

ЕВГЕНИЙ АБРИТАЛИН

НЕ!

НЕВРОЗЬ ●



«...наша задача не убрать тревогу совсем, а обуздать её, сделать управляемой, словно подчинить себе арабского скакуна»

Евгений Абриталин Не НЕВРОЗЬ!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69978355

ISBN 9785006082250

Аннотация

Книга о саморазвитии и способах управления тревожностью, об улучшении своих коммуникативных навыков и предупреждении возникновения невроза.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Личностный рост как лекарство от невроза	9
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Не НЕВРОЗЬ!

Евгений Абриталин

© Евгений Абриталин, 2023

ISBN 978-5-0060-8225-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Перед вами книга, которая может помочь кому-то чуть лучше узнать себя, кому-то – начать движение к осуществлению своей цели или вообще задуматься о какой-либо цели.

Идея такой книги зародилась достаточно давно, более того, текст её уже писался в моём сознании, но всё не хватало времени, чтобы изложить мысли на бумаге. Желание привнести что-то новое в огромный массив литературы по саморазвитию движет многими авторами, и я не стану утверждать, что написал нечто особенное. Прежде всего я написал эту книгу для своих пациентов, чтобы они имели возможность еще раз прочитать о том, что мы обсуждаем с ними на психотерапевтических сессиях. Кто-то благодаря ей откроет для себя дверь в мир интересной и полезной литературы, часть из которой представлена в конце и которая может помочь лучше узнать себя и изменить взгляд на некоторые жизненные коллизии. Перефразировав Сергея Довлатова, скажу, что не уверен, будет ли эта книга первой в ряду ваших пособий по саморазвитию, но надеюсь, далеко не последней.

Приношу извинения тем авторам, которых, возможно, процитировал, но не упомянул. Когда уже много прочитано и переосмыслено, нередко забываешь первоисточник и искренне веришь, что это твоя собственная мысль. Впрочем,

если мне на это укажут, обязательно исправлю свою ошибку в последующих изданиях. Буду также искренне признателен читателям за любые (и благодарственные, и критические) отзывы и предложения по улучшению написанного материала.

Приношу благодарность моим учителям, которые помогли мне получить необходимые знания, повлияли на мою жизнь вообще и на написание этой книги в частности. К своим учителям я отношу не только тех, с кем знаком лично, но и тех, кто повлиял на мое мышление с помощью своих публикаций. Учителей у меня достаточно много – в какой-то степени ими являются авторы и тех книг, которые перечислены в специальном разделе («Литература, цитируемая в книге (рекомендуемая к прочтению)»).

Введение

У всех у нас есть потребность в саморазвитии. Однажды услышал замечательную фразу-рекомендацию: не становитесь посредником между продуктовой лавкой и унитазом. Жизнь столь интересна и многогранна, что свести её до уровня, описанного в данной фразе, мне кажется обидным. Впрочем, у каждого свой выбор.

Пациенты, которые приходят на приём к психотерапевту, в большинстве случаев хотят получить совет или даже подробную инструкцию, как действовать в той или иной жизненной ситуации. Однако, как замечательно выразился наш отечественный психотерапевт Михаил Литвак, количество даваемых психотерапевтом советов обратно пропорционально его квалификации, поэтому стараюсь не давать советов, по крайней мере таких, которые полностью снимают с пациента ответственность за принятый выбор. Ведь научиться принимать решения самостоятельно и нести за них ответственность – основная задача психотерапевта, помогающего пациенту выбраться из невротического кризиса.

Итак, о чём же эта книга?

Прежде всего о том, как научиться договариваться с самим собой и окружающими по вопросам, на которые есть несколько ответов. Искать так называемую золотую середину.

