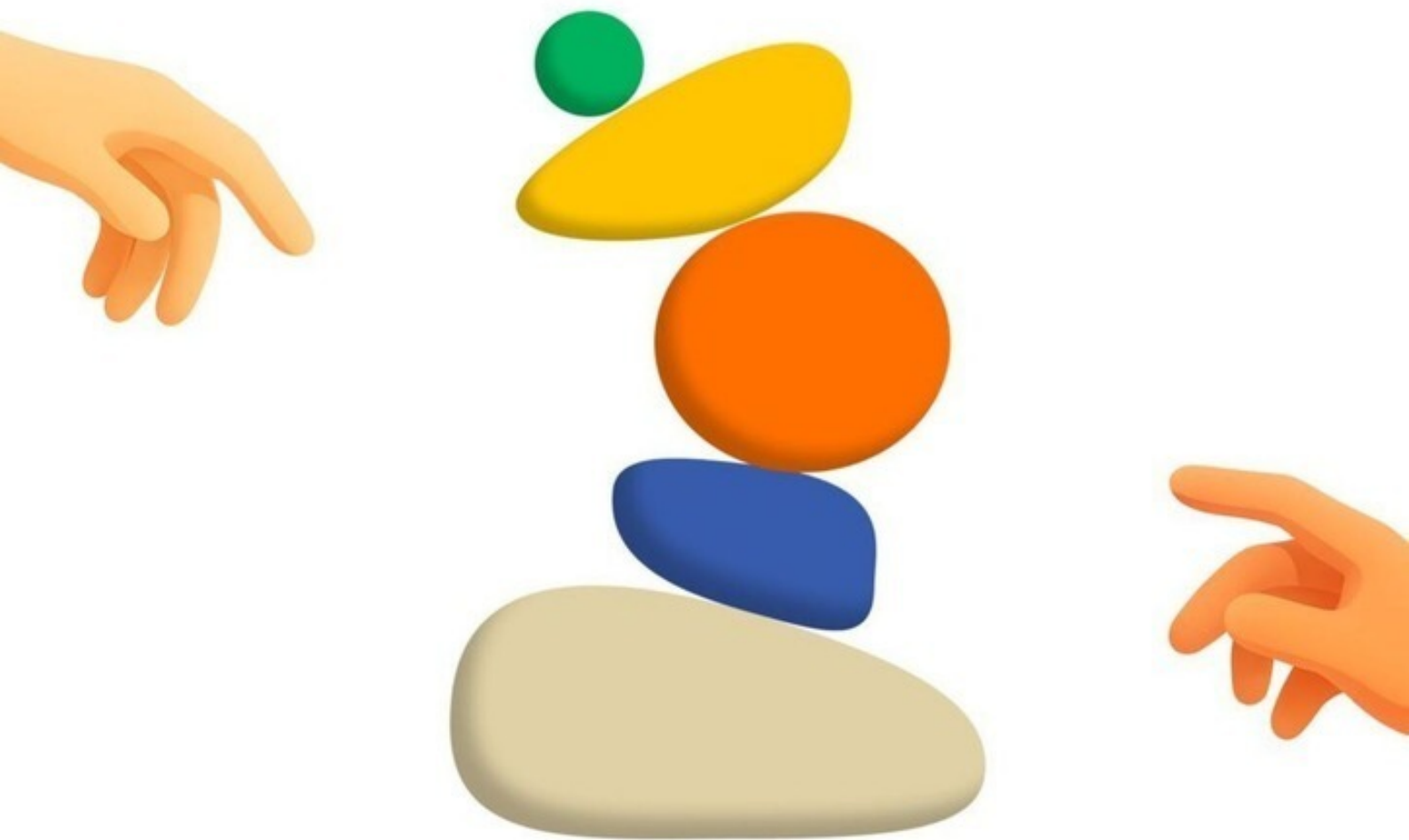


Олег Корчагин

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Практическое руководство по выходу
из себя и возвращению обратно



Олег Корчагин

**Эмоциональная саморегуляция.
Практическое руководство
по выходу из себя
и возвращению обратно**

«Издательские решения»

Корчагин О.

Эмоциональная саморегуляция. Практическое руководство
по выходу из себя и возвращению обратно / О. Корчагин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-686869-4

Практическое руководство создано для тех, кто хочет перестать жить на автопилоте эмоциональных реакций. Здесь нет абстрактной философии — только проверенные модели и образные схемы, которые помогают увидеть свою психику «изнутри» и понять, что именно выводит вас из себя и почему. Эта книга — не о борьбе с собой. Она о понимании себя. О том, как шаг за шагом возвращаться в состояние, которое автор называет «быть в себе» — состояние спокойной силы, принятия и ясного видения текущего момента.

