

МАРУСЯ СВЕТЛОВА

КНИГА

УВЕРЕННОСТИ

Маруся Светлова

Книга уверенности

«Маруся Светлова»

2021

Светлова М. Л.

Книга уверенности / М. Л. Светлова — «Маруся Светлова», 2021

Уверенность, наполненность энергией, стабильность, позитивный настрой — это наши ресурсы, которые помогают нам творить свою успешную жизнь. Как сохранить это состояние, находясь в сложных обстоятельствах, общаясь с негативно настроенными людьми? Прочтите эту книгу, и вы научитесь сохранять уверенность в любых жизненных ситуациях и найдете решение многих проблем, вчера еще казавшихся неразрешимыми.

© Светлова М. Л., 2021

© Маруся Светлова, 2021

Содержание

Глава 1	5
Ты – мишень	5
Эти вредные люди...	6
Ошибка № 1	8
Почему мы это делаем?	10
Причина № 1	10
Причина № 2	11
Причина № 3	11
Причина № 4	12
Твои новые возможности	13
Ошибка № 2	16
Почему мы это делаем?	16
Твои новые возможности	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Маруся Светлова

Книга уверенности

Глава 1

Ты и люди в твоей жизни

Ты – мишень

Каждому человеку в его жизни нужны уверенность, сила, хорошее настроение. Это те наши ресурсы, которые помогают нам творить собственную жизнь.

Нам просто необходимо верить в себя и свои силы, быть уверенными в том, что мы сможем достичь всего, что мы хотим. Нам нужен настрой на успех, вера в свои возможности.

Мы иногда бываем такими – позитивными, уверенными, смелыми, направленными на достижение успеха. Только вот держится это состояние в нас недолго – куда-то исчезает уверенность, портится настроение, заканчиваются силы...

А как было бы славно, если бы мы каждый день поднимались в прекрасном настроении, полные сил и энергии, уверенные в своих возможностях! Если бы мы выходили в жизнь, готовыми к любым ситуациям, настроенными на успех!

Если бы мы просыпались такими – и оставались такими в течение дня, недели, месяцев и лет... Какую замечательную жизнь мы могли бы создать!

Но это состояние длится иногда так недолго. Считанные часы, а иногда и минуты.

Настроение портится.

Но что такое «испорченное настроение»? Это когда на смену твоим мыслям и решениями «Я молодец, у меня все получится!» приходит «Ничего не хочу, все равно в этом нет никакого толку, не трогайте меня...»

Что происходит с нашим настроением? Кто нам его портит? Кто лишает нас сил, энергии, веры в себя и, свои возможности?

Все это делают с нами люди.

Эти вредные люди...

Они портят нам настроение.

Они нас раздражают.

Они нас бесят.

Они способны в течение минуты вывести нас из себя. Из тех себя, которыми мы только что были – цельных, уверенных, позитивных. И мы становимся нервными, злыми, раздраженными.

Хотим мы этого или не хотим, – но мы живем в мире людей, и далеко не все из них относятся к нам доброжелательно, с любовью. И их негативные оценки, их критика разрушает нашу стабильность.

Критическое замечание начальника, ненужный совет мамы, нытье ребенка, даже реплика в нашу сторону постороннего человека на улице, – нас все задевает.

Где былое настроение? Где бывшая уверенность? От них не остается и следа...

Кто его разрушил?

Люди.

Нас разрушают люди. Мы же, общаясь с людьми, позволяем им это делать. Позволяем им обижать себя, портить нам настроение.

Почему мы это делаем?

Потому что никто и никогда не учил нас, как правильно общаться с людьми.

Никто и никогда не учил нас, как строить такие отношения с самим собой, в первую очередь, – чтобы любить себя и заботиться о себе, защищать себя от негативных воздействий.

Никто не научил нас простым и мудрым правилам такого общения с другими, чтобы у них не возникало желания разрушать нас.

Нас никто не научил – как правильно общаться с другими, и мы делаем ошибки. Мы делаем ошибки в общении с другими людьми, и мы не виноваты, что мы это делаем.

Мы не виноваты в том, что позволяем другим портить нашу жизнь. Мы не виноваты в том, что иногда сами мешаем жить другим.

Мы не виноваты.

Потому что мы в этой жизни учились чему угодно, только не общению с людьми.

Мы окончили школу, в которой мы узнали математические и физические формулы, строение молекулы, размножение растений и еще много всего интересного.