О том, как научиться управлять своей тревожностью. Многие мои пациенты спрашивают, как им перестать волноваться по пустякам, подолгу переживать малейшие неприятности и т.д. Отвечая на эти вопросы, я в первую очередь объясняю, зачем нам вообще нужна тревога. Ведь тревога – это базовая эмоция, необходимая человеку для выживания! Вспомните наших предков, которые еще жили в пещерах: кто не тревожился и был беспечным – оказался в пасти хищника или погиб от природных катаклизмов. А кто тревожился и прятался, тот и выжил!

Но то было тогда, скажете вы. А сейчас-то зачем мне тревожиться в нашем относительно безопасном мире? А это уже реализуется инстинкт, наработанный тысячами поколений. И наша задача не убрать тревогу совсем (ведь в современном безопасном мире тоже надо быть осторожным), а обуздать её, сделать управляемой. словно подчинить себе арабского скакуна, который сначала брыкался и норовил вас сбросить или понестись куда-то туда, куда вам совсем не нужно, а потом стал послушным и, даже если иногда взбрыкивает, в целом ведёт себя смирно. И везёт вас туда, куда вы прикажете, а не туда, куда ему заблагорассудится.

Управляемая тревожность даже полезна, когда она не парализует, а стимулирует к развитию. Так давайте учиться управлять своим «скакуном»!

Личностный рост как лекарство от невроза

Думаю, все хорошо знают крылатое выражение «каждый сам кузнец своего счастья». Мысль о том, что мы изначально наделены всеми возможностями для достижения того, о чем мечтаем, не нова. Самое трудное – это преодолеть собственные внутренние барьеры, которые мешают добиться больших результатов. Но можно ли с уверенностью сказать, что, достигнув успеха, будешь чувствовать себя счастливым?

Чтобы чувствовать себя счастливым, каждому нужно что-то своё. Одному (как ему кажется) – денег, другому – любимого человека, третьему – детей и так далее. Банально говорить о том, что можно быть счастливым независимо от наличия материальных благ, просто радуясь каждой травинке и лучику солнца. Либо, напротив, легко впадать в уныние, если не заработал очередной миллион или у вашего «майбаха» что-то забарахлило под капотом. Здесь уместно привести изречение Авраама Линкольна: **«Большинство людей счастливы настолько, насколько они хотят быть счастливы»**. Может быть, даже не столько ХОТЯТ, сколько ПОЗВОЛЯЮТ быть себе счастливыми.

Для того чтобы поверить во что-то новое, стоит для начала хотя бы допустить мысль, что это «новое» может существовать. Ведь **в нашей жизни возможно очень многое, и если мы верим в эту возможность**, то вероятность её реализации значительно повышается! Конечно, уверенность – это слишком хорошее качество для того, чтобы всегда иметь под собой основания, но если вы ставите перед собой какую-то цель, то достижение её крайне затруднительно без должной уверенности в своих силах.

Когда вы в чём-то абсолютно уверены, можно сказать, что вы в этом убеждены. При этом лично для вас ваше убеждение будет истинным. **Убеждения могут оказывать значительное влияние на нашу жизнь** и жизнь окружающих. Особенно это касается ложных убеждений, которые базируются на ложных обобщениях, типа «все мужчины бабники», «все политики продажны» и т.д. Случалось ли вам доказывать, что вы «не верблюд», когда вас обвиняли в чем-либо исходя из ложных обобщений? Вот, например, обвинение как результат цепочки ложных обобщений: «Ты сел на мое поглаженное платье – ты что, меня совсем не любишь?!» («сел на поглаженное платье, значит, не ценит мой труд и ему все равно, как я выгляжу, значит, я ему безразлична, т.е. он меня не любит!»). Анекдот напоминает, не правда ли? Но, увы, в жизни бывают ещё более трагикомичные ситуации. В отдельных случаях ложные убеждения могут до-

стигать даже степени бреда (т.е. когда разубеждению человек не поддается, а сознание целиком захвачено патологическими идеями)!