ISBN 978-5-00-686869-4

© Корчагин О.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
ГЛАВА 1	7
ГЛАВА 2	9
ГЛАВА 3	11
Глава 4	13
Глава 5	15
ГЛАВА 6	17
ГЛАВА 7	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Эмоциональная саморегуляция Практическое руководство по выходу из себя и возвращению обратно

Олег Корчагин

Дизайнер обложки Илья Корчагин

© Олег Корчагин, 2025

© Илья Корчагин, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0068-6869-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Идея написания этой книги обусловлена тем, что каждому человеку должны быть доступны знания, которые помогают самому себе в любых сложных жизненных ситуациях. Это знания о природе своего ума, Души и тела, то есть о себе, а также о закономерностях возникновения эмоциональных состояний, их последствиях и о том, как с ними справляться. Настоящая книга – практическое руководство, раскрывающее секреты методики психотерапевтической практики автора.

Применение предлагаемых инструментов на самом себе исключает или сводит к минимуму необходимость в супервизиях – обязательных консультациях психолога у другого специалиста. Книга представляет собой концентрат полезной информации, проверенной на практике, применимой в повседневной жизни и подтверждённой результатами клиентов и собственным опытом автора.

Предлагаемые инструменты позволяют быстро возвращать себе душевное спокойствие и не эмоционировать многократно по одному и тому же поводу. По мере их применения меняется восприятие жизненных обстоятельств, и причин для беспокойства становится всё меньше, а эффективность жизнедеятельности пропорционально растёт. Это закономерно, ведь если что-либо делать в хорошем настроении, то и результат будет соответствующим. А если то же самое делать в состоянии беспокойства, то естественно, что результат будет хуже.

Качество жизни измеряется продолжительностью хорошего настроения на единицу времени. Если в течение дня находиться в хорошем состоянии всего лишь двадцать процентов времени, то соответствующим будет и результат вашей деятельности. Применяя предлагаемые знания на практике, вы начнёте изменять качество своей жизни в лучшую сторону. И это будет зависеть только от вас.

Читайте книгу и устремляйтесь к вершине вашего благосостояния!

ГЛАВА 1

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эзотерика и психология в наше время стали модными трендами. Магазины завалены книгами о тайных знаниях, которые раньше были за семью печатями, и множеством историй людей, ставших успешными. На самом деле нет в этом ничего удивительного. Когда человек начинает изучать новую информацию о самом себе и мироустройстве, его восприятие меняется: от обыденно узкого (зашоренного) к более широкому, от субъективного к объективному.

«Шоры» – это прикреплённые к уздечке наглазники, не позволяющие лошади смотреть по сторонам. Но уже появилось и переносное значение этого слова – то, что мешает человеку правильно смотреть на вещи, понимать и оценивать происходящее.

Способность воспринимать происходящее более или менее объективно есть у каждого человека. Такая способность проявляется в состоянии душевного равновесия. В этом состоянии сознание ясное, всё понятно, причин для беспокойства нет. А вот в эмоциональном состоянии восприятие становится ограниченным. Причём чем сильнее воздействие эмоции, тем уже взгляд на реальность. Эмоциональное восприятие и есть зашоренный взгляд на мир.

Решения, принимаемые под влиянием эмоций, и действия, совершаемые в таком состоянии, часто приводят к нежелательным ситуациям, нарушая гармонию жизни. Чтобы наглядно понять это, предлагаю сделать простое упражнение.

Поднимите указательные пальцы на уровень глаз по бокам от головы так, чтобы они были видны только периферийным зрением. Когда вы смотрите прямо перед собой, вы видите оба пальца. Если же повернуть взгляд вправо или влево, один из пальцев выпадет из поля зрения.

Именно так работает и наше эмоциональное состояние. Душевный баланс соответствует взгляду вперёд, когда видны оба пальца. Такое восприятие можно назвать условно объективным. Эмоциональный дисбаланс соответствует повороту головы, когда часть реальности выпадает, и восприятие становится субъективным. При этом неважно, позитивная это эмоция или негативная.