Нам только забыли объяснить – кто мы сами? Как мы устроены? Почему мы такие, какие мы есть? Почему другие люди такие, какие они есть? Как жить вместе? Как понимать друг друга?...

Мы окончили ВУЗы, в которых приобрели много профессиональных знаний, но не почерпнули никаких знаний о себе и других.

Этому мы учимся сами, проживая свои жизни. Мы учимся путем проб и ошибок.

Мы ошибаемся. Мы строим не те отношения. И, как результат, имеем то, что имеем, – людей, которые на нас негативно воздействуют. Себя, которые постоянно теряют из-за этих воздействий уверенность, стабильность, хорошее настроение.

Давай мы рассмотрим те ошибки, которые мы делаем, Ошибки, которые приводят нас к таким последствиям.

Отнесись к этому легко – это всего-навсего наши ошибки.

Нам надо их увидеть, чтобы мы могли их больше не делать.

Нам надо понять – в чем заключаются наши ошибки, чтобы увидеть наши новые возможности – создание таких отношений, в которых люди будут поддерживать нас, наполнять нас, а не разрушать.

Итак, какие ошибки в общении с людьми мы делаем?

Ошибка № 1

Нас обижают и мы обижаемся

Мы живем в мире людей. И каждый из нас находится под постоянным воздействием на нас людей.

Мы как мишени, по которым постоянно стреляют. И стрелы попадают в цель, в нас, причиняя нам боль. И мы обижаемся.

Мы реагируем на эти попадания своими эмоциями – и это забирает наши силы, выводит нас из себя, из себя спокойных, уверенных, цельных. И мы становимся раздраженными, обиженными, нестабильными. В нас стреляют, и мы реагируем на попадание.

Как это происходит в реальной жизни?

Ты можешь встать с утра полным сил, уверенности в себе. Полный планов, полный убежденности, что сегодня будет замечательный день, и все у тебя получится... Ты пьешь чай на кухне, строя свои радужные планы...

Но вот на кухню выходит мама (теща, свекровь), которая говорит:

– И что ты эту работу выбрал! Там такие деньги, такая ответственность, еще не да Бог, обманут, потом не рассчитаешься! Я тут статью в газете читала, так одного вот такого бизнесмена подставили, так он квартиру продал...

И тебя это задевает. Задевает это неверие в тебя, эти опасения. Эти мрачные прогнозы... И ты реагируешь:

– Ну что ты уже с утра настроение портишь! Что ты свой нос суешь, куда не следует!..

Ты реагируешь на нее своими негативными эмоциями. Но что происходит сейчас с твоей уверенностью и твоим настроением? Сколько-то грамм сил и уверенности ты уже отдал, отреагировав на мамино замечание...

Боязнь осуждения убивает гения.

Симс

Потом появляется твоя жена (муж), которая говорит:

– А чего это ты так сегодня нарядился? Чего-то я не замечала раньше, чтобы ты на работу так наряжался!.. А тебе не кажется, что ты в последнее время растолстел! Есть надо меньше!

И тебя это замечание ранит в самое сердце. Тебя это обижает.

А потом появляется ребенок, который говорит:

– Опять ты сегодня поздно придешь? Ты же обещал сходить со мной... Ты же обещал мне купить...

И тебя задевают эти претензии, тебя обижает эта неблагодарность ребенка, который постоянно чего-то хочет и не ценит того, что ты ему даешь...

И ты опять реагируешь. И неважно, реагируешь ли ты внутри, не озвучивая свои эмоции, или выпускаешь их наружу, – стрелы достигли цели. Ты чувствуешь себя обиженным, непонятым, одиноким.

Что осталось от твоей уверенности и стабильности? Что там с твоими радужными планами? Уже не хочется ничего. Хочется только поскорее уйти из дома.

Но если бы наш уход из дома предохранял нас от потери остатков нашей уверенности и хорошего настроения!

Мы едем в транспорте и какая-нибудь старушка, сетующая на весь автобус на неблагодарную молодежь, выводит нас из себя не меньше, чем реплики близких людей.

А на работе критическая оценка начальника только усугубляет ситуацию. И последние остатки твоего хорошего настроения, твоей уверенности исчезают.

А потом ты, в таком твоём состоянии, встречаешься с клиентом – и уже нет ни сил, ни энергии, чтобы убедить клиента в необходимости заключить сделку. Потому что ты растратил все силы и всю энергию на других людей, которые тебя раздражали, обижали, выводили из себя.