С другой стороны, «дозированная ложность» в убеждениях иногда вполне допустима и даже может принести вам пользу. **Когда вы стремитесь к достижению поставленной цели, необходимо быть уверенным в своих силах**, и тогда лучше себя чуть переоценивать, чем недооценивать. Консервативный реалист – это почти что пессимист, а пессимисту сложно поверить в свои силы и достичь серьезной цели.

Известный американский коуч Тони Роббинс как-то сказал: **«Все личные крупные достижения начинаются с перемены убеждений»**. Начиная меняться, стоит пересмотреть свои убеждения, особенно те, которые категорически противоречат вашим устремлениям. Попробуйте задать себе следующие вопросы:

1) когда я пересматриваю это убеждение, не кажется ли оно мне глупым?

2) чего мне стоило это убеждение? насколько оно сковывало мои действия в прошлом?

3) *чего может стоить это убеждение в будущем, если я не изменю его сейчас?*

А можно ли быть уверенным (убеждённым) в том, что вы способны измениться? Бывает непросто в полной мере оценить свой потенциал, особенно если вас с детства приучали быть скромным. Но лучше быть высокого мнения о своих способностях, чем их умалять. Конечно, если чрезмерно переоценивать свои силы, то можно в итоге столкнуться с разочарованием от неудачи. Однако **верить в себя нужно и должно**, просто во всём, как всегда, хороша золотая середина.

Конечно, речь идёт прежде всего о внутренней уверенности. Ведь **поведение человека не всегда соответствует его внутренней сущности**. Нередко за внешней бравадой и показным хамством скрывается неуверенность и робость, в то время как спокойствие и невозмутимость присущи человеку, уверенному в выбранном жизненном курсе. Характеры-то у всех разные! А еще у нас разные темпераменты, и каждая личность – это сочетание темперамента и характера. Только представьте, как много может быть различных комбинаций! И если изменить темперамент достаточно сложно, поскольку он даётся нам с рождения (можно лишь контролировать его проявления), то **особенности характера**, который формируется в процессе воспитания, **можно откорректировать**, что бы ни говорили об окон-

чательном завершении формирования личности примерно к двадцати пяти годам.

Вы замечали, что в своих неудачах мы прежде всего пытаемся обвинить обстоятельства. И начальник у нас тиран, и супруг не понимает, и дети непослушные и т. д. и т. п. Наверное, каждый знает фразу «не можешь изменить обстоятельства – изменись сам», однако как часто мы следуем этой рекомендации? Измениться самому непросто, особенно если считаешь, что ты прав. Гораздо проще обвинить другого и тем самым снять с себя ответственность.

Ну хорошо, скажете вы, я согласен меняться. С чего начать? **А начать стоит с изменения мышления.** Отучитесь задавать вопросы «за что?» и «почему?», переформулируйте их в «зачем?» и «что делать дальше?».

Внешние неблагоприятные обстоятельства, как правило, изменить невозможно. Но **измениться самому** (как минимум изменить свое отношение к внешним обстоятельствам) **можно** и нужно, чтобы обернуть эти обстоятельства в свою пользу. Бессмысленно роптать на встречный ветер, когда управляешь яхтой, но ведь можно подтянуть парус так, чтобы ветер помог вам двигаться нужным курсом!

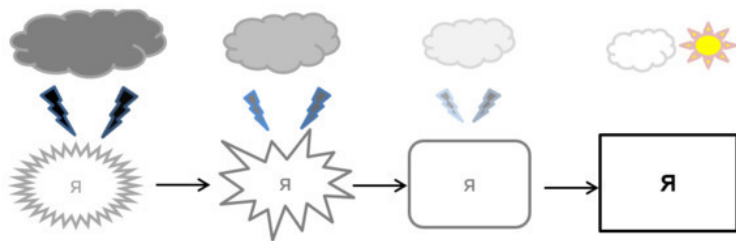
Тони Роббинс писал: «...наша жизнь формируется в зависимости от того значения, которое мы придаём обстоятельствам», «в жизни нет неудач, есть только результаты». Действительно, становится гораздо проще жить, если вырабо-