Эмоциональные решения редко бывают рациональными, потому что принимаются без учёта всех факторов. И только решения и действия, совершаемые в состоянии душевного комфорта, позволяют достигать максимально рациональных результатов и желаемых целей. Это возможно благодаря ясному, целостному восприятию ситуации. Жизнедеятельность в таком состоянии наиболее приятна и эффективна.

Печально то, что удерживать такое состояние в повседневности удаётся далеко не каждому. А те, кто способен – как правило, уже не читают подобных книг, а пишут их. Потому что делиться знанием о том, что жить можно гораздо приятнее и интереснее, – естественная потребность человека, который понял, как это работает.

И вот мы подошли к понятию ментального здоровья, о котором много говорят, но далеко не все понимают его в полной мере.

Ментальное здоровье – это состояние объективного восприятия реальности.

Любое здоровье – физическое, психическое и ментальное – это всегда состояние: тела, Души (психики) и ума. Тело здорово, когда его ничего не тревожит и все органы работают слаженно и гармонично. Психика здорова в состоянии эмоционального баланса, гармонии Души. Ум здоров в состоянии ясного, целостного восприятия мира.

Причиной потери такого восприятия является страх.

Первая причина страха – неизвестность.

Вторая – известная опасность, рефлекторный страх, который защищает наше тело.

Есть поговорка: «Знание – свет, незнание – тьма». Это прямо о ментальном здоровье. Мы эмоционально реагируем на то, чего не понимаем. Непонимание – это тьма незнания.

Но есть парадокс. Нас с детства приучили формировать суждения о том, чего мы не понимаем, и даже навязывать эти суждения другим как единственно верные.

Между тем именно такие суждения вызывают несогласие с тем, на что направлены, и, как следствие, вызывают эмоциональное возбуждение.

Наши умственные суждения об обстоятельствах, в которых мы не разобрались, – это и есть триггеры, раздражители психики.

Триггер – это программа спонтанного эмоционального реагирования, суждение о том, что человек считает неправильным или плохим, не разобравшись в сути.

Набор таких суждений портит жизнь, порой превращая её в ад.

Представьте, что вам было бы всё ясно и понятно. Что вы понимали бы истинные причины всех событий, знали бы мотивы людей и неизбежность их поступков. Понимали бы, что с этим делать и куда двигаться. Осознавали бы, что случившегося не изменить, но им можно пользоваться для получения желаемого. В таком случае что могло бы вас напугать, насторожить, обидеть или разозлить?

Я думаю – ничего.

Такое всепонимание и есть состояние ментального здоровья.

Путь к ментальному оздоровлению – практика освобождения от триггеров, то есть от ложных суждений. Почему ложных? Потому что суждения, возникающие из непонимания, основаны на неполных или неверных данных. Чтобы изменить такое суждение, нужно разобраться в обстоятельстве, которое непонятно.

Чтобы делать это эффективно, необходим эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект – способность различать эмоциональные состояния, контролировать их и управлять ими.

Каждый человек обладает эмоциональным интеллектом в той или иной степени, но далеко не все управляют своими состояниями осознанно. Чаще – автоматически, как получится.

Между тем существуют простые и действенные инструменты для управления состояниями своей психики. Их можно применять, если понимать природу эмоций и знать, что значит «быть в себе».

Далее мы разберёмся, как развивать эмоциональный интеллект и укреплять ментальное здоровье, освобождаясь от триггеров – в чём и заключается главный результат любой психотерапевтической практики.

ГЛАВА 2

Быть в себе

Представьте, что вы однажды вышли из своего дома и забыли, где он находится, какой он и куда нужно возвращаться. Состояние не из приятных. Примерно так же ощущает себя человек, когда забывает, что значит «быть в себе».

Новорождённый ребёнок изначально находится в себе, и вывести его из этого состояния может только то, что пугает. Никакими словами или изображениями сделать это практически невозможно. Такое состояние и есть состояние объективного восприятия реальности.

Ребёнок, не имеющий суждений о том, что происходит с ним и вокруг него, не эмоционализирует. Он воспринимает происходящее так, как оно есть, познаёт мир широко открытыми глазами, с бесконечным интересом. Все его реакции на внешнее воздействие рефлекторны.

Первые эмоции, если не считать испуга, голода и дискомфорта тела, – это радость и улыбка знакомым лицам. Такие чувства ребёнок проявляет благодаря пониманию того, кто перед ним. Он видит и слышит человека, который проявляет к нему любовь, заботится, кормит и защищает. И ребёнок отвечает тем же – чистой радостью восприятия.

