошие привычки – благо. Но подчас именно плохие привычки мешают нам раскрыть свой потенциал целиком. Если вместе с хорошими сохранять и дурные паттерны поведения, достичь своей цели будет не так-то просто.

Плохие привычки сродни гилям, которые вы тащите на себе. Они тормозят, изматывают и огорчают.

Даже талантливому и трудолюбивому человеку не так-то просто раскрыть свой потенциал целиком, если его сдерживают определенные мысли, чувства и модели поведения.

Представьте себе мужчину, который решил ежедневно ходить в спортзал. Он занимается почти два часа. Ведет подробные записи выполняемых упражнений, чтобы отслеживать прогресс. Курс тренировок занял полгода, однако он не добился разительных перемен. Он огорчен тем, что не сбросил вес и не накачал мускулы. Мужчина говорит родным, что не понимает, почему он не выглядит и не чувствует себя лучше. Ведь он не пропустил почти ни одной тренировки! В своих рассуждениях он упускает тот факт, что любит плотно поесть после возвращения из зала. Он голоден и говорит себе: «Я хорошо потрудился и заслуживаю угощения!» И по приезде домой съедает дюжину пончиков.

Мы – человеческие существа, а не роботы. Наши сердца и головы должны действовать сообща, чтобы управлять нашими телами.

Нелепая ситуация, не так ли? Но все мы допускаем подобные ошибки.

Мы стараемся делать то, что нас развивает, но упускаем из виду вещи, подрывающие наши усилия.

Отказ от этих тринадцати привычек не только позволит вам пережить утрату. Избавившись от них, вы сможете раз-

вить *внутреннюю силу*, которая необходима для решения всех жизненных проблем. И неважно, какие у вас цели. Чувствуя себя психически сильным, вы будете лучше подготовлены для раскрытия своего потенциала.

Мы – человеческие существа, а не роботы. Наши сердца и головы должны действовать сообща, чтобы управлять нашими телами.

# Что такое внутренняя сила?

Нельзя делить людей на сильных и слабых. Все мы обладаем определенной внутренней силой, но при этом мы всегда можем взрастить ее в себе. Она помогает управлять эмоциями, противостоять деструктивным мыслям и держать себя в руках, несмотря на обстоятельства.

Подобно тому, как есть среди нас люди, предрасположенные к развитию своих физических сил, также и развитие силы духа дается легче определенным людям.

Вот несколько факторов, которые играют определяющую роль в том, с какой легкостью вы разовьете силу духа:

- *Генетика.* Гены отвечают за то, есть ли у вас склонность к таким проблемам с психическим здоровьем, как нестабильность настроения.
- *Личность.* Некоторые люди имеют такие личностные черты, которые помогают им мыслить более реалистично и вести себя более позитивно.
- *Опыт.* Ваш жизненный опыт влияет на то, что вы думаете о себе, других людях и мире в целом.

Мы не в силах изменить некоторые из этих факторов. Нельзя стереть свое неблагополучное детство. Вам не бежать от синдрома дефицита внимания с гиперактивностью,

если вы к нему предрасположены генетически. Но это вовсе не означает, что вы не можете развить свою внутреннюю силу.

# Основа внутренней силы

Представьте себе человека, которому по тем или иным причинам сложно общаться с другими людьми. Чтобы понизить уровень беспокойства, он избегает разговоров с сослуживцами. Чем меньше он с ними говорит, тем меньше они вызываются разговаривать с ним. Когда во время перерыва он проходит по коридору и никто с ним не разговаривает, он думает, что *плохо вписывается в социальное окружение*. Чем больше он думает о том, как он неуклюж, тем больше нервничает. С ростом беспокойства также растет и его желание избегать сослуживцев. Замкнутый круг.

Чтобы разобраться в себе, вы должны узнать, каким образом ваши мысли, поведенческие модели и чувства переплетены между собой. Как подчас они действуют совместно, создавая опасную нисходящую спираль, описанную в примере выше. Поэтому для развития силы духа и здоровой самооценки необходим трехсторонний подход:

1. *Мысли*. Различение иррациональных мыслей и их замена более реалистичными.
2. *Поведение*. Вести себя позитивным образом, несмотря на обстоятельства.
3. *Эмоции*. Управлять эмоциями, а не позволять им управлять вами.

