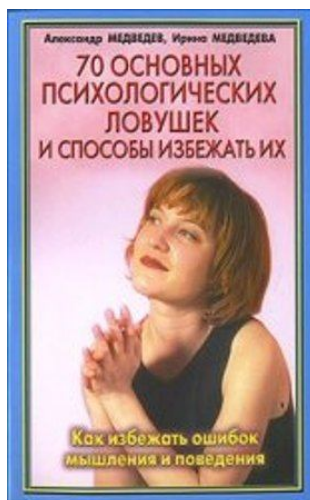


Вы скачали книгу с
<http://www.ya-kniga.ru>

Александр Медведев
70 основных психологических ловушек



Аннотация

Александр и Ирина Медведевы — авторы психологических бестселлеров, широко известные в России и за рубежом.

Ошибки мышления и поведения, характерные для людей, оказавшихся жертвами психологических ловушек, становятся основой для развития недостатков характера — черт личности, которые препятствуют духовному росту и развитию, мешают устанавливать теплые отношения с другими людьми и добиваться поставленных целей, не позволяют человеку чувствовать себя удовлетворенным жизнью и самореализовавшимся.

В этой книге подробно разобраны 70 основных внутренних психологических ловушек (ловушек, которые человек, не осознавая этого, расставляет сам себе) и описаны некоторые внешние психологические ловушки (ловушки, расставляемые другими людьми). Люди, склонные попадаться во внутренние психологические ловушки, легко становятся жертвами мошенников и психологических манипуляторов, поскольку каждая внешняя психологическая ловушка содержит расчет на то, что человек попадает в ту или иную внутреннюю психологическую ловушку.

Для каждой из внутренних ловушек книга предлагает соответствующий контрприем — действия, которые следует предпринять, чтобы не попасться в ловушку или выбраться из нее.

Александр Медведев, Ирина Медведева
70 основных психологических ловушек

Что такое «Психологическая ловушка»

В древние времена китайцы, совершая переход через джунгли, в которых водились тигры, надевали на затылок маску с изображением человеческого лица. Они знали, что тигры имеют обыкновение незаметно подкрадываться к жертве и набрасываться на нее из засады.

Принимая маску на затылке за человеческое лицо, тигр думает, что человек смотрит на него и понимает, что подкрасться незаметно не удастся. Если тигр не голоден и не раздражен, как правило, в этом случае он не нападает.

Таким образом, тигр, делая ошибочные выводы на основе некоей получаемой им информации, попадает в расставленную для него человеком психологическую ловушку.

Психологическая ловушка — это ситуация, в которой человек (или иное живое существо) по той или иной причине не имеет возможности адекватно воспринимать и оценивать поступающую информацию, и действует ошибочным образом, в частности, во вред себе.

В психологические ловушки попадают люди, делающие неверные выводы на основе недостаточной или неправильно интерпретируемой информации, в силу чрезмерной эмоциональной вовлеченности в ситуацию или по какой-то иной причине.

Существует множество разновидностей психологических ловушек, которые люди преднамеренно расставляют для других людей. К ним относятся китайские стратагемы, различные способы манипулирования, мошенничества и обмана. Попав в ловушку, расставленную другими, человек, как правило, рано или поздно осознает свою ошибку.

Психологические ловушки, расставляемые другими людьми или сложившимися особым образом обстоятельствами, мы будем называть внешними психологическими ловушками. Избежать внешних ловушек нам в некоторых случаях помогает жизненный опыт, ум и умение хладнокровно собирать и анализировать информацию. Становиться жертвой внешних психологических ловушек, несомненно, неприятно и обидно, но несравненно хуже и опаснее попадаться во внутренние психологические ловушки, то есть в ловушки, которые человек, сам того не осознавая, расставляет самому себе.

Попадая в сети собственных неверных выводов или заблуждений, человек обычно не замечает этого. Совершив одно ошибочное действие, он вынужден подкреплять его серией новых ошибочных действий и заключений. Чем дальше человек следует по пути неправильных действий и ложных умозаключений, тем труднее ему свернуть с этого пути.

Признать одну маленькую ошибку, как правило, бывает нетрудно, но признать ошибочной всю свою жизненную стратегию, свой способ мыслить и действовать крайне тяжело.

Как это ни парадоксально, люди на подсознательном уровне скорее предпочитают быть несчастными, чем неправыми, — так они поддерживают свою самооценку. Именно попадание в собственные психологические ловушки приводит людей к неврозам и депрессии, заставляет раз за разом совершать одни и те же ошибки, чувствовать себя страдающими и потерянными.

Следствием попадания во внутренние психологические ловушки становятся всевозможные психосоматические заболевания, такие, как вегетососудистая дистония, головные боли, бессонница, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта и т.д.

Ошибки мышления и поведения, характерные для людей, оказавшихся жертвами внутренних психологических ловушек, становятся основой для развития недостатков характера — черт личности, которые препятствуют духовному росту и развитию, мешают устанавливать теплые отношения с другими людьми, добиваться поставленных целей, и, в итоге, не позволяют человеку почувствовать себя удовлетворенным жизнью и самореализовавшимся.

Некоторые психологические ловушки начинают действовать как механизмы психологической защиты, трансформируясь затем в невротические способы поведения, лишаящие человека правильной ориентировки и заставляющие его поступать неадекватно, неэффективно и во вред себе.

Еще одна серьезная проблема, связанная с внутренними ловушками заключается в том, что люди, склонные попадаться во внутренние ловушки со значительно большей легкостью попадают и во внешние ловушки, поскольку одни тесно связаны с другими.

Рассмотрим несколько примеров внешних ловушек, основанных на знании внутренних ловушек, которые человек расставляет сам себе.

Эта история была описанная в древней китайской летописи «Янь-цзы чунь-цю» («Весна и осень господина Яня»).

Янь-цзы, советник правителя царства Ци, решил однажды отомстить трем военачальникам, которые не оказали ему при встрече должных почестей.

Он уговорил правителя послать к этим трем воинам гонца с двумя персиками, и гонец объявил всем троим:

— Пусть персики достанутся самому доблестному из вас.

Тогда эти три военачальника стали меряться своими подвигами. Один из них, по имени Гуньсунь Цзе, сказал:

— Однажды я голыми руками одолел дикого кабана, а в другой раз — молодого тигра. Мне, несомненно, полагается персик.

И он взял себе один из двух персиков, лежавших в корзине гонца.

Потом встал второй воин — его звали Тянь Кайцзян — и сказал:

— Я дважды сумел обратить в бегство целое войско врагов, имея в руках лишь меч. Я тоже заслужил персик!

И Тянь Кайцзян взял себе второй персик. Когда третий военачальник — его звали Гу Ецзы — увидел, что ему не досталось персика, он гневно сказал:

— Когда я однажды переправлялся через Хуанхэ, сопровождая нашего повелителя, огромная водяная черепаха утащила под воду моего коня. Я нырнул под воду, пробежал по дну сотню шагов против течения, догнал черепаху, убил ее и спас свою лошадь. Когда я вынырнул из воды, держа в левой руке лошадиный хвост, а в правой — голову черепахи, люди на берегу приняли меня за бога реки. За такой подвиг я тем более заслуживаю персика. Так что же, вы так и не отдадите мне персик?

С этими словами Гу Ецзы выхватил меч и взмахнул им над головой. Его товарищи, устыдившись своего поступка, воскликнули:

— Конечно, наша храбрость не идет ни в какое сравнение с твоей. Присвоив себе персики, мы покрыли себя позором, и теперь только смерть сможет искупить его.

Сказав это, они оба положили персики обратно в корзинку, обнажили мечи и перерезали себе горло.

Увидев, что оба его друга погибли, Гу Ецзы почувствовал себя виноватым и сказал:

— Если оба мои друга погибли, а я живу, то я поступаю противно человечности. Если я тоже не умру сейчас, то покрою себя несмываемым позором. А кроме того, если бы мои товарищи поделили между собой один персик, они получили бы достойную для себя долю, и я смог бы взять себе оставшийся персик.

С этими словами он тоже перерезал себе горло.

Для нас подобное поведение трех военачальников, несомненно, обладавших развитыми умственными способностями, может показаться нелепым и абсурдным. Тем не менее, понимая их систему представлений и зная внутренние психологические ловушки, в которые склонны попадать люди с подобной системой взглядов, достаточно легко предсказать и обосновать столь трагический исход конфликта.

Все три военачальника, обладающие примерно одинаковым мировоззрением, характерным для их эпохи, одновременно попадают в три внутренние ловушки: ловушку гордости, ловушку вины и ловушку долга. Действие этих ловушек будет разобрано более детально в посвященных им разделах, а сейчас мы лишь вкратце упомянем их, объясняя механизм, приведший трех военачальников к самоубийству.

Вначале все три военачальника попадают в ловушку гордости.

Ловушка гордости является одной из разновидностей попадания человеком одновременно в ловушки страха и внутренней агрессивности, причем страх в данном случае возникает в связи с возможностью потери образа самого себя, состоящего из не полностью соответствующих реальности достаточно идеализированных представлений.

Каждый из военачальников, неважно, ошибочно или нет, считал себя самым отважным и самым достойным. Разрушение этих идеализированных и неадекватных образов самих себя грозило бы военачальникам тяжелейшими психологическими страданиями, значительно более тяжелыми, чем физические страдания от самоубийства. Кроме того, в представлениях о самих себе каждого из военачальников непременно присутствовало убеждение в том, что они должны мужественно переносить физическую боль и не бояться смерти.

Попавшись в ловушку гордости, каждый из военачальников допускает свою первую ошибку, и когда их образам самих себя наносится серьезный удар, вместо того, чтобы просто признать, что они были неправы и забыть об этом, военачальники попадают в ловушку вины.

Чувство вины возникает в случае, когда действия человека не соответствуют его представлению о себе или представлению о том, каким он должен быть. Человек, попадающий в ловушку вины, вместо того, чтобы признать, что допустил ошибку, решить для себя, что больше не будет действовать подобным образом и в дальнейшем не страдать по поводу случившегося, продолжает мучительно укорять себя за допущенный просчет, мучиться сожалениями, тем или иным образом наказывать себя и т.д. Наказывая себя, он может называть себя жалким типом, подлецом, ничтожеством, неудачником и прочими нелестными эпитетами, решить, что такое никчемное существо как он недостойно жить или быть счастливым.

Военачальники, гордость которых дополнительно способствует усилению чувства вины, решают, что такие презренные личности, как они, недостойны жизни. Приняв это не слишком разумное решение, военачальники попадают в следующую ловушку — ловушку долга.

Ловушка долга является разновидностью ловушки верности собственным идеалам. В данном случае не подлежащие пересмотру «упрощенные представления» заложены в структуру человеческой личности и связаны с гипертрофированным чувством долга по отношению к кому-либо или к кому-либо (Родине, родителям, природе, страдающим детям Эфиопии и т.д. и т.п.). В ситуации с военачальниками, одним из их «упрощенных представлений» о долге является установка, что позор смывается только кровью, и их долг — смыть с себя позор ценой собственной жизни.

Как правило, люди, попадающие во внутренние ловушки, действуют столь же нерациональным образом, как три военачальника из истории с персиками. Оценивая свои действия как единственно возможные и правильные, человек, попавший в одну или несколько внутренних ловушек, в принципе не способен проявлять объективность и не может отыскать более рациональное решение своей проблемы.

А вот еще одна гениальная внешняя ловушка, использующая знание внутренних ловушек.

Около дома одного старика постоянно играли дети, и шум, производимый ими, очень его беспокоил. Старик был мудрым и знал, что если он попросит детей поменьше шуметь и покажет, что шум его раздражает, они нарочно станут шуметь еще больше, получая удовольствие от его бессильной ярости. Поэтому старик пошел по иному пути.

Он пригласил к себе в дом вожака детской компании и сказал ему следующее:

— Я старый и очень одинокий человек. Всю жизнь я мечтал иметь много детей, но, к сожалению, мне так и не удалось осуществить свою мечту. Единственная радость, которая мне осталась в жизни — это слушать звенящие, как колокольчики, детские голоса за моим окном. У меня к тебе огромная просьба: мне хотелось бы, чтобы вы играли за моим окном еще дольше и перекликались еще звонче, тогда моя душа будет радоваться. В качестве благодарности за такую неоценимую услугу я буду давать тебе каждый день по две монетки, а каждому из играющих на улице детей — по одной монетке.

Мальчик с удовольствием согласился. Старик выдал ему первый гонорар, и он ушел.

В течение двух недель дети играли перед домом старика на несколько часов дольше и кричали еще громче, и каждый день старик отдавал им обещанный гонорар. Затем старик снова позвал к себе их вожака.

— Я небогатый человек, — с грустным вздохом сказал старик, — и, к сожалению, я неправильно оценил свои возможности. Мне сложно платить тебе каждый день по две монетки, а каждому ребенку по одной монетке в день. Теперь за то, что вы будете играть и шуметь под моими окнами, я буду платить каждому из вас по одной монетке в две недели.

— Но это нечестно! — возмутился мальчик. — Мы договаривались совсем о другом!

— Увы! — развел руками старик. — Ничего иного я предложить не могу.

— В таком случае можете позабыть о нас! — воскликнул мальчик. — Больше мы никогда не будем играть рядом с вашим домом!

Дети ушли и, как и обещал их лидер, больше не возвращались. Теперь старик мог наслаждаться долгожданной тишиной и покоем.

В данном случае психологическая ловушка, расставленная стариком, основывалась на расчете на то, что дети попадутся в три внутренние ловушки: ловушку мнимого принуждения, ловушку обидчивости и ловушку стремления к противоположному.

Ловушка мнимого принуждения заключается в том, что люди, которым нравится что-то делать, в случае, если им вдруг начинают платить за деятельность, доставляющую им удовольствие, или если их прямым или косвенным образом подталкивают к тому, чтобы делать то, что им нравится, начинают ощущать, что их действия осуществляются не по их собственной воле, а направляются извне. По этой причине деятельность, которая прежде их увлекала, начинает доставлять меньшее удовольствие, а в некоторых случаях даже раздражать.

Предложив детям получать деньги за то, что прежде доставляло им удовольствие, старик превратил удовольствие в работу. Теперь дети, даже если бы им этого не хотелось, должны были бы играть и кричать около дома старика ради того, чтобы получить вознаграждение. Разумеется, формально детей к игре никто не принуждал, кроме них самих, точнее, их собственного желания заработать деньги. Тем не менее, попадаясь в ловушку мнимого принуждения, дети ощущали свое собственное принуждение себя к игре, как исходящее извне и потому неприятное.

Выждав достаточный срок, чтобы у детей постепенно накопилось раздражение и внутренний протест против необходимости играть и шуметь дольше, чем они обычно это делали, старик произвел следующий ход и резко понизил гонорар, что привело к тому, что дети попали в ловушку обидчивости. Обидевшись на старика, дети автоматически попались в следующую внутреннюю ловушку — ловушку стремления к противоположному.

«Если старику хочется, чтобы мы играли и шумели под его окнами, но он настолько жаден, что урезает положенный нам за это гонорар, мы сделаем противоположное тому, что желает старик» — решили дети и по своей собственной воле прекратили делать то, что прежде доставляло им удовольствие.

Если бы дети оказались мудрее и не попадались во внутренние психологические ловушки, они, не придавая факту получения денег столь важного значения, продолжали бы играть в излюбленном месте в точности столько, сколько хочется, вдобавок, получая вознаграждение, пусть меньшее, чем вначале, но хоть какое-то — ведь раньше дети, делая то же самое, вообще не получали никаких денег.

Еще один пример — история Тома Сойера, которого тетка заставила красить забор. Другие дети насмеялись над ним до тех пор, пока считали покраску забора «серьезным делом» — работой, но как только Том убедил их, что это не только увлекательнейшее занятие, но и особая привилегия, дети отдали ему свои «сокровища» за возможность несколько минут заниматься покраской забора.

То, что дети без труда попались в ловушку, расставленную Томом, было связано с их личной склонностью попадаться во внутреннюю ловушку «запретного плода».

После того, как Том объяснил детям, что покраска забора — дело предельно ответственное, которое могут доверить, возможно, только одному мальчику на миллион и которое он ни за что на свете сам бы никому не передоверил, покраска забора предстала в совершенно ином свете — она стала запретным плодом.

Расставленная Томом внешняя ловушка состояла в том, что он заставил детей посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, то есть представил скучное рутинное действие особой привилегией, которой следовало добиваться. Заглотив наживку, дети попались уже в две внутренние ловушки: ловушку внушаемости (они без критической Оценки приняли точку зрения Тома) и в ловушку запретного плода, поскольку, рассматривая покраску забора как недоступную им привилегию, дети автоматически возжаждали немедленно ее получить.

Еще одна внешняя психологическая ловушка часто применяется в боевых искусствах. В период рукопашной схватки несколько раз подряд применяется одна и та же последовательность действий, например связка из двух ударов с последующим отходом. Как только у противника вырабатывается автоматическая реакция на подобный способ действий, то есть когда после двух нанесенных ему ударов он автоматически переходит в контратаку, не заботясь больше о защите, ему наносится третий, неожиданный для него удар.

Эта внешняя психологическая ловушка полностью рассчитана на то, что противник попадет в внутреннюю ловушку автоматического реагирования, что, как правило, и происходит. Человек же, умеющий избегать попадания в собственные внутренние ловушки, заметив у противника тенденцию к повторению одних и тех же приемов, заподозрит в этом подвох и не только проявит повышенную осторожность, но и найдет способ воспользоваться повторяющейся тактикой противника к своей выгоде, нанеся упреждающий удар прежде, чем тот изменит последовательность действий.

Еще одна внешняя ловушка, часто используемая в спортивных состязаниях по рукопашному бою целиком основывается на внутренней ловушке необоснованного расчета.

Как правило, в первом раунде не встречавшиеся ранее на ринге боксеры производят своеобразную разведку, изучая тактику противника, его сильные и слабые места, чтобы впоследствии оптимально спланировать атаку. Существует еще одна причина для того, чтобы начинать бой с разведки. Боксерский поединок — это в первую очередь зрелище, за которое заплачены деньги. Это зрелище должно оказаться как можно более захватывающим и достаточно продолжительным, иначе зрители останутся не удовлетворены.

Некоторые боксеры, стремящиеся к победе любой ценой, делают ставку на то, что противник попадет в внутреннюю ловушку необоснованного расчета. Сразу же после сигнала к началу схватки они совершают яростную взрывную атаку, к которой их противники оказываются совершенно не готовы, поскольку предполагают, что бой будет развиваться по стандартному сценарию с длительной и упорной борьбой.

Во многих случаях при использовании этой тактики боксерские поединки оказываются законченными всего за несколько секунд.

Во внешнюю психологическую ловушку, основанную на внутренней ловушке стремления к противоположному заманил Братца Лиса Братец Кролик. Для тех, кто не читал «Сказки дядюшки Римуса», вкратце перескажем сюжет этой истории.

Братец Лис после неоднократных попыток поймал, наконец, Братца Кролика и решил его казнить.
— Делай со мной все, что захочешь, — сказал Братцу Лису Братец

Кролик. — Ты можешь повесить меня, можешь сжечь, можешь утопить. Но, умоляю тебя, не бросай меня в терновый куст!

Чем дольше и горячее Братец Кролик умоляет не бросать его в терновый куст, тем больше Братец Лис укрепляется во мнении, что именно таким, самым страшным для Братца Кролика способом и следует его казнить.

В конце концов, Братец Лис бросил Братца Кролика в терновый куст.

— Терновый куст — мой дом родной! — радостно воскликнул Братец Кролик и, смеясь над глупым Братцем Лисом, в очередной раз убежал от него.

Практически все попытки психологического манипулирования, мошенничества и обмана, которые удается осуществить, играя на стандартных человеческих слабостях, оказываются успешными лишь в тех случаях, когда человек, выступающий в роли жертвы, склонен попадаться в свои собственные внутренние психологические ловушки.

Внимательное и беспристрастное изучение характерных для вас ошибок мышления и поведения поможет вам постепенно перестроить свою психику таким образом, что вы станете допускать значительно меньшее количество неверных шагов.

В этой книге мы перечислим основные внутренние психологические ловушки и действия, которые следует предпринять, чтобы не попадаться в них или, если все-таки попадетесь, то выбраться из них.

Ловушка позитивного прошлого

Это одна из наиболее распространенных ловушек, в которую в основном попадают люди старше 30 лет.

Вместо того чтобы жить сегодняшним днем, человек с ностальгической тоской вспоминает о прошлом, мечтая вернуть «золотые дни детства», первую любовь, друзей, утраченное ощущение легкости и беззаботности бытия и т.д.

В итоге у него возникает ощущение, что «все лучшее уже позади», что никогда уже он не будет так счастлив, и прочие мысли подобного рода.

Живя прошлым, человек не только растрчивает свою эмоциональную энергию на ностальгические переживания, но и программирует себя на то, что «ему больше никогда уже не будет так хорошо». Вполне естественно, что при таких условиях у него не остается ни сил, ни желания отыскивать положительные переживания в реальной жизни, в событиях, происходящих в данный момент.

Контрприемом могут стать не избирательные исключительно положительные ностальгические воспоминания о прошлом, а реальная, значительно более полная картина былых событий, в которой хорошее соседствует с плохим, приятные моменты перемежаются неприятными. Любое детство, даже очень благополучное, неизбежно наполнено фрустрирующими и травматическими переживаниями, связанными с тем, что ребенок всегда вынужден подчиняться наделенным абсолютной властью родителям, проигрывает в схватке с более сильными агрессивными и

жестокими детьми, оказывается неспособен осуществить какие-то из своих заветных желаний и т.д.

Подобный беспристрастный анализ позволяет понять, что детство и молодость, как и жизнь в настоящий момент, помимо приятных переживаний также были наполнены всевозможными проблемами и конфликтами.

Вспомнив неприятные эпизоды из прошлого, следует переосмыслить свою жизненную стратегию и осознать, что проблема заключается не в том, что настоящее хуже прошлого, а в том, что погруженный в ностальгические воспоминания человек не предпринимает активных попыток сделать свое настоящее лучше, находить в нем больше радостей и возможностей для личностного роста и самореализации.

Ловушка негативного прошлого

Попадая в эту ловушку, человек, вместо того, чтобы жить настоящим, закичивается на неприятных воспоминаниях прошлого и растрчивает свою эмоциональную энергию на воспоминания о былых травмирующих переживаниях. Проводя аналогию с прошлым, он убеждает себя, что дальше будет не лучше, а скорее всего даже хуже. Вместо того чтобы обнаруживать в настоящем положительные моменты, человек, подтверждая свой взгляд на мир, фиксируется в первую очередь на плохом. Таким образом, он не только страдает в настоящем, но и программирует себя на будущие неприятности.

Контрприем заключается в том, чтобы периодически выполнять упражнения по как можно более детальному мысленному воспроизведению приятных эпизодов из прошлого. Также необходимо отыскивать в настоящем как можно больше приятных и положительных моментов. Учитесь получать удовольствие от мелочей — солнечного дня, вкуса пищи, музыки и т.д. Отслеживайте моменты привычного возвращения к тягостным воспоминаниям о прошлом. Как только это произойдет, немедленно переключайте внимание на повседневную деятельность, на какие-то приятные мысли или воспоминания. Старайтесь оптимистично смотреть в будущее, представляйте всевозможные радостные события, которые вас ожидают.

Еще один вариант избавиться от привычки к закичиванию на негативных воспоминаниях (как и от любой другой вредной привычки) — наказывать себя, как только вы начнете вспоминать о прошлых неприятностях. Наказание выберете себе сами — это могут быть 20 приседаний, перемножение в уме двух- или трехзначных чисел, уборка квартиры и т.д. Желательно в качестве наказания выбрать занятие, способное полностью захватить ваше внимание, так, чтобы вы вынужденно отключились от воспоминаний. Периодическое отрицательное подкрепление приведет к тому, что постепенно привычка вспоминать о былых терзаниях сойдет на нет.

После наказания, когда вы отвлечетесь и перестанете думать о плохом, в награду сделайте что-либо приятное для себя — похвалите себя, побалуйте себя чем-то вкусным или посмотрите комедию, чтобы получить заряд положительных эмоций.

Ловушка негативного прогнозирования

Эту ловушку, в которую попадают многие люди, расставляет нам не кто иной, как наш собственный инстинкт самосохранения.

Благодаря цивилизации человек избавился практически от всех грозящих ему в природе опасностей: ему не угрожают хищники, голод, жажда или холод, даже болезни, за редким исключением, излечимы.

В результате оставшийся практически не у дел, но никуда не исчезнувший инстинкт самосохранения переключается с реально угрожающих человеку опасностей на опасности воображаемые, и человек начинает представлять всевозможные неприятности, которые пока не случились, но вполне могут случиться. Свой вклад в усиление негативных фантазий также вносят средства массовой информации — начиная от новостей, постоянно рассказывающих об ужасах нашей жизни, и заканчивая мыльными операми, герои которых с навязчивой регулярностью страдают от сваливающихся на них несчастий. Сопереживая экранным героям, некоторые люди отождествляются с ними и начинают представлять, что нечто подобное может случиться и с ними.

Переживание воображаемых будущих неприятностей, трагедий и катастроф не только отнимает огромное количество энергии, но и не позволяет человеку сосредотачиваться на событиях, происходящих в данный момент, и эффективно разрешать текущие проблемы.

В большинстве случаев негативные прогнозы не оправдываются, но, несмотря на это, ущерб ими уже оказывается нанесен. Страх того, что может случиться, особенно преследующий человека в течение продолжительного времени, нередко приносит больше эмоциональных терзаний и вреда, чем само неприятное событие.

Типичный случай попадания в ловушку негативного прогнозирования был описан в рассказе Александра Грина. К сожалению, я не помню названия рассказа, но суть его была примерно следующей.

В одном небольшом городке жили два приятеля, которые любили подшучивать над другими. От нечего делать они подглядывали за соседом, вся немудреная жизнь которого состояла в том, чтобы наесться до отвала, спать и заниматься любовью с женой. Этот сосед был чудовищно толст и напоминал свинью.

Шутники отправили ему анонимное письмо, что человек, живущий подобно ему, недостоин права на существование и что, начиная с этого дня, у него пропадет сон, аппетит, и он не сможет больше заниматься любовью. Он будет худеть и худеть, и ровно через полгода, такого-то числа, он умрет.

Каждый месяц толстяк получал подобное письмо, где напоминалось, сколько дней ему осталось до смерти. Он действительно потерял сон и аппетит и перестал заниматься любовью, и через пять месяцев от него остались кожа да кости.

Однажды он встретил на улице одного из шутников и рассказал ему о зловещих письмах и о том, что ему осталось жить всего ничего.

Испугавшись, что розыгрыш зашел слишком далеко, шутник рассказал ему, что эти письма писал он со своим приятелем и что на самом деле не было никакого проклятия.

— Теперь уже не важно, кто писал эти письма, — сказал сосед. — Я точно знаю, что я должен умереть в назначенный срок, и я умру. Но ты, разрушивший мою жизнь и уничтоживший меня, умрешь вместе со мной.

С этими словами он убил подшутившего над ним.

Говорят, что все болезни от нервов и только три от удовольствия. С тем же успехом можно было бы сказать, что все болезни от воображения.

Разыгравшееся отрицательное воображение в некоторых случаях действительно может убить человека, особенно в тех случаях, когда человек полностью верит в то, что смертный исход неизбежен.

История, описанная Грином, весьма правдоподобна. Особое правдоподобие ей придает тот факт, что человек, над которым подшутили, занимался только тем, что ел, пил и спал с женщиной. У него не было воли, у него не было живого интеллекта, у него не было устремлений. Его психика была столь примитивна и не защищена, что он безоговорочно поверил бумажкам, которые бросали в его почтовый ящик. Не письма убил и его, он сам убил себя при помощи воображения.

Склонностью людей попадать в ловушку негативного прогнозирования, а также в ловушки внушаемости и слепой веры с успехом пользовались всевозможные колдуны и маги как в древности, так и в наши дни.

Неоднократно описаны случаи, когда в диких племенах колдун дает отравленное питье нескольким людям, подозреваемым в преступлении. С невиновными людьми ничего не происходит кроме, разве что, рвоты, а истинный виновник умирает в страшных муках.

Часто для того, чтобы разбудить отрицательное воображение человека и заставить его попасться в ловушку негативного прогнозирования, бывает достаточно сказать, что какой-то сильный экстрасенс наслал на него порчу, или подсунуть ему какую-нибудь магическую побрякушку, вроде его фотографии с проткнутым иголкой сердцем или особым образом завязанных пучков травы.