По мере взросления человек начинает понимать слова родителей и окружающих, сопоставляя услышанное с действиями и предметами. Звуки и слова начинают вызывать ассоциативные образы уже знакомых людей, предметов и обстоятельств. Знакомые слова благодаря воспитанию превращаются в оценочные суждения о том, что хорошо и что плохо, что правильно и что неправильно. И именно эти суждения становятся причиной возникновения эмоций и страданий.

Если сравнить человека с обычной лампочкой, можно легко представить природу ума и увидеть причины эмоциональных состояний и искажённого восприятия реальности, то есть ментального нездоровья.

В начале жизни человек не знает, что такое «плохо» или «неправильно», и даже не предполагает, что что-то вообще можно оценивать подобным образом. Его взгляд ясен и прозрачен, искрится чистым светом незамутнённого сознания. Чего не скажешь о ребёнке, который уже умеет смотреть осуждающе, а тем более – сердиться.

Если посмотреть на лампу с чистым прозрачным цоколем, мы увидим ничем не искажённый свет сияющей внутри спирали.

У человека также есть внутренний свет – сияние Души, которое ясно видно, когда младенец улыбается вам во весь рот безо всякой причины.

Цоколь лампы, через который проходит свет, можно сравнить с умом. Новорождённый впервые видит и ощущает мир, не зная, что происходит, и не интерпретирует восприятие. По мере знакомства с окружающим и своим телом на «цоколе» его ума появляются прозрачные образы уже известных ощущений и обстоятельств. Пока ребёнок не понимает слов, все знакомые образы для него объективны, и свет его сознания проходит наружу без искажений. Мир выглядит цветным и красивым. Но это длится недолго.

Первый испуг, первое «нельзя», первое «это плохо» – и на «цоколе» появляются окрашенные образы. В зависимости от того, какую оценку ему навязали взрослые, образы окрашиваются в цвет соответствующей эмоции.

Свет Души, проходящий наружу через уже окрашенные суждения, становится лишь спектром, а не чистым сиянием.

Такие суждения можно представить как набор очков, через которые человек видит мир не полностью, а значит – субъективно.

Любое новое обстоятельство сначала отражается на «цоколе ума» прозрачным образом. Но если человек поспешил вынести суждение, не разобравшись, и счёл это «неправильным» или «плохим», он закрасил прозрачный образ своим суждением. С этого момента восприятие будет эмоциональным и искажённым.

Как солнечный свет, проходя через призму, разделяется на цвета, так и сознание человека искажается через призму ума, заполненную окрашенными образами.

Всякий раз, когда вы оказываетесь в ситуации, где всё знакомо и нет причин для отрицания, мир воспринимается объективно. В такие моменты вы «в себе». Но достаточно появиться чему-то, что вы уже считаете «плохим», или вспомнить что-то тревожащее – и вы сразу выходите из себя.

Теперь становится ясно: «быть в себе» – значит находиться в состоянии объективного восприятия реальности, то есть в состоянии ментального здоровья.

Очищать ум от закрашенных образов – задача, которую можно ставить перед собой ежедневно. Это одно из самых благодарных дел, поскольку, освобождаясь от ложных суждений, человек всё чаще и дольше пребывает в себе – в состоянии любви, ясности и радости жизни.

Именно к этой практике я и призываю вас, предлагая инструменты выявления закрашенных пятен ума и очищения от них, расширяя тем самым ваше понимание жизни и закономерностей происходящего.

ГЛАВА 3

Чистка ума

Могу предположить, что многим доводилось заниматься уборкой дома после большого количества гостей. Пока было шумно и весело, весь сложившийся хаос казался нормальным, но когда гости разошлись, вдруг понимаешь, сколько всего нужно убрать, помыть, постирать... Не знаешь, за что хвататься.

Похожее состояние возникает, когда начинаешь осознавать, что значит быть «не в себе». В течение дня человек неоднократно оказывается в состояниях, в которых угасает ясность понимания, рациональность мышления и продуктивность действий. Когда понимаешь, сколько в тебе причин, выводящих из равновесия, не знаешь, с чего начать и к какому психологу бежать, чтобы со всем этим разобраться.

И в том, и в другом случае выручает простой план последовательных действий. Сначала нужно сделать одно, потом другое, затем третье. Действуя по плану и выполняя посильные задачи, начинаешь видеть результат и получать удовлетворение, а не разрываться между разными делами, как это происходит без плана, пребывая из-за этого в раздражённом состоянии.

В нашем случае чистку ума также можно осуществлять по плану.