Нам всегда говорят: «Мысли позитивно». Но для того чтобы целиком раскрыть свой потенциал, одного оптимизма недостаточно.

# **Сбалансированные эмоции и рациональное мышление**

Я до ужаса боюсь змей. Однако мой страх полностью иррационален. Я живу в штате Мэн. В сельской местности этого штата не водится ни одной ядовитого вида. Самих змей я вижу нечасто. Но когда это случается, мое сердце начинает колотиться и мне хочется со всех ног бежать прочь. Обычно перед тем как убежать, мне удается усмирить панику рациональными мыслями: для страха нет причины. Как только вмешивается мое рациональное мышление, я могу пройти рядом со змеей – если только она будет на безопасном расстоянии. Мне вовсе не хочется ее поднять или приручить, но я в состоянии не позволить иррациональному страху изменить ситуацию.

Самые лучшие поступки мы совершаем тогда, когда нам удастся сбалансировать эмоции рациональным мышлением. Остановитесь и задумайтесь на минуту о том, как вы ведете себя в гневе. Скорее всего, вы говорите и совершаете вещи, о которых позднее приходится сожалеть. Однако, основываясь на одном только рациональном мышлении, вы не примете верных решений.

Мы – человеческие существа, а не роботы. Наши сердца и головы должны действовать сообща, чтобы управлять нашими телами.

Я понимала, что не смогу в полной мере помогать другим, пока не разберусь с собственными эмоциями.

Многие мои клиенты не уверены в том, способны ли они управлять своими мыслями, эмоциями и поведением. «Я не могу отделаться от этого чувства», – говорят они. Или: «Я не могу избавиться от негативных мыслей, которые приходят мне в голову». Или же: «Я не могу мотивировать себя на то, что должен совершить». Однако с ростом самоконтроля и внутренних сил это будет возможно.

# Преимущества внутренней силы

Нам легко чувствовать себя сильными, живя благополучной жизнью. Но каждый из нас порой сталкивается с трудностями. Потеря работы, природные бедствия, заболевание в семье или смерть любимого человека – всего этого нам не избежать. Будучи сильной личностью, вы будете лучше подготовлены к вызовам жизни.

Развивая свою внутреннюю силу, вы получаете следующие преимущества:

- *Повышенная стрессоустойчивость.* Внутренняя сила помогает вам справляться с ежедневными заботами, а не только в разгар кризиса. Вы будете располагать лучшим инструментарием для все более и более эффективного решения проблем. Вдобавок это повысит ваш общий уровень стрессоустойчивости.

- *Повышенная удовлетворенность жизнью.* С развитием внутренней силы ваша уверенность в себе также возрастет. Вы будете вести себя исходя из собственных ценностей. Это принесет спокойствие ума, и вы определите для себя, что действительно важно в вашей жизни.

- *Повышенная производительность.* Ставите ли вы себе целью стать лучшим родителем, повысить эффективность в офисе или выступить лучше на спортивном поле, рост психической силы поможет вам раскрыть свой потенциал пол-

## ПРАВДА О ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ

Существует множество стереотипов и вредных мифов о том, что значит быть сильным:

- *Быть сильным означает вести себя жестко.* Сильный человек не должен превращаться в робота или выглядеть сурово. Напротив, он действует, основываясь на собственных ценностях.

- *Чтобы быть сильным, не обязательно замечать свои чувства.* Увеличение силы не состоит в подавлении ваших эмоций. Наоборот, важно развивать их тонкое понимание. Важно уметь толковать и понимать то, как эмоции воздействуют на мысли и поведение.

- *Сильный человек обращается с телом как с машиной.* Чтобы стать сильным, не нужно накачивать тело до его физического предела и доказывать, что вы можете переступить через боль. Важно уметь разбираться в своих мыслях и чувствах, чтобы самому решать, когда их можно слушать, а когда действовать им в противовес.

