СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

практический курс

рипол классик

Виолетта Романовна Хамидова

Сила подсознания. Практический курс

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303282
Сила подсознания. Практический курс / В. Р. Хамидова.: РИПОЛ классик; Москва; 2007
ISBN 978-5-386-00230-5

Аннотация

В этой книге вы узнаете о подсознании, таинственной и до конца не изученной области человеческой психики, а также о связанных с ней феноменах. Вы научитесь обуздывать дурные привычки, путешествовать в астрале, медитировать и избавляться от гнева.

Содержание

Введение 4
Сознание и подсознание. Общие сведения 6
Привычки и их роль 8
Доминанта 11
Сознание и подсознание 16
Немного о физиологии мозга 21
Сознание 21
Иллюзии 23
Иллюзия счастья 23
Иллюзия опасности 25
Иллюзия страдания 28
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Виолетта Романовна Хамидова
Сила подсознания. Практический курс

Введение

Каждый из нас хочет жить счастливо, мечтает о здоровье, успехе, интересной работе, любви и дружбе. Какими бы разными мы ни были, стремление к счастью присуще всем. Однако очень часто мы занимаемся не тем, чем хотим, и живем не так, как следовало бы. Как это исправить? Как добиться исполнения желаний и научиться жить в гармонии с окружающим миром? На эти вопросы есть один ответ: нужно прислушаться к своему подсознанию.

Очень часто причина наших проблем кроется именно в непонимании того, что требует от нас подсознание. Многие сигналы, которые посылает нам мозг, мы истолковываем совсем не так, как надо. Поэтому человек должен понимать, что пытается донести до него его собственное подсознание, и избегать при этом конфликта с сознанием.

Мы предлагаем вам постичь тайны подсознания с помо-

щью этой книги.

Сознание и подсознание. Общие сведения

Как работает мозг человека? Психологи и физиологи пытались ответить на этот вопрос на протяжении не одного столетия. Человек – удивительный организм, своего рода совершенная система, управляемая сложным механизмом. Конечно, по многим характеристикам люди проигрывают животным: мы не можем бегать так же быстро, как гепард, не обладаем силой льва, не можем сливаться с окружающей обстановкой подобно хамелеону или осьминогу. По сути, человек был обречен на вымирание, а вместо этого стал царем природы. С чем это связано? Ответ известен каждому. Мы имеем то, что ставит нас на ступень выше всех обитателей нашей планеты: мышление, позволяющее принимать решения, воображение, благодаря которому мы способны представлять то, чего раньше не видели, высокоразвитую речь, посредством которой мы общаемся между собой, память, отличающуюся от памяти животных, и психику. Каждый человек имеет характер, привычки, темперамент. Если обобщить все перечисленное, можно сделать вывод, что мозг человека – уникальный механизм, обеспечивающий победу в борьбе за существование. Изучением работы мозга занимались многие ученые, однако наибольший вклад внесли рус-

ские психологи, в частности И. Сеченов, И. Павлов, Л. Выготский и многие другие. Этими и многими другими учеными было установлено, что в основе работы мозга лежит несколько механизмов.

Во-первых, каждый человек, согласно Павлову, – это целый набор привычек, которые постоянно изменяются.

Во-вторых, в основе привычек лежит принцип доминанты (по А. Ухтомскому).

И, в-третьих, местом локализации привычек, управляющих сознанием, является подсознание.

Итак, поговорим сначала о привычках.

Привычки и их роль

Одним из компонентов, формирующих характер человека, являются привычки. У животных привычка формируется в результате дрессировки. Всем известный пример – выработка у собаки условного рефлекса на прием пищи. Павлов проводил свои опыты с собаками, которым давал еду и одновременно включал свет. Вначале ученый давал собаке только еду, и у нее выделялась слюна, то есть возникал безусловный рефлекс. Позже Павлов сочетал подачу пищи с другими раздражителями, в частности с электрическим светом. В обычном состоянии у собаки при включении лампочки слюна не выделяется. Но когда свет сочетается с подачей еды, происходит слюноотделение. В конечном итоге Павлову удалось добиться слюноотделения при включении одной лампочки, без поступления пищи. Другими словами, у животного был выработан условный рефлекс, или своеобразная привычка.