Еще одним, менее драматическим примером попадания в ловушку негативного прогнозирования является известный анекдот, достаточно близкий к реальной жизни.

Холодной дождливой ночью один человек ехал по шоссе, как вдруг у него спустила шина. Он хотел было сменить колесо, но оказалось, что он забыл захватить домкрат. Машин на шоссе не было, так что не было шанса проголосовать и попросить помощи. Вдали, примерно в полукилометре от дороги виднелся домик с освещенными окнами. Не видя иного выхода мужчина побрел под дождем через поле к домику, надеясь, что у хозяев найдется домкрат и они согласятся одолжить его ему. Естественно, что настроение у несчастного автолюбителя было хуже некуда, и он принялся размышлять.

«Понятно, что хозяевам дома не понравится, что перепачканный грязью незнакомый человек стучится ночью в их двери, — думал он. — Они даже могут принять меня за бродягу или преступника. И чего ради они вдруг дадут мне домкрат? Какая может быть гарантия, что я его верну? Они начнут задавать мне кучу вопросов, кто я такой, куда я еду, и почему, отправляясь в дорогу, я не позаботился о том, чтобы захватить свой собственный домкрат. Я вынужден буду унижаться и умолять их, чтобы не остаться ночевать на улице, а они будут смеяться надо мной и радоваться тому, что они находятся в теплом уютном

доме, в то время как я вынужден таскаться туда-сюда под дождем по раскисшему полю, как бродячий пес. До чего же они неприятные люди! Они мне просто отвратительны. Да я ни за что на свете не стану унижаться, вымаливая у них этот треклятый домкрат!»

Тем временем мужчина добрал до дома и нажал кнопку звонка.

Дверь открыла женщина. Приветливо улыбувшись, она сказала:

— Здравствуйте.

— Да подавись ты своим домкратом! — закричал на нее мужчина.

Контрприемом в данном случае является контроль над своими мыслями. Как только вы заметите, что погрузились в фантазии о негативном будущем, переключите свое внимание на настоящее. Отыскивайте в жизни хорошие стороны, старайтесь думать о позитивных вещах. Предугадать будущее невозможно, а беспокоиться о том, чего не знаешь, попросту бессмысленно. Убедите себя в том, что если случится какая-то неприятность, вы найдете способ преодолеть ее, а преодолев, позабудете о ней.

Ловушка внушаемости (некритичного восприятия)

Внушаемость — это степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью человека подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию.

Каждый человек в определенных ситуациях в какой-то степени может оказаться внушаемым. В ловушку внушаемости попадают люди, в большей степени склонные к некритическому восприятию той или иной информации.

К числу свойств личности, способствующих попаданию в ловушку внушаемости относятся неуверенность в себе, не очень высокий интеллект, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, покорность, робость, стеснительность, доверчивость, тревожность, экстравертированность, повышенная эмоциональность, впечатлительность, слабость логического мышления и медленный темп психической деятельности.

Бывают ситуации, в которых человек с большей легкостью попадает в ловушку внушаемости. Внушаемость возрастает при покое и релаксации (максимальная внушаемость наблюдается при гипнозе), при сильном эмоциональном возбуждении, утомлении, стрессе, низком уровне осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе или виде деятельности, при дефиците времени для принятия решения.

Мошенники, заманивающие людей во внешние психологические ловушки, основанные на склонности человека попадаться во внутреннюю ловушку внушаемости, намеренно ставят свою жертву в ситуацию, когда ее внушаемость увеличивается.

Примером попадания в ловушку внушаемости с одновременным попаданием в ловушку негативного прогнозирования является рассказ Александра Грина, разобранный в предыдущем разделе.

А вот еще один пример попадания в ловушку внушаемости, связанный как с низким уровнем осведомленности, так и с повышенной эмоциональной вовлеченностью, основанной на страхе.

В одном собачьем питомнике, где хозяева оставляли животных на передержку, овчарка заболела стригущим лишаем, и ее на машине, принадлежащей питомнику, повезли в больницу. Шофер, ведущий машину, чем-то когда-то досадил инструктору-собаководу, и инструктор решил отыграться на нем. В непринужденной манере он завязал разговор и объяснил шоферу, что собака больна стригущим лишаем, а это болезнь крайне опасная и исключительно заразная.

— Теперь машина пойдет на списание, — сообщил инструктор, — ее даже хлоркой отмыть не удастся. Бациллы лишая уже витают в воздухе повсюду, и скоро у тебя начнут чесаться разные места, а потом ты станешь лысеть и шелушиться.

— А как же ты? — спросил испуганный шофер.

— У меня к лишаю иммунитет, — беспечно ответил инструктор.

На прощание он посоветовал шоферу никому не говорить о том, что он заразился стригущим лишаем, потому что тогда люди испугаются и перестанут общаться с ним.

На следующий день в питомнике инструктор подслушал, как шофер плачется своему напарнику о подцепленном стригущем лишае, присматриваясь к своей руке и почесывая ее.

Инструктор подошел поближе, критически осмотрел руку шофера и, скорбно покачивая головой, сказал с видом знатока:

— Это придется выжигать каленым железом...

Контрприемом является развитие критичности — качества, противоположного внушаемости. Желательно вспомнить как можно больше случаев, когда вы попадались в ловушку внушаемости, понять механизм действия этой ловушки, мысленно несколько раз переиграть каждую из ситуаций, действуя в своем воображении правильным образом. Каждый раз, когда возникает подозрение на то, что вы можете попасться в ловушку внушаемости, следует проявлять особую осторожность и критично относиться к происходящим событиям и к получаемой информации.

Ловушка слепой веры

Вера — это особое состояние психики, заключающееся в полном и безоговорочном принятии человеком какой-либо информации, сведений, явлений, событий или его собственных представлений и умозаключений, которые в дальнейшем могут стать основой его «Я», его мировоззрения и определять некоторые из его поступков, суждений, норм поведения и отношений.

Чем пытливей ум человека, чем более сложными являются его умопостроения, тем меньше у него основания для слепой веры.

Ловушка слепой веры нередко таит в себе серьезную опасность. Достаточно вспомнить исковерканные судьбы тысяч людей, попавшихся в сети деструктивных сект. Большинство из них потеряли все свои сбережения, друзей, близких, работу, а некоторые лишились здоровья или даже жизни.

В приведенном ниже отрывке из моей книги «Всадник на спине ветра или о чем умолчал «Алхимик» упоминаются реальные верования и основанные на этих верованиях действия, характерные для некоторых и ныне живущих на земле племен и народов (эти случаи описаны в книге Фрезера «Золотая ветвь», посвященной истории религий).

«Понимание многозначности Истины пришло к членам клана в период их многовековых скитаний. Сталкиваясь с различными народами и племенами, культурами и религиозными течениями, Воины Жизни успели убедиться в том, что все они считали свои представления о мире Великой и Абсолютной Истиной.

Спокойные видели, как вождь одной из общин убил собственного малолетнего сына лишь за то, что мальчик случайно зашел в его комнату, когда он принимал пищу, ибо лицезреть вождя за едой считалось преступлением.

Они стали свидетелями того, как бадаги из Южной Индии, в надежде обмануть богов, приписывают тысячу триста грехов своего умершего собрата невинному буйволу.

Они наблюдали, как бхотии из Джугара в Западных Гималаях кормят собаку гашишем и сладостями, а затем насмерть забивают ее палками и камнями, чтобы на год застраховать себя от болезней и других напастей.

Они видели, как человек, страдающий от головной боли, дубасит ягненка или козла до тех пор, пока тот не упадет, считая, что передает таким образом свою боль животному.

Они знали людей, уверенных, что они умрут, если кто-либо наступит на их тень.

Много чего повидали Воины Жизни на своем пути, и поняли они, что люди считают непреложными истинами лишь искаженные образы мира, предпочитая правде удобство и простоту представлений».

Верования этих людей могут показаться нам абсурдными и нелепыми, но это лишь потому, что они принадлежат к культурам, принципиально отличным от нашей. По сути, многие вещи, в которые верят современные жители развитых стран, не менее абсурдны, чем верования бадагов из Южной Индии или бхотий из Джугара.

Несмотря на то, что математиками давно доказано, что не существует никакой системы, позволяющей выигрывать в рулетку, многие люди продолжают изобретать подобные системы или платить большие деньги «изобретателям» таких систем.

Столь же странной представляется достаточно широко распространившаяся благодаря движению Нью Эйдж и книгам типа «Алхимика» Пауло Коэльо идея о том, что если человек по-настоящему чего-то хочет, это его желание обязательно исполнится.

В каком-то руководстве на тему о том, как стать богатым и счастливым, к сожалению, уже не помню ни автора, ни точного названия, я прочитала, что если человек очень хочет получить миллион долларов, ему достаточно написать свое желание на бумажке, а потом сидеть дома, денно и нощно концентрируясь на мысли, что его желание непременно сбудется. Если он по-настоящему захочет иметь миллион долларов, то однажды, открыв дверь квартиры, обнаружит чемоданчик с миллионом прямо перед своей дверью или случайно найдет его в каком-то другом месте.

Мне доводилось знать людей с высшим образованием и достаточно хорошим социальным положением, которые искренне верили, что разразившийся в России в 1998 году кризис, когда в несколько раз вырос курс доллара, был связан с тем, что они поставили на даче туалет «не по фэн-шую». Туалет был перенесен на «правильное» место, Россия потихоньку стала выходить из кризиса, что окончательно убедило поклонников фэн-шуя в том, что основная проблема России заключалась в неправильно размещенном дачном туалете.

Тема попадания в ловушку слепой веры, психологических вирусов и ложных образов, «заражающих» человеческое сознание также рассматривается еще в одном отрывке из книги «Всадник на спине ветра или о чем умолчал «Алхимик».

— Есть одна вещь, с которой я никак не могу примириться, — сказал юноша, вернувшись в мир Даоса. — Я слишком долго жил мыслью, что единственная обязанность человека — следовать своей Судьбе, осуществляя свою мечту, и что именно в этом заключается его предназначение на Земле. Под влиянием этой идеи я покинул отчий кров и едва не лишился жизни. Даже теперь, когда после наших бесед мои представления о мире начали меняться, мне трудно отказаться от нее.

— Некоторые образы обладают особой силой проникновения в человеческую психику, — ответил Ли. — Они переходят от одного человека к другому, подобно заразным заболеваниям. Именно поэтому такие образы называют иногда психическими вирусами. Воины Жизни специально изучают их, чтобы при необходимости использовать для воздействия на толпу, на массовое сознание, или на какое-то конкретное лицо. Многие шпионские уловки и даже военные стратегии были основаны на внедрении в психику определенного круга людей особых образов, проникающих в сознание и с легкостью передающихся другим. Подобные трюки широко используют секты, религиозные или революционные лидеры.

Образы — как боль или пороки. Один и тот же образ может принести огромную пользу или же нанести психике человека серьезный ущерб. Хитрость заключается в том, чтобы не отождествлять эти представления с Истиной, и, не привязываясь к ним, искусно ими манипулировать, извлекая из образов максимальную пользу, но в то же время избегая ошибочных действий или вредных зависимостей.

Иллюстрируя воздействие «заражающих» образов на человеческое сознание, я расскажу тебе две истории. В них представления, обладающие свойством усиленного проникновения в человеческую психику, стремительно распространились, оказав заметное влияние на судьбу целых континентов. Ирония заключается в том, что образы эти были полностью противоположны по своей сути, хотя в каждом из них заключалась определенная доля Истины.

Герой первой истории — сын царя, родившийся в Индии более двух с половиной тысяч лет тому назад. Его звали Сиддхартха Гаутама.

Царь построил для сына три великолепных дворца, желая полностью оградить его от неприглядных сторон окружающей жизни, от любых проявлений горя или страдания.

Малейшие прихоти принца немедленно выполнялись угодливыми слугами. Сиддхартха вырос и возмужал, даже не подозревая, что в мире, кажущемся ему столь прекрасным, существуют голод и нищета, беды и несправедливость, болезни и смерть.

Беззаботная юность принца закончилась, когда он, переезжая из одного дворца в другой, случайно увидел мертвого человека. Не выдержав столкновения с реальностью, наполненный светом и радостью образ мира Гаутамы рухнул, как картонный домик.

Психическая травма оказалась настолько сильной, что принц решил

перечеркнуть всю свою предыдущую жизнь. Воспоминания о радостях беззаботного существования полностью улетучились из его души, сменившись невыносимо-мучительным раздирающим душу представлением о том, что мир наполнен горем, страданием и смертью.

Один ложный образ сменился другим. Ужас новой картины мира породил навязчивую идею: теперь Сиддхартха жаждал найти универсальный рецепт избавления человечества от страданий. Для этого он покинул дворец и отправился в странствия.

Итог своих размышлений принц сформулировал следующим образом: «Желания приносят страдания. Человек, который избавится от желаний, избавится и от страданий».

Избавление от страданий и желаний стало для Сиддхартхи Путем.

После долгих лет скитаний, умерщвления плоти и медитаций, Гаутама достиг просветления, превратившись в Великого Будду, а человечество обрело новую религию.

Последователи буддизма стали считать, что избавление от желаний — их Судьба и предназначение на Земле. Идея, если ты заметил, полностью противоположная той, что проводит Коэльо.

Для общества времен Гаутамы, лишенного преимуществ и благ цивилизации, идея избавления от страданий была заманчивее, чем воплощение своей мечты любой ценой, поскольку для этого не было ни условий, ни возможностей. Даже расшибись он в лепешку, неприкасаемый не стал бы воином или брахманом, а голод, болезни, невежество, предрассудки и сопровождающие их душевные и физические терзания были постоянными спутниками миллионов индусов.

Буддизму так и не удалось сделать человечество счастливым, но привлекательность образа избавления от страданий оказалась столь велика, что он до сих пор оказывает воздействие на жизнь миллионов людей.

Герой второго рассказа — персонаж вымышленный. В то же время он представляет собой некий собирательный образ представителей человеческого рода, внедряющих в умы ближних тезис о том, что воплощение в жизнь своих желаний — одна-единственная обязанность и предназначение человека на Земле.

События, о которых пойдет речь, произошли не так давно. В Стране, где это случилось, образ Всемогущества Желаний, в итоге, занял промежуточное положение между официальной религией и государственной политикой.

Жители Страны — самой богатой и могущественной в мире — были очень энергичными и предприимчивыми, а деньги, власть и успех в делах являлись для них главными критериями жизни.

Жил в этой Стране бедный юноша по имени Джекоб. Подобно всем остальным, он страстно желал добиться успеха и стать несказанно богатым. Этот юноша брался то за одну работу, то за другую и, в общем-то, неплохо зарабатывал, но взлететь на самый верх, как он мечтал, ему никак не удавалось.

Однажды, когда Джекоб, сидя за стойкой бара, потягивал холодное пиво, к нему подошел грязный и оборванный человек, по виду типичный нищий бродяга.

— Угости меня пивом, — попросил оборванец.

— Еще чего! — возмутился юноша.

В его стране бездельники и попрошайки не были в чести.

— И все-таки ты меня угостишь кружкой пива, — настаивал нищий.

— Ты что же, заставишь меня? — презрительно усмехнулся Джекоб.

— Не я, а Вселенная, — ответил бродяга.

— Ты сумасшедший, — покачал головой юноша. — При чем тут Вселенная?

— Потому что если ты по-настоящему чего-то хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы твое желание сбылось. А сейчас я больше всего на свете хочу стакан холодного пива.

— Почему, интересно? — удивился Джекоб.

— Ты спрашиваешь, почему я хочу пива? — в свою очередь удивился нищий. — Почему люди вообще хотят пива?

— Да нет же, я пытаюсь понять, почему вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы твое желание сбылось.

— Все очень просто. Чего хочешь ты, того хочет Бог, ибо Бог находится в твоём сердце.

— Чего хочешь ты, того хочет Бог, ибо Бог находится в твоём сердце, — задумчиво повторил Джекоб. — Если ты по-настоящему чего-то хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы твое желание сбылось...

— Так ты угостишь меня пивом?

— Ты можешь выпить столько, сколько угодно твоей душе, — воскликнул юноша. — Я исполню твое желание, ибо Вселенная только что выполнила мое...

— Ты рассказывал про юношу по имени Джекоб, — напомнил Саша. — Я так и не понял, каким образом Вселенная исполнила его желание?

— Юноша написал Евангелие Божественного Успеха, — объяснил Даос. — И стал без усталости ездить по стране, проповедуя свое учение. На одних лекциях он за год заработал больше миллиона долларов.

В своем Евангелии Джекоб говорил о том, как однажды в момент отчаяния предстал перед ним бессмертный мудрец, открывший ему Великую Истину о предназначении человека на Земле.

Этот мудрец поведал Джекобу, что Бог живет в его сердце, и что единственная обязанность человека состоит в том, чтобы воплощать в жизнь свои мечты, ибо в этом и заключается высший смысл человеческого существования.

Чего хочешь ты — того хочет Бог, а значит вся Вселенная будет помогать истинно желающему осуществить то, к чему он стремится.

И еще сказал мудрец Джекобу, что лишь подчиняющийся Божественной воле испытывает радость от своих деяний, ибо никто иной, как Господь вложил мечту в человека. Отказываясь от своей мечты, человек тем самым отрекается от Бога и перестает следовать своей Судьбе.

Чтобы охватить идеей не только верующих, но и атеистов, практичный Джекоб, помимо Евангелия, опубликовал пособие для более широкого круга читателей, озаглавив его «Слава, деньги и удовольствие, или как стать Победителем». Бога в этом сочинении он упразднил, заменив его на Вселенную и некую Первопричину Всех Вещей, непостижимым образом направляющую как человеческие судьбы, так и ход эволюции.

Развивая свою теорию, Джекоб разработал Стратегию Божественного Успеха (для атеистов — стратегию Победителя), следуя которой любой человек при желании мог сделаться мультимиллионером, звездой экрана, знаменитым писателем или супермодной певицей.

Основная идея Стратегии заключалась в том, что человек, желающий чего-то добиться, с помощью приводимых в книге упражнений должен довести себя до состояния маниакальной одержимости идеей, которую он собирается воплотить в жизнь.

Для начала ему следовало «зажечь огонь у себя в животе» и, отбросив все, не имеющее отношения к делу, фанатично осуществлять свою мечту даже в том случае, если на это потребуется целая жизнь.

Если близкие не одобряли его действия, следовало прекратить общение с близкими, если друзья или любимый человек относились к его затее без энтузиазма, рекомендовалось немедленно оградить себя от их негативного расхолаживающего влияния. Одним словом, «если твоя левая рука искушает тебя, отруби себе левую руку». Цель в данном случае оправдывала средства.

Далее Джекоб разъяснил, что тот, кто следует своей Судьбе, должен чувствовать себя крайне уязвимым в отношении собственных планов и чрезвычайно болезненно воспринимать любую критику своей идеи, проекта или

результата своей деятельности.

Критику надлежало рассматривать, как злостную атаку на самое святое и сокровенное (для верующих — как атаку на самого Бога), а критикующий человек автоматически переводился в категорию врагов.

В заключение Джекоб подчеркнул, что на самом деле вовсе не он написал Евангелие Божественного Успеха, ибо рукой его водил Бог.

По призыву практичного юноши по всей стране стали создаваться группы людей, следующих своей Судьбе. Собираясь вместе, они делились своими мечтами и заверяли друг друга, что находятся на верном пути.

Джекоб регулярно штамповал новые брошюры на тему о том, как, следуя своей Судьбе, можно стать победителем и осуществить свою мечту. Помимо лекций, он организовывал тренинги и семинары. Он даже создал платный сайт в Интернете, на который каждую неделю помещал новые рекомендации и советы, а также истории людей, ставших с помощью его Стратегии богатыми и знаменитыми. Истории эти он выдумывал сам, но звучали они так здорово, что поневоле хотелось в них поверить. В карманы Джекоба текли уже десятки миллионов долларов.

Как и следовало ожидать, у автора Евангелия Божественного Успеха появилось множество последователей, пытающихся урвать свой кусок от столь плодотворной идеи. Они тоже организовывали всевозможные курсы для следующих своей Судьбе, и публиковали собственные опусы, на разные лады перепевая основные тезисы Джекоба.

Вдохновленные Евангелием, сотни тысяч жителей Страны, мечтающие стать выдающимися политиками, директорами мультинациональных компаний, великими писателями, певцами и кинозвездами, принялись с самозабвенной страстью воплощать в жизнь свою мечту, но, несмотря на Стратегию и титанические усилия, успеха добились лишь единицы, да и они, получив богатство, славу и власть, как ни странно, не были счастливы.

Помимо Джекоба и его последователей, наибольшую выгоду от Стратегии получили так называемые мозгоаналитики и психопромыватели — жители Страны, которые зарабатывали деньги, объясняя другим, почему именно те чувствуют себя несчастными и по какой причине их преследуют неудачи. Богатых и знаменитых они учили, как выдержать тяжкое бремя денег и славы, а неудачникам давали совет не отчаиваться и попробовать еще раз...

Даос прекратил свой рассказ и отвернулся к окну, думая о чем-то своем.

Ошеломленный размахом деятельности Джекоба, Саша тоже хранил молчание — он не мог подобрать слов, чтобы описать свои чувства. Действительно, Истина непостижима в своей многогранности. Две диаметрально противоположные идеи — избавление от желаний и осуществление желаний — захватывают мир, хотя и не приводят к ожидаемому результату, не делают человека счастливым...

— Как видишь, любая идеология требует особой почвы для своего распространения, — неожиданно Даос снова заговорил. — Теория Джекоба могла получить столь широкую поддержку лишь в могущественной и благополучной стране, где каждый имеет кусок хлеба и крышу над головой, но люди не довольствуются простыми радостями жизни, мечтая о превосходстве над другими.

Точно так же учение Сиддхартхи Гаутамы о Пути, заключающемся в избавлении от желаний, пало на благодатную почву нищей, голодной и страдающей Индии.

— Но как же быть? — спросил Саша. — Чему же тогда можно верить?

— Верить? — усмехнулся Ли. — Верить нельзя ничему. Необходимо ощущать меру Истины, заключенную в каждом образе, в каждом утверждении, и не забывать, что эта мера может меняться в ту или в другую сторону в зависимости от ситуации. Нужно правильно использовать образы в подходящем контексте и в подходящий момент. Именно в этом и заключается искусство «Езды на спине ветра».

В случае с теориями, созданными принцем Гаутамой и Джекобом, Истина лежит посередине, а состоит она в том, что не от всех желаний стоит избавляться, и не все мечты надо осуществлять. В первую очередь следует понимать природу своих стремлений и целей. Цели высшего уровня касаются бытия и самосознания человека, а цели низшего уровня, как правило, связаны с потребностью обладания или достижения чего-то. Есть огромная разница между тем, чтобы обладать чем-то, что может сделать тебя счастливым и тем, чтобы быть счастливым...

Контрприем в случае ловушки слепой веры, к сожалению срабатывает не всегда, в первую очередь потому, что люди, находящиеся в этой ловушке всеми силами противятся тому, чтобы усомниться в вещах, в которые они верят. Чем глубже слепая вера впаяна в структуру их личности, тем труднее подвергнуть сомнению ее истинность, ведь, утратив веру, человек как бы утрачивает самого себя. Именно по этой причине даже профессиональным психологам далеко не всегда удается вытащить из ловушки слепой веры людей, попавших под влияние различных деструктивных сект и «лже-мессий».

Тем не менее, люди, которые еще не слишком глубоко увязли в паутине «ложных образов» могут попытаться на практике применить совет даоса:

«Верить нельзя ничему. Необходимо ощущать меру Истины, заключенную в каждом образе, в каждом утверждении, и не забывать, что эта мера может меняться в ту или в другую сторону в зависимости от ситуации. Нужно правильно использовать образы в подобающем контексте и в подходящий момент. Именно в этом и заключается искусство «Езды на спине ветра».

Читатели, желающие более подробно узнать о техниках, относящихся к даосскому искусству «Езды на спине ветра» могут прочитать о них в наших книгах серии «русский Кастанеда» издательства АСТ (в предыдущих изданиях эта серия называлась «Путь Шоу-Дао»).

Ловушка радужного будущего (несбывающихся ожиданий)

Эту ловушку, в которую чаще попадают молодые люди, также можно назвать ловушкой несбывающихся ожиданий. Ловушка радужного будущего заключается в излишне оптимистичных ожиданиях по отношению к будущему и в переоценке собственных возможностей.

Попадающиеся в эту ловушку люди отвергают реальные шансы получить что-то или добиться чего-либо в своей жизни в том случае, когда то, что они могут получить или добиться, «не дотягивает» до их чрезмерно оптимистических представлений о том, чего они в действительности достойны или на что они претендуют.

В частности, большинство девочек подросткового возраста представляет своего будущего мужа красивым, внимательным и обеспеченным, не задумываясь о том, каково реальное процентное

соотношение красивых, внимательных и обеспеченных мужчин к общему количеству мужского населения, и сколь велика в этом плане конкуренция.

В ловушку несбывающихся ожиданий неизменно попадают женщины, продолжающие, даже несмотря на далеко уже не девичий возраст, ожидать «своего принца». Создав еще в юности в своем воображении образ идеального мужчины, которому они готовы будут, как драгоценный дар, вручить свою руку и сердце, женщины такого рода упорно цепляются за утопический образ, отвергая недотягивающих до высокого идеала партнеров.

Если же, на безрыбье, они на какой-то срок и вступают в связь с каким-либо мужчиной, его неизбежная блеклость в сравнении с воображаемым идеалом рано или поздно приводит к краху отношений.

К попаданию в ловушку радужного будущего людей часто подталкивают литературные произведения. В частности, широко известный и знаменитый в советское время рассказ Александра Грина «Ассоль», спровоцировал у многих женщин, склонных к попаданию в ловушку радужного будущего специфический «синдром Ассоль».

Для людей, не знакомых с творчеством Грина, вкратце расскажу, о чем идет речь в этом рассказе.

Будучи маленькой девочкой, Ассоль встретила сказочника, который сказал ей, что, когда она вырастет, к ней на корабле с алыми парусами приплывает прекрасный принц, который влюбится в нее и заберет ее с собой.

Идея о принце и корабле настолько прочно засела в голове Ассоль, что она, повзрослев и превратившись в прекрасную девушку, каждый день выходила на берег моря и вглядывалась вдаль, ожидая появления корабля с алыми парусами. Естественно, что любые попытки местных мужчин приударить за ней Ассоль немедленно пресекала, и жители ее деревни вполне справедливо считали ее слегка сдвинутой по фазе.

Как всегда происходит в сказках, корабль с алыми парусами в конце концов появился, Ассоль получила своего принца, а жители деревни оказались посрамлены, что в очередной раз подтвердило угнездившуюся в подсознании подавляющего большинства населения идею того, что если человек по-настоящему верит во что-то и упорно этого ждет, рано или поздно это произойдет.

В отличие от активных «искательниц принцев», предпринимающих более или менее энергичные действия с целью найти героя своей мечты, женщины, страдающие «синдромом Ассоль» свято верят в то, что предназначенные им судьбой мужчины каким-то образом должны сами их отыскать, что однажды они появятся, если не на корабле с алыми парусами, то каким-то не менее экзотическим способом, заключат их в объятия и навечно сделают счастливыми.

По мере обретения жизненного опыта у человека, адекватно воспринимающего действительность, представления о собственных возможностях и перспективах изменяются, становясь более объективными, в то время, как человек, попавший в ловушку радужного будущего, не замечая очевидного, продолжает витать в облаках до тех пор, пока болезненное разочарование не спустит его на землю.

Разочарование в этом случае оказывается значительно более тяжелым и мучительным, чем оно стало бы для человека, более трезво оценивающего реальность. При этом боль причиняют не

столько сами обстоятельства, приведшие к крушению надежд, сколько разрушение бережно взлелеянной и выпестованной «картины радужного будущего». В результате не слишком трагичные жизненные события могут восприниматься как катастрофа, как «конец всего», хотя в действительности это конец не жизни, не будущего, а конец нереалистичной мечты о будущем, что, согласитесь, совсем другое дело.

Контрприемом в данном случае является осознание того, что наша жизнь в любую минуту может измениться в ту или в другую сторону самым непредсказуемым образом. Вместо того чтобы цепляться за сомнительные фантазии о будущем, увеличивайте свои возможности в настоящем, старайтесь видеть и использовать шансы, которые предоставляет вам жизнь, учитесь быть гибким и готовым к переменам, и тогда, возможно, со временем вы добьетесь даже большего, чем хотели в начале, избежав боли и разочарований, возникающих при крушении несбывшихся ожиданий.