- *Сильный человек всегда полагается только на себя.* Сильный человек не заявляет, что он обойдется без поддержки кого бы то ни было и что ему не нужна помощь высших сил. Понимание того, что у вас нет ответов на все вопросы; обращение за помощью, когда она нужна; признание того, что вы можете получить

помощь от высшей силы, – все это свидетельствует о желании стать сильнее.

- *Внутренняя сила – это только позитивное мышление.* Мыслить только позитивно – также вредно, как и мыслить только негативно. Важно мыслить реалистично и рационально.

- *Развитие внутренней силы – это погоня за счастьем.* С окрепшей внутренней силой вы можете стать более удовлетворенным. Однако дело вовсе не в том, чтобы, просыпаясь каждый день, пытаться почувствовать себя счастливым. Важно принимать решения, способствующие полному раскрытию вашего потенциала. *Внутренние силы – синоним психического здоровья.* В сфере здравоохранения принято противопоставлять термины «психическое здоровье» и «психическое заболевание». Понятие внутренних сил подразумевает нечто другое. Человек может быть физически сильным, даже если его физическое здоровье страдает от такого недуга, как диабет. Человек может оставаться сильной личностью, даже если у него есть депрессия, беспокойство и иные проблемы психического здоровья. Психическое заболевание не обрекает вас на наличие плохих привычек. Напротив, вы можете успешно развивать здоровые привычки. Потребуется больше усилий, сосредоточения и труда, однако это вполне возможно.

# Как развивать внутреннюю силу

Нельзя стать экспертом, просто прочитав эту книгу. Спортсмены не становятся олимпийскими чемпионами, прочитав энциклопедию по тому или иному виду спорта. Гениальные музыканты не становятся таковыми, просто наблюдая игру других исполнителей. Всем им нужна практика.

Следующие тринадцать глав – это не перечень того, что вы должны делать или не делать. В них описаны привычки, жертвами которых время от времени становится каждый из нас. С помощью советов и рекомендаций, изложенных на этих страницах, вы найдете для себя лучшие способы справиться с жизненными вызовами.

# Глава 1

## Сильные духом люди не тратят время на жалость к себе

*Жалость к себе является, пожалуй, самым разрушительным из нефармацевтических наркотиков; она вырабатывает привыкание, дает мгновенное удовольствие и отделяет жертву от реальности.*

*Джон Гарднер<sup>1</sup>*

*Несколько недель после несчастного случая с Джеком его мать непрерывно рассказывала об «этом ужасном случае». Каждый день она вспоминала историю о том, как Джека сбил школьный автобус и он сломал обе ноги. Она считала себя виновной – ее не было рядом, чтобы его защитить. Видеть его несколько недель в инвалидном кресле было для нее просто невыносимым.*

*И хотя врачи обещали полное выздоровление, она неоднократно предупреждала Джека о том, что он может так и не встать на ноги. Мать хотела внушить сыну, что, возможно, он не сможет играть в футбол или бегать, как другие дети, если возникнут*

---

<sup>1</sup> Джон Чамплин Гарднер – американский писатель. Стал известным благодаря роману «Грендель».

осложнения.

После медицинского освидетельствования доктора разрешили ему посещать школу. Однако мать уволилась с работы и планировала заниматься с Джеком дома до конца учебного года. Родители полагали, что один вид и характерный звук школьного автобуса может вызывать избыток негативных воспоминаний у ребенка. Вдобавок они не разрешали ему наблюдать за игрой друзей. Родители были убеждены, что, оставаясь дома, Джек быстрее поправится – как в физическом, так и в эмоциональном плане.

Утром Джек справлялся с домашней работой, а днем смотрел телевизор и играл в видеоигры. Через пару недель родители заметили, что его настроение меняется. Из жизнерадостного и довольного ребенка их сын превратился в раздражительного и грустного. Они начали опасаться, что травма, полученная в результате аварии, могла быть куда серьезнее, чем они предполагали. Супруги обратились к психотерапии и повезли его на прием к известному терапевту, чтобы та осмотрела его на предмет эмоциональной травмы. Терапевт заранее проконсультировалась с педиатром Джека, и непосредственно перед приемом ей было кое-что известно о случившемся с мальчиком.