Практически каждый человек, просыпаясь утром, повторяет определённый набор действий: идёт в туалет, умывается или принимает холодный душ, делает зарядку, пьёт воду, кофе или чай, завтракает, одевается, идёт на работу или занимается детьми. Вечером готовится ко сну и ложится спать. И всё начинается снова. Так проходит каждый день, за исключением отпусков, выходных и особых событий.

Один такой цикл я назвал «Траекторией повседневности».

Это прекрасный инструмент, позволяющий выявить все осознаваемые эмоциональные потрясения, повторяющиеся из дня в день при одних и тех же обстоятельствах.

Для этого нужно взять лист бумаги, нарисовать большой круг, обозначить внизу вашу кровать и разделить весь круг на 24 часа. Затем в течение дня отмечать на этом круге каждый момент, когда вы осознаёте, что вышли из себя. Делайте отметку на соответствующем временном отрезке, фиксируя повод и характер эмоции.

Перед сном вы увидите план действий – с чем предстоит поработать в ближайшее время.

Сразу замечу: не все эмоции удастся заметить. Осознаются прежде всего самые яркие и сильные. На их фоне менее значительные причины беспокойства могут не проявиться. Но это и не требуется на первых порах.

Когда вы разберётесь с первоначальными причинами, выводящими вас из себя, вам станет настолько хорошо на той же траектории повседневности, как, возможно, не было уже очень давно, а может быть, и никогда в вашей сознательной жизни. Лично у меня это случилось примерно через две недели: я испытал эйфорию. Живу в том же месте, делаю те же вещи, но ничего не беспокоит и не раздражает, как прежде.

Но затем к этому прекрасному состоянию привыкаешь – и на его фоне начинают проявляться те обстоятельства, которые раньше казались незначительными, но с которыми я был не согласен. Возникающие по этим поводам эмоции начинают досажать, нарушая идиллию состояния «быть в себе».

Но теперь уже ясно, что делать. Вычищаешь новый круг проявившихся пятен ума – и снова ощущаешь радость и благодарность от проделанной работы. И так раз за разом. Путь длиною в жизнь.

Это можно представить как восхождение по спиральной лестнице, у которой с каждым витком диаметр сужается, и ты поднимаешься всё выше и ближе к центру круга своей жизни.

Именно так я представляю духовное восхождение к вершине собственной осознанности. Чем уже круг спирали, тем меньше амплитуда эмоциональной раскачки и тем выше частота ваших вибраций.

Представьте струну: чем сильнее её натяжение, тем меньше амплитуда колебаний и тем выше тон звучания. Поднимаясь по своей спиральной лестнице, мы натягиваем струну своей Души.

Вот вам и объяснение того, как повысить свои вибрации. Только очищая ум, можно достичь стабильно высокого звучания и день за днём повышать тональность своего состояния.

Думаю, даже не стоит долго убеждать вас в том, насколько благодарна эта деятельность – освобождать свой ум от ложных, навязанных и надуманных стереотипных суждений, причиняющих страдания.

Глава 4

Безусловная любовь

С чего начать путь длиною в жизнь и к чему он приведёт – именно такой вопрос возник у меня, когда я осознал то, чем делюсь с вами. В любой системе координат есть точка отсчёта, начало. В жизни человека начало – это рождение. Можно предположить, что и у Вселенной тоже было своё рождение.

Когда ничего материального ещё не существовало, могло быть нечто нематериальное, способное породить материю. Представить это несложно: когда вы ни о чём не думаете, ваше воображение пусто, и в нём нет образов. Воображение нематериально, но способно порождать мыслеформы. Как только вы о чём-то думаете, возникают образы, которые взаимодействуют между собой. Так же и наша Вселенная возникла в сознании Творца – Бога, Аллаха...

Сначала появилась искра света, которая была нигде и никакой, потому что не с чем было её сравнивать. Затем возникла вторая искра, появившаяся на расстоянии от первой, и их уже можно было сравнивать. Процесс продолжился, и сейчас в воображении Творца существуем мы и всё, что нас окружает и воспринимается нашими телами. Это подобно тому, как вы сами представляете в своём воображении двух людей: они могут взаимодействовать, но не могут пересечься с людьми, которых воображает другой человек. Условно – два воображения, две вселенные, у каждой свой творец.