У людей привычки формируются посредством воспитания. Сама по себе привычка возникнуть не может – необходимо какое-либо эмоциональное подкрепление, которое может быть как положительным, так и отрицательным. В качестве поощрения может выступать не только пища, как у животных, но и эмоциональное влияние – похвала, или, наоборот, оскорбление и унижение. Привычки, или динамические стереотипы, как говорят психологи, могут возникать

у человека спонтанно, порой он даже не отдает себе отчета в том, что у него есть та или иная привычка. Например, если молодая девушка пережила сильную влюбленность, то во всех своих следующих партнерах она будет искать черты своего первого возлюбленного. Это чревато проблемами в личной жизни. Зачастую она даже не подозревает, что не может устроить свою жизнь из-за чересчур высоких требований, предъявляемых ею к потенциальным партнерам. Известно немало случаев, когда, выйдя замуж за алкоголика, женщина и последующие свои браки заключает с мужчинами, страдающими алкогольной зависимостью.

Привычку очень трудно не только победить, но даже изменить. В случае если человек вынужден изменять ее, он испытывает стресс и дискомфорт, тогда как возвращение к привычным действиям вызывает чувство удовлетворения и защищенности. Это происходит потому, что привычка – это проявление инстинкта самосохранения. Мозг запоминает те действия, которые не привели к негативным последствиям, а потому они воспринимаются как безопасное поведение. Любое новое действие, пусть даже полезное для самого человека, понимается как новое, а потому вызывает стресс. Дело в том, что мозг человека, в частности его подсознание, отрицательно реагирует на любое неожиданное изменение, поэтому человеку трудно избавиться от вредных привычек – таких, как алкоголизм, курение, наркомания. Неважно, каким это изменение является, полезным или вредным, важно

лишь то, что оно ломает привычный уклад жизни.

> Интересно заметить, что стресс от такого радостного события, как свадьба, оценивается практически так же, как и стресс от развода или смерти супруга. Существует даже шкала силы стресса по А. Курпатову. Следует сказать, что даже во время развлекательной поездки человек испытывает волнение, беспокойство.

Почему наш мозг так странно реагирует на любое изменение, пусть даже положительное? Дело в том, что в случае любой перемены организм мобилизует все защитные силы на случай, если данное изменение окажется вредным для человека. Организм реагирует следующим образом: вначале напрягаются все мышцы, потом увеличивается частота сердечных сокращений и поднимается давление. Дыхание учащается, напряженные мышцы выделяют большое количество энергии, в результате чего возникает риск получить тепловой удар. Стрессы, кроме того, являются причиной множества психосоматических заболеваний, неврозов и других болезней.

Доминанта

Доминанта является важным принципом работы мозга. Это понятие ввел А. Ухтомский. Доминанта (то есть преобладание) – это акцентирование на самой важной реакции данного момента и одновременное торможение остальных реакций. Как и привычки, доминанта является проявлением инстинкта самосохранения, потому что вся энергия мозга тратится на выполнение самой важной для человека задачи. Например, если человек очень хочет есть, ни о чем, кроме еды, он думать не сможет. Но если в это время произойдет какое-либо важное событие, неважно, радостное или печальное, но вызывающее более сильные эмоции, мысли о еде отступят на второй план. Важно отметить, что доминантный очаг возбуждения имеет тенденцию подавлять остальные очаги. То есть чем больше человек хочет есть, тем ярче у него будет выражаться реакция на произошедшее событие.

Доминанты имеют как люди, так и животные. У последних это прежде всего потребность в еде, защите и рождении потомства.

У людей доминант гораздо больше. Это потребности не только физиологические, которые совпадают с потребностями животных (утоление голода и жажды), но и эстетические (стремление к красоте, потребность в уважении и самореализации), познавательные, нравственные и многие другие.

Любая из этих потребностей может стать доминантой. Их наличие само по себе не является противоестественным, однако когда человек подчиняет свою волю достижению той или иной потребности, существует риск зацикливания. Например, если человек все силы тратит на то, чтобы стать самым богатым, он становится трудоголиком, сводит на нет общение с другими людьми, забывает друзей и семью. Девушка, одержимая идеей обрести внешность модели, садится на жесточайшую диету, в результате чего каждый кусок пищи воспринимается ею как зло, она перестает есть и рано или поздно превращается в дистрофика. Помочь в этом случае может только психотерапевт. Если обратиться к врачу слишком поздно, пациентка может умереть от истощения.