Когда мать Джека вкатила его в кабинет терапевта, он молча уставился в пол. Мать начала говорить: «После «этого несчастного случая» мы переживаем трудные времена. Наша жизнь стала настоящим кошмаром, а у Джека появилось много

эмоциональных проблем. Раньше это был другой ребенок».

К удивлению матери, терапевт не посочувствовала ей. Вместо этого она радостно проговорила: «Ну и дела! Я так рада с тобой познакомиться, Джек! Впервые вижу человека, который сумел поколотить школьный автобус! А ну-ка, расскажи мне, как ты умудрился подрасться со школьным автобусом и победить его?» Джек впервые улыбнулся после аварии.

Следующие несколько недель мальчик вместе с терапевтом работал над собственной книгой. Он подобрал ей соответствующее название – «Как поколотить школьный автобус». Он придумал удивительный рассказ о том, как ему удалось подрасться с автобусом и убежать, сломав всего пару ног.

Он приукрасил рассказ описанием того, как он схватился за глушитель и подтянулся, чтобы большая часть тела не пострадала при столкновении. Несмотря на преувеличенные детали, основное в рассказе осталось без изменения – Джек выжил потому, что он крепкий парень. Мальчик поместил в конце книги свой автопортрет. Он изобразил себя в инвалидном кресле в кепке супергероя.

Родители Джека также участвовали в сеансах терапии. Терапевт убедила их, что им повезло – ведь Джек выжил, отделавшись только двумя переломами. Благодаря ее усилиям родители перестали жалеть Джека. Она рекомендовала им относиться к нему,

как к психически и физически сильному подростку, сумевшему преодолеть серьезные испытания. Даже если кости срастутся неправильно, главное внимание стоило уделять тому, чего Джек уже добился в жизни, а не тому, что в результате аварии мальчик мог остаться инвалидом.

Вместе с родителями терапевт связалась с учителями, чтобы подготовить всех к возвращению Джека в школу. Мальчик еще пользовался инвалидным креслом, и было важно, чтобы ученики и учителя не начали жалеть Джека. Они условились, что Джек покажет свою книжку одноклассникам и расскажет, как он поколотил школьный автобус.

# Праздник жалости к себе

Каждый из нас когда-нибудь переживал боль и чувство жалости к себе. И хотя печаль считается нормальным, здоровым чувством, останавливаться на жалостях и неудачах – саморазрушительно. Вызывают ли у вас положительные отклик следующие пункты?

- Вы склонны думать, что ваши проблемы серьезнее, чем у других.
- Если бы вам везло – ничего бы «такого» с вами не случилось.
- Ваши проблемы накапливаются гораздо быстрее, чем у других.
- Вы действительно убеждены, что никто по-настоящему не понимает, как вам трудно живется.
- Иногда, вместо проведения досуга и участия в общественных мероприятиях, вы решаете остаться дома и думать о своих проблемах.
- В течение дня вы больше рассказываете людям о неудачах, а не об успехах.
- Вы часто жалуетесь, что жизнь устроена несправедливо.
- Иногда вам трудно находить причины быть благодарным.
- Вам кажется, что другим людям повезло, и они живут

припеваючи.

- Иногда вам кажется, что мир настроен против вас.

Жалость к себе будет съедать вас до тех пор, пока со временем не изменит ваши мысли и поведение. Но вы можете дать ей отпор. Даже если обстоятельства изменить нельзя, можно поменять свое отношение к ним.

# Почему мы испытываем жалость к себе

Если жалость к себе действительно разрушает нас, то почему мы с таким упоением отдаемся ей? И почему порой нам так легко и комфортно участвовать в этом празднике жалости? В случае с родителями Джека жалость выступила в роли защитного механизма, оберегающего их самих и их сына от опасностей в будущем. Они продолжали держать в поле зрения то, что он не способен делать. И пользовались этой мыслью как щитом, ограждающим их сына от других возможных проблем.

Через какое-то время родительская жалость, проявляемая к Джеку, стала его жалостью к себе.