Так и с нашим миром. Если мы способны взаимодействовать друг с другом, значит, мы существуем внутри одного сознания – воображения Творца. Бог у нас один, и мы существуем по Его воле, в том виде, в котором Он нас представляет. Ничто не может быть помимо воли представляющего. В каждом человеке и в каждой сущности – Его сознание, потому что другого сознания нет. Просто Он, представляя нас, наделяет нас ощущением собственного «Я»: будто это я думаю, я решаю, я действую.

Все события, происходящие в нашей жизни, – это Представление Творца для каждого из нас. При этом Он использует всех нас так, чтобы это Представление приносило максимальную пользу тому, для кого оно создаётся – для тебя.

Бог удивительным образом соединяет нас друг с другом именно в те моменты, когда мы нужны друг другу, используя те качества, которыми мы обладаем именно в этот момент.

Отсюда следует важный инструмент эмоциональной саморегуляции: «Пользуясь моим несовершенством, Бог преподносит уроки другим людям. И наоборот – пользуясь уникальными качествами других людей, Бог преподносит уроки мне».

Всё это делается для того, чтобы мы познавали новое, расширяли своё мировосприятие и тем самым удовлетворяли интерес своей Души. Человек чувствует себя счастливым именно тогда, когда его Душа удовлетворяет свой интерес.

Счастье – благодатное ощущение удовлетворённости от переживаемого события.

Чтобы быть счастливым, нужно постоянно находить в своей жизни нечто новое, дарующее интерес и смысл. Но далеко не каждый готов сорваться с места и погрузиться в неизвестность в поисках счастья.

И это не требуется. Все люди разные, и далеко не все – авантюристы.

Я предлагаю начать исследовать свою «траекторию повседневности» и заново переосмыслить то, что казалось давно знакомым, но при этом вызывало раздражение именно потому, что было непонятным. А всё непонятное требует разбора.

Такое исследование постепенно расширяет мировосприятие, наполняя жизнь новыми красками, озарениями и ясностью пониманий.

Все страдания возникают от того, что человек не согласен с волей Творца, с Его Представлением, транслируемым именно для него.

Как только человек понимает, для чего в его жизни повторялось то или иное событие, возникает вспышка ясности – понимание замысла Бога. И в это мгновение Душа испытывает благостное ощущение, ум – ясность, а тело – комфорт.

Оказавшись в таком состоянии, человек становится синхроничным с сознанием Творца, а значит – с окружающим миром, который вибрирует на частоте Безусловной любви.

Это состояние – исходное. Это точка отсчёта в системе эмоциональных координат.

Под этим состоянием и понимают Безусловную любовь – ясное понимание всего, что воспринимается в данный момент.

Именно это состояние означает «быть в себе».

Все другие эмоциональные состояния условно расположены вокруг него, как вокруг центра. Такое понимание психики – фундамент эмоционального интеллекта, то есть способности различать эмоциональные состояния и управлять ими. Позже мы рассмотрим это подробно.

Теперь становится понятно, куда нужно возвращаться, чтобы быть «в себе».

Поднимаясь по спиральной лестнице вашей траектории повседневности, вы становитесь всё ближе к этой точке отсчёта – центру круга вашей жизни.

Да, мы можем ежедневно входить в это состояние, но чтобы удерживаться в нём долго, необходимо освободиться от ложных убеждений, которые спонтанно выбрасывают нас из этого состояния.

Родившийся ребёнок находится в состоянии безусловной любви, потому что его ум не обременён субъективными суждениями. Но у младенца нет памяти, тогда как у нас она есть, и именно память делает нас теми, кем мы себя ощущаем.

Теперь мы можем возвращаться в это исходное состояние безусловного восприятия осознанно, сохраняя и преумножая свой жизненный опыт.

Возвращение в стабильное состояние безусловной любви – путь ментального оздоровления.

Эмоциональный интеллект – инструмент, необходимый для восхождения по спиральной лестнице жизни.

Но на этом пути есть ловушки. Их немного, но лучше быть к ним готовыми.

Глава 5

Ловушки

Заниматься самопознанием, читать эзотерическую литературу, посещать семинары, тренинги и ретриты – это стало почти модным. Но я не отношу такой образ жизни к моде. Скорее, это естественная потребность людей в новых знаниях, навыках и состояниях, которым нас не учили ни в школах, ни в вузах. Благодаря интернету и современным средствам связи больше нет препятствий для получения нового опыта.

Именно поэтому я предполагаю, что многие из вас, кто читает эти строки, уже оказывались в ситуациях, когда вас не понимают из-за вашего иного восприятия происходящего.

Ловушка №1 – «Осуждение за осуждение».