Ловушка завышенных притязаний

Ловушка завышенных притязаний во многом схожа с ловушкой радужного будущего, отличаясь от нее в первую очередь тем, что нереалистичные ожидания связаны не столько с представлениями об ожидающем человека некоем радужном будущем, а с чрезмерно завышенным представлением о своих собственных возможностях и талантах. Если в ловушку радужного будущего чаще попадают женщины, то в ловушке завышенных притязаний чаще оказываются мужчины.

Люди, попадающие в ловушку завышенных притязаний, переоценивают свои личностные качества, способности, возможности и перспективы. В частности, они отказываются от реальных возможностей заработать на жизнь или сделать карьеру в том случае, когда считают, что такая работа «недостойна их» или недостаточно престижна. Некоторые мужчины проводят долгие годы в ожидании шанса проявить, наконец, свои бесценные таланты. Так и не дождавшись «своего шанса», они растрачивают жизнь, обижаясь на судьбу и жалуясь на происки завистников.

К этой категории относятся всевозможные «непризнанные гении» — писатели, художники, актеры, убежденные в своей гениальности, но не способные достичь успеха.

В качестве примера попадания в ловушку завышенных притязаний расскажу историю Богдана, украинца, эмигрировавшего вместе с матерью с Украины в Испанию в поисках лучшей жизни.

Игнорируя тот факт, что эмигрантам, не обладающим высокой квалификацией по относительно немногим пользующимся повышенным спросом специальностям, практически нереально устроиться в Европе на престижную должность, Богдан считал, что полученное им в провинциальном украинском городке высшее образование должно непременно обеспечить ему какой-нибудь руководящий пост. Отказавшись от возможности прилично зарабатывать на стройке, как поступает подавляющее большинство эмигрантов-мужчин, Богдан организовал свою фирму, которая прогорела еще до того, как успела начать какую-либо деятельность.

В результате матери Богдана пришлось расплачиваться с кредиторами и работать не покладая рук для того, чтобы у ее сына не было серьезных проблем.

В течение многих лет Богдан или перебивается небольшими случайными заработками, либо сидит на шее у матери, продолжая ожидать, когда он, наконец, получит соответствующую его притязаниям руководящую работу.

Переходя к теме традиционных женских притязаний, расскажем забавный анекдот на тему о том, что женщины различных возрастных групп ожидают от мужчины. Этот анекдот испанский, так что следует делать определенную скидку на различие в традициях и менталитете.

В 20 лет: мужчина должен быть красивым, иметь машину и быть в нее влюблен (разумеется, в женщину, а не в машину).

В 30 лет: мужчина обязан быть красив, умен, богат, атлетически сложен, стильно одет, хорошо воспитан, великолепен в постели, романтичен, с богатым воображением и тонким юмором, должен периодически радовать женщину приятными сюрпризами и уметь ценить радости жизни.

В 40 лет: мужчина должен прилично выглядеть, по возможности не иметь лысины, открывать перед женщиной дверцу машины, иметь достаточно денег для романтического ужина в ресторане, смеяться над шутками женщины, иметь хотя бы один костюм, ценить домашний уют, не забывать о днях рождения и юбилеях, заниматься любовью хотя бы раз в неделю, регулярно мыться.

В 50 лет: мужчина должен быть не слишком некрасивым, хотя может быть и лысым, не забывать окончания анекдотов, не забывать опускать крышку унитаза и бриться хотя бы пару раз в неделю.

В 60 лет: мужчина должен хотя бы по выходным слезать с дивана, носить чистое белье и носки одинакового цвета, не повторять одну и ту же шутку слишком много раз, бриться хотя бы иногда.

В 70 лет: мужчина должен не пугать своей внешностью детей, не храпеть слишком громко, не забывать, где находится туалет; не забывать, по какой причине он смеется; не забывать, где он оставил зубы; узнавать женщину.

В 80 лет: мужчина должен дышать и не мочиться мимо унитаза.

Этот анекдот достаточно верно отражает процесс изменения уровня притязаний более или менее типичный для большинства представительниц прекрасного пола. Характерно, что даже снижая планку своих притязаний, женщины далеко не всегда встречают мужчину, удовлетворяющего их требованиям, поскольку уровень их притязаний и в подкорректированном виде, как правило, оказывается завышенным.

Контрприем в случае ловушки завышенных притязаний отчасти схож с контрприемом, предлагаемым для освобождения из ловушки радужного будущего. Если в одном случае вам следует расстаться с нереалистичными представлениями о собственном будущем, во втором случае вам предстоит отказаться от некоторых нереалистических представлений о себе.

После того, как вы несколько раз отвергнете те или иные возможности, считая, что достойны большего, задумайтесь о том, что вы, почти наверняка, находитесь в ловушке завышенных притязаний. В качестве следующего шага следует понять, что для того, чтобы достичь большего, надо начинать с меньшего. Добиться того, на что вы претендуете, вы сможете лишь в том случае, если не станете сидеть и ждать «достойного вас шанса», а начнете проявлять себя в не слишком грандиозных проектах, постепенно переходя к более интересным и сложным задачам.

Ловушка заниженных притязаний

В ловушку заниженных притязаний попадают люди, в значительной степени недооценивающие свои личностные качества, способности, возможности и перспективы.

Недооценка своих возможностей часто сопровождается страхом занять «слишком высокое для них место» или «оказаться несоответствующими предъявляемым к ним требованиям». Для людей, попадающих в ловушку заниженных притязаний, характерны высказывания типа: «Вряд ли я достоин такого счастья», «Не думаю, что соответствую должности, которую мне предлагают», «Очевидно, что эта женщина слишком хороша для меня».

Люди такого склада способны отказаться от хорошей должности, поскольку считают себя недостойными ее и боятся не оправдать возложенное на них доверие; они способны отказаться от любви, если считают любимого человека значительно выше себя и т.д.

Попадание в ловушку заниженных притязаний нередко сопровождается попаданием в ловушку страха (люди боятся, что любимые, обнаружив их ничтожность, отвергнут их; боятся, что они не сумеют показать себя с лучшей стороны на работе; боятся того, «что подумают другие», если они тем или иным образом опростоволосятся).

Типичные примеры попадания в ловушку заниженных притязаний часто встречаются в мелодрамах или телесериалах, когда богатый и красивый мужчина делает предложение бедной и очень красивой девушке, на что она отвечает, что не может выйти за него замуж, поскольку недостойна его, не знает, как правильно вести себя в обществе людей его круга, из-за того, что его семья не примет ее и прочее в том же роде.

Именно для людей, склонных попадать в ловушку заниженных притязаний придумана поговорка: «Если счастье лезет в попу, не отталкивай ногой».

Контрприемом является безоговорочное применение процитированной выше поговорки во всех ситуациях, когда человек подвергается риску попасться в ловушку заниженных притязаний. Ни в коем случае не отталкивайте свое счастье. Вы должны оценивать себя столь же высоко, как оценивают вас другие. Если они считают, что вы достойны любви, работы или счастья, и вам в действительности хочется иметь предлагаемую любовь, работу или счастье, без колебаний примите их и сделайте все, чтобы впоследствии оказаться на высоте положения.

Даже если у вас что-то не получится — не страшно. Ошибки и неудачи случаются даже у самых уверенных в себе и везучих людей. Если дела пойдут не так, как вам хотелось бы, вы сможете утешить себя мыслью о том, что сделали со своей стороны все возможное, чтобы полноценно использовать выпавший вам шанс изменить свою судьбу к лучшему.

Ловушка подмены действительности мечтами

Люди, которых по той или иной причине не устраивает окружающий мир, их положение в этом мире, или они сами, нередко убегают от реальности, уходя в мир фантазий. Они воображают

разные ситуации, в которых показывают себя наилучшим образом. Они могут представлять себя красивыми, успешными, сильными, аристократичными, интеллектуальными, покорителями сердец, обладающими неограниченной властью и т.д.

Кто-то предается фантазиям молча, в глубине души стыдясь их. Встречаются и патологические лгуны, настолько сроднившиеся со своими мечтами, что они рассказывают о себе небылицы каждому встречному и поперечному, и сами начинают верить в то, что это правда.

В небольших дозах мечты подобного рода полезны, тем не менее, подмена действительности воображением мешает эффективно взаимодействовать с внешним миром и окружающими людьми, не позволяет человеку находиться в гармонии с самим собой и получать от внешнего мира достаточное количество положительных эмоций. Люди, растрачивающие свою энергию на фантазии, упускают многие возможности улучшить свое положение в реальном мире, сделать свою жизнь более насыщенной и полноценной.

Контрприемом является постепенное уменьшение времени, уделяемого фантазиям, а также поиск новых, более удовлетворяющих способов общения с внешним миром, видов деятельности, доставляющих положительные эмоции и повышающих чувство самооценки. Техники взаимодействия с миром, которые можно использовать в этом случае, описаны в наших книгах «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка преувеличений (превращение мухи в слона)

Человеческая способность страдать из-за самых, казалось бы, незначительных вещей, поистине удивительна. Кто-то считает, что все несчастья его жизни связаны с формой его носа (невысоким или слишком высоким ростом, прыщами на лице, несколькими избыточными килограммами и т.д.) Кто-то переживает из-за предположения, что некто думает о нем плохо; кто-то уверен, что его жизнь пошла прахом из-за несчастной любви или совершенной некогда в прошлом ошибки.

Обладать одной, а то и несколькими «персональными трагедиями» в определенном смысле очень удобно: вину за собственные неудачи в этом случае всегда можно взвалить на что-то (или на кого-то) еще. «Если бы не этот проклятый нос, я давно бы стала знаменитой актрисой», «если бы я вовремя получил высшее образование, то не прозябал бы на этой должности» и т.д. Люди, склонные «превращать муху в слона» и, вдобавок, обвинять в своих проблемах других людей или обстоятельства, одновременно попадают в ловушку перекладывания ответственности, о которой будет рассказано ниже.

Страдалец находится в выгодном положении: окружающие должны сочувствовать ему, а он имеет полное моральное право не предпринимать никаких действий для исправления ситуации, поскольку он занят: он страдает.

Привычка страдать по малозначительным поводам хотя и приносит некоторые психологические преимущества, в перспективе оборачивается против вас: увлекаясь негативными переживаниями, вы утрачиваете способность действовать адекватно и целенаправленно изменять свою жизнь к лучшему.

В качестве контрприема вы можете использовать технику, смысл которой кратко сформулирован в песне из мультфильма «Приключения капитана Врунгеля»:

Как вы яхту назовете,
Так она и поплывет.

Назовите возникшую ситуацию трагедией или катастрофой — и она станет трагедией или катастрофой. Назовите ее нормальными обстоятельствами — и проблема перестанет быть проблемой или, по крайней мере, частично утратит свою серьезность.

Концентрируйте внимание не на преувеличенном эмоциональном отношении к проблеме, а на поисках путей ее решения. Это не только сэкономит вашу психическую энергию, но и сделает ваши действия более эффективными.

Ловушка необоснованного расчета

В ловушку необоснованного расчета попадают люди, оценивающие ситуацию на основе в корне неверных представлений и попадающие впросак вследствие неверных действий, основанных на свойственных им неверных представлениях, причем делающие это не единожды, а с определенной регулярностью.

Вряд ли какому-либо человеку на земле удалось избежать попадания в ловушку необоснованного расчета. Необходимо понимать разницу между человеком, время от времени совершающем ошибку по невниманию или из-за сделанного им неправильного вывода и человеком, склонным к попаданию в ловушку необоснованного расчета.

Наиболее распространенной ошибкой, характерной для ловушки необоснованного расчета является предрасположенность людей судить о других по себе.

Честный человек склонен считать, что другой человек, производящий впечатление честного человека, непременно должен быть честен.

Человек, убежденный в том, что на добро следует отвечать добром, будет ждать от других ответных добрых поступков и получит глубокую душевную травму, убедившись на собственной шкуре в верности поговорки: «добро наказуемо».

Человек, склонный никому не доверять и во всем видеть злой умысел, может нанести партнеру по бизнесу «упреждающий удар», не только испортив отношения с ним, но и лишив себя возможности совместно довести до конца прибыльное дело.

Типичным примером попадания в ловушку необоснованного расчета является история царя Лидии Креза, описанная у Геродота.

Крез, царь Лидии, собираясь затеять войну с Персией, отправился к

Дельфийскому Оракулу, чтобы узнать, выйдет ли он победителем из этой войны. Дельфийский Оракул дал великолепный ответ. Он сказал: «Если ты отправишь свои войска в Персию, великое царство падет».

Уверенный в себе Крез, дотоле не знавший поражений, ни секунды не сомневаясь, решил, что падет царство его противника, а он вкусит триумф победителя. Только когда войска Креза были разбиты наголову, а сам он попал в плен и был приговорен к смерти, он осознал, что слова Оракула имели двойное толкование, и что должно было пасть его собственное царство.

Необоснованный расчет, жертвой которого пал Крез, основывался на его излишней вере в собственные силы. Крез автоматически истолковал очевидно двусмысленный ответ оракула в свою пользу, даже не задумавшись о том, что его противник также очень силен и удачлив.

Контрприемом является более осмотрительный подход к принятию решений, в которых вероятно допущение ошибки, характерной для ловушки необоснованного расчета. Особой трудностью для людей, попадающих в эту ловушку, является признание самого факта, что они попадают в нее, поскольку, помимо неверных представлений, на которых они строят необоснованный расчет, они обладают склонностью неадекватно оценивать последствия своих действий.

Если в некоторых случаях последствия действий, связанных с необоснованным расчетом, явно оказываются не теми, что ожидалось, бывают ситуации, когда человек, попадающий в ловушку необоснованного расчета еще и в ловушку бессознательной слепоты, отказывается замечать или признавать, что последствия его действий оказались негативными для него же самого.

Попробуйте вспомнить ситуации из прошлого, в которых вы, теоретически, могли попасть в ловушку необоснованного расчета и внимательно проанализируйте их. Осознав, какие неверные представления сделали ваш расчет неправильным, пересмотрите и скорректируйте их. Имеет смысл при принятии серьезных решений внимательно проанализировать разработанный вами план действий, исследуя его на предмет возможных просчетов, основанных на неполной информации или неверных представлениях. Попробуйте взглянуть на ситуацию с другой точки зрения и продумать различные варианты возможных действий. Имеет смысл спросить совета у разбирающегося в подобных делах человека, поскольку его точка зрения может оказаться более объективной.

Ловушка ложных знаний

С самого детства людей пичкают всевозможной недостоверной информацией, которую они без критического осмысления принимают как истину. В случае, когда, основываясь на такой информации, необходимо выбрать способ действий или реагирования в той или иной ситуации, люди действуют или реагируют так, как если бы в действительности ложная информация была истинной.

Рассмотрим пример, когда родители с младенческого возраста пугают маленькую девочку бабаями. «Будешь себя плохо вести — придет бабай плохой, бабай страшный, он заберет тебя, а потом съест», — говорят они.

Если в семью неожиданно приедет погостить знакомый из Узбекистана, которого зовут Бабай, девочка окажется до смерти напуганной. Даже если родители скажут ей, что этот Бабай не страшный, в глубине души она будет с ужасом ожидать, что Бабай незаметно подкрадет ночью, заберет ее и съест.

Девочка, попавшая в ловушку ложного знания, будет в ужасе вжимать в стену или убегать, увидев гостя, а сам гость станет чувствовать себя неловко, не понимая, чем он вызывает такую неприязнь,

Значительная часть людей постоянно пребывает в ловушках ложных знаний. Большинство ловушек ложного знания формируется в детстве, и даже если во взрослом состоянии человек на рациональной основе изменяет свое мнение по поводу внушенных ему в детстве вещей, мало кому удастся избежать подсознательного попадания в те же самые силки. Так, человек, которому с детства внушили, что мотовство и расточительность — смертный грех, даже приобретя огромные богатства, будет дрожать над каждой копейкой, хотя разум может говорить ему, что в этом больше нет смысла, что денег ему хватит с лихвой даже на несколько жизней.

Женщина, усвоившая с детства, что ее долг — посвятить себя мужу и детям, может чувствовать стыд и вину, делая что-то для себя, что нравится лично ей. Она будет подсознательно обвинять себя в эгоизме и черствости и не избавится от этих чувств даже после того, когда дети вырастут и перестанут нуждаться в ее заботе.

Многие наши соотечественники испытывают подсознательный страх перед милиционерами, несмотря на то, что перед законом они совершенно чисты и неприятностей с милицией ожидать не могут. В некоторых случаях этот подсознательный страх трансформируется в неприязненное отношение ко всем милиционерам вообще. Помимо объективных причин, связанных с не слишком достойным поведением некоторых представителей правоохранительных органов, существует еще одна причина в такого отношении к милиции, заключающаяся в попадании в ловушку ложных знаний. Во времена Советского Союза матери имели обыкновение пугать детей, говоря: «Вот будешь плохо себя вести, придет дяденька милиционер и тебя заберет». Ощущение исходящей от милиционеров опасности, хотя и подавляемое сознанием, остается у людей и во взрослом возрасте.

Еще одним достаточно любопытным примером попадания в ловушку ложных знаний является следующий анекдот.

После визита друга в доме пропали серебряные ложки.

Хозяин дома позвонил другу и напрямик спросил, не брал ли он ложки. Друг ответил, что нет, но хозяин ему не поверил и перестал общаться с ним. Через некоторое время ложки нашлись, хозяин сказал об этом другу, но общение с ним так и не возобновил.

— Почему ты не хочешь встречаться со мной?— спросил однажды друг.
— Ведь ложки-то нашлись.

— Ложки нашлись, а осадок остался. — Ответил хозяин.

Склонность людей к попаданию в ловушку ложных знаний по типу «но осадок остался» часто используют политики. Расставляя людям внешнюю ловушку, они сначала публикуют о своих

соперниках какой-то ложный, но достаточно грязный материал, а затем дают опровержение и приносят извинения за ошибку.

Большинство людей, прочитавших обличительный материал, даже после опровержения будут продолжать находиться в ловушке ложных знаний, потому что «осадок остался», и они не будут чувствовать прежнего доверия к оклеветанному человеку.

Избежать попадания в ловушки ложных знаний практически невозможно. Одним из способов снизить вероятность попадания в такую ловушку является более критичный подход к информации, в случае, когда возникает искушение автоматически принять что-то на веру. Тем не менее, когда вы отдаете себе отчет в том, что несмотря на наступившее со временем понимание ложности полученной ранее информации, вы даже против собственного желания продолжаете реагировать так, как если бы она была истинной, следует несколько раз проработать в воображении правильный вариант реагирования до тех пор, пока он не закрепится в вашем подсознании.

Ловушка додумывания ситуации

Эта ловушка во многом похожа на ловушку необоснованного расчета, но если люди, попадающие в ловушку необоснованного расчета оценивают ситуацию на основе в корне неверных представлений, люди, попавшие в ловушку додумывания ситуации, делают необоснованные заключения в связи с чрезмерной эмоциональной вовлеченностью в ситуацию, которая мешает им сделать правильные выводы на основе вполне очевидных фактов.

Приведем один достаточно анекдотический пример попадания в ловушку додумывания ситуации.

В уездном городе Н. жила компания весьма пьющих мужичков, которые к тому же все, как один, были автолюбителями. Выезжая на дачу к одному из них, чтобы на лоне природы раздавить пару бутылочек, они каждый раз миновали пост ГАИ, где обычно дежурили их знакомые милиционеры, которые закрывали глаза на то, что они садятся за руль в нетрезвом виде.

И вот друзья, как всегда, отправились на дачу, но, проезжая мимо поста ГАИ, они увидели на посту нового, незнакомого им милиционера. Затем они, естественно, напились в стельку, но, поскольку остатки сознания еще теплились в их затуманенных алкоголем мозгах, никто не хотел садиться за руль, чтобы не лишиться прав. И только один из них, которому уже было море по колено, решил отвезти остальных в город. Отважный водитель буквально на днях купил по дешевке «запорожец» у водителя-инвалида, и ему не терпелось обновить покупку, с которой он даже не снял знак, предупреждающий, что за рулем инвалид.

И вот «запорожец» проезжает мимо поста ГАИ, милиционер делает знак остановиться, водитель тормозит, и вся нетрезвая компания погружается в отчаяние, предчувствуя, что сейчас их приятель лишится прав до конца своей жизни.

Расстроенный водитель открывает дверцу, и, поскольку он не способен даже держаться на ногах, он вываливается на асфальт и из последних сил на четвереньках ползет к постовому.

Милиционер, заметивший на машине знак инвалида, видя ползущего к

нему на карачках человека, естественно, приходит в ужас, издали, махая жезлом, приносит ему свои извинения и умоляет несчастного инвалида поскорее уехать.

«Инвалид» заползает обратно в свою инвалидную машину, трогается с места и уезжает. До приятелей не сразу доходит смысл происшедшего, но, сообразив, что к чему, они хохочут, как ненормальные.

Причина, по которой милиционер попался в ловушку додумывания ситуации, вполне понятна. Было темно, и он находился на таком расстоянии, что не мог явственно ощутить исходящий от «инвалида» запах алкоголя. Если бы милиционер не был так эмоционально вовлечен в происходящее и не терзался угрызениями совести из-за того, что заставил ползти по асфальту полупарализованного человека, он бы подошел поближе, чтобы прояснить ситуацию и избежал бы таким образом попадания в психологическую ловушку.

Контрприемом является выработка привычки более скрупулезного сбора и более точной проверки информации, на основе которой человек собирается принимать решение, особенно в том случае, когда эмоциональная вовлеченность в ситуацию может повлиять на правильность оценки событий.

Ловушка внешнего контроля

Некоторым людям присуще постоянно сопровождающее их чувство, что все, что с ними происходит, определяется внешними посторонними силами того или иного рода. Люди, считающие, что их жизнь контролируется извне случаем, судьбой, кармой, обстоятельствами или некими внешними силами, называются экстерналами.

В определенной степени все мы зависим от случая или от внешних обстоятельств, и это необходимо принимать в расчет. В ловушку внешнего контроля попадают люди с преувеличенным, чрезмерно развитым ощущением внешнего контроля. Уверенные в том, что от них ничего или почти ничего не зависит, экстерналы, как правило, пассивно принимают все, что происходит с ними, и не проявляют инициативу, пытаются добиться исполнения своей мечты или изменить свою жизнь в желаемом направлении. Вину за свои неудачи они возлагают не на себя, а на то, что у них от рождения недостаточно способностей, сил или воли, на невезение, на «плохую карму», «сглаз», «происки врагов» и т.д.

Контрприемом является осознание того, что ваша судьба зависит от вас в значительно большей степени, чем вы полагаете. Размышляйте над тем, чего бы вы хотели добиться, попытайтесь разрабатывать различные стратегии достижения желаемого. Начинайте с маленьких и наиболее легких вещей. Достигнутые успехи будут постепенно укреплять вашу уверенность в себе.

Ловушка внутреннего контроля

Противоположностью экстерналам являются интерналы, то есть люди, уверенные в том, что они контролируют свою жизнь изнутри посредством собственных усилий и действий.

Интерналы, как правило, оказываются значительно более успешными в жизни, чем экстерналы. Неудачу они считают случайностью и, не отчаиваясь от встречающихся на их пути препятствий, ищут более эффективный подход для выполнения взятых на себя задач.

В ловушку внутреннего контроля попадают люди с чрезмерно развитой идеей внутреннего контроля, уверенные в том, что могут полностью контролировать обстоятельства. Их самоуверенность разрастается иногда до такого уровня, что начинает угрожать их собственному существованию. В частности, множество молодых людей, уверенных в своем умении управлять автомобилем ил_и мотоциклом, переоценивает свои силы. Выполняя рискованные и опасные маневры, они погибают или остаются калеками на всю жизнь.

Некоторые интерналы ощущают в себе особую «магическую» силу, с помощью которой, как они полагают, они могут контролировать события или других людей. Они могут считать, что «бог поддерживает их» или что «судьба на их стороне» и т.д. Последствия действий, основанных на подобной уверенности бывают весьма разрушительными не только для их здоровья, но и для психики. Потерпев серьезное фиаско, интерналы могут утратить уверенность в себе и «сломаться».

В качестве примера попадания в ловушку внутреннего контроля, приведем отрывок из нашей книги «Обучение травами», в которой описывается реальный человек, ощущавший в себе «магическую силу» при условии совершения им определенных действий.

Один мой приятель, исключительно обаятельный и занятый человек считал, что для того, чтобы день принес ему удачу, его нужно непременно начать с бодрящего секса. Особенно его возбуждал вид изысканного женского белья, преимущественно красного цвета. Гена искусно и азартно водил машину, и имел обыкновение на извилистых горных серпантинах Крыма беспечно класть босые ноги на панель управления или упираться ими в лобовое стекло. Приняв эту позу, он блаженно расслаблялся, опуская ноги на педали лишь в последний момент перед очередным поворотом. К сожалению, я не обладал подобным хладнокровием.

— Зачем ты так рискуешь? — спросил я однажды, с нехорошим предчувствием созерцая босые ноги на лобовом стекле.

Мне уже не раз доводилось попадать в автомобильные аварии, и подобное гусарство не вызывало у меня энтузиазма.

— В любой момент из-за поворота может вылететь встречная машина, и ты не успеешь среагировать.

— Не трусь, все будет в порядке, — бодро заверил меня Гена. — Я сам не люблю рисковать, и я совершенно точно знаю, что с нами ничего не случится.

— Мне бы твою уверенность! — с сомнением заметил я. — Интересно, откуда ты это знаешь?

— Все уже многократно проверено, — объяснил Гена. — Для того чтобы мне сопутствовала удача, я должен с утра поиметь хорошую порцию секса, и тогда все складывается наилучшим образом. Если же я не трахаюсь поутру, то хожу как в воду опущенный, и все буквально валится у меня из рук. Это удивительно, но, когда я веду машину после секса, у меня появляется ощущение, что что-то буквально вселяется в меня, нечто, что автоматически управляет мной. Меня охватывает удивительное ощущение уверенности в себе,

уверенности в том, что я полностью контролирую ситуацию. Я точно знаю, что до тех пор, пока со мной пребывает эта сила, мое тело действует наилучшим образом, и со мной ничего не может произойти.

Контрприемом является осознание того, что существует огромное количество событий, не зависящих от нас, от нашей воли и благих пожеланий. Осознав этот факт, следует смириться с налагаемыми на нас ограничениями и, трезво оценивая свои возможности, эффективно действовать в их рамках, не пытаясь изменить то, что изменить нельзя, или повлиять на то, что влиянию не поддается.

Ловушка препятствий самому себе

Некоторые люди не верят в то, что они могут достичь успеха, поскольку считают себя слабыми, больными, неуверенными в себе или травмированными прошлым опытом. Такие люди иногда, сами того не сознавая, создают для себя препятствия, мешающие им добиться желаемого. Скрытой целью подобного поведения является подсознательная защита представления о себе, своей самооценки.

Человек, боящийся неудачи в первую очередь из-за мучительного чувства унижения, которое он испытывает, потерпев поражение, предпочитает приписывать неудачи неким внешним факторам, но не самому себе. Он создает для себя препятствия, чтобы впоследствии иметь возможность списать на них возможный провал и остаться, таким образом, при своей самооценке. Если же человеку, попавшему в ловушку препятствий самому себе, несмотря на создаваемые им самим трудности, каким-то чудом удастся достичь успеха, этот успех укрепит его самооценку, тем более что он добился его «невзирая на препятствия».

В качестве примера можно привести студента, который вместо того, чтобы готовиться к экзамену, проводит ночь перед ним на вечеринке. В этом случае студент имеет возможность приписать провал на экзамене недостаточной подготовке, а отнюдь не отсутствию способностей.

Другой пример: мужчина обращается к понравившейся ему девушке в агрессивной или оскорбительной манере. В этом случае ее негативную реакцию он сможет приписать тому, что «она много о себе воображает» или «не понимает, что такое настоящий мужчина», вместо того, чтобы усомниться в своей мужской привлекательности.

Еще один пример попадания в ловушку препятствий самому себе приводится в процитированном ниже отрывке из нашей книги «Золотая нить Дао». В данном случае подсознание человека не позволяет ему осуществить мечту всей его жизни.