Попасть в ловушку жалости не составляет труда. Пока вы жалеете себя, вы можете откладывать любые обстоятельства, способные свести вас лицом к лицу с вашими страхами. Вы выигрываете время. Вместо того чтобы действовать или двигаться вперед, вы сгущаете краски, воспринимая ситуацию в бедственном свете, и тем самым оправдываете свое нежелание ее исправлять.

Жалость к себе нередко используется как способ привлечения внимания. Разыгрывая карту «ах я бедняжка», человек может заслужить одобрение окружающих – по крайней мере, в начале. Для людей, которые боятся отказа, жалость

к себе может играть роль непрямого способа получения помощи: рассказывая о том, какие они бедные и несчастные, они рассчитывают на содействие.

Через какое-то время родительская жалость, проявляемая к Джеку, стала его жалостью к себе.

К несчастью, нытики не могут жить без компании и порой жалость к себе становится бравадой. Разговор превращается в состязание, где лицо, пережившее наибольшую травму, получает жетон победителя. Жалость к себе также может послужить поводом для отказа от ответственности. Жалуясь боссу на несправедливую жизнь, подчиненный может тешить себя надеждой, что в будущем с него меньше спросят.

Иногда жалость к себе проявляют с целью вызова. Люди как будто рассчитывают, что, если они заявят о своих проблемах, они напомнят вселенной, что заслуживают лучшей участи. Но мир устроен иначе. Нет такого высшего существа или человека, который слетит к нам с неба и сделает так, чтобы каждому в жизни доставалось по справедливости.

# Почему жалость не работает

Проявляя жалость, мы подрываем веру в себя и собственные силы. Она создает новые проблемы и может иметь серьезные последствия. Вместо того чтобы радоваться, что Джек выжил, когда его сбил автобус, родители беспокоились, чего они лишились в результате несчастного случая. Поэтому они продолжали терять больше и больше.

Нельзя сказать, что они не любили своего ребенка. Их поведение объяснялось желанием сохранить сына в безопасности. Однако чем больше они его жалели – тем более негативно это сказывалось на его настроении.

Потакание жалости к себе мешает нам жить полноценной жизнью, и вот почему:

- *Мы тратим время.* Испытывая жалость к себе, мы тратим много психической энергии и никак не изменяем ситуацию. Даже если нельзя решить проблему, можно бороться с жизненными препятствиями в позитивном ключе. Проявление жалости к себе не приблизит нас к решению проблемы.
- *Это вызывает новые негативные эмоции.* Как только вы позволите жалости собой овладеть, она вызовет шквал других негативных эмоций. Гнев, обиду, одиночество и другие чувства.
- *Это может накликасть беду.* Испытывая жалость к се-

бе, вы можете начать вести жалкую жизнь. Когда вы себя жалеете, вы вряд ли станете проявлять себя в полную силу. В результате у вас может возникнуть больше проблем и больше неудач, что будет только подпитывать чувство жалости к себе.

- *Это мешает вам взаимодействовать с другими эмоциями.* Жалость к себе характеризуется огорчением, гневом, печалью и другими негативными эмоциями. Она может затормозить процесс исцеления и движение вперед.

- *Из-за жалости можно не заметить что-то хорошее в своей жизни.* Если в течение дня случилось пять хороших вещей и одна плохая, из-за жалости к себе вы станете держать в поле зрения только негативное. Жалея себя, вы упускаете позитивные аспекты жизни.

- *Жалость мешает вашим отношениям.* Умонастроение жертвы – не самая привлекательная характеристика. Жалобы на плохую жизнь, скорее всего, быстро наскучат окружающим. Никто не говорит: «Что мне в ней нравится, так это то, что она постоянно себя жалеет».

# Перестаньте жалеть себя

Помните трехступенчатый подход к достижению внутренней силы? Для того чтобы перестать жалеть себя, нужно изменить поведение и запретить себе потакать грустным, упадническим мыслям. В случае с Джеком это означало бы, что ему нельзя было целыми днями сидеть дома, смотреть телевизор и играть в видеоигры. Ему нужно было проводить время с детьми его возраста и вернуться к прежним занятиям. Его родители также изменили образ мыслей и начали воспринимать Джека не как жертву, а как выжившего. Как только они стали думать о своем сыне и о несчастном случае иначе, чувство жалости заменилось чувством благодарности.