Самопознанием занимаются многие, но далеко не все. Есть люди, которым это совершенно не интересно – и их тоже немало. Именно они могут покрутить пальцем у виска, слушая вас, или перешёптываться за вашей спиной: «...а ведь раньше был нормальным человеком...».

В такие моменты у меня поначалу возникало осуждение людей, которые не понимали моих открытий и озарений. Я с недоумением смотрел на прохожих с мрачными лицами в прекрасный солнечный день и думал: ну как же можно ходить с таким выражением лица, ведь жизнь прекрасна!

Но вскоре я увидел парадокс: осуждая тех, кто не понимает меня, за то, что они осуждают меня, я делал то же самое. Со всей моей обновлённой концепцией восприятия я ничем не отличался от тех, кого сам же осуждал.

Осознав это, я начал отслеживать своё осуждение – когда оно возникает, по каким причинам. Итоги оказались поразительными: я осуждал людей за то, чего не позволял себе.

Позволь себе быть собой в любых состояниях – и только тогда сможешь позволить другим быть такими, какие они есть, не осуждая их за любые, даже непонятные тебе проявления.

Я оглянулся назад и увидел: всё, что мной было сделано, каждый шаг и каждое решение привели меня к себе настоящему. Я согласился со всеми своими поступками, фактически принял себя таким, какой есть. Затем посмотрел на окружающих и понял: с ними всё так же. Каждому нужно было пройти свой путь. Я позволил себе быть собой, позволил себе даже так называемые ошибки. И вслед за этим произошло позволение другим быть собой. Мне стало легче дышать.

Первую ловушку я преодолел, но следом возникла вторая, ещё более коварная, – обида.

Ловушка №2 – «Обида»

Когда я перестал осуждать непонимающих меня людей, их от этого меньше не стало. И понимания у них тоже не прибавилось.

Да, людей с мрачными лицами я стал воспринимать спокойно. Стоит лишь на мгновение представить, что могло с ними случиться перед этим моментом, – и уже их понимаешь. Ведь и сам порой ходишь с такой же недовольной физиономией.

Я перестал осуждать тех, кто не хочет слышать, кому кажется, что ты «рехнулся», если живёшь не так, как они привыкли: не ешь мясо, ходишь зимой без шапки, лежишь голым в снегу, улыбаешься незнакомым людям. Я перестал спорить и доказывать свою правоту.

Но незаметно для себя я стал на них обижаться.

Обида – мерзкое чувство. Она душит, делает слабым и беспомощным, как ребёнка. А те, на кого ты обижаешься, кажутся тиранами, которые вот-вот растерут тебя в порошок...

Конечно, я утрирую – но специально. Крайности помогают лучше увидеть то, что в слабых проявлениях незаметно и кажется естественным.

Освободиться от обиды можно только одним способом – перестать себя жалеть. И я сделал это. Но сказать легко, а сделать оказалось куда сложнее. Ведь, обижаясь, мы редко произносим: «мне себя так жалко» или «я такой несчастный». Думаем мы по-другому. Но стоит мысленно подставить эти фразы к ситуации, вызывающей обиду, – и становится очевидно: именно в этом её суть.

Чтобы разобраться с причиной обиды, мне понадобились годы. Вам уже не потребуется столько времени – далее будет отдельная глава, посвящённая именно этому.

А пока важно понять: обида порождает ещё одну ловушку – чувство вины.

Ловушка №3 – «Вина»

Обиженный человек всегда ищет виновного в своих страданиях – того, кто «обидел». Он часто жаждет наказания этого человека.

Чувство вины становится ловушкой на пути духовного становления, потому что не позволяет взять ответственность за свою жизнь полностью на себя.

До тех пор, пока я не разобрался с этим чувством, я испытывал угрызения совести, чувствовал себя виноватым и, как следствие, подсознательно боялся наказания – за страдания других людей.

С таким грузом быть «в себе» очень сложно. Но эта ловушка тоже оказалась мне по силе – и вам она тоже будет по силам, если вы пожелаете.

ГЛАВА 6

Свобода от осуждения

Наверняка вы знаете поговорку: «Не суди, да не судим будешь». Может показаться, что она касается только судей, но на самом деле каждый из нас, за редким исключением, постоянно судит других людей, осуждая их.

Суждение о чём-либо – это субъективная оценка, возникающая при сопоставлении воспринимаемого с уже известным человеку. Сравнение – естественный процесс работы ума. Можно рассуждать, анализировать, сопоставлять, чтобы разобраться и сформировать своё мнение. А можно осуждать.