И у тебя ничего не получается. Клиент уходит, сделка не происходит. Настроение испорчено в конце.

А дома тебя ждут те же близкие, та же мама, тот же партнер и ребенок. Они тебя так же «ласково» встречают и дают тебе те же «добрые» советы.

Стрельба по мишени продолжается.

А как нас расстраивает, как мы огорчаемся когда узнаем, что кто-то нас осудил, когда до нас доходят чужие сплетни о нас! Мы лишаемся сна и аппетита, узнавая о том, что кто-то нас плохо оценил, плохо о нас подумал!..

Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем.

Элберт Хаббард

Так мы теряем силы. Представь себе, что утром в тебе было 30 килограммов сил и энергии. И ты отдал 3 килограмма маме, отреагировав на нее, 5 – мужу, 7- ребенку, 2 – старушке в троллейбусе, и т. д. Что осталось? Какие-то крохи. Не удивительно, что мы вечером чувствуем себя обессиленными и уставшими...

Так мы теряем уверенность. Потому что твой утренний настрой: «Я молодец! У меня все получится!» исчез. И на смену ему пришла неудовлетворенность собой, своими результатами. Даже своей жизнью. Трудно назвать такое состояние уверенностью!

Конечно, это утрированная картинка. Сила воздействий, их корректность зависит только от культурного уровня людей. У кого-то в семье ситуация более жесткая, там с утра уже слышна ругань, там не подбирают слов.

У кого-то все происходит более сглажено – мягко и интеллигентно.

Но суть от этого не меняется. Люди выражают нам свои мнения, советы, критические замечания – и мы на них реагируем негативно.

Нас обижают – мы обижаемся. И обижаясь, мы теряем уверенность, оптимистичный настрой. И, становясь маленькими и слабыми, чувствуя себя расстроенными и одинокими, мы уже не можем создавать свою жизнь радостной, наполненной, успешной.

Люди воздействуют на нас и мы на них реагируем.

Мы реагируем так, как если бы нас нажимали как клавиши пианино. Они нажимают – мы издаем звук. И часто наши близкие прекрасно знают, какую клавишу в нас надо нажать, чтобы я издал именно этот звук.

Мы реагируем так, как если бы нас включали, как пластинку. Они включают – мы начинаем петь. Мы начинаем петь свою песню обиженного человека

И чего бы нам не реагировать на это спокойно? Чего бы нам не промолчать, оставаясь спокойными при их «выстреле» или «нажатии»? Нет. Мы не можем не отреагировать болью, обидой, раздражением.

А потом мы говорим:

Он меня обидел...

Она меня вывела из себя...

Он меня взбесил...

Унизительных положений нет, если сам не унизишься.

Пришвин

Но почему ты обиделся, ведь ты мог спокойно все выслушать и не обижаться?

Почему ты вышел из себя? Ты мог не выходить из себя, оставаясь спокойным и уверенным.

Почему ты взбесился? Ты мог не беситься, а остаться стабильным и спокойным.

Почему мы это делаем?

Так делает большинство из нас. И ты так делаешь не потому, что ты какой-то неправильный, плохой или глупый. Нет, ты – правильный, умный и хороший.

Мы делаем это так, как умеем. Так, как получается. А получается именно так: мы ведем себя, как кнопки, – на которые нажимают, и они выдают свою реакцию.

Это ни хорошо, ни плохо – просто мы так себя ведем. Так ведет себя большинство людей. Это реальная картинка.

Другое дело – что такое наше отношение к замечаниям других людей не делает нас сильнее, увереннее, лучше, а наоборот – разрушает нас и нашу цельность.

И поэтому есть смысл разобраться с тем, почему мы так себя ведем и научиться реагировать на людей по-другому, чтобы их воздействия не разрушали нас и нашу целостность, не мешали нам становиться успешными и счастливыми.

Итак, почему мы на все так реагируем?

Причина первая – нас приучили к тому, что то, что думают о тебе другие люди – очень важно.

Причина № 1

Они большие, а мы – маленькие

С первых же дней нашей жизни нам объяснили, что то, что думают о тебе другие – чрезвычайно важно. Нам это вдалбливали в голову постоянно, говоря: «Что скажут о тебе другие?»

Нам говорили: «Что о тебе люди подумают? Ты что это платье надела, люди скажут, тебе носить нечего!...»