Как мы видим, опасны прежде всего те доминанты, которые не имеют логического завершения. Невозможно заработать всех денег, стать самым успешным, богатым, красивым. Действие доминанты прекращается лишь когда она удовлетворяется. Если доминанту нельзя прекратить естественным путем, человек живет только одной целью, в результате чего развиваются неврозы и психические расстройства.

Еще одной важной особенностью доминант является то, что человек видит мир через них, а не объективно. Например, если главной потребностью человека является достижение богатства, он будет оценивать всех людей, исходя из их материального достатка. Если он убежден в том, что некрасив, то будет считать, что остальные люди думают о нем так

же, и не поверит тем, кто будет утверждать обратное. Отсюда следует, что другие люди тоже станут считать его некрасивым и даже уродливым. Другими словами, мир относится к человеку так, как он относится к миру.

Одержимый доминантой предъявляет к самому себе и окружающему миру невыполнимые требования, которые впоследствии грозят неврозами. Три таких требования привел психотерапевт А. Эллис.

Я должен быть лучше всех, делать все лучше всех, быть самым богатым, самым успешным, самым красивым. Если я не самый успешный, лучший, значит, я ничтожество, никчемное существо.

Меня все должны любить, относиться ко мне внимательно, не разочаровывать меня. Если вы расстраиваете и огорчаете меня, вы плохой человек.

Я должен иметь все, что захочу, меня не должны касаться проблемы и неприятности, я должен быть защищен от всего негативного. Мир жесток, я никогда не смогу быть счастливым.

Естественно, эти требования выполнены быть не могут, и если человек зациклен на них, неизбежно возникновение неврозов. Человек постоянно будет испытывать целый комплекс негативных эмоций, раздражение, обиду на весь мир и разочаруется в жизни. Никто из нас не застрахован от ошибок, и быть лучше других просто невозможно. А если требовать от себя невозможного, то это неизбежно приведет к

негативным мыслям и развитию многочисленных комплексов.

Ну, а когда человек предъявляет завышенные требования еще и к окружающим, это совсем нелепо. Глупо считать, что другие думают точно так же и понимают его с полуслова. У каждого свое мнение, и то, что может показаться оскорбительным одному, является нормой для другого. Не стоит заблуждаться и думать, что все люди одинаковы.

Еще нелепее звучит убеждение, что для полного счастья необходимо иметь все материальные блага. На самом деле богатство и деньги счастья не приносят, как ни банально это звучит. Неслучайно постоянными клиентами психотерапевтов являются состоятельные люди. Они добились всего, о чем мечтает среднестатистический житель планеты, однако вместо удовлетворения и счастья получили разочарование. Когда пятая вилла на Канарских островах и десятая иномарка не приносят удовольствия, смысл жизни теряется, ведь уже не к чему стремиться.

> Отказаться от желаний очень трудно. Аскетом может стать далеко не каждый, только единицы способны быть счастливыми, отказавшись от благ цивилизации.

Интересно, что многочисленные заболевания, и не только психические, возникают лишь в мирное время. В период войн число невротиков падает до нуля, а вот в послевоенные годы, когда голод уже позади, болезни вспыхивают с удвоенной силой. Это можно объяснить тем, что в военное время

организм человека нацелен на борьбу и для заболеваний он оказывается неуязвим. А когда война завершается и воевать уже не с кем, организм начинает искать врага, причем находит его внутри себя. Человек борется сам с собой, предъявляя к себе слишком высокие требования и ставя перед собой подчас невыполнимые задачи. В результате возникают многочисленные неврозы, неврастения, психосоматические заболевания. Как мы видим, важной задачей для человека является управление собственным мозгом в мирное время.

Сознание и подсознание

Прежде чем говорить о сознании и подсознании, расскажем, чем они отличаются друг от друга и какую функцию выполняют.

Обратимся к физиологии. Наш мозг состоит из большого мозга и его коры. Большой мозг, или подкорка, занимает большую часть объема головного мозга, тогда как кора – всего 1/5 объема. Мозг состоит из белого вещества, а кора – из серого. Подкорка сформировалась намного раньше коры большого мозга, ее возраст насчитывает несколько миллионов лет.