Осуждение – это выражение несогласия с тем, что воспринимается как неправильное. Каждый человек имеет свой набор правил: общественных, семейных или личных. Всё, что этим правилам не соответствует, автоматически вызывает осуждение. Как правило, то, что человек считает неправильным, он себе не позволяет, поэтому внутренняя формула осуждения часто выглядит как: «Как так можно? Я бы так не сделал (а)».

Если в течение дня отслеживать свои мысли и подставлять эту фразу, можно с удивлением обнаружить, насколько часто ум автоматически осуждает других, даже в мелочах.

Осуждение вызывает эмоции: раздражение, гнев, неприязнь, сарказм. Рассуждение может быть спокойным, но осуждение почти всегда выводит человека из состояния равновесия. Поэтому оно препятствует сохранению душевного комфорта и объективного восприятия реальности.

Если не обратить внимания на эту особенность, то из-за разнообразия проявлений людей избежать осуждения будет невозможно. Оно словно скрытая внутренняя заноза, подтачивающая устойчивость.

Освободиться от осуждения помогает принятие.

Принятие людей такими, какие они есть, и принятие того, что уже произошло, означает прекращение внутренней борьбы с неизменным.

– Но как можно согласиться с тем, что для меня неприемлемо?

– А какой смысл не соглашаться с тем, что уже случилось и изменить нельзя?

Несогласие вызывает страдание. Согласие сохраняет ресурс, ясность и способность действовать.

Несогласие удерживает человека в борьбе с прошлым, а согласие завершает внутренний конфликт и разворачивает внимание в будущее.

Чтобы проще понимать природу принятия, условно можно выделить три его уровня: позволение, понимание и пользование.

Позволение – самая простая форма принятия. Это решение не сопротивляться тому, что изменить невозможно. Оно основано на житейской мудрости: «На всё воля Бога», «Всё, что ни делается – к лучшему». Позволение прекращает внутреннее напряжение, возвращает спокойствие, которое называют смирением.

Смириться – не значит покориться. Это значит жить в мире с тем, что уже случилось, опираясь на это как на ступень, отталкиваясь от неё к желаемому.

Когда прекращается сопротивление, появляется ресурс для размышления и поиска смысла происходящего. Возникают вопросы: «Для чего это произошло?» и «Что я могу понять благодаря этому?»

Правильный вопрос обязательно приводит к верному ответу. Озарение показывает, почему ситуация возникла, и какова её причинно-следственная связь.

Когда возникает такое понимание, прежнее оценочное суждение – триггер – теряет силу и исчезает.

Возник инсайт – сгорел триггер.

Но понимание возникает не всегда сразу. Иногда требуется разобраться с тем, что непонятно.

Для этого полезно вспомнить простую школьную задачу по математике:

Дано:

$a = 589$

$b = 891$

$c = \dots$

Решение:

$a + b - c = x$

$x = ?$

Ответ:

Сможете ли вы решить эту задачку? Конечно нет – не хватает данных.

То же происходит и с нашими суждениями. Если данных мало или они ложные, вывод будет ошибочным, но ум может упорно его защищать как «принципиальное мнение».

Разобраться – значит найти недостающие данные и устранить ложные, чтобы увидеть картину полностью. Тогда отношение к ситуации меняется естественно, потому что исчезает сама причина страдания.

Понимание – это шаг от субъективного восприятия к объективному, то есть шаг к ментальному оздоровлению.

Следующий уровень принятия – пользование.

То, что раньше вызывало отрицание, теперь может стать инструментом:

- грабли, которыми когда-то ударились, теперь помогают убрать сад;
- разбитая дорога приводит к инициативе, которая открывает новые полезные контакты;
- даже неприятные события со временем превращаются в важные поворотные точки жизни.

У каждого есть подобные примеры.

Эти истины не являются чем-то новым, но часто оказываются незамеченными. А значит, человек лишает себя возможности использовать их осознанно – для улучшения качества своей жизни.

ГЛАВА 7

Жертва обстоятельств

И вот вы перестаёте осуждать людей и смотрите на них другими глазами, позволяя им быть такими, какие они есть. А они разные. Порой несправедливые, злые, грубые, хитрые, меркантильные, наглые... И как часто они вас не понимают. И что самое неприятное – вы ничего с этим поделать не можете, даже осудить их за это. А если начинаешь говорить взрослому человеку, как ему жить, то вполне можешь услышать, куда тебе идти.

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.