Нам говорили: «Ты что столько ел в гостях, люди скажут – тебя дома не кормят!...»

Нам говорили: «Ты что так громко смеешься, люди скажут – какой невоспитанный!...»

Нас все время учили ориентироваться на мнение других, на оценку других. И тем самым в нас формировали отношение к другим, как значимым и ценным, чье мнение важно, и на чье мнение важно ориентироваться.

Никто не говорил нам: «Детка, будь собой! Верь в себя! Слушай себя! Доверяй себе!»

Нам говорили обратное: «Слушай других, делай, как они скажут...»

Вот мы до сих пор и слушаем.

Мы постоянно живем в этой ориентировке на других. Мы постоянно оглядываемся на других – что они скажут, что они о нас подумают. Нам их мнение важнее, чем собственные желания и решения.

Мы так суетны, что придаем значение тому, что думают о нас люди, которым мы не придаем значение.

Мария Эбнер-Эшенбах

Нас приучили думать, что ОНИ – важные. Их решения важные. Их мнения важные.

И мы совсем забыли, что каждый из нас – тоже очень значимый и ценный человек. Что наше Я – большое. Что мы имеем право иметь свои мнения и суждения, и доверять своим мнениям и суждениям больше, чем мнениям этих «ОНИ».

Но, забыв о своей значимости, и помня об их значимости, мы и попадаем в ситуации, когда злые «ОНИ» нас обижают, а маленькие мы – обижаемся. Мы становимся кнопками, которые эти противные «ОНИ» нажимают и делают нам больно.

И пока мы думаем, что они большие, а мы – маленькие – мы преувеличиваем значимость того, что они о нас говорят, и реагируем на эти слова так болезненно.

И это следующая причина, почему мы обижаемся:

Причина № 2

Любое замечание мы воспринимаем как критику

Действительно, чаще всего к любому замечанию в наш адрес мы относимся как к критическому замечанию.

Но ведь если посмотреть на ситуацию с другой стороны, – то мнение мамы об опасности твоей работы, мнение твоего партнера о том, как ты выглядишь, мнение твоего ребенка о том, что ты не уделяешь ему достаточно внимания – это всего-навсего их мнения. Это они так думают. И они имеют право так думать. Так же, как ты имеешь право думать по-своему.

Когда о вас говорят, то хуже этого может быть только одно – когда о вас не говорят.

Оскар Уайльд

Но ведь мы не относимся к тому, что они говорят, как к простому выражению их мнения. Мы слышим в их словах критику, мы видим в этом «наезд» на нас. И поэтому мы так болезненно реагируем, защищаясь от этой критики.

Но почему мы видим в этом критику? Почему бы нам не относиться к их словам просто, как к их мнению, на которое они имеют право?

Потому что мы сами не очень уверены в себе. Любое замечание в свой адрес мы воспринимаем, как критическое замечание.

И это третья причина, почему мы так реагируем на людей:

Причина № 3

Мы не защищены своей уверенностью

Представь себе, что ты – абсолютно уверенный в себе человек. Ты уверен в своей внешности, в своих возможностях, в том, что ты – хороший. Как ты будешь относиться к замечаниям других людей? Да никак. Они тебя вообще не будут трогать.

Если ты уверен, 100 – процентно уверен в том, что у тебя все получится, что ты можешь за себя постоять и сможешь правильно разобраться с деньгами – то критическое замечание мамы, что ты прогоришь и у тебя ничего не получится – тебя не тронет. Ты подумаешь:

– Она думает такт. И пусть думает. А я думаю, что у меня все получится!

И ты останешься спокойным и стабильным.

Если ты 100-процентно уверен в своей внешности, то замечание партнера о том, что ты потолстел, или ты плохо выглядишь, тебя не тронет.

– Он может так думать, – подумаешь ты. – А я считаю, что я, какой есть, выгляжу очень хорошо!

Если ты считаешь себя хорошим родителем, который все делает для своего ребенка – то нытье ребенка и его упреки тебя не тронут. Ты знаешь, что ты делаешь для него все, что ты можешь делать.

Когда мы 100 – процентно уверены в себе, мы защищены от негативных воздействий людей. Защищены своими мнениями о себе. И они для нас важнее, чем их мнения.

Несправедливость перенести сравнительно легко; что нас ранит по настоящему – это справедливость.

Генри Луис Менкен

Но вот если мы хоть немного сомневаемся в себе – их оценки задевают нас. Они попадают в нашу неуверенность, они бьют в наши слабые места – и нам становится больно. И мы реагируем.