Спустя четыре месяца после смерти Линкольна, его родственникам и мне предстояло отметить его двадцатисемилетие. Приближение этой даты пугало меня несколько недель – я понятия не имела, как мы это переживем. Я воображала себе, как мы сядем за стол с бумажными салфетками и будем говорить, как это несправедливо, что он не дожил до своего дня рождения.

Когда я набралась смелости и спросила свекровь, как она планирует провести день, та, не моргнув глазом, ответила: «Как насчет прыжков с парашютом?» Она говорила серьезно! И надо признать, это занятие представлялось мне куда

лучшей идеей, чем воображаемая вечеринка жалости. Прыжок с парашютом казался мне наилучшим способом отдать должное Линкольну – ведь он так любил приключения. Он мог, не раздумывая, махнуть куда-нибудь на выходные, даже если на следующий день нужно было выходить на работу. Линкольн и сам бы с радостью прыгнул с парашютом – именно так и следовало отпраздновать его день рождения.

Если вы предпочитаете смотреть на свою жизнь и думать: «Я заслуживаю лучшего», – вы начнете жалеть себя.

Когда вам предстоит выпрыгнуть из самолета, чувство жалости к себе просто неуместно. Мы не только отлично провели время, но и сделали это нашей традицией. Со временем наш опыт обогатился – от плавания с акулами до катания на мулах в Гранд-Каньоне. Мы даже брали уроки прыжков на трапеции. Поначалу бабушка Линкольна наблюдала за происходящим со стороны. Но два года назад, в возрасте восьмидесяти восьми лет, она первая захотела спуститься по тросу, натянутому высоко над деревьями. Традиция это продолжается даже после моего повторного замужества. Мой второй муж Стив принимает в ней участие. Каждый год все мы с нетерпением ожидаем этой даты.

Мы решили отмечать этот день новым увлекательным занятием вовсе не потому, что мы не замечаем наше горе или прячем печаль. Мы сознательно решили радоваться подаркам жизни. Вместо того чтобы сожалеть о потерях, мы про-

являем благодарность за то, что у нас есть.

Заметив, как жалость к себе проникает в вашу жизнь, нужно осознанно совершить нечто противоположное этому чувству. Вам не обязательно прыгать с парашютом, чтобы воспрепятствовать самобичеванию. Порой незначительные изменения в поведении могут много изменить. Приведем несколько примеров:

- *Станьте волонтером.* Вы отвлечетесь от своих проблем и сможете испытать положительные эмоции от того, что помогли ближнему. Вряд ли вы станете жалеть себя, разливая суп голодным людям или проводя время со стариками в доме престарелых.

- *Время от времени совершайте добрый поступок.* Ваш день станет более осмысленным, если вы пожертвуете на корм для животных в приюте.

- *Будьте активными.* Физическая или психическая активность поможет вам сфокусироваться на чем-то помимо ваших неудач. Сделайте зарядку, запишитесь в кружок, прочтите книгу или найдите новое хобби. Смена вашего поведения поможет изменить ваши взгляды.

Ключом к изменению ваших эмоций является нахождение таких моделей поведения, которые сведут на нет чувство жалости к себе. Часто приходится идти путем проб и ошибок,

потому что для каждого из нас работает что-то свое. Пробуйте столько, сколько нужно. Главное – не останавливайтесь!

## **Устраняйте мысли, вызывающие жалость к себе**

*Однажды я стала свидетелем небольшой аварии на парковке перед бакалейной лавкой. Две машины стали одновременно сдавать назад и столкнулись бамперами. Каждая из машин получила незначительные повреждения.*

*Я наблюдала, как один из водителей выскочил из автомобиля и заявил: «Этого только не хватало. И почему такое со мной вечно происходит? Разве сегодня я уже не получил сполна на свою голову?»*

*В это время другой водитель вышел из своей машины и покачал головой. Он произнес очень спокойным голосом: «Надо же, на наше счастье, никто не пострадал. Попасть в аварию и выйти из нее без единой царапины – да сегодня просто отличный день!»*

Оба человека пережили одно и то же происшествие. Однако их восприятие было совершенно разным. Один считал себя жертвой ужасных обстоятельств, другой отнесся к случившемуся как к везению. Их реакция целиком зависела от различий в их восприятии.