Как зависят друг от друга кора и подкорка? По мнению Л. Выготского, подсознание человека определяет его поведение. Другими словами, подкорка управляет корой головного мозга, и подсознание формирует как привычки, так и доминанты человека. То есть подсознание нацелено прежде всего на обеспечение выживания человека в условиях окружающей среды. Сознание же, эволюционно более молодое, получает сигналы от подсознания, однако не всегда точно понимает их. Подсознание управляет инстинктами, тогда как сознание пытается оправдать их. Что бы человек ни делал, он делает это для самосохранения, и поведение его инстинктивно. Почему в минуту опасности человек бессознательно поступает так, чтобы спасти прежде всего себя? Обвинять

его в эгоизме бессмысленно, так как, когда отключается сознание (например, во время сильного стресса), работой организма целиком управляет подсознание. Ведь его главная задача – обеспечение жизнеспособности организма, а не спасение других людей.

> В автомобильных катастрофах чаще всего выживает водитель, тогда как пассажиры погибают. Даже если с водителем едут члены его семьи, в момент угрозы для жизни он бессознательно принимает такое положение, которое обеспечивает выживание именно ему. И только когда его жизни ничто не угрожает, он пытается спасти близких.

Под воздействием страха или других сильных эмоций здравый смысл отступает. Все действия человека подчинены в это время подсознанию, или подкорке. Однако подсознание не может управлять поведением бесконечно долго, и в работу вступает сознание. Приведем пример: в состоянии влюбленности вначале, как и у животных, чувства человека основаны на инстинктах. Но позже сознание начинает идеализировать объект любви, наделяя его даже теми качествами, которые конкретному человеку не присущи.

Таким образом, без участия сознания чувство давно бы угасло, тогда как сознание позволяет создавать некий идеал, благодаря чему влюбленность может длиться бесконечно долго, принимая самые разнообразные формы.

Итак, сознание управляется подсознанием. Однако суще-

ствует еще одна проблема: кора не всегда правильно понимает то, что говорит подкорка. Если сознание оперирует словами, то подсознание – эмоциями. Слово, обозначающее чувство, не всегда точно отражает его истинный смысл, поэтому возникают многие заболевания.

Другой пример: свадьба. Казалось бы, это радостное событие, однако у человека легко может произойти нервный срыв. Ведь брак означает смену привычного образа жизни. Сознание радуется предстоящему событию, тогда как подсознание, наоборот, приходит в ужас и реагирует нервным расстройством.

Кроме того, следует отметить: на одинаковые события разные люди реагируют по-разному. К примеру, у одних курение ассоциируется с приятными ощущениями, улучшением мыслительных способностей, а иногда даже со счастьем. Естественно, чтобы и дальше оставаться счастливым, человек курит сигарету за сигаретой, становится зависимым, и в результате приобретает вредную и опасную привычку.

Однако если в слово «курение» вложить другой смысл – «ненужное занятие, вызывающее такие заболевания, как туберкулез, рак легких, а также отравление организма», – мы уже не будем стремиться снова повторить процесс курения, а наоборот, постараемся избежать его. Иначе говоря, каким словом назовешь то или иное действие, тем оно и будет. Так как же реагировать сознанию? Зачастую мы идем вразрез с собственным подсознанием, не понимая того, что оно стара-

ется донести до нас. А это является причиной многочисленных заболеваний и проблем.

Теперь несколько слов о функциях сознания и подсознания. Если подкорка отвечает за сохранение жизни человека, то кора мозга решает задачи выживания в обществе, то есть социуме. Мы видим, что у нас существует не только биологический инстинкт самосохранения, но и социальный. Биологический сохраняет нам жизнь, а вот социальный иногда имеет цель, противоположную первой. К примеру, сознание отвечает за стремление достичь славы, успеха, денежного благополучия. Собственная жизнь иногда ценится гораздо ниже, нежели социальный статус и репутация. Порой человек даже приносит свою жизнь в жертву социальному благополучию (кончает жизнь самоубийством, чтобы сохранить доброе имя).

Таким образом, можно сделать вывод, что наши эмоции и желания живут в подкорке и поступают в сознание в виде смутных ощущений, которые не всегда понятны сознанию. Отсюда возникают психологические проблемы человека, заболевания, нервные срывы. Человек не понимает сам себя, не может найти общего языка с собственным подсознанием. В этой книге мы попытаемся рассказать, что же хочет от нас наше подсознание, как управлять своими эмоциями и чувствами, как научиться чувствовать смысл различных посланий, которые посылает наше подсознание в виде неясных снов, предчувствий и галлюцинаций. Кроме того, мы расска-

жем о таких феноменах, как телепатия, гипноз, ясновидение и многие другие таинственные явления. Практические рекомендации помогут научиться контролировать свою психику и избежать многих заболеваний.