тать в себе убеждение, что **негативного опыта нет** вообще и каждый опыт имеет свою ценность, стоит только при-смотреться. Уверен, что вы знаете известное выражение: всё, что нас не убивает, делает нас сильнее. **Преодоление трудностей** может стать суровым испытанием, но в итоге **закаляет характер**. Это своего рода психологическая «иммунизация»: микрострессы делают нас менее восприимчивыми к проблемам большего масштаба. Впрочем, проблемы являются «проблемами» ровно настолько, насколько мы их тако-выми считаем.

Сложно полюбить перемены, ведь интуитивно мы стре-мимся к стабильности, поскольку это обеспечивает спокой-ствие. С другой стороны, **стабильность может привести к стагнации**, т.е. **отсутствию развития**, «застою». Искус-ственно делать свою жизнь нестабильной (как говорят, ис-кать приключения на свою «пятую точку»), конечно, не сто-ит. Жизнь сама вам подбросит проверки на прочность, когда вы начнёте активно меняться. Достаточно научиться воспри-нимать жизненные испытания спокойно, не впадая в уныние перед очередной преградой. Просто делайте «прыжок», как при беге с препятствиями, и двигайтесь дальше.

Михаил Литвак рекомендует **неблагоприятные жиз-ненные обстоятельства воспринимать как тренинг новых качеств**. Хотите чего-то в жизни достичь – пройдите очередной тренинг. Отреагировал негативно – значит, тре-нинг не прошёл. Придется сдать «зачёт» еще раз.

Не будьте ошестинившимися на весь мир, как ёж. Тогда и тучи на вашем небе разойдутся, и засияет солнце!



«Сколько же можно тренироваться? – спросите вы. – Когда же я буду жить, как все нормальные люди»? (Именно такие вопросы чаще всего задают мои пациенты.) Отвечаю: ровно столько, сколько нужно для того, чтобы тренинги перестали восприниматься как тренинги, и ни одного лишнего дня! Проще говоря, **как только** ваша **личность окрепнет** и новые качества для вас станут естественными, **вы перестанете болезненно реагировать на внешние неблагоприятные обстоятельства**. Более того, они станут для вас благоприятными! Сломался лифт – есть возможность несколько минут позаниматься спортом, поднимаясь по лестнице; отчитал начальник – можно попрактиковать навыки психологической амортизации; ребёнок из шко-

лы двойку принёс – нужно разобрать с ним то, на чем он «засыпался», – всегда полезно потренировать мозг и освежить знания! Да, ещё и поблагодарить судьбу за то, что большинство «тренингов» для вас бесплатны. Только представьте, сколько денег вы могли потратить, если бы пошли на курсы к профессиональному коучу!

Стакан наполовину
пуст!

≠

Стакан наполовину
полон!



*Пессимист ищет
в возможностях
проблемы*



*Оптимист ищет
в проблемах
возможности*

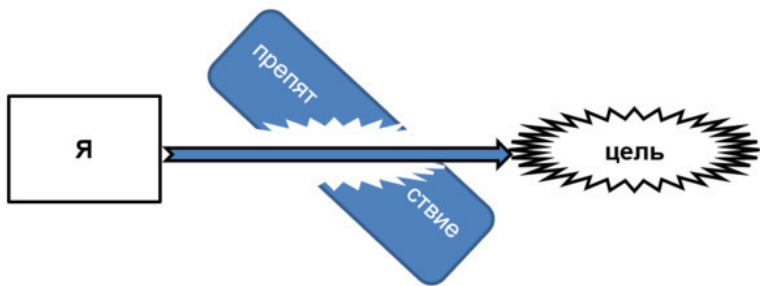
Решая какую-либо проблему, мы часто фиксируем внимание на её сути и в результате вместо решения только усиливаем и закрепляем данную проблему. Например, панические атаки. Нередко они возникают в метро. У человека, пережившего одну или тем более несколько таких панических атак, даже мысль о том, что нужно спуститься по эскалатору, вызывает тревогу. Как нейтрализовать негативные эмоции (резко выраженную тревогу в данном случае), мы обсу-