Если я сам хоть немного сомневаюсь в своих способностях – стрела, выпущенная мамой, попадет в цель. Она затронет мои собственные сомнения и яотреагирую бурно и болезненно.

Если я сам не уверен в своей внешности, то реплика партнера заденет меня очень больно.

Если я сам испытываю чувство вины, что мало внимания уделяю ребенку, то претензии ребенка задевают меня за живое.

Мы не защищены от людей собственной уверенностью. И именно поэтому мы так реагируем на их замечания.

Подумай сам – что такое защищенность собственной уверенностью?

Твоя защищенность складывается из твоих позитивных контекстов о себе. Каждый такой контекст – это кирпичик в стеночке, которая может защитить тебя от негативных воздействий.

Когда ты полностью принимаешь себя таким, какой ты есть, когда ты веришь в себя – эта стеночка прочная, крепкая. И сколько бы в тебя ни стреляли – все будет отскакивать от этой стенки. Ты становишься тем независимым, стабильным Я, которое защищено от любых воздействий извне.

Это как знак I Я I. Я в модуле.

Но если хоть одного кирпичика в твоей уверенности не хватает, то в стеночке остается отверстие. Именно туда и проникают вражеские стрелы. И они делают тебе больно.

Другие люди делают тебе больно именно потому, что попадают в твою неуверенность, в твое слабое, незащищенное место.

И это следующая причина, почему мы так реагируем.

Причина № 4

Нам говорят правду о нас

Если бы мы были 100-процентно уверены в себе, то никакие «шпильки» в наш адрес не трогали бы нас. Но, судя по тому, что нас это трогает – значит эти люди говорят нам то, с чем мы где-то внутренне согласны.

Только правда оскорбительна.

Наполеон I

Это так. И не надо обижаться на людей, что они нас задевают. Они просто-напросто показывают нам наши слабые места. Они сигнализируют нам – в каком месте нам еще не хватает уверенности. Они показывают нам – что мы в себе еще не приняли.

Спасибо огромное людям, за то, что они нам это показывают! Ведь, увидя это, мы сможем укрепить свою уверенность, научиться принимать себя полностью.

По большому счету, мы реагируем не на людей. Мы реагируем на себя.

Другие люди всегда просто показывают нам нас самих. Потому что если их высказывания как-то нас задевают, значит это про нас. Иначе бы мы не реагировали на них.

Даже эта старушка в троллейбусе, ругающая молодежь, вызывающая твое раздражение, сигнализирует тебе о твоем внутреннем состоянии. Если она тебя заводит – значит, ты тоже внутри неспокоен и раздражен. И раздражение старушки просто резонирует с твоим внутренним раздражением, доставая его наружу.

И нечего обижаться на старушку. Скажи ей спасибо. Она подсказала тебе – детка, тебе надо с собой разобраться, что-то тебя беспокоит. Ведь если бы был 100- процентно спокоен, старушкино беспокойство тебя бы не тронуло. Ну, пожалел бы ты ее, подумав: «Бедная женщина! Надо же, сколько в ней раздражения!..» Но не вовлекся бы в ее настроение.

Камень, падающий в воду не разбивает никакого зеркала.

NN

Независимо от того, какие причины объясняют то, что мы болезненно реагируем на воздействия людей, главным остается одно. В результате нашего реагирования, мы становимся расстроенными, мы теряем свое настроение, свою веру в себя. Исход нашего реагирования всегда печален. Мы теряем уверенность. И это отражается на всей нашей жизни.

Что же с этим делать, скажешь ты?

Сначала ответить себе – хочешь ли ты продолжать вот так жить – постоянно реагируя на других, обижаясь и злясь, теряя силы и уверенность?

Ты можешь оставить все по-прежнему, тратить силы, обижаться, считать виноватыми других, обвиняя их в том, что это ОНИ тебе мешают, ОНИ тебя разрушают... Но изменится ли что-то в твоей жизни? Ничего. Ты так же регулярно будешь чувствовать себя обиженным, опустошенным, непонятым.

Ты можешь изменить ситуацию. Ты можешь научиться оставаться стабильным и целостным, независимым от мнения и оценок людей.

И у тебя для этого есть все возможности. Если ты увидел, в чем состоит твоя ошибка, ты легко увидишь эти новые возможности.