«— Возможно, ты встречался с людьми, которые всю жизнь мечтают о чем-то, но никогда этого не совершают, хотя в действительности это не так уж и сложно. Например, кто-то мечтает путешествовать, но все его мечты ограничиваются лишь редкими загородными прогулками, или мечтает изучить иностранный язык, но едва может произнести на нем «здравствуй».

— Знаешь, я вспомнил забавный пример на эту тему, — улыбнулся я. —

Как-то я был в гостях у друзей в поселке под Белогорском и познакомился с человеком, который купил там дом, перебравшись в Крым откуда-то из русской глубинки. Этот человек рассказал мне, что он живет здесь уже семь лет и что его мечтой всегда было увидеть море, но дел всегда невпроворот — надо и работать, и достраивать и ремонтировать дом, и он так ни разу и не выбрался на море, но когда-нибудь в будущем, когда он закончит ремонт в доме и разберется с делами, он обязательно это сделает, и тогда его мечта осуществится.

Слушая его, я вежливо поддакивал, несказанно удивляясь про себя подобному феномену. Если бы мы находились в Сибири или на Урале, я бы мог понять, что он не имеет денег и времени для столь долгого путешествия. Но до моря было всего полчаса на автобусе, и мечту его жизни было не так уж трудно осуществить. Люди не переставали удивлять меня.

— Объясни, почему он так странно себя ведет? — закончив рассказ, спросил я у Учителя.

— Для некоторых людей важнее иметь мечту, которую они когда-нибудь смогут осуществить, чем в действительности осуществить ее, — сказал Ли. — Возможно, его мечта увидеть море — это все, что у него есть. Одна из сущностей, живущих в нем, жаждет увидеть море, и эта жажда подпитывает у него желание жить и бороться за существование. Видишь, он даже переехал жить в Крым, поближе к морю. Эта сущность толкает его действовать в определенном направлении. Но есть и другая сущность, которая прекрасно знает, что стоит ему увидеть море, как из его жизни исчезнет последняя иллюзия, и она станет пустой и бессмысленной. Возможно, что эта вторая сущность — его страж, который защищает его дух от потери иллюзий, хотя может быть и по-другому. Нам слишком мало известно о жизни этого человека.

Неожиданно на меня нахлынула глубокая печаль.

— Но ведь это же ужасно! — воскликнул я. — В его жизни действительно нет ничего, кроме постоянной работы. Я не представляю, как можно так жить.

— В его жизни есть надежда, — мягко произнес Учитель. — И в его жизни есть стремление. Надежда и стремление — это могучие движущие силы, которые позволяют нам преодолевать тяготы человеческого существования. В действительности ты не слишком отличаешься от него. В твоей жизни тоже есть надежда и стремление, и ты тоже работаешь и тренируешься. Кому-то твои надежды и стремления могут показаться глупыми и бессмысленными, и они точно так же скажут, что ты зря тратишь свое время и силы».

Контрприемом в данном случае является отслеживание ситуаций, в которых вы своим собственным поведением затрудняете себе достижение цели. Постарайтесь принять себя таким, какой вы есть, не пытайтесь приукрасить собственный образ. Совершенных людей не бывает, и вы, такой, какой вы есть, по сути, не лучше и не хуже других. Рассматривайте неудачу не как личную трагедию, не как болезненный удар по самолюбию, а как опыт, из которого нужно сделать полезные выводы. Не позволяйте гордости или самомнению сбивать себя с толку.

Ловушка иллюзорной взаимосвязи

Люди нередко ошибаются, воспринимая случайные события как подтверждающие их убеждения. Наиболее легко люди находят взаимосвязь не только там, где ожидают ее найти, но и там, где они *желают* ее обнаружить.

Желание установить закономерность в неких случайных событиях связано с потребностью в существовании определенной упорядоченности того, что нас окружает. Приписывая происходящему повод, мы заставляем события казаться более прогнозируемыми и контролируруемыми.

Многие люди усматривают в случайных событиях особые «знаки», которые указывают им на то, как они должны действовать, определенным образом направляя их судьбу. Влюбленные часто видят знаки, свидетельствующие о том, что их встреча была предназначена самой судьбой, и они созданы друг для друга.

В качестве примера попадания в ловушку иллюзорной взаимосвязи приведу одну достаточно забавную историю, связанную со склонностью к поискам «знаков».

Женщина, приехавшая из другого города, очень хотела получить консультацию у Александра Медведева по какому-то чрезвычайно важному для нее вопросу.

Она договорилась прийти в определенное время, и к ее приходу специально открыли засову калитки, чтобы можно было войти во двор, просто толкнув дверь.

В назначенное время женщина позвонила по телефону и сказала, что стоит перед калиткой, но не может открыть ее, чтобы войти.

Александр подошел к калитке и распахнул ее.

— Я толкнула дверь, но она не открылась, — вместо приветствия заявила женщина. — Наверное, это был знак.

— Зато после этого дверь перед вами распахнулась. Возможно, это тоже был знак, — ответил Александр.

В данном случае женщина помимо ловушки иллюзорной взаимосвязи одновременно попала еще и в ловушку самосаботажа, которая будет разобрана ниже.

Судя по всему, по каким-то причинам подсознательно женщина не была до конца уверена в том, что ей необходимо проконсультироваться у Александра по волнующему ее вопросу. Движимая бессознательным импульсом, женщина толкнула калитку настолько слабо, что та даже не приоткрылась, после чего интерпретировала факт, что «дверь не открылась перед ней», как некий знак, исполненный особого смысла, очевидно, знак того, что ей не стоило сюда приходить. Таким образом, женщина не только создала иллюзорную взаимосвязь, но и сама саботировала свои собственные задачи, то есть пыталась избежать встречи, которой до этого энергично добивалась. Тем не менее, женщина все-таки решилась позвонить по телефону, видимо, ожидая следующего «знака», но ей ответили, и калитка перед ней открылась.

Если бы подсознание женщины еще сильнее противилось встрече, она, скорее всего, набрала бы неправильный телефонный номер, и тот факт, что трубку никто не берет или что незнакомый человек отвечает, что она не туда попала, стал бы «окончательным знаком» того, что ей вообще не следовало сюда приходить. В данном случае ловушка самосаботажа не захлопнулась окончательно, женщине удалось выбраться из нее и осуществить-таки поставленную задачу.

Возникающая вследствие попадания в ловушку иллюзорная взаимосвязь может быть как позитивной или нейтральной, так и негативной. Человек, боящийся заболеть раком или умереть,

может воспринять болезнь или смерть своего знакомого как знак того, что и ему вскоре суждено разделить его судьбу.

Подобное добровольное введение себя в заблуждение в некоторых случаях может привести к весьма неприятным последствиям.

Контрприем — более критично относиться к выводам о сомнительной взаимосвязи, особенно если вы по какой-то причине хотите выявить эту взаимосвязь или боитесь, что она может существовать.

Ловушка «пустоты жизни»

Значительное количество людей страдает от хронической неудовлетворенности собой и своим существованием, от ощущения бессмысленности и пустоты жизни.

Ощущение бессмысленности и пустоты жизни может возникнуть по целому ряду причин, начиная от неправильного воспитания или психологических травм, полученных в детстве, и заканчивая развитым чувством долга, заставляющим человека ради выполнения определенной задачи или для соответствия неким социальным нормам подавлять собственные глубинные потребности и устремления.

Контрприемом в данном случае является поиск и осознание собственного жизненного смысла, что во многих случаях является далеко не простой психологической задачей.

Растворяясь в повседневных заботах, за которыми ускользает главное, человек теряет себя, утрачивает связь со своим внутренним «я» и, в конце концов, перестает понимать, что для него действительно важно, а что нет.

Ощущение бессмысленности жизни также может возникнуть при хроническом недостатке положительных эмоций, чувства любви и удовлетворения от общения с людьми и окружающим миром.

О том, что нужно сделать, чтобы испытывать значительно большее количество положительных эмоций и повысить уровень удовлетворенности жизнью, вы можете узнать из наших книг «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка «жизни другим»

Люди, попадающие в эту ловушку, вытесняют внутреннюю пустоту заботой о другом человеке. Это может быть любовник или супруг, родственники или дети. Иногда под видом любви и заботы скрывается потребность контролировать другого человека, навязывать ему свою волю и таким образом удерживать его при себе.

Человек, «живущий другим», становится психологически зависимым от этого человека, вплоть до того, что пытается «сесть ему на шею», делая это в откровенной или завуалированной форме.

В редких случаях связь такого рода может достаточно успешно функционировать, но, как правило, рано или поздно, человек, которым заполняют пустоту, устав от чрезмерного давления или по какой-то иной причине, пытается изменить положение вещей. В частности, это происходит, когда повзрослевшие дети пытаются избавиться от родительской опеки или уйти из семьи.

Лишившись психологической опоры, человек, находящийся в ловушке «жизни другим», оказывается «у разбитого корыта». Он не знает, чем в дальнейшем заполнить свою жизнь. Следствием этого может стать тяжелый психологический кризис вплоть до попытки самоубийства. Возможны упреки в неблагодарности типа: «я отдала тебе всю свою молодость (жизнь, здоровье)», попытки манипулирования посредством создания у ушедшего чувства вины и т.д.

Контрприемом является осознание своей потребности заполнить пустоту жизни с помощью заботы о другом человеке, развитие способности опираться на самого себя и постепенный переход от психологической зависимости к зрелой любви, когда человека любят за то, каким он является, и с уважением относятся к его свободе и решениям, которые он принимает.

Ловушка бессмысленного размышления

Людам свойственно вести постоянные разговоры с самими собой, прокручивать в голове какие-то события, дискутировать с некими воображаемыми (или реально существующими) оппонентами, что-то себе доказывать, за что-то себя упрекать и т.д.

В ловушку бессмысленных размышлений человек попадает, когда непродуктивные навязчивые размышления, как негативного, так и позитивного характера захватывают значительную долю его внимания, не позволяя ему полноценно воспринимать сигналы, исходящие из внешнего мира и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Контрприемом является отслеживание бессмысленных размышлений и переключение на более эффективную и полезную деятельность.

Заметив, что вы вновь начали мысленно «пережевывать» уже не раз обдуманную тему, постарайтесь переключиться от внутреннего диалога к восприятию внешнего мира: сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите, на объектах или пейзаже, которые вы видите, на ощущениях, которые испытывает ваше тело или ваша кожа. Можно сосредоточиться на разговоре с кем-то, вникая в смысл фраз, произносимых собеседником, улавливая оттенки его голоса и настроения и т.д.

Старайтесь по возможности расслабиться и выбирать для переключения внимания объекты, восприятие которых доставляет вам удовольствие.

В случае, если непродуктивные размышления оказываются слишком навязчивыми и простым переключением внимания на внешние объекты вам не удастся избавиться от них, вы можете назначить себе определенное «наказание»: при возникновении навязчивых мыслей выполнять физические упражнения (например, отжиматься от пола или приседать до предела

возможностей). Можно выполнять интеллектуальные упражнения, требующие максимального сосредоточения, например, перемножать в уме трехзначные числа и делать это до тех пор, пока вы не поймете, что избавились от бессмысленных размышлений.

Склонность к бессмысленным непродуктивным размышлениям является привычкой, и, как от всякой привычки, от нее можно избавиться с помощью отрицательного подкрепления (наказания). Таким наказанием, в частности, могут стать физические или интеллектуальные упражнения, если у вас хватит силы воли для того, чтобы всегда выполнять их при первом появлении бессмысленных размышлений.

Ловушка «навешивания ярлыков»

Узнавая нечто новое, по мере накопления жизненного опыта мы создаем определенные схематичные представления о предметах и явлениях и впоследствии действуем на основе этих представлений. Так, мы знаем об огне, что он обжигает и что на нем можно готовить пищу. Разные люди имеют разные представления об огне, о том, как его можно использовать и что из него можно извлечь. Кто-то может бояться пламени, другой человек, напротив, будет наслаждаться созерцанием горящего костра.

«Навешивание ярлыков» — это создание некоего не подлежащего дальнейшему уточнению и пересмотру упрощенного представления о ком-либо или о чем-либо. Представьте, что, увидев человека в первый раз и немного поговорив с ним, вы решаете, что этот человек глуп, зауряден или неинтересен, и впоследствии, думая о нем или общаясь с ним, действуете, словно так оно и есть. Ограничиваясь «представлением-ярлыком», вы теряете возможность открыть в человеке другие, не замеченные ранее черты и сделать ваше общение более полноценным и обоюдовыгодным.

«Религия — опиум для народа», «все бабы — дуры», «все мужики — скоты», «счастье — в труде», «молодежь безответственна и лишена моральных ценностей», «все зло — от евреев (коммунистов, империалистов)», и т.д. — типичные представления-ярлыки, мешающие нам адекватно оценивать ситуацию и, соответственно, действовать разумно и эффективно.

В качестве примера рассмотрим историю одной нашей знакомой (назовем ее Аллой). Алла утверждает, что как бы ни был хорош, умен и сексуален мужчина, после трех дней связи он перестает быть для нее интересен и как собеседник, и как сексуальный партнер. Алла имеет тенденцию «навешивания ярлыков» — создания за короткий срок некоего фиксированного представления о партнере. Сформировав для себя определенный образ, она успокаивается и чувствует себя удовлетворенной: она «узнала» этого человека и ничего нового для себя открыть не может. Вполне естественно, что интерес к мужчине полностью утрачивается.

Надо ли говорить, что узнать кого-либо за три дня — задача непосильная, зачастую для этого не хватает нескольких лет. Вместо того, чтобы получать удовольствие от общения, от постепенного эмоционального сближения и узнавания партнера, Алла поспешно создает некий простой и схематичный образ мужчины, и в связи с потерей к нему интереса делает прогноз, что их связь ни к чему особенному не приведет. Не удивительно, что Алла, несмотря на большое количество

случайных связей, осталась одинокой. Сейчас, в пожилом возрасте, она страдает от одиночества и жалеет, что так и не вышла замуж, но, тем не менее, пересматривать свои взгляды не собирается.

Контрприемом является отслеживание собственных «представлений-ярлыков» и попытка рассмотреть ситуацию с другой стороны, расширить свои представления за счет новой информации или попытаться понять точку зрения людей, имеющих отличное от вашего мнение по тому же самому вопросу.

Ловушка верности собственным идеалам

Ловушка верности собственным идеалам отчасти схожа с ловушкой «навешивания ярлыков», но в данном случае некие не подлежащие пересмотру «упрощенные представления» заложены в структуру человеческой личности.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь определенные идеалы, проблема возникает лишь тогда, когда идеалы, создававшиеся в некий период времени и впоследствии утратившие смысл, не позволяют эффективно действовать или гибко приспособляться к изменениям, происходящим в окружающем мире.

Идеалы типа «посвятить свою жизнь борьбе за мировую революцию» были широко распространены в определенный исторический период и принесли немало вреда как тем, кто разделял подобные взгляды, так и тем, кто их не разделял.

Человек, оказавшийся в ловушке верности собственным идеалам, действуя в соответствии со своими представлениями, раз за разом попадает в неприятную ситуацию или не достигает желаемого результата.

Представьте себе семью, в которой один из супругов придерживается убеждения, что «если ты оправдываешься, значит, ты виноват» и принципиально никогда не признает своих ошибок. Предположим также, что другой супруг полагает, что каждый порядочный человек должен уметь честно признавать собственные ошибки, а тот, кто своих ошибок не признает, не может считаться честным и достойным доверия.

Как вы думаете, какими будут отношения супругов, если каждый из них будет активно действовать в соответствии с собственными идеалами?

Если бы было возможно всегда эффективно действовать на основе относительно несложной и практически неизменной системы представлений, жизнь оказалась бы слишком простой и неинтересной.

Бывают случаи, когда, оправдываясь, человек лишь ухудшает ситуацию, в которой находится. В других ситуациях признание собственной вины с соответствующими извинениями является наилучшим выходом. Очевидно, что единого правила на все случаи жизни не существует, и негибкость позиции приводит к потерям.

Контрприемом в случае попадания в ловушку верности собственным идеалам является отслеживание ситуаций, в которых следование собственным идеалам приводит к негативным

результатам, осознание того, что «абсолютно правильных» идеалов не бывает, и постепенный пересмотр своих убеждений.

Ловушка идеала

С раннего детства нам говорят, какими мы должны быть, и какими мы быть не должны. В результате у человека формируется некий «идеальный образ самого себя», то есть образ человека, которым он хотел бы стать, чтобы угодить окружающим. В действительности «идеальный образ самого себя» отвечает не столько глубоким внутренним потребностям самого человека, сколько навязывается ему извне. Глубоко в душе у человека таится страх, что если он не будет соответствовать некому идеалу, его не будут любить. Стремясь к идеалу, человек подсознательно надеется, что, став таким, каким он представляет свой идеал, он получит любовь и поддержку окружающих.

Ощущение несоответствия идеалу становится источником чувства собственной несостоятельности, неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Контрприемом является принятие себя таким, какой вы есть. Любите себя таким, какой вы есть, со всеми присущими вам достоинствами и недостатками. Стремление стать лучше, умнее и сильнее — естественное стремление человека. Важно не путать естественное и разумное стремление к совершенствованию себя и подсознательную потребность соответствовать определенному идеалу, особенно в том случае, если достижение этого идеала невозможно или требует столь существенных затрат сил, что в итоге «игра не стоит свеч».

Ловушка самосаботажа

Ловушка самосаботажа достаточно распространена. Поведение человека, попавшегося в эту ловушку, для окружающих, как правило, выглядит странным и необъяснимым, поскольку его деятельность самым очевидным образом мешает достижению поставленной им цели или выполнению намеченной им программы.

Отчасти эта ловушка схожа с ловушкой необоснованного расчета, отличаясь от нее тем, что действия, основанные на очевидно необоснованном расчете, явным для всех окружающих образом саботируют цель, для достижения которой эти действия, собственно, и предпринимаются. Тем не менее, человек, упорно повторяющий действия, препятствующие достижению поставленной им цели, убежден в том, что он делает все для того, чтобы выполнить намеченную задачу.

Рассмотрим действие этой ловушки на примере.

Женщина, потерявшая мужа, сосредоточила все свое внимание на сыне-студенте. Она пыталась полностью контролировать жизнь сына, читала его

письма, вмешивалась в телефонные разговоры, запрещая ему говорить с «нежелательными элементами», старалась всячески помешать любым встречам с девушками и т.д.

Свое поведение женщина объясняла стремлением создать сыну дома спокойную обстановку, чтобы он мог без проблем закончить учебу и «не поддался дурным влияниям».

Несмотря на то, что сын отличался спокойным и уравновешенным характером и любил свою мать, вытерпеть подобный тотальный контроль он не мог, и между матерью и сыном то и дело возникали продолжительные и изматывающие споры.

В конце концов, сын не выдержал, бросил институт и вообще переехал в другой город, чтобы находиться подальше от матери.

Мать, тем не менее, категорически отказалась признать свою вину в уходе сына из института и жалела лишь о том, что недостаточно хорошо контролировала сына, из-за чего он и «сбил с пути истинного».

В данном примере поведение матери самым очевидным образом саботировало ее собственную главную цель — обеспечить сыну дома спокойную обстановку для учебы. Тем не менее, мать была полностью уверена, что делает все возможное для создания сыну «спокойной обстановки».

В жизни часто случается, что люди ошибаются в расчетах, и их действия приводят к прямо противоположному результату. Отличие человека, допустившего ошибку, от человека, попавшегося в ловушку самосаботажа, заключается в том, что в первом случае человек, убедившись, что его действия не приводят к желаемому результату, меняет стратегию и ищет более эффективный способ получения желаемого.

Во втором случае человек, несмотря на полную очевидность того, что его действия не только не приводят к желаемому результату, но наоборот, мешают ему добиться поставленной цели, категорически не признает ошибочность своих методов и упорно продолжает делать то же самое с еще большей энергией.

В ловушку самосаботажа часто попадают люди, имеющие проблемы в любовных отношениях. Типичным примером является случай, когда женщина, пытаясь всеми доступными способами удержать любимого мужчину, до такой степени надоедает ему своими преследованиями, истериками и постоянным контролем, что мужчина готов пойти на все что угодно, лишь бы разорвать осточертевшую ему связь.

Как правило, в ловушку самосаботажа попадают люди, у которых сознательно декларируемая цель (в которую они сами свято верят) маскирует подсознательную цель (которую они на сознательном уровне категорически не признают, потому что относят ее к категории «неблагородной», «непристойной» или «эгоистичной»). Любопытная особенность ловушки самосаботажа заключается в том, что действия попадающих в нее людей саботируют не только сознательно поставленную, но во многих случаях и бессознательно поставленную цель.

Например, в случае с матерью из предложенного выше примера сознательно сформулированная цель — обеспечить сыну дома спокойную атмосферу для учебы.

Подсознательная цель матери — не потерять сына, сделать так, чтобы он любил ее и проводил как можно больше времени рядом с ней.

Тем не менее, действия матери саботировали обе цели, поскольку сын вообще ушел из дома, не вынеся постоянного контроля матери.

Любопытным примером попадания в ловушку самосаботажа является даосская притча о сокровенных желаниях.

Решил однажды голубой черт из Большой пещеры стать святым и прославиться добрыми делами. Надел на себя самые красивые одежды и разослал во все концы Поднебесной своих родственников и знакомых с вестью о том, что он берется исполнять самые сокровенные людские желания.

Скоро к пещере, где жил черт, потянулись вереницы людей, жаждущих получить обещанное.

Первым предстал перед чертом бедный крестьянин. Только хотел обратиться к нечистому со своей просьбой, как черт и говорит:

— Ступай домой. Твое желание исполнено.

Вернулся крестьянин домой, стал искать мешки с золотом и серебром, как вдруг видит — идет к его дому сосед, а на плечах у него вместо своей собственной — кабанья голова, глазами вращает, да клыками щелкает. Ужаснулся крестьянин: «Неужели у меня такие желания?»

После крестьянина подошла к черту старая женщина, неся на спине мужчину с высохшими ногами. Положила его у ног черта и говорит:

— Исполни заветное желание моего сына. До конца жизни буду благодарна тебе.

Посмотрел черт на мужчину, а у того и руки отсохли. Заплакала, заголосила старая женщина:

— Что ты натворил, проклятый! А черт и говорит:

— Как же мне быть, если он с детства хотел, чтобы у него и руки отсохли, тогда ты не сможешь заставлять его короба плести и кормить будешь из своих рук.

Делать нечего. Взвалила мать сына на плечи и пустилась бегом из пещеры, пока сынок еще чего-нибудь не пожелал.

Так и не стал черт святым. Недобрая слава о нем пошла. Но в этом он сам виноват. Уж кто-кто, а черт должен бы знать, что исполнение сокровенных желаний не всегда желанным оказывается.

Эта притча показывает, что люди далеко не всегда отдают себе отчет в том, чего они действительно хотят, то есть сознательно декларируемая ими цель не совпадает с целью, поставленной их подсознанием. В этом случае подсознание будет заставлять человека действовать таким образом, чтобы саботировать сознательно поставленную цель.

Известно достаточно случаев, когда парализованные люди не могли двигаться в силу чисто психологических причин, физически они были полностью здоровы. Сознательно они мечтали снова начать ходить, но подсознание запрещало им делать это, поскольку в глубине души эти люди опасались, что став здоровыми они должны будут выполнять ряд пугающих их обязанностей — зарабатывать деньги, самим заботиться о собственном благополучии и т.д.

Бывает и так, что за сознательной целью скрывается не одна подсознательная цель, а две и три подсознательные цели, также саботирующие друг друга.

Именно такая ситуация сложилась в случае женщины и ее сына. За сознательной целью обеспечить сыну спокойную обстановку для учебы и подсознательной целью добиться того, чтобы

сын проводил с ней как можно больше времени, скрывалась еще более сильно выраженная подсознательная цель — стремление обладать абсолютной властью в семье и полностью держать сына в своих руках. Эта цель заставляла женщину саботировать ее первые две цели, и в итоге третья цель тоже не осуществилась.

Контрприемом является периодический и по возможности объективный анализ своих целей, действий, совершаемых для достижения этих целей и результата действий, совершаемых для достижения целей.

Если, несмотря на все усилия, поставленная цель не достигается, это значит, что вы выбрали неправильный способ ее достижения. Лучший способ выбраться из ловушки самосаботажа — экспериментировать с новыми подходами и немедленно отказываться от не приводящего к желаемому результату стиля действий.

Ловушка бессмысленного страдания

Вероятно, вы замечали, что некоторые люди страдают из-за вещей, на которые другие люди вообще не обращают внимания, а то и используют их, как повод посмеяться над самими собой. В жизни не так уж много серьезных поводов для страдания, таких, например, как тяжелая болезнь или смерть.

Как бы странно это ни звучало, страдание — это тоже привычка. Гораздо проще ощущать себя жертвой, чем принимать ответственность за собственные чувства и за последствия своих действий. Привычка к страданию, как правило, формируется в детстве, когда ребенок плачем и демонстрацией своих терзаний добивается от взрослых выполнения своих требований.

Если вы нервничаете по незначительным поводам — значит у вас недостает воли и мудрости пересмотреть свое отношение к раздражающим вас вещам.

Несмотря на то, что ощущение и проявление страдания дает некоторые преимущества, со временем негативные последствия привычки к страданию, выражающиеся в снижении жизненного тонуса, ухудшении здоровья и утрате радости жизни значительно перевешивают преимущества позиции жертвы.

Контрприемом является задаваемый самому себе вопрос: «Зачем я страдаю?»

Причин для страдания можно изобрести множество, тем не менее, смысла страдание, как правило, не имеет. Не исключено, что по здоровом размышлении вы придете к заключению примерно следующего плана: «Привычка к страданию не приносит мне ничего, кроме вреда. Возможно, у меня есть причины для подобных чувств, но от того, что я буду терзать себя мучительными переживаниями, лучше не станет. Разумнее направить свои силы на улучшение ситуации, в которой я нахожусь, и исправить то, что можно исправить, чем расходовать жизнь на бессмысленные терзания».

Ловушка иллюзорного счастья

Многие люди полагают, что если они добьются некой цели, они, наконец, будут полностью счастливы. В подавляющем большинстве случаев они ошибаются. Если цель достижима, радость от ее достижения довольно быстро угасает, а желанное счастье почему-то так и не наступает. Человек создает себе новую цель, после которой, как он полагает, он станет «окончательно счастлив», и все повторяется снова.

Бывает и так, что получить нечто, «необходимое для счастья» оказывается невозможно, и мысль об этом становится источником печали, а то и депрессии.

Погоня за «синей птицей счастья» в течение некоторого времени может казаться увлекательной, но годы проходят, «птица» никак не ловится, в душе накапливается горечь, а жизнь кажется «прожитой зря».

Счастье — это состояние души, которое человек имеет здесь и сейчас, в данный момент. До тех пор, пока человек не научится радоваться тому, что имеет, тому, что окружает его; до тех пор, пока он не избавится от иллюзии, что счастье наступит лишь после того, как он что-то сделает или что-то получит, он не сможет быть счастлив.

Контрприемом является развитие умения наслаждаться настоящим моментом, тем, что вы имеете, и тем, что вас окружает. Вместо того, чтобы предаваться иллюзорным мечтаниям о будущем счастье, которое когда-нибудь, возможно, наступит, концентрируйтесь на всем хорошем, что у вас есть сейчас — дружбе, любви, природе, прогулках, хороших фильмах и т.д. Более подробно техники достижения счастья и душевного благополучия описаны в наших книгах «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка аналогий

Эту ловушку проще всего проиллюстрировать с помощью известного анекдота:

В купе поезда едут две женщины и мужчина. Женщины очень громко разговаривают и хохочут, как ненормальные. У мужчины болит голова, он пытается заснуть, но из-за их воплей это невозможно сделать. Мужчина очень вежливо обращается к женщинам.

— Простите, вы не могли бы говорить потише, — просит он. — Уже поздно, у меня ужасно болит голова, и мне хотелось бы уснуть.

— Вы только послушайте его! — возмущенно кричит одна из женщин. — Он утверждает, что мы, видите ли, слишком громко разговариваем! Так он может заявить, что мы лаем, как собаки. Он что, собаками нас считает? Граждане, помогите, сукой обзвали!

Ловушка аналогий во многом сродни ловушке иллюзорной взаимосвязи. Различие заключается в том, что вместо ошибочного установления связи между предметами, событиями или явлениями проводятся неверные аналогии.