дим в посвященной этому главе, однако, кроме этого, нужно принципиально понять: а для чего вам нужно справиться с этой проблемой? Глупый вопрос, ответите вы, чтобы спокойно ездить на метро как все «нормальные» люди. Но тем не менее – для чего вам нужно ехать на метро? Нет, нет, я ни в коем случае не намекаю на то, что можно поехать другим транспортом – **избегая решения проблемы, можно** только **способствовать ее закреплению**, тем более что проблема может проявиться и в другой ситуации, т.е. паническая атака может возникнуть и в другом транспорте. Что же тогда, ходить пешком? Такие пациенты у меня были: как зайцы, перепрыгивали из метро в автобус, из автобуса в такси и т.д., пока не перебирали все виды транспорта. Качество жизни таких людей, как вы понимаете, было не самым высоким.

Важно понять, что **преодолеть проблему нужно для того, чтобы достичь какой-то конкретной цели**. Панические атаки, например, преодолеть для того, чтобы доезжать максимально быстро до места назначения, где вас ждёт интересное дело (работа, хобби) или любимый человек. т.е. за проблемой должна быть цель, двигаясь к которой вы как бы проходите сквозь проблему, и она перестаёт существовать, ну или по крайней мере существенно уменьшается в размерах.

Для большей наглядности приведу следующий пример. Каждый, я думаю, хотя бы в телепередаче видел, как эффект-

но наши десантники разбивают голыми руками кирпичи. А знаете ли вы, как их этому учат? Помимо серьёзной физической подготовки есть еще маленькая психологическая хитрость: десантник наносит удар не в кирпич, а в точку, которая расположена за кирпичом на расстоянии двадцати сантиметров. Если будет бить точно по цели, инстинкт самосохранения непосредственно перед препятствием замедлит движение руки, и, даже если кирпич расколется, можно получить травму. Если же бить в точку за кирпичом, то рука как бы проходит кирпич насквозь, т.е., двигаясь к цели, практически не замечает препятствие, и проблема рассыпается – перестаёт существовать.



Успешные люди, как правило, воспринимают проблемы как временные трудности, а неудачники даже незначительные невзгоды воспринимают как трагедию и крушение надежд. На самом деле всё в равной степени

проходит. Вспоминайте об этом и тогда, когда с вами случаются хорошие события, чтобы запечатлеть их в своей памяти. И особенно тогда, когда переживаете неприятности. Все неприятности **ВРЕМЕННЫ** просто потому, что всё проходит, «и это тоже пройдёт». Все хорошо знают фразу «время лечит», только каждого по-разному: кого-то быстрее, кого-то чуть медленнее. К счастью, наша память имеет уникальную фильтрационную особенность: **большинство негативных переживаний стирается** (по крайней мере уменьшается выраженность эмоциональной окраски), **в то время как положительные впечатления могут долгое время сохраняться**, особенно если вы их оживляете активным воспоминанием, в т.ч. с помощью просмотра фото и видео.

А как же экстремальные негативные события, спросите вы? Они могут надолго засесть в памяти и, как заноза, иногда совершенно неожиданно причинять боль внезапными вспышками воспоминаний о случившемся. Да, такое бывает, но, к счастью, нечасто. В таких случаях надеяться только на время не стоит, лучше всего обратиться к психотерапевту, чтобы он помог справиться с этой проблемой быстрее, в т.ч. путём назначения медикаментозных средств.