Немного о физиологии мозга

Сознание

Мозг человека состоит из двух полушарий – правого и левого. Правое отвечает за восприятие образов, а левое – за словесные умозаключения. В результате многочисленных исследований было выяснено, что вначале человек воспринимает образы, то есть у него работает правое полушарие, а затем в процесс включается левое полушарие, которое принимает решения. Когда какая-либо информация поступает в мозг, правое полушарие эмоционально окрашивает ее. Левое же не меняет полученную картину, а только усиливает. То есть, если в целом информация оценивается отрицательно, левое полушарие этот негатив только увеличивает. По этой причине человек склонен воспринимать все события не объективно, а преувеличенно. Например, если ребенок по какой-то причине задержался в школе, в сознание матери поступает тревожный сигнал. Левое полушарие усиливает его, и, вместо того чтобы размышлять здраво, мать впадает в панику, ей кажется, что с ее ребенком случилось что-то плохое, она начинает обзванивать все морги и больницы. На самом же деле ребенок мог задержаться у приятеля, забыв позвонить домой. Объяснение довольно простое, однако встрево-

женной матери это не приходит в голову, в результате чего она доводит себя чуть ли не до нервного срыва.

> Согласно легендам, первым вред иллюзий обнаружил Будда. Он был принцем Сиддхартха, однако в 30 лет ушел из дворца в лес, где несколько лет медитировал. Он считал, что причиной страданий являются желания, и стал аскетом. Однако после нескольких лет медитации Сиддхартха понял, что желания человека, как и его страдания, не более чем иллюзия. Так он прозрел и стал Буддой.

В данном случае мать попадает под власть иллюзий. Иллюзии – это то, что представляет себе человек, обманчивое восприятие действительных событий. Человек все время строит иллюзии, отказываясь посмотреть на вещи беспристрастно. В итоге неизбежны ошибки, многие из которых подчас ломают чью-то жизнь. Из-за иллюзий мы работаем не там, где нам хочется, связываем свою судьбу не с тем, с кем следовало бы, ввязываемся в конфликты… Всему виной иллюзии, которые подсовывает нам наше сознание.

Таким образом, нас вечно преследуют иллюзии. О том, какими они бывают, пойдет речь чуть позже.

Иллюзии

Иллюзия счастья

Начнем именно с разговора о счастье. О нем мечтают все, однако сказать, что такое счастье, не может никто. У каждого свое представление о счастье, каждый видит его по-разному. В поисках счастья человек стремится заработать как можно больше денег, стать успешным, сделать хорошую карьеру… Однако все это не более чем иллюзия. Кто сказал, что, добившись успеха или положения в обществе, непременно обретешь счастье? Мы гоняемся за иллюзиями, которые мешают найти нам настоящее счастье. В детстве каждый думал, что станет счастливым, когда вырастет, потому что сможет делать все что захочет, обретет свободу и независимость. Однако, став взрослым, человек понимает, что был счастлив именно в детстве: у него не было проблем, не нужно было строить взаимоотношения, зарабатывать деньги. Взрослый человек сталкивается с разными проблемами и осознает, что когда-то оно было, это счастье, а теперь его нет.

Так происходит потому, что счастье никоим образом не зависит от внешних обстоятельств, а определяется внутренним состоянием. Рассмотрим конкретный пример: человек мечтает об удачной карьере, ему кажется, что, добившись

положения руководителя, он сможет быть счастлив. Когда же мечта сбывается, он видит изнанку, обратную сторону медали: оказывается, быть управляющим отнюдь не просто, на руководителя возлагается огромная ответственность. В результате нагрузка только возрастает и уже не остается времени быть счастливым.

Легко доказать верность поговорки «Богатые тоже плачут». Если счастье представляется как финансовое благополучие, представьте, что вы – счастливый обладатель огромного капитала. Казалось бы, теперь вас уважают близкие, многочисленные друзья жаждут общения с вами, вы можете позволить себе любой отдых, любую прихоть. Первое время кажется, что вот оно, настоящее счастье, можно жить, не беспокоясь о завтрашнем дне, и делать что угодно. Однако через некоторое время эйфория исчезает, разнообразные приобретения и покупки перестают радовать, и остается одно разочарование. Деньги есть, а вот искренних отношений, взаимопонимания и настоящей дружбы, увы, нет. Как видите, все это иллюзия.