Твои новые возможности

Я еще не встречал кота, которого заботило бы, что о нем говорят мыши.

Юзеф Булатович

Каждый из нас хотел бы быть успешным человеком, который сам творит свою жизнь, достигает замечательных результатов. Но главная отличительная черта такого человека – его независимость и уверенность в себе. Представить его вот так реагирующим на всех – и на маму, и на старушку в троллейбусе, – просто невозможно.

Это стабильная личность. Стабильная, независимо от любых воздействий на нее.

Независимо от того, какие люди ее окружают, насколько они негативны – она остается цельной и ценной. Ее не разрушишь. Потому что у нее есть важные решения о себе.

Она считает себя большой.

Она считает себя значимой.

Она верит в себя.

Она слушает себя.

Она доверяет своим решениям.

И это не про то, что если ты хочешь стать таким человеком, ты должен вообще перестать слушать людей, их советы наплеватьски относясь к людям. Нет, их советы очень важны. Это информация о тебе. Но только ты решаешь, что из этой информации ты выбираешь и как ты на это отреагируешь.

Два опустившихся бомжа сели отдохнуть на скамейку и между ними завязался разговор. Наконец они заговорили о том, как они дошли до такой жизни. Один из них сказал:

– Беда в том, что я никогда не слушал ничьих советов!

– А я слушал все советы подряд!

Если ты решишь о себе, что ты ценный и достойный человек, что ты уникален, что ты полон сил и возможностей – то тем самым ты создашь себе защиту от разрушительных воздействий. Кирпичная кладочка, защищающая тебя, будет очень прочной.

Если ты почувствуешь, что что-то тебя задело в высказывании в твой адрес, то ты будешь честным перед собой – ты поймешь, что в этом месте тебе не хватает уверенности, и тебе есть с чем работать над собой.

Когда ржет конь, откликается конь, когда мычит буйвол, откликается буйвол.

Дун Чжуншун

И ты не будешь злиться на человека, который тебя задел. Ты будешь благодарен ему за то, что он помогает тебе расти и становиться увереннее.

Твоя уверенность в себе создает твою защищенность.

Твое Я по абсолюту.

Можно изобразить эту защищенность не только в виде кирпичных стенок, которыми мы отгораживаемся от людей.

Можно это изобразить по-другому. Для меня защищенность не является ни броней, ни щитами, с которыми я хожу по жизни. Нет, негативные воздействия других скатываются с меня, как с гуся вода.

Моя уверенность – это как смазка, которой я покрыта и которая не дает ничему плохому и грязному зацепиться за меня.

Есть еще одно сравнение, которое мне нравится.

Я прозрачна для негативных оценок других. Они проходят сквозь меня, не задерживаясь во мне. Если же они меня цепляют – я выбираю то важное, что было в этой оценке, что позволит мне еще вырасти и стать лучше. Но я – прозрачна.

Если ты научишься принимать себя таким, какой ты есть, верить в себя (а этому будет посвящена отдельная книга), то ты автоматически станешь защищенным от чужого негатива.

И если ты научишься ценить свои решения, иметь свои мнения, то ты поймешь, что другой человек точно так же может иметь свои мнения.

Есть большой и ценный ты. Есть большие и ценные они. Ты не больше их. Но и не меньше. У каждого из вас есть свои мнения.

И если этот человек высказывает тебе свое мнение о тебе, ты не будешь болезненно на него реагировать. Это всего-навсего мнение этого человека. У тебя есть свое мнение. И ты доверяешь своему мнению. Может быть, ты ошибешься. Тогда ты получишь ценный опыт и пойдешь дальше.

И если раньше ты говорил: «Они мне мешают... Они меня выводят...», то сейчас ты можешь понять – это не они тебе мешали. Это ты позволял им мешать. Позволял им выводить себя из себя. Но ты можешь больше им этого не позволять.

Ты у себя один. Один единственный. Ты – ценность. Ты должен стоять за эту ценность. У тебя нет десяти тебя, чтобы позволять другим людям тебя обижать и мучить.

Твое мнение о себе должно стать для тебя определяющим. Ведь сколько бы другие не говорили тебе о том, что ты глупый или толстый, бестолковый или несчастный – ты не почувствуешь себя таким, пока не согласишься с ними.

Сколько бы тебе ни говорили, что ты дурак – тебя нельзя сделать дураком, пока ты с этим не согласишься. Но если ТЫ с этим согласишься, то точно почувствуешь себя дураком. Только это не ОНИ тебя таким сделали. Это ты согласился таким себя считать!