Кстати, о применении лекарственных препаратов. Сколько небывлиц существует по этому поводу! Одна из наиболее распространённых: попробовав психотропные средства, ты станешь наркоманом и никогда уже не сможешь от них

отказаться. Особенно поражает то, как некоторые личности оправдывают свое пристрастие к алкоголю необходимостью «снимать стресс»: «Ну не таблетки же мне глотать! Я что – слабак или псих?» Да, конечно, напиваться – это очень «сильный», «здоровый» поступок!

Позволю себе ещё один военно-ориентированный пример. Если в каком-то селе засел террорист и нужно его обезвредить, то есть два способа: накрыть все село установкой типа «град» или послать спецназовцев группы зачистки, которые ликвидируют террориста с минимальными потерями. Первая аналогия – это то, как работает алкоголь. Да, становится легче и вроде бы проблемы отступают, но и разрушения от такой «ликвидации террориста» (особенно при регулярных возлияниях) значительно больше. Вторая аналогия – это работа грамотно подобранных психофармакопрепаратов. Проблема решается с минимальными рисками для здоровья.

Нередко ко мне приходят пациенты в таком психическом состоянии, что они не способны поначалу заниматься психотерапией. И тогда психотропные средства (чаще всего на начальном этапе) позволяют сдвинуть «корабль» с мели, чтобы потом психотерапия раздула его паруса! Иногда без лекарств действительно не обойтись, и **грамотно подобранные препараты позволяют улучшить качество жизни, особенно в сочетании с психотерапией**. Лекарства – это своего рода «костыль», с которым походка не очень краси-

вая, но более уверенная. Научился стоять на ногах – отложи костыль в сторону. Если опять начал спотыкаться, вновь опёрся на костыль (пока не научился уверенно ходить, используя только техники психотерапии).

Правда есть одно но. Получив быстрый противотревожный эффект с помощью лекарств, т.е. без особых собственных усилий, можно перестать двигаться дальше в плане психотерапевтической работы над собой. Ну стало же всё хорошо! Есть такое известное выражение: «К счастью, лекарства помогают, но, к сожалению, недолго», которое Михаил Литвак перефразировал в следующее: «К сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, недолго». Что это значит? Да то, что **если ничего не поменять в себе самом** кардинально, то так и **будете заглушать свой невроз с помощью таблеток**. А когда от препаратов по какой-то причине придётся отказаться, то невротические проявления могут вернуться, и возникнет ощущение зависимости от лекарств! Но ведь, в сущности, вернулось то, что когда-то было!

Двигаясь к своей цели, к большому сожалению, мы **часто не замечаем**, а иногда и откровенно игнорируем то, **что может помочь** нам осуществить свою мечту. Иногда это происходит оттого, что мы слишком фиксированы на отвлекающих наше сознание деталях, на повседневных потребностях и т.п., но в некоторых случаях проблема заключается в том, что мы чётко не определили свою цель ли-

бо неверно ее сформулировали. Согласитесь, дорогой читатель, что понять, чего ты в действительности хочешь, иногда бывает очень непросто.

Уже слышу возражения: нет, что вы, я чётко знаю, что мне надо или, отвечая на вопрос Остапа Бендера из «Золотого теленка», отчётливо представляю, сколько мне нужно денег для счастья. Мы, разумеется, говорим не только и не столько о деньгах, впрочем, и о них тоже. Так вот, насколько верно вы сформулировали свою цель? Хотите стать богатым, а для чего? Возможно, вам нужна финансовая независимость от кого-либо или от чего-либо или вы просто устали сводить концы с концами, погашая старые долги и одновременно влезая в новые кредиты? Но чего же в данном случае вы действительно хотите, если посмотреть вперёд, за преграду финансовых сложностей?