Так что же такое счастье? Оно не зависит от нашего благосостояния, достатка или каких-то внешних обстоятельств. Счастье – это внутреннее состояние человека, его нельзя облечь в материальную форму. Гоняться за ним бесполезно – оно либо есть, либо нет. А то счастье, что ожидает нас когда-то, – не более чем иллюзия, несуществующая мечта. Следует отметить, что счастье – это не цель жизни, а состояние, с

которым человек идет по ней. Что мешает нам быть счастливыми здесь и сейчас? И почему мы ждем счастья в далеком будущем, когда будем обеспечены всеми нужными и ненужными вещами, техникой и прочими благами? Ведь для того чтобы быть счастливым, достаточно просто чувствовать себя таковым. Человек всегда думает о том, чего у него нет, и забывает, что у него есть абсолютно все, чтобы быть счастливым. Если есть крыша над головой, этого недостаточно, мы хотим машину, дачу, бытовую технику… А ведь можно радоваться жизни, не имея ничего, и быть несчастным, обладая всем.

Иллюзия опасности

С этой иллюзией мы сталкиваемся ежедневно, практически каждую минуту. Иллюзия опасности встречается чаще всего. Мы постоянно чувствуем страх, причем по любому поводу.

> Физиолог В. Пашутин поставил опыт: запер собаку в ящик, где отсутствовали все внешние раздражители: свет, звук и запах. Собака легла и спокойно заснула. Позже такой же эксперимент провели с людьми. Запертые в помещение добровольцы постепенно сходили с ума: метались по ящику, бросались на стены, бились головой, пытаясь вырваться.

Человек – единственное живое существо, которое приду-

мывает себе страхи, зачастую беспочвенные. Интересно, что ребенок поначалу не боится ничего: ему не придет в голову, что, если есть грязными руками, можно заразиться глистами, если потрогать ядовитую змею, она укусит, если он засунет пальцы в розетку, его ударит током. Конечно, все это правда, однако зачастую мы накручиваем себя, воображая такие неприятности, которые, возможно, никогда не произойдут. Подумать только, сколько всего боится взрослый человек! С самого утра его терзают страхи: вот он проспит, опоздает на работу, ему сделает выговор начальник, на дороге его вдруг собьет машина или он попадет в аварию, на него нападут террористы, он съест за ужином лишнего и растолстеет… Страхи окружают нас повсюду, а ведь, как известно, происходит всегда то, чего боишься. Кроме того, страх негативно влияет на организм человека: он возбуждает симпатический отдел нервной системы, в результате в кровь выбрасывается адреналин, сердцебиение учащается, дыхание становится неровным. Организм приходит в состояние готовности к вероятной опасности, мобилизуя все свои силы. Если это происходит постоянно, могут развиться различные заболевания.

А между тем бояться современному человеку нечего. Ведь если посмотреть на вещи объективно, чего мы боимся? Того, что сами выдумываем. Мы не можем знать наверняка, что попадем в аварию, станем жертвами террористов или нас бросит любимый. Все это не более чем иллюзия, фантазия. Страх родом из первобытных времен, когда челове-

ка действительно окружали многочисленные опасности: дикие звери, враждебные племена, холод. Сейчас же подобных опасностей нет, и мы сами выдумываем их себе. В будущее человек смотрит с недоверием и страхом, неизбежно видя что-нибудь плохое. Однако мы не только не можем знать, что произойдет завтра, но даже не в состоянии определить, к чему приведет уже случившееся событие. Ведь негативное происшествие может обернуться благом, и наоборот, радостное событие – привести к отрицательным последствиям. Допустим, выпускник готовился к поступлению в престижный вуз. День и ночь он зубрил учебники, ходил на курсы, но в итоге не добрал баллов. Это для него вселенская трагедия, в голове несчастного абитуриента уже готова родиться мысль о самоубийстве… Но он в отчаянии подает документы в захудалый институт на специальность, о которой не имеет никакого представления, поступает туда и обнаруживает, что нашел дело своей жизни. Это конкретный пример, показывающий, что мы очень часто не можем определить, что для нас хорошо, а что плохо. Или противоположный случай: счастливый обладатель новой квартиры переезжает, справляет новоселье, и тут по неосторожности в доме вспыхивает пожар. Результат самый плачевный – дом сгорает, и хорошо, если обойдется без жертв. Казалось бы счастливое событие вдруг оборачивается горем.