В ловушку аналогий попадают люди, также ищущие некие «знаки», скрытые символы в каких-то словах или происшествиях. Так, погасшая под порывом ветра свеча может навести на мысль о бренности человеческого существования, а то и о близкой смерти. Склонность к созданию негативных аналогий ведет к печали и даже депрессии. Действия, основанные на неверных аналогиях, как правило, оказываются неэффективными или же приводят к противоположным желаемому результатам.

Типичным примером создания негативной аналогии может являться короткий диалог, состоявшийся между мной и одной моей знакомой, назовем ее Лизой.

Мы с компанией друзей вышли из сауны и направились к своим автомобилям. Я открыла багажник своей машины, чтобы положить туда сумку с вещами.

— У тебя багажник пустой, — заметила Лиза.

— Так удобней. Всегда есть место, чтобы что-нибудь положить, — сказала я.

— Пустота... — задумчиво произнесла Лиза. — Хорошая вещь пустота. Вот и жизнь наша так же пуста...

Я не стала углубляться в тему пустоты жизни, поскольку понимала, что слова Лизы предназначены не столько мне, сколько одному из членов нашей компании, и цель их — привлечь его внимание, попутно пробуждая у него чувство вины.

Склонность к проведению такого рода аналогий, доставляющая некоторым людям специфическое удовольствие «изысканного душевного страдания» действует как самовнушение и дополнительно ухудшает их настроение и состояние.

Контрприемом является отслеживание возникающих аналогий, в первую очередь негативных, вызывающих у вас отрицательные эмоции, раздражение, или побуждающих к действиям с сомнительным исходом. Тщательный анализ этих аналогий позволит вам понять, по какой причине они возникают и что отражают.

Аналогии положительного рода, поднимающие вам настроение, также рекомендуется отслеживать и использовать для получения положительных эмоций. Более того, можно намерено создавать ряд положительных аналогий, ассоциируя с некими символами или действиями определенные приятные переживания. Например, весна может вам напоминать о пробуждении жизни и любви, запах свежей сдобы — об уюте домашнего очага, улыбка незнакомого человека — о том, что в мире существуют добрые и счастливые люди и т.д. Чем большее количество положительных аналогий вы создадите, тем большую радость будете получать от взаимодействия с окружающим миром.

Ловушка «чтения мыслей»

Ловушка «чтения мыслей» отчасти сходна с ловушками аналогий и необоснованного расчета, но является более специфичной и узконаправленной. Человек, попадающий в ловушку «чтения мыслей» предполагает, что другие люди думают и поступают аналогично тому, как это делает он.

В действительности, системы представлений разных людей различаются даже в большей степени, чем отпечатки пальцев. Каждое слово в сознании человека связано с неким полем смысловых значений. Человек, побывавший в Париже, и человек, только читавший о Париже, но никогда его не видевший, будут представлять этот город совершенно по-разному. Два разных человека даже настолько простое слово, как «карандаш» представляют по-разному, что же говорить об абстрактных понятиях, таких, как «любовь», «обязательства», «порядочность», «добро», «зло» и т.д.

В ловушку «чтения мыслей» можно попадать двумя способами:

1. Полагать (по аналогии с собой), что знаешь, о чем думает, что чувствует и почему действует тем или иным образом другой человек, иными словами, пребывать в уверенности в том, что вы способны «прочитать его мысли».

2. Полагать, что другой человек способен «читать ваши мысли», т.е. угадывать ваши невысказанные желания, невысказанные упреки, невысказанные потребности и будет действовать должным (устраивающим вас) образом.

Человек, попадающий в ловушку «чтения мыслей» делает ошибочные выводы и, действуя на основе этих выводов, не достигает желаемых результатов. Тот факт, что его прогнозы не оправдываются, а невысказанные желания не удовлетворяются, вызывает раздражение, а то и агрессию, направленную на «обидчика», не чувствующего за собой никакой вины, а потому в свою очередь ощущающего себя обиженным. Проблемы, связанные с ловушкой «чтения мыслей» чаще всего возникают между близкими людьми или членами семьи.

Контрприемом является осознание того, что каждый человек мыслит по-своему. Отслеживайте ситуации, в которых вы полагаете себя «читающим мысли» или считаете, что другой человек должен «прочитать ваши мысли». Пытайтесь достичь более полного понимания, выражайте свои желания и потребности четко и ясно. Не раздражайтесь в случае, если другой человек мыслит иначе, старайтесь понять его точку зрения. Это поможет вам избегать ошибок и сохранять душевное равновесие.

Ловушка вины

Тягостное чувство вины знакомо почти каждому из нас. У кого-то это чувство носит кратковременный характер, кто-то испытывает смутное чувство вины, сопровождающее его

большую часть времени. Бывает и так, что человек, страдающий от чувства вины, не способен точно определить его причину.

Когда мы испытываем чувство вины, мы считаем, что это чувство оправдано — ведь в чем-то мы провинились. Человек, попавшийся в ловушку вины может довести себя до глубокой депрессии. В действительности чувство вины так же бессмысленно, как и психологические или душевные страдания (см. «Ловушка бессмысленного страдания») — лучше от него никому не становится.

Чувство вины возникает в случае, когда действия человека не соответствуют его представлению о себе или представлению о том, каким он должен быть (см. «Ловушка идеала»). Человек, попадающий в ловушку вины, вместо того, чтобы признать, что допустил ошибку, решить для себя, что больше не будет действовать подобным образом, и в дальнейшем не страдать по поводу случившегося, продолжает мучительно укорять себя за допущенный просчет, мучиться сожалениями, тем или иным образом наказывать себя и т.д. Наказывая себя, он может называть себя жалким типом, подлецом, ничтожеством, неудачником и прочими нелестными эпитетами, решить, что такое никчемное существо как он недостойно жить или быть счастливым.

Склонность к попаданию в ловушку вины резко усиливается под влиянием христианской религии, требующей «осознать свои грехи и покаяться», причем, чем более сильными будут душевные терзания в период покаяния, тем больше шансов, что «бог простит». Несколько утрированным, но тем не менее чрезвычайно ярким примером попадания в ловушку вины являются традиционные католические шествия в некоторых городах Италии и Испании, когда верующие, каясь в реальных или воображаемых грехах, бичуют себя до крови плетками-семихвостками с вшитыми в их концы свинцовыми шариками или наносят себе множественные кровавые раны с помощью острых камней.

Некоторые, особенно одаренные в плане ощущения вины индивидуумы могут терзаться мучительным чувством вины не от собственных грехов, а от грехов своих предков — отцов, дедов, а то и прадедов. Еще более одаренные личности терзаются чувством вины из-за грехов своего народа, а то и всего человечества в целом.

Контрприемом, помогающим избавиться от неконструктивного чувства вины является принятие себя таким, какой вы есть, то есть приведение собственных представлений о себе в соответствие с действительностью.

Выбраться из ловушки вины также помогает осознание того, что прошлое изменить невозможно, понимание бессмысленности терзаний по поводу ваших поступков, совершенных некогда под влиянием определенных обстоятельств. Вы уже не тот человек, каким были когда-то. Вы обладаете иным опытом, иными взглядами. Примите свои прошлые ошибки как данность, как естественный этап вашего развития, и не терзайтесь из-за них. Заботьтесь лучше о том, чтобы не совершать подобных ошибок в настоящем.

Ловушка долга

Ловушка долга является разновидностью ловушки верности собственным идеалам. В данном случае не подлежащие пересмотру «упрощенные представления» заложены в структуру

человеческой личности и связаны с гипертрофированным чувством долга по отношению к кому-либо или к кому-либо (Родине, родителям, природе, страдающим детям Эфиопии и т.д. и т.п.).

В определенных ситуациях гипертрофированное чувство долга заставляет человека действовать в ущерб себе, жертвовать самым дорогим, что у него есть, вплоть до его собственной жизни по неким идеологическим или патриотическим соображениям.

В качестве примера можно вспомнить Павлика Морозова, предавшего собственного отца из-за верности идеям революции, или других героев советской литературы, убивавших своих возлюбленных из-за того, что те придерживались иных идеологических воззрений. С течением времени идеология общества меняется, прежние воззрения начинают казаться глупыми или смешотворными, и остается лишь сожалеть и принесенных в прошлом жертвах, которые теперь кажутся бессмысленными.

Человек с гипертрофированным чувством долга становится легкой добычей различных манипуляторов, эксплуатирующих его чувство долга для достижения своих целей. Такими манипуляторами часто бывают члены семьи, знакомые или коллеги по работе.

Согласно даосской философии, «в этом мире никто никому ничего не должен». Этот необычайно мудрый афоризм отнюдь не означает, что человек не должен заботиться о членах своей семьи или беспокоиться о судьбах Родины. Другое дело, что в своих действиях даос руководствуется не формальными диктатами долга, а велениями сердца, что делает его свободным от пут ограничивающих представлений. Полагая, что никто никому ничего не должен, даос в свою очередь не требует от других определенных поступков по отношению к себе, и любое проявление помощи или дружелюбия воспринимает как подарок, а не как формальное выполнение неких обязательств.

Контрприемом для попадания в ловушку долга является отслеживание автоматических реакций, при которых рефлекторно берет верх чувство долга, тщательный анализ возможных последствий ваших действий с учетом всех плюсов и минусов, а также переоценка соответствующих излишне жестких представлений по поводу вашего долга перед кем бы то ни было.

Ловушка неоправданной ответственности

Эта ловушка по сути своей близка к ловушке долга, но если чувство долга по отношению к определенным вещам заложено в основу системы наших представлений, ответственность за что-то или за кого-то мы берем на себя сами.

Адекватное чувство ответственности, умение принимать на себя ответственность за свои поступки необычайно важно для человека. Такое чувство ответственности характерно для здоровой эффективно действующей личности. В ловушку неоправданной ответственности попадают люди, берущие на себя ответственность за то, что в действительности не является предметом их ответственности.

В частности, известная фраза Сент-Экзюпери из «Маленького принца»: «мы в ответе за тех, кого приручили» нередко становится орудием манипуляции в любовных или семейных отношениях: «ты меня приручил (приручила) — теперь будь в ответе за это до конца своих дней».

В некоторых случаях люди чувствуют свою ответственность за вещи, не имеющие с ними никакой реальной связи. Так, дети могут чувствовать себя ответственными за грехи отцов; немцы, родившиеся после второй мировой войны — ответственными за геноцид в отношении евреев; люди, живущие в изобилии, могут чувствовать свою ответственность за голод в Африке и т.д.

Такого рода представление об ответственности является неконструктивным и в большинстве случаев приводит лишь к бессмысленной и непродуктивной трате нервной энергии.

Контрприемом является отслеживание ситуаций, в которых человек чувствует неоправданную ответственность; осознание последствий действий, которые он совершает под влиянием чувства неоправданной ответственности, и, в случае если эти последствия противоречат его истинным интересам, пересмотр соответствующих представлений.

Ловушка перекладывания ответственности

Люди склонны считать свои успехи следствием собственных достоинств и стараний, тем не менее, в своих неудачах они предпочитают обвинять кого угодно и что угодно, но только не себя. Это может быть «неудачный день», «происки завистников», «плохая карма», «судьба», «злосчастное стечение обстоятельств» и т.д.

Действительно, в жизни бывают случайности, которые мы не можем контролировать, тем не менее, большинство неприятностей, случающихся с нами, является следствием нашего поведения. Обвиняя других или судьбу, перекладывая на них ответственность за свои неудачи, человек не извлекает из этих неудач полезного опыта, не пытается отыскать их истинные причины и изменить свое поведение таким образом, чтобы в будущем избежать подобных ошибок.

Нерадивый студент, приписывающий плохие отметки пристрастности или злему нраву преподавателей, останется нерадивым студентом и, скорее всего, впоследствии станет нерадивым работником.

Женщина, устраивающая своим поклонникам скандалы по поводу и без повода, но объясняющая очередной разрыв отношений бесчувственностью или безответственностью мужчины, в конце концов, окажется одна.

Перекладывая ответственность на других, человек лишает себя возможности учиться на собственных ошибках и совершенствоваться. В результате, он терпит неудачу за неудачей, все больше разочаровываясь в жизни и окружающих людях.

Контрприемом является отслеживание склонности перекладывать ответственность на других. В каждом случае попытайтесь понять, где вы допустили ошибку, и что нужно сделать, чтобы впредь избежать повторения случившегося.

Ловушка автоматической последовательности

Большинство людей стараются быть последовательными в своих действиях, словах и мыслях. Для этого существуют три причины:

1. Последовательность, как правило, высоко ценится окружающими людьми и ассоциируется с умом, рациональностью, стабильностью и честностью, в то время как непоследовательность считается отрицательной чертой личности. Дело доходит до того, что в некоторых случаях последовательность поведения получает большее одобрение, чем правота.
2. Последовательное поведение способствует решению различных задач повседневной жизни.
3. Действуя последовательно, человек избавляет себя от необходимости оценивать вновь поступающую информацию и может действовать на основе принятых ранее решений, что избавляет его от дополнительных затрат сил.

Решение о принятии определенной позиции или о взятии на себя неких обязательств, даже ошибочное, имеет тенденцию к «самоподдержке». Люди начинают придумывать новые причины и оправдания, чтобы оставаться на занятой ими позиции, даже когда обстоятельства меняются. В итоге выбранная ими линия поведения оборачивается против них самих.

Склонностью к автоматической последовательности часто пользуются манипуляторы различного рода. Заставив тем или иным образом человека занять определенную позицию или взять на себя некое обязательство, они извлекают пользу из того, что ему трудно или неудобно изменить свое поведение.

Бывает и так, что человек сам по каким-то причинам вынуждает себя занять определенную позицию, и, несмотря на нежелательные для себя последствия, продолжает придерживаться ее. В частности ловушка «верности собственным идеалам» является разновидностью «ловушки автоматической последовательности».

Контрприемом является осознание скрытых механизмов стремления к автоматической последовательности и, в случае, если действия, являющиеся результатом автоматической последовательности, оказываются неэффективными или не приводят к ощущению внутреннего удовлетворения, пересмотр и изменение своей позиции.

Ловушка автоматического реагирования

Ловушка автоматического реагирования во многом похожа на ловушку автоматической последовательности, но в данном случае проблема состоит не в автоматической цепочке последовательных действий, а в одной автоматической реакции, неверной или даже опасной для данной конкретной ситуации.

Большинство человеческих реакций является автоматическими. Если бы человек постоянно размышлял, что именно он должен сделать в следующий момент, он затрачивал бы на самые простые действия в сотни раз больше времени, чем он затрачивает благодаря закрепившимся в нем автоматическим реакциям.

Представьте себе опытного водителя автомобиля. Во всех сложных дорожных ситуациях он автоматически, не думая, выбирает правильную последовательность действий. А теперь представьте того же водителя, уехавшего в другую страну и пересевшего с автомобиля с левым рулем на автомобиль с правым рулем. Передвигаясь по дороге, он внимательно отслеживает свои действия, помня о том, что движение здесь производится в другом направлении. Проходит неделя, никаких проблем на дороге не случается, водитель немного расслабляется и внезапно попадает в сложную дорожную ситуацию. Не имея времени подумать, он реагирует в точности так, как отреагировал бы на машине с левым рулем, то есть поворачивает руль не в ту сторону и, вместо того, чтобы выехать на обочину, оказывается на встречной полосе.

Разумеется, в такой ситуации у человека попросту не хватает времени на то, чтобы продумать свои действия. К сожалению, в ловушку автоматического реагирования часто попадают люди, которые, теоретически, имеют несколько секунд для того, чтобы осмыслить свои действия и выбрать наиболее правильный вариант реагирования.

Автоматическое следование своим не совсем адекватным убеждениям и жизненным ценностям, неспособность к быстрому поиску нескольких решений, отвечающих иным, более реалистичным представлениям, часто подводят даже людей с высоким уровнем интеллекта. Так, в знаменитом фильме «Привидение» главный герой погибает из-за того, что вступает в схватку с вооруженным пистолетом грабителем, требующим его бумажник. В жизни привыкший бороться и не сдаваться до конца, он автоматически следует этой программе и в случае, когда на одной чаше весов оказывается незначительная сумма денег, а на другой — его собственная жизнь и счастье его невесты.

Если бы в системе ценностей героя фильма присутствовала разумная осторожность, и если бы он вместо автоматического реагирования оказался способен выбрать из нескольких возможных стратегий поведения в данной ситуации оптимальную стратегию, трагедии бы не произошло.

В ловушку автоматического реагирования люди попадают очень часто, хотя есть в этом отношении и особенно одаренные. Именно они, сделав очередной неверный шаг или ляпнув что-нибудь не к месту, потом с болью и горечью восклицают: «Ну почему я всегда все порчу?»

Особенно часто подобные ситуации случаются в отношениях с близкими людьми, в семейных конфликтах, когда, обидев кого-то грубым словом или неуместным замечанием, человек потом мучается раскаянием.

Контрприемом может являться перефразирование известного совета: «Если ты гневаешься, глубоко вдохни и сосчитай до десяти, прежде, чем ответить», а именно: «Если ситуация эмоционально тебя захватывает и есть риск под действием эмоций совершить неверный шаг, глубоко вдохни, сосчитай до десяти, и принимай осознанное решение лишь после того, как ты немного успокоишься и сможешь правильно оценить возможные последствия своих действий».

В качестве примера избегания попадания в ловушку автоматического реагирования рассмотрим такую достаточно экстремальную ситуацию, как изнасилование. Хотя на первый взгляд это может показаться циничным, знаменитый совет: «если тебя насилуют, расслабься и получи удовольствие» предназначается именно для того, чтобы женщина, которую насилуют, не попала в собственную ловушку автоматического реагирования.

Как правило, женщина при попытке изнасилования выдает стандартную автоматическую реакцию: она кричит, плачет, сопротивляется, вызывая тем самым у насильника резкий всплеск агрессивности, автоматически из-за дополнительного выброса адреналина сопровождающийся усилением сексуального влечения.

Если вначале у насильника не было желания причинять увечья женщине — его интересовал исключительно половой акт, кричащая женщина представляет собой потенциальную опасность — ведь ее крики могут привлечь внимание прохожих или милиции. Нередко насильник случайно убивает женщину, просто пытаясь заставить ее замолчать.

Еще большей глупостью являются произносимые женщиной угрозы, особенно когда она заявляет, что прекрасно запомнила лицо насильника, и теперь она уж точно запрячет его за решетку лет на десять-пятнадцать, где грубые вонючие мужики каждый день будут проделывать с ним то, что сейчас он делает с ней. Как в подобной ситуации поступит мужчина, уже решившийся на серьезное преступление? Вероятнее всего, он убьет женщину, поскольку перспектива оказаться за решеткой его ни капельки не прельщает.

Подобная автоматическая реакция женщины определяется не столько ее природными инстинктами, сколько принятыми в обществе нормами морали. В природе изнасилование самки самцом — это вполне нормальное явление. Инстинкт подчинения заставляет самку воспринимать этот процесс спокойно, без психологических травм и прочих драматических последствий, В человеческом обществе женщина, отдающаяся первому встречному, даже если она делает это под давлением не зависящих от нее обстоятельств, будет считаться «грязной», «обесчещенной», а то и «развратной».

Именно моральные нормы являются причиной того, что в человеческом обществе изнасилование превращается в серьезное преступление, часто заканчивающееся увечьями или смертью жертвы, и почти всегда сопровождающееся тяжелыми физическими и психическими травмами для женщины.

Тем не менее, если бы женщина, подвергающаяся изнасилованию, избежала попадания в ловушку автоматического реагирования, она бы четко понимала, что главная ее задача заключается не в том, чтобы продемонстрировать насильнику с помощью криков и слез, что она — порядочная женщина, категорически не согласная на вступление в сомнительные сексуальные связи. Главная задача женщины в данном случае — выжить и выйти из ситуации с минимальными потерями для ее психики и физического состояния.

Вместо того, чтобы кричать, разумно действующая женщина вначале оценила бы ситуацию — имеет ли смысл вступить в бой, попробовать каким-то образом обмануть насильника, договориться с ним или подчиниться.

Существует много трюков, с помощью которых можно обмануть или перехитрить насильника. В некоторых случаях женщины приглашают мужчину к себе домой, предлагая, помимо секса в удобной постели, ужин и бутылочку коньяка, а по дороге находят кого-то, к кому могут обратиться за помощью.

Один из примеров правильного способа реагирования при попытке изнасилования описан в разделе, посвященном ловушке страха.

Если же изнасилования избежать никак не удастся, наиболее правильная стратегия для женщины, это, как ни прискорбно, расслабиться и получить удовольствие. Подстраиваясь под насильника, стараясь свести свои негативные переживания к минимуму, женщина сможет до некоторой степени управлять его поведением и значительно понизить уровень его агрессивности.

Ловушка внутренней агрессивности

Вряд ли многие из нас имеют желание то и дело конфликтовать с близкими людьми или с коллегами по работе. Тем не менее, очень часто, несмотря на неоднократно даваемые себе обещания, мы в очередной раз срываемся, о чем впоследствии привычно жалеем. Причина такого поведения заключается в том, что человек, помимо своей воли, попадает в ловушку внутренней агрессивности.

Природная внутренняя агрессивность свойственна человеку так же, как она свойственна животным. Внутренняя агрессивность постепенно накапливается и время от времени требует разрядки вовне.

Чтобы лучше понять, как и почему возникают конфликты не только между близкими людьми, особенно живущими под одной крышей, но и вообще между людьми, следует познакомиться с некоторыми понятиями этологии — науки об инстинктивном поведении животных и человека, как биологического вида.

Человек — животное стайное, подчиняющееся врожденным инстинктивным программам поведения, в частности, иерархическому инстинкту. Иерархический инстинкт подсказывает особи, каким образом она должна действовать, чтобы занять определенную нишу в стае (или в обществе). Для стайного животного необходимо уметь отличать особь более высокого ранга, чем у него, чтобы демонстрировать ей знаки подчинения, избегая, таким образом, схватки, которую он заведомо проиграет. Для него также важно четко определять особей более низкого ранга, чтобы, при необходимости, отнимать у них пищу или прогонять их с приглянувшегося места.

Иерархический инстинкт самым тесным образом связан с агрессивностью. Проявляя агрессивность, особь борется за место на иерархической лестнице, за территорию, за самку или за пищу.

Обычно под агрессией мы понимаем нападение. В этологии термин «агрессивность» имеет несколько другой смысл, в первую очередь связанный с эмоциональным состоянием. Агрессия не обязательно проявляется в нападении, но она всегда окрашена эмоциями злобы, ненависти или ярости, часто дополняемыми состоянием страха или тревоги.

Агрессивность возникает изнутри и если не находит разрядки, то постепенно накапливается. Исследования этологов показали, что при отсутствии раздражителей, позволяющих выплеснуть накапливающуюся агрессивность, потребность совершить агрессивный акт постоянно возрастает, и становится достаточно минимального повода, чтобы вызвать всплеск агрессивности несоразмерно большой по сравнению с вызвавшей его причиной.

В том случае, когда агрессивность по какой-то причине не может быть выплеснута вовне, она вынужденно направляется внутрь, начиная подтачивать и разрушать своего носителя.

Учеными был проведен следующий эксперимент: у самцов гориллы отобрали самок, с которыми они прожили какое-то время и перевели самок в клетки к другим самцам, так, чтобы лишенные подруг самцы могли наблюдать за счастливой семейной жизнью их более удачливых соперников.

Поскольку возможности добраться до соперников, чтобы сразиться с ними, потерявшие подруг самцы не имели, они были вынуждены направлять неизрасходованную агрессию внутрь. Через несколько недель у всех испытуемых самцов обнаружилась язва желудка.

Следствием негативного действия направленной внутрь агрессивности становятся как различные психосоматические заболевания типа повышенного давления или язвы желудка, так и склонность к чрезмерному риску, экстремальным видам деятельности или спорта, в которых человек подвергает серьезной опасности свою собственную жизнь.

Типичным примером попадания в ловушку внутренней агрессивности, в значительной степени направленной на самого себя, является Владимир Высоцкий. Агрессивность, направленная как вовнутрь, так и вовне, отражается в подавляющем большинстве его песен. Огромная популярность творчества Высоцкого в народе отчасти связана именно с этим феноменом: отождествляясь с героями его песен, подпевая ему, люди отчасти «разряжались», избавляясь от излишков агрессивности.

Агрессивность, направленная внутрь, в частности, четко просматривается в его знаменитой песне «Кони привередливые»:

Вдоль обрыва, по-над пропастью
По самому, по краю
Я коней своих нагайкою
Стегаю, погоняю.
Что-то воздуху мне мало,
Ветер пью, туман глотаю,
Чую с гибельным восторгом:
Пропадаю, пропадаю...
Чуть помедленнее, кони,
Чуть помедленнее,
Умоляю вас вскачь не лететь.
Но что-то кони мне попались привередливые
И дожить не успеть,
Мне допеть не успеть.
Я коней напою,
Я куплет допою,
Хоть немного еще постою не краю...

В данном случае летящие вскачь привередливые кони — символическое отображение разрывающих певца агрессивных импульсов и эмоций, с которым он не может справиться, и которые, своим накалом, тем не менее, доставляют ему своеобразное удовольствие балансирования на грани жизни и смерти. Такое же примерно удовольствие ощущается при бешеной скачке на повозке, запряженной конями, которая может в любое мгновение свалиться в пропасть.

В приведенных ниже строчках отражается определяемое направленной внутрь агрессивностью стремление поэта к самоуничтожению:

Я однажды умру,
Мы когда-нибудь все умираем.
Как бы так угадать, чтоб не сам,
Чтобы в спину ножом...

Сюжет песни развивается следующим образом. Герой песни, как он и хотел, умирает от удара ножом в спину, приходит к райским воротам, выясняет, что для входа в рай необходимо выстоять большую очередь (отголоски бесконечных очередей времен Советского Союза), зато в раю есть совершенно замечательные райские яблоки (дефицитный товар, опять-таки отголоски времен Советского Союза), которые просто так получить не удастся, а каждому, кто попытается их украсть, сторожа без промаха влепят пулю в лоб.

Несмотря на ожидающее его за это наказание, герой песни ворует-таки райские яблоки и его, как и следует ожидать, убивают без промаха в лоб.

Получается, что спровоцировать свою смерть от удара ножом герою песни кажется мало — после смерти он снова воскресает и изыскивает способ второй раз покончить с собой чужими руками, сознательно совершив деяние, за которое его должны убить.

Если бы Высоцкий написал логическое продолжение этой и без того достаточно длинной песни, наверняка ее герой то и дело воскресал бы после смерти, а затем находил очередной предлог для того, чтобы его убили.

Песня о райских яблоках написана очень талантливо и действительно, как говорится «берет за душу». Любопытно, что когда слушаешь ее, в голову не приходят изложенные выше рассуждения. Песня построена таким любопытным образом, что помимо попадания в ловушку внутренней агрессивности, слушатель, как правило, попадает и в ловушку иллюзорной справедливости.

Тот факт, что некто «пришедший с улицы» на небеса не имеет возможности отведать райских яблок, вызывает справедливое возмущение, достаточно типичное для русского менталитета и основанное на излюбленной идее «взять все и поделить» или «забрать у богатых и отдать бедным». На эмоциональном уровне герой песни воспринимается, как борец за справедливость, готовый умереть (и умирающий) за идею. По крайней мере, так он воспринимался в советскую эпоху, когда готовность умереть за идею рассматривалась как признак героизма и считалась заслуживающей восхищения.

В действительности, если как следует задуматься, герой песни не слишком привлекательный тип с криминальными наклонностями и стремлением к самоуничтожению, не способный наладить свою жизнь на земле, который и после прихода на небеса первым делом полез в криминал, за что, соответственно и поплатился. Однако склонность людей попадаться в психологические ловушки (песня дополнительно таит в себе еще и внешнюю психологическую ловушку эмоционального воздействия) приводит к тому, что герой песни вызывает неизменную симпатию.

Направленная внутрь агрессивность разрушила здоровье Высоцкого, в частности, стала причиной его хронического алкоголизма. Склонность ставить себя в опасные для жизни ситуации приводила

к получению серьезных травм. В итоге Высоцкий умер в сорокалетнем возрасте, по сути, целенаправленно разрушив сам себя.

Конрад Лоренц описал весьма любопытный эксперимент. В аквариум к семейной паре небольших рыбок цихлид подсаживали третью цихлиду. Пара сразу же начинала проявлять агрессию по отношению к чужаку, поддерживая между собой прекрасные отношения. После того, как чужака убрали из аквариума, самец через некоторое время начинал нападать на самку.