Понимание своей истинной цели, пожалуй, одно из наиболее сложных звеньев цепочки саморазвития. Причём желательно, чтобы **цель** была **не одна** – всегда стоит иметь запасные варианты, тогда **любой результат**, которого вы достигнете, **будет** вашей **победой**. Победитель от проигравшего отличается прежде всего степенью удовлетворенности достигнутым результатом, которая во многом зависит от того, насколько вы к данному результату были готовы. Если вы планируете только один вариант развития событий, то вероятность того, что вы будете победителем, не очень высока, так как есть множество не зависящих от вас факторов, пре-

пятствующих достижению именно того результата, на который вы рассчитываете. Другое дело, когда в вашем воображении имеется несколько возможных вариантов результата – вы гарантированно достигнете какого-то из них.

Ну например: вы хотите пригласить понравившуюся вам девушку (или молодого человека) на свидание. Как могут дальше развиваться события? Возможны как минимум несколько сценариев. Вам могут дать согласие, вам могут вежливо отказать, вам могут презрительно отказать, вы можете расхотеть встречаться с этим человеком, только начав общение, и т. д. **Если вы продумаете основные варианты** и будете к ним потенциально готовы, **вы будете** если не удовлетворены полученным результатом, то **как минимум не разочарованы**. Отказали вежливо – значит, вы просто потренировались преодолевать смущение при общении с противоположным полом. По-хамски отказали – не стоит на этого человека понапрасну тратить время. Самы поняли, что ошиблись в выборе, – значит, можно «прокатать» свои коммуникативные навыки и подумать, как вежливо отказаться от предложенных планов.

Для того **чтобы быть удовлетворённым результатом** достижения поставленной цели, **стоит оценить количество усилий**, которые вы затратите на это. Задайтесь вопросом: а стоит ли ваша цель того? Достичь высокого положения в обществе, сделать карьеру, но при этом заработать мас-

су проблем со здоровьем (повышенное давление, проблемы с сердцем от постоянных волнений и т.п.) – та ли эта цена, которую вы готовы заплатить за результат?

С другой стороны, **лёгкость достижения цели не должна быть единственным критерием её привлекательности**. Во всём опять же хороша золотая середина. Прежде чем что-то планировать, иногда приходится изменить своё мышление, осознать, что **в наших силах всё**, даже если это кажется поначалу невероятным. Кто-то считает, что всё предначертано и изменить судьбу практически невозможно. Другие же придерживаются мнения, что каждый сам кузнец своего счастья. И кто же прав?

Можно допустить мысль о том, что верны обе точки зрения. Эту идею развивает в своих книгах о трансерфинге реальности Вадим Зеланд. Да, определенная последовательность событий в результате принятия того или иного решения предначертана и изменить её сложно (а может, и невозможно). Но **разных вариантов развития событий в нашей жизни огромное множество**, и выбор того или иного пути зависит только от нас. Вышли вы из дома на улицу и можете пойти прямо, направо или налево: уже как минимум три варианта дальнейшего развития событий, которые иногда кардинально различаются между собой. Конечно, далеко не всегда мы знаем, что повлечёт за собой выбор того или иного пути, но это уже другой вопрос. Самое главное, что выбор есть и пространство вариантов развития событий

практически безгранично!

Если представить себе начальную точку нашего движения в этом пространстве где-то в центре комнаты, то **движение может быть во множестве самых разных направлений**. Где-то рядом с этой точкой располагаются быстро реализуемые варианты (например, найти новую работу, поменять гардероб), где-то подальше – те, которые требуют бóльших усилий и времени (например, стать богатым и знаменитым), ещё дальше (может быть, в углах комнаты или у стен) совсем фантастические (например, стать президентом, участником межгалактической экспедиции). Для реализации некоторых вариантов может не хватить одной жизни, но они есть!

Сказка, да и только, возразят скептики. Возможно. Но, думаю, многие согласятся, что от того, как настроено ваше мышление, **зависит** очень и очень **многое!** Даже не всегда от знаний и каких-то выдающихся качеств, а именно **от веры в самого себя**.