Никто не может вызвать у вас чувство собственной неполноценности без вашего согласия.

Элеонора Рузвельт

Ты можешь больше не соглашаться с мнениями других о тебе. Ты можешь больше не принимать участия в разрушении собственной уверенности.

Важен твой выбор. Твое желание защитить себя.

Ты можешь научиться быть стабильным в своем хорошем настроении, в своей вере в себя, независимо от того, как относятся к тебе люди. Важна твоя вера в себя. Важны твои решения о себе и своих возможностях.

Прими новые решения:

Я отвечаю за свое настроение.

Я учусь стоять за себя.

Я становлюсь независимым от негативных оценок.

Я становлюсь увереннее.

Я решаю, на что и как реагировать.

Я создаю себя большим, сильным, ценным человеком.

Я расту. Я меняюсь. Я становлюсь лучше!

Однажды Будда проходил по одной деревне, и люди этой деревни стали оскорблять его. Он слушал их молча и очень спокойно.

Один из обидчиков спросил его:

– Ты что, не понимаешь, что мы говорим?

– Именно при понимании возможно глубокое молчание, – ответил Будда. – Случись это десять лет назад, я бы бросился на вас, стал вам отвечать. Теперь я все понимаю. И из-за вашей глупости я не могу наказывать себя.

Ваше дело – решать, оскорблять меня или нет.

Но принимать ваши оскорбления или нет – в этом моя свобода. Вы не можете мне их навязать. Я от них просто отказываюсь, они мне не нужны. Можете забрать их себе!

Ошибка № 2

Мы отвечаем нашим обидчикам, нанося им обиду

Когда другой человек высказывает нам свои критические замечания, он, образно говоря, бросает в нас мяч, на котором написано: «Ты плохой. Ты не такой. Ты не так делаешь...» Наша первая ошибка заключается в том, что мы ловим этот мяч.

Мы его с готовностью хватаем, вместо того, чтобы не протягивать к нему руки, чтобы он просто отскочил от нас. Мы его ловим, и, поймав его, мы испытываем обиду, боль, чувство вины.

Вторая ошибка заключается в том, что мы, вместо того, чтобы отбросить этот мяч в сторону – бросаем его в обидчика со словами: «Ты сам плохой!..»

Что происходит дальше? Дальше начинается конфликт.

Ты можешь задержаться на работе, придя домой, получить критику мужа:

– Ты что, не могла позвонить, я тут жду, сижу голодный! (а за этим стоит «ты плохая, ты невнимательная...»)

– А чего ты ждешь, сам, что ли не мог приготовить! («ты сам плохой...»)

И если один из партнеров не прекратит бросаться обвинениями, конфликт будет только нарастать:

– А почему я должен сам себе готовить, у меня жена есть!

– А то ты, прям, перетрудился! Лучше бы мусорное ведро вынес!

– А ты что сама не можешь?

– А почему я все должна сама, у меня что, мужика в доме нет?...

И т. д. Иногда такие бросания обвинений друг в друга заканчиваются классической фразой: «Говорила мне мама не выходить за тебя замуж!..»

Знакомая картинка?

Почему мы это делаем?

Причина первая:

Мы ловим на себя обвинения других людей. Мы испытываем чувство вины. И, не желая почувствовать себя виноватыми, – мы бросаем обвинения обратно.

Что происходит с другим человеком, когда он ловит на себя наши обвинения? Он испытывает чувство вины, его делают плохим. Ни один психически здоровый человек не захочет оставаться с ощущением собственной вины, собственной «плохости», поэтому ему надо отбросить ее назад, и он швыряет мячик в тебя.

Но ты – тоже психически здоровый человек, не хочешь признавать себя виноватым – и бросаешь мячик ему...

Не отвечай глупому на глупости его, чтоб и тебе не сделаться подобным ему.

Царь Соломон

Это типичный вариант наших отношений с людьми. И он типичен в том смысле, что он обязательно создает конфликты. Так начинаются ссоры, так усложняются отношения, так разрушаются семьи.

И если ты проанализируешь свои или чужие конфликты, ты заметишь, что во всех конфликтах чаще всего звучит слово «ты».

– Что ты тут сидишь на диване, лучше бы деньги заработал...

– А ты прям много заработала...

– А ты мои деньги не считай...

– А ты бы лучше порядок навела в квартире...