Если в аквариум, разделенный пополам прозрачным стеклом, поселяли две семейные пары цихлид, рыбки из каждой семьи проявляли агрессию по отношению к чужакам, находящимся за стеклом, но великолепно ладили между собой. Но как только разделяющее рыбок стекло заменяли на непрозрачное, в обеих семьях начинались конфликты — накапливающаяся внутренняя агрессивность требовала выхода.

Нечто подобное происходит и в человеческих семьях. Когда семья объединяется для борьбы с общим врагом или с трудными обстоятельствами, в ней царит согласие. Если же семья «замыкается на себе», не имеет общей цели, за которую сообща борется, в ней начинаются разлады и взаимные претензии.

Когда мужчина работает, а женщина занимается домом, мужчина имеет возможность сбросить избыток агрессивности в процессе трудовой деятельности или в общении с коллегами. Возвращаясь домой, он, как правило, хочет покоя, любви и уюта, чтобы иметь возможность расслабиться и полежать с газетой у телевизора.

Женщина, весь день практически «варившаяся в собственном соку» имеет нерастраченный запас внутренней агрессивности, о которой она обычно даже не отдает себе отчет. Именно эта накопившаяся агрессивность заставляет женщину «пилить» мужа, указывать ему на какие-то его недостатки, требовать, чтобы он что-то немедленно сделал, убрал или починил, оставлять за собой последнее слово в его же начинаемых спорах и т.д. Если же и муж возвращается домой с нерастраченным запасом накопившейся агрессивности, шекспировский накал страстей почти наверняка обеспечен.

По своей природе мужчина более агрессивен, а женщина более конфликтна. Накапливающаяся внутренняя агрессивность помимо воли подталкивает женщину к инициированию и поддержанию конфликта, что увеличивает агрессивность мужчины.

Попадаясь в ловушку внутренней агрессивности, люди теряют возможность четко осознавать и контролировать свои действия, и совершают поступки, которые впоследствии оборачиваются неприятными для них последствиями. Речь в данном случае не идет об убийствах в состоянии аффекта, хотя они тоже связаны с попаданием в ловушку внутренней агрессивности.

Незначительные, но регулярные мелочные придирки, связанные не столько с реальными проступками близкого человека, сколько с потребностью выплеснуть на кого-то накопившуюся внутреннюю агрессивность медленно, но верно подтачивают отношения между близкими людьми и рано или поздно могут привести их к краху.

Контрприемом является осознание наличия внутренней агрессивности, отслеживание своих агрессивных порывов и контроль над собственной агрессивностью.

Полностью избавиться от агрессивности невозможно, но можно научиться контролировать свою агрессию и направлять ее таким образом, чтобы наносить минимальный ущерб как близким людям, так и самим себе. Более того, в некоторых случаях, например, при выполнении физической работы, целенаправленное расходование накопившейся внутренней агрессивности может сделать ваш труд значительно более эффективным.

Один из методов снижения агрессивности основывается на том факте, что повышение агрессивности, в частности, является следствием снижения уровня нейромедиатора серотонина, так называемого «гормона счастья», связанного с ощущением общего удовлетворения и радости жизни. Каждый, наверняка, из своего собственного жизненного опыта, знает, что счастливый человек отличается значительно большей доброжелательностью и открытостью, чем люди, недовольные собой и жизнью. Отрабатывая методики саморегуляции, позволяющие контролировать собственные эмоциональные состояния и повышать способность наслаждаться жизнью (что связано с повышением выделения в организме серотонина), человек получает возможность значительно снижать напряжение, вызываемое неизрасходованной внутренней агрессивностью.

Техники управления внутренней агрессивностью и эмоциональными состояниями описаны в наших книгах «Формулы счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка страха

Ловушка страха нередко оказывается тесно связанной с ловушкой агрессивности.

Агрессия и страх, как правило, ходят рука об руку. Напряжение, вызываемое тревогой или страхом, порождает ярко выраженные негативные чувства по отношению к объекту, прямо или косвенно провоцирующему у человека чувство страха, неуверенности в себе или в своем будущем.

Чувство страха, связанное с инстинктом самосохранения заложено в нас природой, а назначение страха заключается в том, чтобы обезопасить человека от всевозможных угроз. Животное, оказавшись в пугающей его ситуации, спасается бегством или еще каким-то образом пытается обезопасить свою жизнь. Фактически, в животном мире страх выполняет функции здравого смысла.

Поскольку человек, в отличие от животных, обладает развитым разумом, помимо вещей и ситуаций, вызывающих у него инстинктивный страх, его могут пугать вещи или ситуации, опасные с точки зрения его сознания, с точки зрения здравого смысла.

Инстинкт самосохранения работает таким образом, что все, что доставляет человеку удовольствие и неудовольствие, запоминается и записывается в подсознание. То, что когда-то проассоциировалось с удовольствием, впоследствии манит человека, а то, что оказалось неприятным, отталкивает и пугает.

Чем больше воспоминаний о приятном и неприятном записано в человеческом подсознании, тем сложнее человеку жить — ведь он хочет все большего количества вещей и все большего числа вещей опасается.

Предположим, что некая женщина испытала сильную любовную страсть, а затем пережила предательство любимого мужчины и тяжелейшую боль разочарования. В результате, она запоминает, что любовные переживания — это прекрасно, но мужчины — жестоки, вероломны и опасны. Стремясь к любви, эта женщина будет бояться мужчин, считая, как многие представительницы прекрасного пола, что «все мужчины — сволочи, и никому из них нельзя доверять».

Чем выше будет потребность этой женщины в любви, тем сильнее будет становиться ее страх перед мужчинами. Если женщина осознанно не преодолеет свой страх, то окажется в ловушке страха и начнет хронически страдать от тревожности, неуверенности в себе и еще целого спектра мучительных переживаний. При особой склонности к переживаниям такого рода, женщина может развить у себя состояние сильного невроза.

Страхи, осознанные или неосознанные, мучают людей постоянно. Драматический репортаж о крушении самолета с описанием обгорелых трупов и страданий родственников погибших, способен спровоцировать беспокойство в отношении полетов на самолетах, которое впоследствии может перерасти в более серьезную боязнь летать, а то и в фобию.

Многие страхи взрослых зарождаются в детстве, когда склонные к всевозможным страхам родители внушают им, как легко можно умереть, если «подцепить» на улице какую-либо бациллу и не вовремя не помыть руки, что любая собака на улице может ни с того ни с сего перегрызть ребенку горло, а если ребенок сядет один в лифт, то может застрять там и задохнуться.

Ловушка негативного прогнозирования, о которой мы уже говорили выше, также является одной из разновидностей ловушки страха. Инстинкт самосохранения тех, кто попадает в эту ловушку, за неимением реальных опасностей, угрожающих их жизням, заставляет людей придумывать себе всевозможные воображаемые опасности, которые, теоретически, могут их подстергать. Далее инстинкт самосохранения с помощью повышенной тревожности, а то и навязчивых страхов «помогает» людям «избегать» выдуманных, но реально не угрожающих им опасностей.

Некоторые внешние психологические ловушки основываются на расчете, что человек попадет в во внутреннюю ловушку страха.

В приведенном ниже отрывке из нашей книги «Обучение травами» рассматривается пример такой внешней психологической ловушки.

«Еще одна психологическая ловушка — это ловушка незнания. Я проиллюстрирую ее соответствующей историей.

Одна женщина поехала в служебную командировку в другой город, и там в гостинице познакомилась с грузином, который показался ей вполне приличным и воспитанным человеком, так что она даже пригласила его поздно вечером зайти к ней в номер, чтобы поболтать. На самом деле женщина рассчитывала только на легкий флирт, чтобы скоротать время, и когда грузин набросился на нее, пытаясь изнасиловать, это стало для нее полной неожиданностью. Кричать и звать на помощь ей не хотелось, чтобы не попадать в неудобное положение — в конце концов, она сама пригласила его в гости. Мужчина был гораздо сильнее, он уже рвал на ней одежду, и надо было срочно что-то делать.

Посмотрев грузину в глаза, женщина сказала твердым и угрожающим голосом:

— Идиот, ты даже не представляешь, с кем связался. Я знаменитая потомственная колдунья, и для меня сделать мужчину импотентом — раз плюнуть. Сейчас твой член съжится и станет совсем крошечным, а в наказание за то, что ты пытался меня изнасиловать, я сделаю так, что больше никогда в жизни у тебя не будет эрекции.

Грузина, прежде никогда не сталкивавшегося с чем-либо подобным, это заявление застало совершенно врасплох. От удивления и охватившего его опасения сексуальное возбуждение улетучилось, и его член действительно уменьшился в размере. Это окончательно убедило мужчину в том, что колдунья говорила правду. Страх заставил его пенис окончательно съжаться.

— Что ты наделала! — в ужасе воскликнул грузин.

— Немедленно убирайся из моей комнаты, — злобно прошипела женщина, — иначе я найду на тебя порчу, и ты умрешь в течение двух недель!

На ходу застегивая брюки, грузин пулей вылетел из ее номера.

На следующее утро в дверь номера женщины постучали. На пороге стоял грузин с цветами, конфетами и дорогими подарками. Он чуть не плакал.

— Прости меня, — встав на колени, попросил он. — Денег дам, что хочешь для тебя сделаю, только сделай меня снова мужчиной. Ты действительно колдунья. Я всю ночь пытался добиться эрекции, но у меня так ничего и не получилось.

— Ладно уж, — смилостивилась женщина. — Так и быть, сниму с тебя заклятие, только смотри, больше не насилуй никого».

В данном случае грузин попался во внешнюю ловушку, расставленную для него женщиной в связи со свойственной ему тенденцией к попаданию в две внутренние ловушки — ловушку незнания и ловушку основанного на незнании интенсивного страха перед импотенцией, которая для гордого и темпераментного кавказца хуже смерти.

На самом деле женщины, действительно способные при помощи магической силы навсегда сделать из мужчины импотента, встречаются исключительно редко, и уж совсем сомнительно, чтобы женщина такого класса позволила себе оказаться в подобной ситуации. Еще одна вещь, которую грузин не учел, это то, что при переключении внимания эрекция всегда ослабевает, и страх, вызванный незнанием, действительно мог навсегда превратить его в импотента.

Контрприемом для попадания в ловушку страха может стать твердое намерение не позволять себе поддаваться страхам, не являющимся серьезно мотивированными, причем серьезно мотивирован страх или нет, нужно определять не по собственным представлениям, а по отношению к данному вопросу большинства людей. Боязнь прыгать с парашютом для среднего человека вполне нормальна, поскольку в парашютном спорте риск травмы или даже гибели весьма высок. Если человек не собирается стать десантником, ему совершенно не обязательно преодолевать этот страх.

Если же человек боится летать на самолетах, но при этом спокойно ездит на машине, этот его страх уже не мотивирован, поскольку по статистике вероятность погибнуть в авиакатастрофе в десятки раз меньше, чем вероятность умереть в автомобильной аварии.

Людей постоянно терзают сотни и тысячи мелких страхов — боязнь отказа, страх публично опозориться, страх показаться смешным, боязнь экзаменов, боязнь общения, совсем уже абсурдный страх «того, что подумают люди» и т.д.

Уступая этим страхам, человек лишь усиливает их, поскольку каждый раз, когда он избегает пугающей его ситуации, он испытывает облегчение, которое закрепляет условный рефлекс

избегания опасности. Преодолевая страхи, следует в первую очередь осознать, что в действительности все обстоит не так страшно, как кажется, а затем понемногу начинать справляться с пугающими обстоятельствами, преодолевая их и получая удовольствие от факта преодоления собственного страха. Поборов свой страх несколько раз, вы перестанете бояться прежде пугавшей вас ситуации. Как гласит даосская пословица:

«Уступив малому страху, ты станешь жертвой большого страха; победив малый страх, ты сможешь одолеть и большой страх».

Ловушка ревности

Ловушка ревности является одной из разновидностей попадания человеком одновременно в ловушки страха и внутренней агрессивности.

Мужчина, не уверенный в себе и боящийся, что женщина может ему изменить, начинает испытывать раздражение по отношению к ней и выплескивает это раздражение в сценах ревности, которые устраивает даже без реального повода. В данном случае мужчина не испытывает страха непосредственно перед женщиной. Женщина является косвенным источником страха, поскольку мужчина боится не ее, а ее измены.

То же самое происходит с мужчиной по отношению к реальным или воображаемым соперникам. Даже если мужчина не испытывает страха перед более слабым с его точки зрения претендентом на сердце женщины, он боится проиграть, и боязнь проигрыша становится источником накапливающейся агрессивности и ненависти по отношению к сопернику. Некоторые, особенно самолюбивые мужчины не только боятся проиграть, но еще сильнее боятся признаться себе в том, что испытывают страх, поскольку с их точки зрения «настоящий мужчина» страха никогда не испытывает. А уж представить, что он не «настоящий мужчина» — для мужчины не то, что страшно, это просто смертельная жуть, это конец всему.

Такой подавляемый и не признаваемый мужчиной страх может породить не только агрессию, направленную на соперников или на женщину, но и не менее сильную агрессию, направленную внутрь, на самого себя. Получается, что мужчина подсознательно злится на себя за то, что подсознательно же сомневается в своей собственной стопроцентной мужественности.

В качестве контрприемов для ловушки ревности могут быть рекомендованы контрприемы, использующиеся в случаях ловушек внутренней агрессивности, страха и негативного прогнозирования. Кроме того, для человека, попадающего в ловушку ревности, важно осознать, что даже если женщина ему изменит, ничего особо страшного в этом нет. Как поется в песне: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло». В действительности, подозрения и муки ревности приносят ревнивым людям гораздо больше страданий, чем измена женщины в том случае, если она вообще произойдет.

Многие люди рассматривают проблему ревности лишь с одной, обусловленной инстинктом собственника, точки зрения. Тем не менее, стоит взглянуть на проблему измены с другой точки

зрения, как ревность вообще перестает иметь смысл. Именно таким является даосский подход к вопросу взаимоотношений мужчины и женщины.

В приведенном ниже отрывке из нашей книги «Обучение женщиной» рассматривается пример применения даосского подхода к вопросу ревности в случае, когда женщина намеренно пытается спровоцировать у Александра Медведева всплеск ревности и сравить его с его другом. Поскольку манипулирование мужчинами при помощи ревности является одной из наиболее распространенных внешних ловушек, расставляемых женщинами мужчинам, мужчинам, склонным попадаться во внутреннюю ловушку ревности имеет смысл внимательно изучить предлагаемый отрывок, постараться осознать целесообразность описанного в нем подхода и, возможно, принять этот подход для себя.

«Лин однажды сказала мне:

— Ты никогда не должен обращать внимание на женские эмоции, если чувствуешь, что женщина провоцирует тебя, сознательно или подсознательно желая добиться определенной реакции, доставляющей ей скрытое или явное психологическое удовлетворение. Естественно, в данном случае речь не идет о направленных на тебя искренних положительных эмоциях — бескорыстной любви, дружбе, желании сделать что-либо приятное. Такие эмоции со стороны любого человека ты должен воспринимать как подарок и откликаться на него всем своим сердцем.

К сожалению, искренние и бескорыстные эмоции со стороны женщин встречаются не слишком часто. По большей части их эмоциональные взрывы и проявления связаны с достижением какой-либо четко определенной цели, зачастую неосознаваемой, но обычно направленной на удовлетворение какой-либо из жажд.

Так, женщина с жаждой жалости к себе может великолепно изображать беспомощное и сломанное в столкновении с суровой действительностью или с твоей собственной мужской жестокостью существо для того, чтобы, как вампир, утолять свою жажду возникающими у мужчины чувствами сострадания, жалости или собственной вины. Если же реакция мужчины оказывается отрицательной, ее устраивает и этот вариант, поскольку в нем она черпает дополнительную поддержку и подтверждение своей жажды жалости.

Женщина с жаждой ощущений может провоцировать скандалы или столкновения между мужчинами для получения необходимых ей ощущений. Существуют сотни приемов эмоциональной «раскрутки» мужчин для достижения желаемых результатов, и мужчины с печальной неизбежностью вновь и вновь попадают в подобные ловушки.

Встретить в современном обществе женщину с гармоничной моделью мира исключительно трудно, и почти все встреченные тобой женщины будут в той или иной степени страдать от внутренних конфликтов или деформирующих их психику жажд. Ты должен относиться к этому факту спокойно и с пониманием.

Лишь оставаясь отрешенным наблюдателем в момент, когда женщина будет пытаться манипулировать тобой с помощью различных эмоциональных зацепок, ты сможешь изучить ее внутренний мир и понять механизмы функционирования ее личности. Но, не поддаваясь на ее уловки, ты, тем не менее, должен неизменно демонстрировать женщине, что в целом она очень нравится тебе как личность, и лишь некоторые аспекты ее поведения не всегда вызывают твое одобрение. Тогда, если женщина действительно в тебе заинтересована, она постепенно изменит свое поведение на более приемлемое, тем более что ее трюки все равно не будут приносить желаемый результат.

Именно таким образом — спокойно и без эмоционального отклика — я

реагировал на скандалы и вызывающие выходки Вероники, и она, интуитивно чувствуя черту, которую не стоит переступать, понемногу укрощала свой темперамент.

Я уже упоминал, что одним из ее любимых развлечений было стравливать мужчин между собой. Она несколько раз демонстрировала мне своих любовников, описывая их несказанные мужские достоинства. Я реагировал на это вполне благожелательно, но моя огненная подружка не желала прекращать своих попыток в тщетной надежде, что однажды я, снедаемый ревностью, подобно Отелло, тоже попытаюсь ее задушить, но в нашем случае история будет иметь счастливый конец, завершившись бурным и страстным сексом. Одна из таких попыток обернулась против нее самой, раз и навсегда отбив охоту к подобным играм.

Вероника назначила мне свидание в кафе. Я, неожиданно освободившись от каких-то дел, появился на месте минут на пятнадцать раньше назначенного времени и, заказав кофе и пирожные, устроился у стойки.

— Привет, Саша,— услышал я. — Что ты здесь делаешь?

С чашкой кофе в руке ко мне подходил Егор, мой давний приятель и ученик.

— Девушку жду,— ответил я. — А ты тут какими судьбами?

— Шерше ля фам,— заговорщицки подмигнул он. — А что у тебя за девушка?

Несколько минут спустя мы убедились, что Вероника назначила свидание нам обоим.

Через оконное стекло мы одновременно заметили приближающуюся к кафе провокаторшу. В предвкушении удовольствия на ее лице играла гнусенькая усмешка.

— Мы незнакомы,— шепнул я, и, отодвинув тарелку с пирожными, демонстративно повернулся к Егору спиной.

Вероника грациозно впорхнула в кафе, и мы дружно двинулись ей навстречу, чуть ли не одновременно поприветствовав ее и попытавшись ее обнять.

С одобрением отметив наше хорошо разыгранное удивление, девушка отстранилась и, поправив прическу, сказала:

— У меня сегодня было настроение повидаться с вами обоими.

— И как ты себе это представляешь? — поинтересовался я.

— Даже не знаю, — капризно скривилась Вероника. — По правде говоря, я не могу выбрать. Решите этот вопрос между собой, как настоящие мужчины. Я буду с тем, кто одержит верх.

Егор с задумчивым видом почесал в затылке.

— Не думаю, что настоящим мужчинам стоит ссориться из-за женщин,— рассудительно заявил он. — Их слишком много, чтобы понапрасну напрягаться в такой приятный день.

Радость на лице Вероники сменилась легким удивлением. Она выразительно посмотрела на меня, в надежде, что хотя бы я соглашусь поддержать марку настоящего мужчины.

— Полностью с тобой согласен,— присоединился я к мнению соперника. — Я вообще не вижу особого смысла выяснять отношения из-за женщины. Меня не удивляет, что многие настоящие мужчины, чтобы не портить себе нервы из-за капризных баб, предпочитают любить друг друга.

Брови Вероники поползли вверх. Она не могла поверить своим ушам. Егор дружески положил мне руку на плечо.

— В этом есть смысл, но женщины тоже иногда на что-то годятся, — сказал он и, подумав, добавил: — Если, конечно, они ведут себя хорошо и не пытаются забивать клинья между настоящими мужчинами. Ты как, не прочь был бы отведать вместе этот пирожок?

— Лучше есть сладкий пирог пополам с друзьями, чем говно в одиночку, — немного грубо, но весомо заявил я.

— О чем это вы тут толкуете? — нервно спросила Вероника.

— Как о чем? — удивился я. — Раз ты никак не можешь решить, с кем из нас ты хочешь остаться, может быть, сегодня ты разделишь постель с нами обоими?

Вероника буквально поперхнулась от возмущения. Я почувствовал, что ее первым импульсом было закатить нам пару горячих пощечин, но показать свою злость в данной ситуации означало бы для нее проиграть. Этого ее гордая душа допустить не могла. Если кто и будет контролировать ситуацию, так только она.

— Что ж, если вы этого хотите, пусть будет так, — сказала она с нехорошим блеском в глазах. — Только надо решить, куда мы пойдём. Ко мне нельзя. Поодиночке мама еще могла бы выдержать вас, но вдвоем — точно нет.

Мы отправились на квартиру к Егору, и, к нашему обоюдному удовольствию, Вероника проявила себя в лучшем свете. Хотя ситуация была достаточно непривычной, но нам с Егором все очень понравилось.

С тех пор Вероника больше не пыталась стравливать меня со своими друзьями, и мы продолжали заниматься любовью исключительно наедине.

Общение с Вероникой оказалось очень полезным для меня в плане формирования правильного отношения к женщине. Я научился не реагировать на стержневые проявления ее характера, хотя это было и нелегко, и относился к ней просто как к человеческому существу с весьма своеобразной моделью мира».

Ловушка гордости

Ловушка гордости является одной из разновидностей попадания человеком одновременно в ловушки страха, внутренней агрессивности и отрицания части себя.

В ловушку отрицания части себя попадают люди, не способные признать наличие у себя качеств, которые они считают «недостойными» или «неприличными». В частности, эти люди никогда не признают, что совершают поступки или имеют черты, которые считают «недостойными».

Негативные черты личности, которые человек не желает признавать, вытесняются им в подсознание. Личность человека при этом как бы разделяется на «светлую» — принимаемую и осознаваемую сторону и «темную» сторону, проявления которой человек не может не замечать, но наличие которой как части своей личности он категорически отвергает.

При попадании в ловушку гордости порождающий агрессию страх возникает от возможности разрушения «светлого» образа самого себя, состоящего из не соответствующих реальности идеализированных представлений. Гордый человек идентифицирует себя со своей «светлой» стороной — с определенными личностными качествами, неким социальным статусом, установками и нормами поведения.

Любой человек, в той или иной форме подвергающий сомнению личностные качества, социальный статус и нормы поведения гордеца угрожает разрушить этот идеализированный образ, и боязнь того, что возникнет ситуация, в которой ему придется признать существование в себе «недостойных» качеств «темной стороны» делает гордеца агрессивным.

Мне запомнилась фраза из одного американского боевика, от начала до конца заполненного характерными для этого жанра разборками «настоящих мужчин».

Герой — типичный латиноамериканский мачо, возглавляющий бандитскую группировку торжественно заявил: «Для меня важны только две вещи в этой жизни: моя семья и гордость».

По ходу фильма гордость латиноса оказывается задета, и он в связи с этим совершает действия совершенно абсурдные с позиций здравого смысла, зато полностью оправданные с точки зрения защиты собственной гордости. В итоге, как можно было предвидеть, погиб и сам латинос, и его семья.

Гордость в некотором роде — это побочный продукт иерархического инстинкта. Самцы наших предков-приматов четко определяли, кто сильнее, а кто слабее, и всеми силами боролись за то, чтобы удерживать свое место в иерархии. Но если у животных существуют четко определенные признаки и ритуальные действия, по которым они разбираются, кто выше, а кто ниже рангом, у людей, в силу значительно более сложного социального устройства, бывает трудно прямо так сходу разобраться, кто какое положение должен занимать.

В ловушку гордости чаще всего попадают люди, которые в большей мере повинуются инстинктам, чем разуму, и у которых на уровне инстинктов заложено ощущение, что они должны занимать достаточно высокое место на иерархической лестнице. Помимо этого, избыточно развитая гордость часто является результатом воспитания, принадлежности к определенным культурам. Так, некоторые кавказцы могут полезть в драку только потому, что им показалось, что на них «косо посмотрели», задев их мужскую честь и бросив им, таким образом, вызов.

Человек, попавшийся в ловушку гордости, всячески старается поддержать свой имидж «важной персоны». Для этого он может использовать дополнительные символы власти, престижа и высокого социального положения, такие, как сверхмощные машины, дорогие часы, одежда, обувь и т.д.

Страх «потерять лицо» и оказаться не соответствующим создаваемому образу заставляет некоторых мужчин дополнительно разыгрывать из себя «крутых мачо» — ввязываться в драки, во всевозможные опасные ситуации и т.д. Как правило, в глубине души мужчин, попадающих в ловушку гордости, терзает тщательно подавляемое сомнение по поводу уровня их мужественности.

Мужчина по-настоящему уверенный в себе не нуждается ни в избыточных символах престижности его положения, ни в том, чтобы что-то доказывать кому бы то ни было или самому себе, то есть он не нуждается в том, чтобы «защищать свою гордость» или демонстрировать ее окружающим.

В ловушку гордости попадают не только мужчины, но и женщины. Аналогом «крутых мачо» — мужчин, испытывающих подсознательный страх оказаться (или показаться) недостаточно мужественными и демонстрирующих преувеличенную мужественность, являются дамы, которых в просторечье именуют «стервы».

Боязнь оказаться недостаточно женственными, недостаточно сексуальными, не суметь соблазнить и укротить всех мужчин, которых они захотят, дает стервам сильный заряд внутренней агрессивности, который, собственно, и создает специфический ореол «стервозности», оказывающийся особенно притягательным для нуждающихся в самоутверждении «крутых мачо». Подчинить себе гордую и строптивую женщину — вызов для гордого мужчины. Внутренняя

агрессивность, направленная на себя, заставляет стерв связываться с потенциально опасными мужчинами, то и дело ставить себя в рискованные ситуации.

Гордые мачо и стервы идеально подходят друг другу. Заводя и провоцируя друг друга, устраивая между собой всевозможные честные или, чаще, нечестные игры и разборки, и те, и другие активно самоутверждаются, подпитывая свое чувство гордости — одни демонстрацией своей мужественности и способности побеждать, другие — демонстрацией своей женской неотразимости и также способности побеждать.

Человек, попадающий в ловушку гордости, теряет множество важных и полезных возможностей в тех случаях, когда из-за гордости он оказывается неспособен пойти на компромисс, прислушаться к мудрому совету, признать себя неправым, первым попросить прощения и т.д. В этом смысле является очень показательной песня Окуджавы:

Он, наконец, вернулся в дом,
Где она сто лет мечтала о нем.
Куда он сам сто лет спешил?
Ведь она так решила, и он решил.

Я клянусь, что это любовь была.
Посмотри, ведь это ее дела.
Но знаешь, хоть бога к себе призови,
Разве можно понять что-нибудь в любви?

И поздний дождь в окно стучал,
И она молчала, и он молчал.
И он повернулся, чтобы уйти,
И она не припала к его груди.

Я клянусь, что это любовь была.
Посмотри, ведь это ее дела.
Но знаешь, хоть бога к себе призови,
Разве можно понять что-нибудь в любви?

Достаточно типичная ситуация, не правда ли? И дело тут вовсе не в том, что любовь — непонятная штука. Проблема заключалась как раз не в любви, а в том, что оба героя песни попались в ловушку гордости.

Мужчина считал, что сделал свой первый шаг к примирению, явившись к ней после того, как «сто лет» страдал от разлуки с любимой женщиной.

Женщина, тем не менее, со свойственной дамам стервозностью, желала, чтобы мужчина, о котором она также «сто лет мечтала», еще больше унился перед ней и первым попросил о примирении, дав ей серьезное психологическое преимущество.

Гордость мужчины, уже оказавшегося в униженном положении «потенциального просителя» и без того страдала. Эти страдания усиливал страх, что он еще больше унижится перед женщиной, сказав, что не может без нее жить, а она его возьмет да и пошлет куда подальше.

Мужчина рассудил, что если женщина действительно любит его, но на проявление любви с его стороны (ведь он же пришел, «наступив на горло» собственной гордости), ответит появлением любви со своей стороны. Пусть даже не говорит, что любит, но хотя бы скажет, что скучала, или спросит, где он был, или для приличия поздоровается, черт бы ее побрал!