Но одной веры мало, скажете вы. Нужны ведь подходящие условия для реализации грандиозных планов. Ещё одна замечательная фраза Тони Роббинса: «Наличие достаточно обоснованного „почему“ обеспечит вас необходимым „как“». И действительно, **если ваша цель «правильная»** (т.е. именно та, стремиться к которой вам необходимо), то обязательно **появятся возможности для её достижения**.

В противном случае, если цель «неправильная» (ошибочная), то условий и возможностей для её достижения не будет либо придется прилагать невероятные усилия, что называется, «гребти против течения», а достигнув цели, осознать, что это совсем не то, чего вы хотели.

Проблема выбора, когда нужно почувствовать, где стоит проявить упорство и настойчивость, а где гибкость и уступчивость, – это проблема поиска золотой середины, при этом на одном полюсе – полная покорность обстоятельствам, а на другом – упрямое достижение поставленной цели, невзирая на препятствия. Вспомним известную молитву: **«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение, чтобы принять то, что я изменить не могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого»**. Действительно, насколько сложно бывает понять, где стоит проявить упорство, а где нужно «ослабить хватку» и плыть по течению, совершая гребки в нужном вам направлении.

упорство

*

упрямство

Так как же здесь реализуется принцип «золотой середины»? При малейших препятствиях на пути к достижению цели стоит проявить упорство, но при серьёзных прегра-

дах, возможно, имеет смысл поискать другой путь или оценить, насколько ваша цель «правильна» (действительно ли это то, чего вы хотите) либо насколько она корректно сформулирована. **Упорство должно сочетаться с гибкостью!** В этом и есть компромисс между «лобовым» (прямолинейным) движением к цели и отказом от задуманного при малейшем препятствии. Гибкость способствует разработке нового подхода и достижению результата.

упорство + гибкость = результат

Ещё несколько слов о гибкости. Гибкость – это своего рода «неортодоксальность». Эффективно амортизировать внешние стрессовые факторы, не будучи гибким, очень сложно. Такие личности нередко ошибочно называют свою «негибкость» принципиальностью. Думаю, не открою Америку, если скажу, что многие **принципы не вечны**. Например, лет сто пятьдесят назад понятия «честь» и «достоинство» были настолько возведены в культ, что считалось обычным делом («дело чести») человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию (банкротство, предательство и т.д.), застрелиться. Сейчас такой «выход» – признак душевной слабости и негибкости, не говоря уже о христи-

анском запрете на самоубийства (не беру во внимание выраженные депрессивные расстройства или другие психические нарушения, когда суицид является проявлением заболевания).

Принципы – это наши «родительские» программы (подробнее об этом в следующей главе). В ряде случаев это стереотипные истины, которые, по мнению Вадима Зеланда, подобны древнегреческим колоннам – они безукоризненны, но бесполезны. Я не призываю вас стать беспринципными, нет. Но нужно понимать, что **многие принципы**, обеспечивая вам ложное чувство комфорта и защищённости, **мешают** вашему **самосовершенствованию**.

Например, принцип, которым многие руководствуются в своей жизни: мужчина должен зарабатывать больше женщин. Если этот принцип стимулирует супруга к развитию (поиску более высокооплачиваемой работы, получению дополнительного образования, навыков), тогда всё в порядке. Но некоторые мужчины, руководствуясь этим принципом, вольно или невольно блокируют развитие своих вторых половинок (речь идёт о гетеросексуальных парах, как вы понимаете). Запрещают получать дополнительное образование, мотивируя тем, что супруга будет уделять меньше времени семье, не одобряют желание поменять работу на более высокооплачиваемую. Помните фильм «Москва слезам не верит»? Какой душевной ломке подвергся главный герой Гоша, когда узнал, что его возлюбленная выше по социальной

лестнице и, скорее всего, больше него получает! Фильм заканчивается хорошо, а в жизни многим ли удаётся так легко откорректировать свои неадаптивные принципы?

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.