Можно сделать вывод, что не стоит заглядывать в будущее, все равно угадать, что случится, мы не в силах. Самое

разумное – жить настоящим, наслаждаться моментом и не представлять заранее предстоящие ужасы будущего. Лучше вообразить, что все самое страшное уже случилось, и можно жить, не опасаясь худшего. Так вы достигнете свободы.

Если же вы склонны к панике без причины, вам пригодятся следующие советы.

1. Если вы охвачены страхом, остановитесь и признайтесь себе в том, что испытываете страх.

2. Вспомните, что такое страх. Ведь вы боитесь не того, что уже случилось, а того, что может произойти. Но вероятность того, что это ужасное все-таки произойдет, невелика. Другими словами, страх – это иллюзия, ваша фантазия.

3. Что бы ни случилось, это жизнь, и нужно не бояться, а жить дальше. Пусть будет что будет. Жизнь, как известно, полосатая, поэтому черная полоса обязательно сменится белой. Какая разница, что случится в будущем? У нас есть настоящее, где мы живем, реальность, в которой нет места страхам. Деление на плохое и хорошее абстрактно, это всего лишь понятия, а в жизни четко провести грань между черным и белым нельзя. Поэтому самое разумное – жить настоящим и не терзаться заботами о будущем.

Иллюзия страдания

Это еще одна очень часто встречающаяся иллюзия. К страданию человек приучается с самого раннего возраста.

Еще ребенком он твердо уясняет: если совершил проступок, достаточно показать рассерженной матери, что страдаешь, поплакать, пообещать, что больше не будешь, и она простит.

Как мы видим, прощают прежде всего тех, кто показывает свои страдания. Мать наказывает ребенка. Пока он молчит и старается сдержаться, она продолжает ругать его, однако стоит ему расплакаться и сказать, что больше не будет совершать таких поступков, как получает прощение. Конечно же, ребенок сделает такой вывод: если ругают, надо показывать страдание, и тогда наказание будет мягче. Такой подход действует на протяжении всей дальнейшей жизни. Уже будучи взрослым, человек привыкает к страданиям. Если вначале он создает видимость мучений, то потом уже не мыслит жизнь без жалости к самому себе и сетований на трудную жизнь. Роль жертвы становится настолько привычной, что человек не может отличить истинные проблемы от выдуманных. Страдание становится самым ярким переживанием в жизни.

> Был проведен такой опыт: взрослым показали видеозаписи, где двое подростков совершили одинаковые нарушения. Первый признал свою вину, но вел себя с достоинством, не хныкал и не плакал. Второй же показывал, как ему плохо, умолял отпустить его, не наказывать, канючил и рыдал. Взрослые единодушно решили оправдать второго подростка, зато первому вынесли максимально суровый приговор.

В этом случае человек находится во власти иллюзии страдания. Он ищет поддержки и сочувствия со стороны окружающих, однако, как бы его ни жалели, «страдальцу» все мало. Рано или поздно окружающие перестают сочувствовать, и человек сострадает самому себе, считая себя обиженным, обездоленным, несчастным.

Что делать, если вас захватила иллюзия страдания? Прежде всего следует вспомнить, что страдание всего лишь внешняя оболочка, на самом деле его причина кроется в другом. Человек может попросту испытывать страх и поэтому страдать. Кроме того, он может мучиться от сознания собственной вины или испытывать настоящую боль.

К примеру, страдание может быть следствием страха. Выпускник боится предстоящих экзаменов и страдает из-за страха за свое будущее. Ребенок совершил проступок и страдает из-за страха быть наказанным. В обоих случаях прежде всего необходимо побороть страх, о чем уже было сказано.

Страдание может быть вызвано осознанием своей неправоты. Совершив когда-то дурной поступок, пусть после этого и прошло достаточно времени, человек чувствует угрызения совести, а поэтому мучается и испытывает нравственные страдания. Единственное, что можно посоветовать в этом случае, – признать свою ошибку, извлечь из нее урок и постараться впредь больше не совершать подобных промахов.

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.