Больше всего на свете мужчина хотел, чтобы женщина хоть что-нибудь произнесла, потому что ожидание становилось невыносимым, «но она молчала, и он молчал».

Гордость не позволила мужчине сделать следующий шаг, и тогда «он повернулся, чтобы уйти, и она не припала к его груди».

Разумеется, если бы она припала, «они жили бы долго и счастливо», возможно, даже сыграли бы шикарную свадьбу, но, припав к груди мужчины, женщина поступилась бы своей гордостью. Надо же, гад какой, явился — не запылится, и стоит тут, молчит, понимаешь ли, вместо того, чтобы упасть к ее ногам, как дон Педро из бразильского сериала, который как раз сейчас идет по телевизору. А раз не хочет говорить — пусть катится туда, откуда пришел — уж она-то своей гордостью не поступится. Разумеется, когда мужчина уйдет, она бросится на кровать и будет долго безутешно рыдать, а потом еще «сто лет» мечтать о нем, но зато гордость ее не пострадает. «Сто лет» прождала, может и еще двести подождать, грезя о неземной любви, зато умрет, сознавая, что не уронила собственного достоинства.

Самое грустное, что люди, слушающие эту берущую за душу песню, как правило, восхищаются силой и непостижимостью любви вместо того, чтобы ужасаться безбрежности человеческой глупости.

В качестве контрприемов при попадании в ловушку гордости можно использовать контрприемы, предложенные для ловушек страха, внутренней агрессивности и отрицания части себя, сочетая их в нужных пропорциях. Помимо этого, для избавления от гордости может оказаться полезным целенаправленное развитие противоположного гордости качества — смирения.

В приведенном ниже отрывке из нашей книги «Обучение у воды» приводится пример отработки «жажды слуги», выражающейся в преувеличенном стремлении к подчинению. В случае «жажды слуги» демонстрация покорности доставляет подчиняющемуся искреннее удовольствие. Упражнения подобные тому, что описаны в этом отрывке, помогут раз и навсегда справиться с вредными проявлениями гордости.

«— Сейчас ты потренируешься доводить потребности до уровня жажды, — сказал Учитель. — Начнем с жажды слуги. Чтобы облегчить себе задачу, представь, что я декан твоего факультета и собираюсь устроить тебе хорошую головомойку. Будем считать, что я декан очень чувствительный к настроениям студентов и что я ощущаю малейшие нюансы твоего отношения ко мне. Даже если ты станешь оправдываться и извиняться со скрытым внутренним сопротивлением, будь уверен, что я тебя вышибу из института. Так что я должен убедиться, что ты полностью находишься в моей власти, проявляя не только внешние признаки почтения и подчинения, но и наслаждаясь в душе ощущением собственной униженности и моего величия.

Учитель расправил плечи и твердым жестким взглядом уставился на меня. Его рот скривился в гримасе презрения и высокомерия.

Время от времени я рассказывал Ли истории о нашем декане. Он обладал суровым характером и питал особое пристрастие к дисциплине. Хотя я считал

декана неплохим человеком, у меня он почему-то ассоциировался с Пиночетом. Сельхозинститут находился в полудне от города, и обучающимся в нем студентам предоставлялось общежитие. Декан полагал, что для улучшения успеваемости необходимо запретить городским студентам ночевать дома и отлучаться с территории института. Порядки, наведенные им в общежитии, вызывали некоторые ассоциации с тюрьмой. В течение дня нам запрещалось лежать или сидеть на кровати. Если возникало желание отдохнуть, студенты должны были пользоваться стульями.

Эти особенности личности декана развили во мне специфическую чувствительность к его присутствию, и когда интуиция предупреждала меня о возможности появления этого бескомпромиссного поборника дисциплины, я предпочитал ретироваться, чтобы не искать приключений на свою голову.

Однажды я в очередной раз совершил преступление, уснув на кровати в грязной одежде среди бела дня, и вдруг резкое ощущение опасности заставило меня сесть. Я понял, что сейчас в комнату с проверкой войдет декан. Я едва успел подняться и начать поправлять постель, как дверь распахнулась, и декан, суровый, как воплощение карающего правосудия, появился на пороге. Конечно, он устроил мне разнос, заподозрив, что я днем использовал кровать так, как ее можно использовать только ночью, но прямых доказательств у него не было, и громы и молнии, которые метал декан, оказались цветочками по сравнению с бурей, которая разразилась бы, застукай он меня лежащим на кровати.

Я встретился с Ли глазами и попытался настроить себя на внутреннее подчинение, но что-то во взгляде Учителя нервировало и раздражало меня, пробуждая с трудом подавляемую агрессию и желание ответить ему таким же высокомерным и презрительным взглядом. Чем больше я боролся с собой, тем меньше во мне оставалось покорности и желания подчиниться.

Усмешка Ли становилась все более презрительной и отвратительной, а потом он отвел взгляд.

— Видишь, как легко управлять тобой с помощью взгляда, — сказал он.

— Не понимаю, почему у меня ничего не получилось, — попробовал оправдаться я с чувством раздражающей неловкости. — Честное слово, я пытался изо всех сил.

— Я знаю, что ты пытался, — сказал Ли. — Но ты все делал неправильно. Прямой взгляд в глаза выражает агрессию, особенно когда он сочетается с посылом соответствующего мыслеобраза. Где ты видел человека, который выражает свое подчинение, отвечая прямым взглядом на прямой взгляд? Чем больше ты смотрел на меня, тем сильнее тебе передавалась моя агрессивность, и в тебе рефлекторно пробуждалась ответная реакция. Ты силен и уверен в себе, поэтому отвечая взглядом на взгляд, ты просто не можешь вызвать в себе ответной покорности. А теперь я покажу тебе, что такое жажда слуги. Посмотри на меня.

Ли слегка ссутулился и подался вперед. Его взгляд скользнул по моему лицу и опустился. Губы сложились в льстивую подобострастную улыбку, а глаза, нервно перемещающиеся вверх, не пересекая линии моего взгляда, а потом отводящие взгляд в сторону и вниз, излучали любовь и покорность, граничащие с желанием раствориться во мне, потерять свою личность и индивидуальность в этой неутолимой жажде единства.

Блуждающий взгляд Учителя, казалось, гипнотизировал меня. С одной стороны, жалкое выражение самоуничтожения вызывало у меня легкое раздражение и отвращение, но, с другой стороны, ощущение безграничной любви и жажды подчинения и самопожертвования, вплоть до отказа от собственной жизни, проникало вглубь моей души, согревая ее и вызывая какое-то извращенное сочетание ответного теплого чувства, отравленного идущим из глубин желанием оттолкнуть Ли, чтобы избавиться от этого навязчивого обожания, и даже неприятным мне самому садистским желанием причинить боль. Мелькнула мысль, что Ли напоминает мне беспредельно обожающую меня женщину, которая этим обожанием, преследующим меня и не дающим мне

покоя ни днем, ни ночью, вызывает столь же безграничное желание раз и навсегда избавиться от нее, от ее всепроникающего желания растворения во мне и подчинения. К горлу подкатила тошнота. Я с трудом подавил начинающиеся спазмы в желудке и пищеводе. Не в силах больше глядеть на Учителя, я отвернулся и закрыл глаза, пытаюсь отделаться от нарастающего стремительно, как снежный ком, подсознательного отвращения.

Резкие и болезненные удары по щекам привели меня в чувство. От боли и неожиданности отвращение исчезло, и спазмы тошноты прекратились. Лицо улыбался. Лицо его было совершенно бесстрастно.

Я потряс головой, приводя в порядок свои мысли.

— Что это было? — спросил я.

— Ты расстался с еще одной иллюзией, — ответил Ли. — В присущем для тебя образе мыслей ты считал, что реальная власть обеспечивается жадой господина. В тебе больше господина, чем слуги, поэтому для тебя было бы крайне трудно, почти невозможно представить, какую власть и могущество имеет жажда слуги. Обрати внимание, когда я смотрел на тебя как господин, ожидая реакции слуги, ты достаточно спокойно выдерживал мой взгляд, но когда ты смотрел на меня глазами господина, а я показал тебе крайнюю степень жажды слуги, тебе стало плохо, потому что твоя потребность доминировать и повелевать слишком слаба, чтобы суметь удовлетворить жажду, которую ты видел во мне, и твоя нервная система не выдержала напряжения. Тебе стало плохо. Так что жажда слуги годится не только для подчинения. При умелом использовании она может дать огромную власть, но эта власть будет скрытой, и человек, который будет чувствовать себя господином, отвечая на жажду слуги, на самом деле окажется жертвой.

— Знаешь, на какой-то момент мне показалось, что ты — женщина, которая одновременно вызывает у меня и сильную любовь, и в то же время отталкивание. Возможно, мне еще поэтому стало плохо, — сказал я.

— Общение на уровне мыслеобразов жажд пробуждает в тебе отклики, которые ты часто не можешь объяснить себе словами и которые могут оказаться очень сильными, и даже разрушительными, — сказал Учитель. — Я уже упоминал, что в психике есть болезненные или, наоборот, бесчувственные зоны, которые реагируют на слова, ситуации или иные воздействия нестандартным или ненормальным способом, точно так же, как точки на теле человека отзываются слишком болезненным ощущением на нажатие пальца там, где нарушена циркулирующая энергии и начинает гнездиться болезнь.

Воздействие мыслеобразами жажд — гораздо более сильная форма зондирования болезненных зон психики и определения ее строения. Если ты хочешь управлять человеком, ты должен понять, как он устроен. Слишком долгий и слишком откровенный путь добиться этого — использовать слова и наблюдать его эмоциональные отклики. Это срабатывает в основном с людьми с низким уровнем интеллекта и может оказаться слишком очевидно для того, кто умеет мыслить. Чтобы незаметно определить слабые пункты какого-либо человека, в общении с ним ты должен создавать легкие, едва заметные образы жажд, направляя их на него и наблюдая, как его психика будет реагировать на эти посылы. Сначала эти отклики ты сможешь читать по его бессознательным жестам, выражению лица, частоте дыхания и пульсации зрачков. Постепенно ты научишься воспринимать и расшифровывать его скрытые эмоциональные реакции своим телом, примерно так, как это произошло у тебя со мной, хотя, конечно, не в такой сильной степени.

Если ты захочешь понравиться человеку, то в первую очередь ты должен определить, какие из твоих мыслеобразов жажд вызывают у него положительный отклик, а какие — отрицательный, а затем, наращивая интенсивность соответствующей жажды, выяснить предел, за которым положительный отклик начинает угасать. Постепенно, но с каждым разом более полно и эффективно удовлетворяя его жажды, ты будешь потихоньку развивать и усиливать их. Избегая совершения действий и проявления чувств, для него

неприятных, ты сможешь увеличивать его зависимость от тебя, и при надлежащем умении, эту зависимость человека от человека можно довести до уровня приверженности к наркотикам.

Воспоминания увели меня слишком далеко от основной нити повествования, так что вернемся к тому моменту, когда мы с Учителем сидели на скамейке в сквере около девятой школы, и я с трудом осваивал ощущение жажды слуги.

— Твоя ошибка заключается в том, — сказал Ли, — что для тебя слово «жажда» ассоциируется с всепоглощающим сильным чувством. Ты пытаешься с помощью мыслеобраза мгновенно воспроизвести у себя это чувство, но поскольку жажда слуги тебе внутренне неприятна, естественно, что у тебя это не получается. Твои затруднения напоминают проблемы мужчин, которые становятся импотентами как раз в тот момент, когда они больше всего на свете желают продемонстрировать мощь и силу своих чувств. Чрезмерное стремление к результату разрушает и прерывает процесс, в то время как мягкое, но стабильно нарастающее наслаждение процессом без концентрации на результате приводит именно к тому самому результату, которого ты хотел бы добиться. Начни с самого простого. Вспомни, когда потребность в подчинении, из которой вырастает жажда слуги, доставляла тебе искреннее удовольствие.

— Мне приятно подчиняться тебе, потому что я уважаю и люблю тебя, и твои требования всегда оправданны, — сказал я. — Мне нравится подчиняться родителям, когда их желания обоснованы и разумны, я с удовольствием подчиняюсь людям, которые учат меня чему-то новому и интересному, и естественно, что для меня особым очарованием обладает подчинение капризам любимой женщины.

— Хорошо. А теперь вспомни моменты, когда подчинение доставляло тебе радость, и вызови в себе приятный тонкий аромат удовольствия от подчинения.

Я вспомнил упражнение по обмену энергиями с Лин, когда мое тело, расслабленное и блаженствующее, реагировало на все ее команды и манипуляции, все глубже погружая меня в океан волнообразно накатывающих оргазмических ощущений. Воспоминание оказалось настолько ярким, что я забыл обо всем, выделяя из множества нюансов эйфорического состояния ту его составляющую, которая доставляла мне наслаждение от подчинения, единения и растворения в возлюбленной. Потребность в подчинении, увеличиваясь и разрастаясь за счет моей концентрации на ней, постепенно охватывала меня целиком, действительно превращаясь в жажду, неутолимую и всепоглощающую жажду слуги.

— Интуитивно ты выбрал сексуальную окраску потребности в подчинении, — откуда-то издали услышал я голос Учителя. — Придать любой потребности сексуальную окраску — самый простой способ насладиться ею и развить ее. Я уже говорил, что все жажды являются результатом неправильного распределения сексуальной энергии. Манипулируя своей сексуальной энергией, ты можешь как вызвать жажду, так и избавиться от нее. А теперь посмотри на меня и снова представь себе, что я — рассерженный на тебя декан твоего факультета. Продемонстрируй мне такую жажду слуги, чтобы наслаждение, которое получает питаемая ею моя жажда господина, оказалось так велико, что я не стал бы тебя ругать.

Я снова взглянул на ставшее высокомерным и злобным лицо Учителя. Черты Ли слегка расплывались, и мне показалось, что я действительно вижу перед собой сердитое лицо декана. Но на этот раз я смотрел на него без всякого внутреннего сопротивления или напряжения. Как ни странно, даже его возмущенный взгляд был мне приятен, вызывая своей суровостью нарастающее чувство уважения и восхищения. Я преклонялся перед жизненным опытом, научными достижениями и человеческими качествами декана. Если он решил меня наказать, то это должно было быть абсолютно справедливое решение, и я был готов принять его с полным смирением, даже не понимая, в чем и как я

провинился. Мыслеобраз, возникший где-то в глубинах сознания, заполнил все тело и стал расширяться за его пределы, объединяясь с физически осязаемым для меня мыслеобразом господина, исходящим из тела Учителя.

Наши мыслеобразы слились, утоляя и насыщая жажды друг друга. Я скорее почувствовал, чем заметил, как смягчается выражение лица Ли, и как проходит его гнев, сменяясь покоем и удовлетворением. Сила объединившего нас чувства в какой-то момент ужаснула меня, потому что подобное ощущение единения, слияния и взаимного поглощения я ощущал только со своей возлюбленной корейкой. То, что я смог пережить это пусть даже только в энергетическом контакте с женщиной, на миг показалось мне противоестественным и постыдным, но это ощущение тут же пропало, сменившись расслаблением и покоем.

Ли резким движением поднялся со скамейки и встряхнулся с ног до головы, так, как это делают собаки. Его улыбка была издевательской и ехидной.

— Так ты начнешь с пониманием относиться к извращенцам, — прокомментировал он. — Давай, пройдемся. Ты добился даже большего, чем я ожидал.

Быстрая ходьба вернула меня к привычному эмоциональному состоянию, в котором смешались любопытство, восхищение и нетерпеливое желание узнать, что еще ожидает меня впереди.

— Это было удивительно, — с энтузиазмом сказал я. — Я действительно чувствовал, как сила, исходящая из меня, взаимодействовала с тобой, ублажая и успокаивая тебя. Мне кажется, что, если бы на твоём месте был настоящий декан, я смог бы подстроиться под него и избежать его гнева.

— Думаю, что смог бы, — сказал Ли. — Теперь ты понял, как можно с помощью мыслеобразов жажд управлять человеком. Пары жажд, взаимно удовлетворяющие друг друга, такие, как, например, жажды слуги и господина, жажды мессии и ученика или жажды заступника и жертвы, называются дополнительными жаждями. Если ты хочешь понравиться другому человеку, представь ему жажду дополнительную к его жажде, а если ты хочешь довести его до белого каления, противопоставь его жажде такую же жажду, как у него или близкую к ней. Представь себе, как могут развиваться отношения при столкновении господина с господином или мессии с мессией.

Жажды также классифицируются в соответствии с пятью первоэлементами, и все внутренние связи между первоэлементами переходят и на взаимоотношение жажд. Так, жажды воды утоляют жажды огня и усиливают жажды дерева. Принципы и методы управления противником в рукопашном поединке, основанные на связях между пятью первоэлементами, остаются теми же самыми в психологическом манипулировании другим человеком, но здесь вместо приемов, связок, технических действий и рефлекторных ответов на них противника ты изучаешь потребности и жажды противника и учишься превращать его жажды в потребности, а его потребности в жажды, удовлетворять их или, наоборот, лишать удовлетворения.

Искусство психологического манипулирования требует таких же долгих и упорных тренировок, как и изучение рукопашного боя. Ты должен в совершенстве владеть своей психикой, свободно вызывая мыслеобразы любых жажд в любой их комбинации, и, в то же время, ты должен уметь совершенно точно распознавать потребности и жажды других людей, чтобы правильно подобрать необходимый для достижения твоей цели твой собственный мыслеобраз.

Следуя рекомендациям Ли, общаясь с людьми, я вызывал ароматы искомым ими жажд, и эти упражнения доставляли мне особое удовольствие, создавая между мной и человеком, с которым я общался, мимолетные, но очень приятные моменты внутреннего взаимодействия и близкого к интимности контакта, почти никогда не встречающегося в деловом и формальном общении, при котором соблюдение внутренней дистанции производится автоматически и ощущение эмоциональной близости запрещено неписанным законом,

генетически заложенным в человека еще с тех времен, когда его далекие предки выясняли друг с другом отношения по поводу границ их территорий или их прав и обязанностей, зависящих от положения в иерархической лестнице.

Это упражнение раз и навсегда излечило меня от гордости. Гордость, с точки зрения «Спокойных», была одним из защитных механизмов, в котором внутренняя неуверенность маскировалась жестким и застывшим внешним образом, сотканным из фиксированных способов реагирования, идей и представлений, предназначенных для того, чтобы четко и ясно продемонстрировать окружающим место носителя данного образа в обществе и заставить их уважать и признавать этот образ. Для гордого человека проявление покорности по отношению к тем, кто, по его мнению, стоял выше него, было естественным, потому что это совпадало с фиксированными идеями, заложенными в его образе. В то же самое время проявление покорности перед низшим или перед тем, кто, согласно его образу, не имел права требовать от него покорности, шло настолько вразрез с его представлением о себе, что гордый человек или предпочитал смерть унижению, или, если страх пересиливал гордость, невыносимо страдал от того, что образ, дающий ему уверенность в себе, разрушился и он лишился душевных опор, позволяющих ему поддерживать самоуважение.

— «Спокойный» отличается от обычного человека тем, — объяснил мне Учитель, — что он не имеет застывшего, фиксированного образа внутри себя и не нуждается в том, чтобы защищать этот образ в глазах других людей. Он создает те образы, которые ему нужны в данный момент, меняет их по собственному желанию, и разрушение иллюзорных образов не наносит ему душевных травм, потому что истоки уверенности и счастья Воина Жизни находятся внутри него и не зависят от одобрения или осуждения окружающих.

Упражняясь в создании ароматов, я сумел осознать свои фиксированные образы, которые я привык демонстрировать окружающим и постепенно разрушил фиксацию на них, став гораздо более гибким и непредсказуемым в своих внешних проявлениях.

Создание жажды слуги особенно пришлось мне по вкусу, и я начал широко применять ее слабую форму в общении с преподавателями, начальством и лицами, облеченными властью. С искренним удовольствием я демонстрировал им свое уважение и почтение, и в ответ получал столь же искренний эмоциональный отклик.

— Ты должен создать такой мыслеобраз, — сказал Ли, — чтобы даже в твоём слове «здравствуйте» звучало желание сделать человеку что-то хорошее уже самим этим словом, чтобы в нем звучало не подобоострастие, а уважение, являющееся здоровой составляющей потребности в подчинении. Если ты сможешь передать свой положительный мыслеобраз другому человеку, то, скорее всего, в ответ ты получишь такой же положительный подсознательный отклик, и это краткое мгновение взаимного удовольствия добавит еще немного света и радости в ваши жизни.

Воспользовавшись его советом, я открыл для себя источник наслаждения, которое приносила людям жажда слуги».

Ловушка стыда

В даосской притче «Пять лекарств» одновременно приводится пример попадания в ловушку стыда и описание контрприема, позволяющего выбраться из этой ловушки и больше не

попасть в нее. Более того, тот же самый контрприем оказывается эффективным для ловушек гордости, ревности, долга, вины и некоторых других.

В давние времена в одном торговом городе жил чиновник. Однажды, когда он проходил по рыночной площади, к нему приблизился какой-то оборванец. Выкрикнув бранные слова, бродяга плюнул в лицо чиновнику и убежал.

Не вынес чиновник позора и заболел. Так бы и умер бедняга, но его друзья послали за лекарем, который славился своим умением исцелять душевные раны.

Лекарь дал больному пять лекарств и велел каждую ночь, просыпаясь в назначенный час, принимать одно из них.

Настала ночь. Принял чиновник первое лекарство, и приснилась ему рыночная площадь и то, как оборванец плюнул ему в лицо. От нестерпимого унижения и позора страшно закричал больной и проснулся.

На следующую ночь принял он второе лекарство и снова увидел тот же самый сон, но вместо позора он ощутил ледящий душу страх.

Тот же сон приснился чиновнику и на третью ночь, но ни страха ни позора он уже не почувствовал, а охватила его глубокая печаль.

Удивился чиновник, но решил следовать указаниям лекаря до конца и на следующую ночь выпил четвертое лекарство. Тот же сон привиделся ему, но он уже не был мучителен, как в предыдущие ночи, и ощутил чиновник только чувство легкого удивления.

На пятую ночь, неожиданно для себя самого, чиновник испытал радость.

Не зная, что и думать, он поднялся с кровати и незамедлительно отправился к лекарю за советом и новыми лекарствами.

— Что ты почувствовал после приема моих снадобий? — спросил целитель.

— Все ночи мне снился один и тот же сон о том, как бродяга плюнул в меня, — ответил чиновник, — но каждую ночь этот сон вызывал у меня новое чувство: я испытывал то позор, то страх, то печаль, то удивление. А в последнюю ночь я ощутил радость и испытываю ее до сих пор. Теперь я растерян и не понимаю, что же я должен чувствовать на самом деле?

Услышав слова чиновника, засмеялся лекарь и сказал:

— Неважно, что с тобой произошло, если ты можешь относиться к случившемуся так, как считаешь нужным. Ведь только от твоего выбора зависит, будешь ли ты радоваться или огорчаться по тому или иному поводу. Что же касается плевка в лицо, то мудрый человек просто не обратил бы на него внимания, тем более что обидчик твой — сумасшедший, и плевков его не более оскорбителен, чем порыв ветра, запорошивший пылью твои глаза...

Как уже было упомянуто выше, контрприем к попаданию в ловушку стыда описан в притче и заключается в совете, который лекарь дал чиновнику: «Неважно, что с тобой произошло, если ты можешь относиться к случившемуся так, как считаешь нужным. Ведь только от твоего выбора зависит, будешь ли ты радоваться или огорчаться по тому или иному поводу».

Ловушка отрицания части себя

В ловушку отрицания части себя попадают люди, не способные признать наличие у себя качеств, черт или побуждений, которые они считают «недостойными» или «неприличными». В частности, эти люди никогда не признают, что совершают поступки, которые считают «недостойными». Особенно часто отрицание подобного рода встречается у женщин, являясь типичным появлением женской логики.

Если в системе взглядов женщины присутствует убеждение, что врать стыдно, она будет полностью уверена в том, что никогда не врет. Переубедить женщину в том, что она никогда не врет, совершенно невозможно, даже если ее многократно поймают на самой беззастенчивой лжи.

— Какая же это ложь? — возразит женщина. — Это была не ложь, а вынужденный тактический ход, необходимый в данной ситуации.

Возможно, женщина выразит мысль другими словами, но смысл ее будет тот же: женщина не врет, а идет на вынужденные меры; не склочничает, а отстаивает свою правоту; не пилит мужчину день и ночь, а старается исправить его недостатки для его же блага и т.д.

Негативные черты личности, которые человек не желает признавать, вытесняются им в подсознание. Личность человека при этом как бы разделяется на «светлую» — принимаемую и осознаваемую сторону и «темную» сторону, проявления которой человек не может не замечать, но наличие которой как части своей личности он категорически отвергает.

Человек, отрицающий часть своей личности, может произносить фразы типа «что-то заставило меня сделать это», или «что-то заставляет меня испытывать отчаяние», или «я хочу радоваться жизни, но какая-то тяжесть в моей душе не позволяет мне испытывать радость». О наличии «темной», отрицаемой стороны себя самого всегда свидетельствуют высказывания о чем-то в самом человеке, что не является этим человеком.

Типичным примером попадания в ловушку отрицания части себя является фраза из дневника женщины, которую мы назовем Галей (подробное описание ее истории приводится в нашей книге «Обучение женщиной»).

«Какой же я несчастный человек. Не сама я создаю трудности, они во мне, это мой рок, моя судьба, и самая никогда не сумею ее преодолеть, изменить».

В этой фразе Галя подтверждает наличие в ней двух личностей, одну из которых она отрицает. Она — это светлая часть ее личности, которая никаких трудностей не создает (*«не сама я создаю трудности»*), их создает нечто, не являющееся ею, но находящееся внутри нее (*«они во мне, это мой рок, моя судьба»*). Вместо того, чтобы прийти к выводу, что ее судьба — это результат ее собственных поступков и признать в себе то, что ей не кажется очень красивым и приятным, но, тем не менее, является частью ее личности, Галя приходит к убеждению, что она ничего не сможет с этим поделать (*«это мой рок, моя судьба, и сама я никогда не сумею ее преодолеть, изменить»*). Таким образом она снимает с себя ответственность за свое поведение и необходимость признавать свои ошибки.

Ловушка отрицания части себя опасна тем, что люди, попавшие в нее, неспособны признавать свои ошибки. Они будут совершать эти ошибки снова и снова, неизменно обвиняя в них «что-то внутри меня, что не является мной».

Встречаются ситуации, когда человек пытается отрицать даже не часть своей личности, а какие-то части или функции своего организма, как бы отделяя их от себя самого. Например, девушка впервые приходит в ресторан с понравившимся ей молодым человеком, они мило беседуют, и тут ей нестерпимо хочется пойти в туалет, но она по каким-то причинам стесняется сделать это.

Вполне возможно, что девушка подумает что-то вроде: «Ну почему этот проклятый мочевого пузырь подводит меня в самый неподходящий момент, хотя обычно он ведет себя вполне нормально? Я хочу быть с моим другом и выглядеть в лучшем свете. Почему это должно было случиться со мной?»

В подобном внутреннем монологе девушка отделяет свой мочевого пузырь от себя самой, воспринимая его как самостоятельный и чуть ли не враждебно настроенный орган, который собирается испортить ей свидание. Если бы девушка не попала в ловушку отрицания части себя (а также в ловушку стеснительности), она бы спокойно и с пониманием отнеслась к потребностям собственного организма, считая вполне естественным, что, если бы ее спутнику понадобилось облегчиться, он бы сделал это, не опасаясь произвести на нее плохое впечатление.

В случае если наша воображаемая девушка все-таки пойдет в туалет и молодой человек отреагирует насмешкой или ей покажется, что он так реагирует, стереотип отделения себя от вредного мочевого пузыря может закрепиться, и у девушки даже может развиваться невроз, проявляющийся в том, что в присутствии симпатичных ей молодых людей у нее будет регулярно возникать желание пойти в туалет.

Контрприемом является отслеживание моментов, когда вам хочется сказать нечто вроде: «это делаю (этого хочу) не я, это что-то, находящееся во мне заставляет меня делать (желать) то, чего делать (желать) не следует». Следует понять, что все, что вы делаете без очевидного принуждения со стороны, делаете вы сами даже в том случае, если эти поступки вам не нравятся.

В действительности, в том, чтобы признать, что вы не совершенство и обладаете некоторыми свойственными людям слабостями, нет ничего особо сложного.