Ты, ты, ты... Мы постоянно используем ТЫ-общение. Но что это за общение? Это постоянное обвинение друг друга.

Так делают все, никто не учил нас, что такая манера общаться с людьми обязательно приводит к дистанции, обидам и непониманию.

И пока ты не научишься Я-общению, никаких перемен в отношениях с людьми не наступит.

Причина вторая.

Когда мы бросаем в других людей мячик с обвинениями, мы самоутверждаемся на них. Самоутверждаемся – потому то лучший способ почувствовать себя большим – это сделать другого виноватым, маленьким, ничтожным. Лучший способ почувствовать себя более умным – сделать другого глупым.

Мы это делаем не со зла, неосознанно. Таковы наши защитные механизмы.

Твои новые возможности

Пока ты делал первую ошибку и считал, что это плохие ОНИ тебя обижают, ты неминуемо делал следующую ошибку. Твоя вторая ошибка была закономерным следствием.

Но если ты сейчас понимаешь, что люди просто высказывают свое мнение, – ты можешь не соглашаться с их мнением и не брать на себя чувство вины. У тебя есть возможность не считать себя плохим и виноватым, тогда у тебя пропадет желание делать плохими и виноватыми других.

Необходимость бросать мячик в партнера отпадает. Ты можешь не совершать первой ошибки, тогда вторая просто не происходит.

У тебя есть выбор – продолжать бросать мячик, обвиняя партнера, или остановить это бросание, отбросив мяч в сторону. Это и происходит, когда я вместо обвинения – «ты сам...», говорю о своих чувствах и переживаниях, высказываю свое мнение. Я прекращаю бесконечный процесс обвинения. Я разрываю замкнутый круг. Я предлагаю другой стиль общения. Я-общение.

Когда твой ребенок говорит: «Ты обещал, ты опять не сделал...» – у тебя есть два варианта поведения. Первый – типичный: перебросить ему чувство вины, сказав: «А ты лучше бы уроки делал, чем родителей критиковать!»

Но ты теперь понимаешь – это проигрышный вариант. Он приведет только к напряжению, обидам, конфликту.

Ты можешь сказать:

– Детка, я вижу, что ты огорчен, что ты расстроен. Я сам чувствую себя огорченным, что так получилось. Мне неловко, что я не сдержал обещание. Я постараюсь найти время и мы с тобой...

В этих словах нет критики. В этих словах нет обвинения. Ты говорил о его чувствах, о своих чувствах. Никто не задет. Нет виноватых. Есть понимание. Есть новые договоренности.

Если осел тебя лягнул, не отвечай ему тем же.

Сократ

И когда твой партнер задерживается на работе и приходит поздно, ты можешь, конечно, сказать:

– Ты что, не мог позвонить, ты не думаешь, что мы тут волнуемся! – и это точно приведет к взаимным обвинениям и к ссоре.

Но ты можешь, используя Я-общение, сказать:

– Я так переживала, я волновалась, я уже начала думать, что что-то случилось...

Ты не обвиняешь его, ты просто говоришь о своих чувствах. И ему не в чем оправдываться. И он может ответить тебе: -

– Я как-то не заметил, что уже столько времени, я не думал, что ты волнуешься...

Когда ты переходишь на Я-общение, твой партнер тоже переходит на Я-общение.

Нам просто нужно научиться говорить о своих чувствах, о чувствах партнера и тогда конфликт не начинается, или конфликт останавливается. И это вопрос выбора – какие отношения с людьми ты хочешь создать. Бесконфликтное общение позволяет нам оставаться сильными, ресурсными, в хорошем настроении, что нам так необходимо, чтобы создавать свою жизнь успешной.

Конфликтные отношения – постоянный отток наших сил, нашей уверенности. Это то, что просто пожирает нас, нашу энергию. Я думаю, тебе знакомо это состояние после ссоры. Чувство опустошения. Обессиленности, испорченное настроение. Быть в таком состоянии и жить – очень тяжело. И от тебя зависит – какие отношения ты создашь, и, исходя из этого, какого самого себя ты создашь. Спокойного, цельного, уверенного, сильного или дерганного, обиженного, обессиленного.

Ты только подумай – какой ты источник! Как много от тебя зависит! Ты действительно творец. Творец своих отношений, Творец самого себя. Только твори осознанно, и не будь жертвой другого, который начинает конфликт, а ты в него включаешься.

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.