Если вы предпочитаете смотреть на свою жизнь и думать: «Я заслуживаю лучшего», – вы начнете жалеть себя.

Если, даже попав в скверную ситуацию, вы сфокусируе-

тес на позитивных моментах, вы станете гораздо чаще переживать радость и счастье. Спросите у любого ребенка, что хорошего в том, что его родители в разводе. И ребенок ответит: «Зато к Рождеству мне дарят больше подарков!» Ясно, что развод приносит мало хорошего, но то, что подарков стало вдвое больше, – и есть тот небольшой бонус.

Сменить свое восприятие ситуации не всегда просто, особенно если вы чувствуете себя хозяином на собственной вечеринке жалости. Задав себе следующие вопросы, вы сможете поменять негативные мысли на мысли более реалистичные:

- *Как еще я могу посмотреть на сложившуюся ситуацию?* стакан, наполовину наполненный водой, можно воспринимать как стакан, который наполовину пуст, и как стакан, который наполовину полон. Если вы рассматриваете ситуацию с точки зрения «наполовину пустого стакана», представьте себе на минуту человека, который смотрит на ту же ситуацию с точки зрения «наполовину полного стакана».

- *Что бы я посоветовал любимому человеку, столкнувшемуся с подобной проблемой?* Часто нам легче найти слова ободрения для другого человека, чем для самих себя. Вряд ли мы скажем кому-то: «Твоя жизнь просто отвратительна. У тебя никогда ничего не получается». Вместо этого мы, скорее всего, найдем для него слова участия: «Ты придумаешь, как поступить, и сумеешь разрешить ситуацию. Я знаю, что так и будет». Придумайте собственные мудрые слова и при-

мените их к своему случаю.

- *Как я могу себе доказать, что выберусь из этого положения?* Чувство жалости к себе нередко происходит из-за недостатка уверенности, что мы сами способны решать проблемы. Часто мы склонны полагать, что ничего у нас не получится. Напомните себе о тех случаях в прошлом, когда вам удавалось совладать с трагедией. Вспоминая свои навыки, системы поддержки и опыты в прошлом, вы можете придать вашей вере в себя дополнительные силы.

Чем больше вы потворствуете мыслям, которые с легкостью вводят вас в заблуждение относительно настоящего положения дел, – тем хуже вы станете себя чувствовать.

Как правило, к чувству жалости к себе нас приводят следующие мысли:

- «Я не смогу справиться с еще одной проблемой».
- «Со всеми остальными всегда все происходят лишь хорошие вещи».
- «Со мной всегда происходят плохие вещи».
- «День ото дня моя жизнь становится хуже».
- «Мне одному приходится сталкиваться с подобными проблемами».
- «Жизнь не дает мне спуска или передышки».

Вам стоит пресекать свои негативные мысли еще до того, как они выйдут из-под контроля. И хотя для их замены более

реалистичными от вас потребуется практика и трудолюбие, такая деятельность очень эффективно сказывается на снижении чувства жалости к себе.

Если вы считаете, что вас преследуют неудачи, составьте список хороших вещей, которые с вами также происходили. Затем замените первоначальную мысль чем-нибудь более реалистичным. Например «иногда со мной происходят плохие вещи, но кроме того, со мной происходит и масса положительных вещей». Это не значит, что вы должны сделать из крайне негативного что-то несбыточно положительное. Напротив, старайтесь найти реалистичный способ взглянуть на вещи.

# Замените жалость благодарностью

*Марла Раньян многого добилась в жизни.*

*Она получила степень магистра, написала книгу и победила на Олимпиаде. Она даже стала первой американкой, которая финишировала на Нью-Йоркском марафоне 2002 года с потрясающим результатом 2 часа 27 минут. Выдающимися достижения Марлы можно назвать еще и потому, что всего этого она добилось, будучи слепой.*

# 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.