Понятно, что человеку, считающему, что ложь отвратительна, а лжец достоин всяческого презрения, трудно признать, что и он иногда привирает. Тем не менее, согласно исследованиям психологов, *каждый* взрослый психически нормальный человек в среднем около двадцати раз в день говорит неправду. Разумеется, большинство из этих случаев можно отнести к категории «невинной» или «незлонамеренной» лжи, тем не менее, ложь остается ложью, какой бы невинной она ни была.

Если разобраться, люди загоняют на теневую сторону и не желают признавать качества и побуждения не настолько страшные, чтобы в них было невозможно признаться хотя бы самому себе. Бывают люди, неспособные признать, что ищут свою выгоду. Они будут с пеной у рта утверждать, что делают все ради других. Но так ли плохо искать собственную выгоду? Делать это для людей столь же естественно и нормально, как время от времени привирать по тому или иному поводу.

Бывают люди, в силу моральных убеждений неспособные признать, что испытывают к кому-либо сексуальное влечение, хотя в том, чтобы испытывать его, в общем-то, нет ничего предосудительного — даже святые иногда страдали от плотских искушений.

Самая страшная разновидность лжи — это ложь самому себе. Осознайте это и не бойтесь признаться себе в своих истинных качествах, желаниях и стремлениях. Искренность с самим собой позволит вам избавиться от мучительного внутреннего конфликта и не допускать одних и тех же ошибок.

Ловушка проецирования

Ловушка проецирования тесно связана с ловушкой отрицания части себя. Ловушка проецирования заключается в том, что человек, находящийся в ловушке отрицания части себя (личность которого разделяется на «светлую» — принимаемую и осознаваемую сторону и «темную», не признаваемую сторону), приписывает свои не признаваемые на сознательном уровне стремления и намерения другим людям, «проецируя» на них свою «темную часть».

В некоторых случаях человек может неосознанно проецировать на других побуждения и качества, наличие которые он, хотя и неохотно, но признает в себе самом.

В частности, человек, испытывающий искушение обмануть, но на сознательном уровне считающий обман недостойным делом, будет приписывать свое желание обмануть другим людям и станет подозревать, что его обманывают.

В качестве примера рассмотрим еще два коротких отрывка из дневника Гали, уже упоминавшейся в предыдущем разделе. Краткая предыстория этих строк заключается в том, что Галя, которой никак не удавалось наладить устойчивые отношения с мужчиной, решила, что наилучшим решением ее проблем будет завести ребенка и самостоятельно воспитывать его.

Галя долгое время подбирала наилучшего кандидата на роль будущего отца, потом, наконец, вступила в связь с мужчиной, которого обманула, сказав, что она предохраняется, и чтобы он не беспокоился по этому поводу, после чего забеременела от него.

«И все-таки мне не нравится, что я не знаю своего нового друга, плохо знаю. Это часто приводит к мысли, что меня обманывают» — пишет в дневнике Галя.

Галя всегда считала свою честность, порядочность и способность говорить то, что думает, своими особыми достоинствами.

Согласно дневнику, Галя стала часто задумываться о том, что мужчина, от которого она забеременела, ее обманывает, тем не менее, она не приводит ни одного конкретного примера хоть какого-то обмана с его стороны. Наоборот, это Галя обманула своего любовника, используя его с целью забеременеть. Но свое поведение она не может признать обманом на сознательном уровне, потому что это разрушило бы ее собственный положительный образ, позволяющий ей поддерживать внутреннее самоуважение.

Свой обман Галя обосновала в том же дневнике:

«Нужен отец моему ребенку. Прагматизм? Да, но оправданный всей моей предыдущей жизнью. Честный, порядочный».

В такой интерпретации ее обман перестал быть обманом, и воспоминания о нем вместе со смутными угрызениями совести Галя загнала в подсознание, на отторгаемую, «темную» сторону. Неосознанное беспокойство, исходящее от ее «темной» части, Галя начала проецировать на любовника, подозревая, что он ее обманывает, хотя реальных оснований для этого не было.

Люди, подавляющие и не желающие признавать свои сексуальные потребности, склонны приписывать другим развратные намерения. Самыми ярыми борцами за «моральные нормы» обычно являются сексуально озабоченные люди, не способные признать, что и у них есть «греховные побуждения».

Чрезмерно ревнивые люди, как правило, на подсознательном уровне испытывают искушение изменить своему партнеру, но приписывают намерение измены ему.

Женщина, утверждающая, что мужчины — слабые, никчемные и беспомощные существа, в действительности борется таким образом со своим страхом быть отвергнутой мужчиной и выглядеть в его глазах слабой, никчемной и беспомощной. В данном случае не признаваемое на сознательном уровне ощущение собственной слабости, никчемности и беспомощности, загнанное женщиной на «темную» сторону, проецируется ею на мужчину.

Контрприемом является выработка привычки внимательно искать в себе самих черты, намерения и побуждения, которые мы приписываем другим. Поскольку попадание в ловушку проецирования во многих случаях совпадает с попаданием в ловушку отрицания части себя, также рекомендуется использовать контрприем, описанный в предыдущем разделе.

Ловушка принятия желаемого за действительное

Вряд ли имеет смысл объяснять, в чем заключается ловушка принятия желаемого за действительное — каждый из нас может припомнить достаточно случаев попадания в эту ловушку, основанных на нашем собственном опыте.

В одном известном анекдоте душу усопшего мужчины, имеющего возможность выбирать, где он останется — в раю или в аду, ведут на экскурсию — сначала в райские кущи, а затем — по кругам ада.

В раю все прекрасно — тихая музыка, идиллические пейзажи, овечки, мирно пасущиеся на склонах, простая, но здоровая пища исключительно из натуральных продуктов, — одним словом, скука смертная.

В аду, напротив, веселье бьет ключом. Стрип-бары, бесплатная выпивка и закуска, казино, на выбор дорогие машины, яхты, шикарные женщины, роскошные особняки — сплошное наслаждение.

Потрясенный увиденным мужчина выбирает ад и тут же оказывается в котле с кипящим маслом.

— Как же так? — спрашивает он у подбрасывающего в костер дрова дьявола. — Как же шикарная жизнь, которую я видел?

— Так это все для туристов, — усмехнулся дьявол. — А ты у нас на постоянном жительстве.

Подобно многочисленным жертвам очередного «лохотрона», мужчина, неоднократно наслышанный о том, что в аду жизнь далеко не так приятна, как в раю, тем не менее, не выдержал искушения. Он попался в ловушку, приняв желаемое за действительное, и, соответственно, поплатился за свое легкомыслие.

Контрприем — постоянно помнить о неистребимой склонности человека верить в то, во что ему хочется верить, и принимать желаемое за действительное. Когда вам в очередной раз захочется поверить во что-то очень уж заманчивое, напомните себе о необходимой осторожности и постарайтесь прояснить все до конца прежде, чем принимать окончательное решение.

Ловушка одержимости

Отдаваясь во власть сильного чувства, слишком сильного желания или находясь под властью некой идеи, человек может войти в состояние одержимости, и это делает его опасным — как для других, так и для него самого.

В период одержимости у человека возникает доминанта — центр возбуждения в головном мозгу, подавляющий все прочие желания и потребности, игнорирующий сопротивления, которые лишь дополнительно усиливают его, перераспределяющий силы и гонящий человека в одном — заданном доминантой — направлении.

Страстно добиваясь чего-то, человек упускает из вида другие свои потребности, менее выраженные, но не менее важные. Смыслом жизни для него становится борьба за достижение цели, добившись которой, он, как правило, теряет к ней интерес и нередко впоследствии сожалеет об упущенных в процессе борьбы возможностях и растраченных силах

Вредные для вас доминанты возникают в период любовной страсти, в период неодолимой тяги к импульсивным покупкам, тяге к игре, одержимости ненавистью, гневом и т.д.

Примером попадания в ловушку одержимости может служить даосская притча, которая называется «Любовь к камню».

Жил когда-то богатый купец и владел он драгоценным камнем, равно которому не было на всей земле. Любил он этот камень больше всего на свете и никогда с ним не расставался.

Днем и ночью любовался купец своим камнем, забывая о сне и еде, и здоровье его от этого стало ухудшаться. Забеспокоилась жена купца — так недолго и мужа потерять, и, захватив с собой деньги и дары, отправилась за советом к мудрому даосу, слава о котором летела во все стороны быстрее стрелы, пущенной из тугого лука.

Даос благосклонно принял подарки и, обещав помочь, отправил несчастную женщину восвояси.

Через две ночи наступило полнолуние, и влюбленный в камень богач вышел в сад, чтобы полюбоваться, как лунный свет играет на гранях его сокровища, зажигая в мерцающей глубине камня разноцветные огни.

Вдруг холодное дуновение коснулось щеки купца и, обернувшись, он увидел рядом с собой словно сотканную из мрака безликую фигуру в странной одежде из лохмотьев и перьев.

— Кто ты и что ты здесь делаешь? — дрожащим голосом спросил богач, с ужасом вглядываясь в зловещие очертания незнакомца.

— Я — твоя смерть и пришла за тобой, — ответил странный глуховатый голос.

— Но я еще молод и не хочу умирать, — севшим от страха голосом прошептал купец.

— Я могу выполнить твоё последнее желание, — сказала смерть. — Проси, что хочешь, кроме одного — остаться жить на земле.

— А я могу и после смерти не расставаться с камнем? — спросил богач с затаенной надеждой.

— Конечно, если таково твоё желание, — равнодушно ответила смерть. — И ты, и твоё сокровище будете навечно заточены в холодной непроглядной тьме. Ты не сможешь видеть свой камень, но будешь вечно сжимать его в руках.

— И я больше никогда не увижу луны? — тоскливо спросил купец.

— Ты никогда больше не увидишь ни луны, ни сада, ни родных, — захохотала смерть. — Ты не сможешь любоваться цветами, ласкать жену, вкушать лакомства, греться на солнце и подставлять лицо летнему ветерку. Но зачем тебе все это? всю свою жизнь ты видел только одно — драгоценный камень, и после смерти ты не расстанешься с ним.

— Дай мне срок проститься с родными, — отчаянно закричал богач, падая на колени. — Я сделаю все, что ты захочешь, только оставь мне еще один день!

— Ладно, — говорит смерть, — я подарю тебе один день, если взамен ты отдашь мне свою драгоценность.

Протянул купец смерти камень, даже не взглянув на него, и бегом бросился в дом. Мечется по комнатам, жену зовет, а ее нигде нет. Выбежал снова в сад, смотрит — у ворот жена стоит и держит в руках его заветную драгоценность.

— Откуда у тебя камень? — теряя рассудок, завопил богач. — Тебе его дала смерть?

— О чем ты говоришь? — удивилась жена. — Мне отдал его даос, когда выходил из нашего сада.

Понял тогда купец, с кем он вел беседу. Заплакал он от облегчения, потом рассмеялся, обнял жену, забрала у нее камень и, размахнувшись, зашвырнул его в реку.

С тех пор изменился купец. Стал веселым, щедрым и, как никто, научился наслаждаться жизнью. И не удивительно — уж он-то знал, что в любую минуту за ним может прийти смерть.

Контрприемом является отслеживание порождающих состояние одержимости доминант, следование которым не совпадает с вашими реальными интересами, устранение или ослабление их.

Доминанта исчезает в двух случаях:

- 1) Если потребность, заложенная в этой доминанте, удовлетворится;
- 2) Если возникнет другая доминанта, способная оттеснить первую на второй план.

В притче «Любовь к камню» даос для того, чтобы вырвать купца из ловушки одержимости создал другую, значительно более сильную доминанту — страх неминуемой смерти. Благодаря проведенной даосом эффективной шоковой терапии купец взглянул на свою жизнь и на окружающий мир с другой точки зрения и в одно мгновение осознал, что одержимость камнем мешала ему замечать множество других, значительно более важных и прекрасных вещей, которых он лишается навсегда, даже не успев насладиться ими.

В учении Шоу-Дао для устранения или ослабления доминант часто используется медитация «воспоминаний о том, чего не было». Эта медитация выполняется в случае, когда по какой-то причине человек не может удовлетворить некую важную для него или доминантную потребность. Она заключается в детальном представлении процесса удовлетворения потребности и итогов этого удовлетворения. При правильном выполнении подобной медитацией можно в значительной степени снять возникающее от неудовлетворенности напряжение.

Другой способ выбраться из ловушки одержимости — отвлечение, т.е. целенаправленное создание другой доминанты, оттесняющей исходную на второй план. Например, человек, одержимый гневом или каким-то иным сильным чувством, может израсходовать избыточную энергию, занимаясь спортом или физической деятельностью, требующей полной концентрации внимания и сил. Если одержимость не очень сильно выражена, можно переключиться на любой другой увлекающий вас вид деятельности.

Ловушка влюбленности

Ловушка влюбленности является одной из разновидностей ловушки одержимости.

В период влюбленности у человека также возникает доминанта — центр возбуждения в головном мозгу, подавляющий все прочие желания и потребности.

Человек, попадающийся в ловушку влюбленности, как правило, дополнительно попадает в ловушку принятия желаемого за действительное.

Даже если родные, близкие и здравый смысл в один голос будут твердить, что из этого романа ничего путного не выйдет, влюбленный в большинстве случаев поступает по-своему.

Вроде и статистика о числе разводов и известна, и любовный опыт большинства знакомых был более чем печальным, но влюбленным неизменно хочется верить в прекрасную сказку, в то, что у них все будет по-другому.

Приведу классический пример истории, случившейся с одним моим знакомым, назовем его Романом.

Встретив Ольгу, «девушку своей мечты» Роман влюбился в нее с первого взгляда. Через три дня Роман и Ольга подали заявление в ЗАГС в полной уверенности, что «они будут жить долго и счастливо и умрут в один день». Через год у них родилась первая дочь, еще через два года — вторая. Уже во время медового месяца Роман убедился, что характер его жены — далеко не

сахар, и что со временем он меняется исключительно к худшему. Через несколько лет после свадьбы жена уже практически без перерыва устраивала скандал за скандалом, а Роман терпел и отмалчивался, оставаясь с Ольгой исключительно ради детей. В какой-то момент он не выдержал и собрался подать на развод. Ольга устроила бурную истерику, угрожая, что выбросится из окна или покончит с собой еще каким-либо способом.

Роман на шантаж не поддался, и тогда Ольга выбрала другой метод давления на него. Она заявила, что если он уйдет, она отыграется на дочерях и изведет их до смерти. Поскольку к тому времени у обеих девочек на нервной почве уже возник ряд достаточно серьезных заболеваний, Роман понимал, что это не пустая угроза, и остался с женой.

Я познакомилась с Романом и его семьей, когда ему было около сорока лет, а его дочери были уже взрослыми. Наблюдая за семейным адом Романа, я удивлялась его поистине ангельскому терпению. Впервые в жизни я пожалела о том, что интеллигентный мужчина не способен избить женщину — это был бы единственный способ вразумить Ольгу. Едва входя в дом, Ольга с порога находила повод для скандала, придираясь ко всем членам семьи и ни капельки не стесняясь гостей. Даже наблюдать за этим со стороны было мучительно. Я не понимала, как можно жить так год за годом.

К пятидесяти годам Роман перенес три инфаркта. Только тогда, понимая, что следующий инфаркт будет последним, Ольга слегка поумерила свой пыл, хотя скандалить не прекратила. Вскоре Роман умер от рака, по моему убеждению, возникшему в первую очередь из-за непрерывного стресса, который ему приходилось испытывать в семье.

Попадание в две психологические ловушки привело к тому, что практически вся сознательная жизнь Романа стала одним непрекращающимся кошмаром, почти таким же мучительным, как и его смерть.

Первая психологическая ловушка — это ловушка влюбленности, попавшись в которую Роман женился «раз и навсегда» даже не подумав, что прежде, чем жениться, следует получше узнать понравившуюся ему женщину.

Вторая ловушка — это ловушка долга, помешавшая ему оставить детей с целенаправленно изводящей их матерью.

С научной точки зрения состояние влюбленности является разновидностью временного психического расстройства.

Симптомы влюбленности достаточно полно вписываются в картину типичного психопатологического состояния: это частичная или полная утрата чувства реальности; создание более или менее устойчивой системы иллюзий, проецируемых на объект любовного переживания; эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, склонность к инфантильным формам поведения, частичная потеря самоидентификации и повышенная внушаемость, невозможность забыть травмирующие переживания, связанные с объектом любви и т.д.

Природа этого феномена достаточно понятна — когда у животных в дело вступает мощнейший инстинкт продолжения рода; самцы, сражаясь за самку, могут получить тяжелейшие травмы или даже умереть. Чтобы преодолеть сдерживающее влияние инстинкта самосохранения, в организме самцов в брачный период выделяются наркоподобные вещества, благодаря которым самцы и совершают всевозможные «подвиги ради любви», точнее, ради секса. У некоторых видов

животных самцы настолько выкладываются во время полового акта, что умирают от вызванного истощением ослабления иммунной системы в течение двух недель, а самки живут еще год, выращая потомство.

С человеком тоже происходит нечто подобное. В период влюбленности в организме человека выделяются амфетаминоподобные вещества, оказывающие наркотическое действие, вследствие чего и появляются сопутствующие влюбленности симптомы психического расстройства.

В состоянии влюбленности человек способен натворить немало глупостей. Именно поэтому необходимо научиться контролировать чувство влюбленности, так, чтобы с одной стороны, полноценно им наслаждаться, а с другой стороны, не совершать неразумных поступков, способных испортить вам жизнь, и не испытывать чрезмерных страданий, если любовь оказывается неразделенной или в случае измены любимого человека.

Чувство любви, в отличие от влюбленности (речь в данном случае идет об устойчивом, ровном и спокойном чувстве, возникающем между двумя длительное время живущими в согласии людьми), наоборот, оказывает на организм успокаивающее и оздоравливающее действие, поскольку в этом случае в организме выделяются эндорфины, укрепляющие иммунную систему и повышающие сопротивляемость организма.

Контрприемом при попадании в ловушку влюбленности является в первую очередь понимание механизмов происходящих с человеком изменений. Отдавая себе отчет о возможной неадекватности собственных реакций, человек может усилием воли воздержаться от принятия необдуманных решений.

Как уже было упомянуто при описании ловушки одержимости, всякая доминанта, в том числе и любовная, может исчезнуть в двух случаях:

- 1) Если возникнет другая доминанта, способная оттеснить первую на второй план;
- 2) Если потребность, заложенная в этой доминанте, удовлетворится.

Действуя в соответствии с первым пунктом, для избавления от влюбленности следует создать новую, более сильную доминанту. В частности, вы можете использовать техники управляемой влюбленности, чтобы влюбиться в кого-то другого, или найти иное сильное увлечение, способное захватить вас целиком, типа экстремального туризма, прыжков с парашютом или вышивания крестиком.

Другой вариант — вместо доминанты влечения вы можете создать по отношению к привлекающему вас человеку доминанту отторжения. Для этого вместо того, чтобы концентрироваться на достоинствах объекта любви, следует как можно внимательнее выискивать в нем недостатки и постепенно заменить привычку положительного реагирования негативной, а лучше нейтральной реакцией (безразличием). Нейтральная реакция предпочтительнее, поскольку в этом случае вы не будете испытывать отрицательные эмоции при воспоминаниях о бывшем партнере или при встречах с ним.

Действуя в соответствии со вторым пунктом, следует удовлетворить заложенную в доминанте потребность любыми доступными вам способами. В частности, это можно сделать при помощи медитации «воспоминаний о том, чего не было».

Можно действовать сразу в двух направлениях — создавать другую доминанту и одновременно с этим удовлетворять потребность, заложенную в исходной доминанте.

Подробная техника управления состоянием влюбленности описана в нашей книге «Секрет управляемых чувств: как влюбиться и разлюбить по собственному желанию».

Ловушка ореола

В ловушку ореола человек попадает в том случае, когда он в условии дефицита информации о человеке создает общее оценочное впечатление о нем, а затем автоматически распространяет это лишенное объективности впечатление на восприятие и оценку его поступков и личностных качеств.

Попадание в ловушку ореола может выступать как в форме позитивной оценочной пристрастности (приписывание человеку положительного ореола), так и в форме негативной оценочной пристрастности (приписывание человеку отрицательного ореола).

Так, если первое впечатление о человеке оказывается благоприятным, то в дальнейшем все его поведение, черты и поступки начинают переоцениваться в положительную сторону. В них выделяются и преувеличиваются в первую очередь положительные моменты, а отрицательные как бы недооцениваются или вообще игнорируются.

В случае, когда первое впечатление о человеке по какой-то причине оказывается отрицательным, то даже его положительные качества и поступки впоследствии или не замечаются, или недооцениваются на фоне преувеличенного внимания к недостаткам.

Несмотря на то, что, согласно известной пословице «первое впечатление — самое верное», в действительности это далеко не так. Многие мошенники, зная, каким образом следует производить положительное впечатление на людей, оставляют о себе исключительно приятное первое впечатление, чем впоследствии и пользуются.

Очень часто люди, которым показывают фотографии маньяков или жестоких убийц удивляются, говоря: «Надо же, никогда бы не подумал, что это убийца. Такое приятное, с виду совершенно нормальное лицо».

Женщины в силу лучше развитой интуиции несколько успешнее, чем мужчины, оценивают человека по первому впечатлению, но лишь в том случае, когда их не пытаются намеренно ввести в заблуждение. Мужчина, при первой встрече демонстрирующий откровенный интерес к женщине и говорящий ей приятные для нее комплименты, почти наверняка оставит о себе исключительно благоприятное впечатление.

Контрприемом в данном случае является понимание того, что первое впечатление может оказаться ошибочным, и целенаправленное собирание дополнительной информации о человеке прежде, чем вы решите, что уже составили о нем более или менее верное представление.

Ловушка предубеждения

Предубеждение — это установка, мешающая человеку адекватно воспринимать некое сообщение, предмет, явление или действие. В ловушку предубеждения попадает человек, который не осознает или не желает осознавать, что он предубежден, и рассматривает свое отношение к объекту предубеждения как следствие объективной и самостоятельной оценки каких-то фактов. Предубеждение может являться как следствием поспешных и необоснованных выводов, базирующихся на личном опыте, так и результатом некритического усвоения предрассудков — неких стандартизированных суждений, принятых в тех или иных слоях общества.

Ловушка предубеждений во многом схожа с ловушкой «навешивания ярлыков».

Контрприемом является отслеживание собственных представлений, в которых можно подозревать предубеждения. Имеет смысл попытаться взглянуть на ситуацию с другой стороны, расширить свои представления об объекте предубеждения за счет новой информации или попытаться понять точку зрения людей, имеющих отличное от вашего мнение по тому же самому вопросу.

Ловушка стремления к противоположному

Большинство людей в случае, когда от них пытаются чего-то добиться, оказывая прямое давление, противятся нажиму и поступают противоположным образом не потому, что им это выгодно, а чисто автоматически — из духа противоречия. Типичным примером являются отношения родителей с упрямыми детьми — чтобы добиться своего, родителям иногда приходится притворяться, что они хотят в точности противоположного.

Человек может попасться в свою собственную ловушку стремления к противоположному, поступая себе во вред из чистого духа противоречия, или же он может попасться в ловушку, расставленную другими. Чтобы заманить человека в ловушку, манипуляторам часто бывает достаточно вынуждать его совершить действия противоположные желаемым. Хорошо известен трюк — если хочешь узнать нечто, о чем человек предпочитает умолчать, начни в разговоре изображать безразличие или противоречь ему, — и он сам выложит нужную информацию.

Примером внешней ловушки, расставленной в расчете на попадание в ловушку стремления к противоположному является следующая история.

В суде должно было рассматриваться дело, заведомо проигранное для
= 81 =

одной стороны. Дать взятку судье было невозможно, поскольку судья был неподкупным и ненавидел взяточдателей. Тем не менее, адвокат стороны, находившейся в безнадежном положении, выиграл дело, передав взятку судье от имени представителей другой стороны.

Контрприемом является отслеживание автоматических реакций, в которых берет верх дух противоречия, и свободное от эмоций размышление над тем, какая линия поведения более предпочтительна.

Ловушка примитивного автоматизма

В ловушку примитивного автоматизма попадают люди, которые, принимая решение относительно чего-либо или кого-либо, вместо того, чтобы максимально использовать всю доступную информацию, учитывают лишь один элемент целого, которому придают избыточное значение, например, судят незнакомого человека по отдельной детали внешности или по манере одеваться. Ориентируясь на изолированную часть информации, люди нередко совершают достаточно серьезные ошибки.

В ловушку примитивного автоматизма людей могут заманивать манипуляторы различного рода, используя стереотип примитивного автоматизма для своих целей. Например, человек, которому предлагают некий дефицитный товар может обратить внимание на подчеркивание того, что товар — дефицитный и купить его, не задумавшись над тем, что качество товара оставляет желать лучшего, или что этот товар в действительности ему совершенно не нужен.

В обыденной жизни реакции примитивного автоматизма оказываются полезными для экономии времени и сил, тем не менее, важно уметь отличать ситуации, в которых необходимо более полным образом оценивать всю доступную информацию.

Контрприемом является отслеживание собственных реакций примитивного автоматизма в случаях, когда следование им может привести к нежелательным для вас последствиям, и всесторонняя оценка ситуации.

Ловушка мнимого принуждения

Ловушка мнимого принуждения заключается в том, что люди, которым нравится что-то делать, в случае, если им вдруг начинают платить за деятельность, доставляющую им удовольствие, или если их прямым или косвенным образом подталкивают к тому, чтобы делать то, что им нравится, начинают ощущать, что их действия осуществляются не по их собственной воле, а направляются извне. По этой причине деятельность, которая прежде их увлекала, начинает доставлять меньшее удовольствие, а в некоторых случаях даже раздражать.

Известно, что работа — это то, за что платят деньги, а хобби — это нечто, доставляющее удовольствие. Как только хобби превращают в работу, интерес к этому виду деятельности слабеет или утрачивается.

С ловушкой мнимого принуждения отчасти связано охлаждение в чувствах мужчины, страстно добивавшегося взаимности женщины, после того, как женщина вступает с ним в любовную связь, а затем начинает первой проявлять активность, побуждая его к сексу.

Как ни странно, в ловушку мнимого принуждения с легкостью попадают не только люди, но и животные.

В какой-то момент у нашей собаки, черного терьера, проснулись сторожевые инстинкты, выражавшиеся в том, что как только наступала темнота, собака подходила к какой-нибудь большой сумке, ложилась около нее и внимательно следила, чтобы к сумке никто не приближался.

Мне хотелось поиграть с собакой, но она категорически отказывалась покидать свой пост. На время ее удавалось отвлечь с помощью лакомств, но, съев подачку, собака немедленно возвращалась к сумке и настороженно озиралась вокруг. Отчаявшись, я попыталась насильно оттащить собаку от сумки, но она так грозно зарычала, что я немедленно оставила эту затею. Это был первый раз, когда собака рычала на меня. В обычных ситуациях я могла забрать у нее еду, заставить выполнить любую команду, собака всегда беспрекословно подчинялась. Но, похоже, вопрос ночной охраны сумок был для черного терьера слишком серьезным — своеобразный собачий заскок, с которым бороться обычными методами оказалось невозможно.

Вспомнив о психологических ловушках, я решила заманить черного терьера во внутреннюю ловушку мнимого принуждения.

В следующий раз, когда стемнело и собака улеглась у сумки, я стала подносить к ней еще разные вещи, складывать в кучу и дополнительно подтягивать собаку к вещам, прижимая к ним ее голову и говоря: «Сторожи, молодец, сторожи».

Чем ближе я подтягивала собаку к вещам, тем сильнее становилось ее сопротивление. Я еще пару раз похвалила ее за то, что она хорошо сторожит, а затем отошла и, не обращая внимания на нее, стала играть с мячиком.

Через пару минут собака не выдержала и, бросив свой пост, подошла ко мне поиграть. Больше она в тот вечер к сумке не приближалась.

С тех пор каждый раз, когда у черного терьера возникало желание что-либо посторожить, я подходила, подтягивала его поближе к вещам и говорила: «Молодец! Сторожи!», после чего желание сторожить у собаки мгновенно испарялось.

Контрприемом является в первую очередь осознание того, что вы попали в ловушку мнимого принуждения. В некоторых случаях, если деятельность, приятная вам до попадания в ловушку мнимого принуждения, не слишком важна для вас, можно просто бросить ее и выбрать себе в качестве хобби какое-либо другое занятие.

Если же попадание в ловушку мнимого принуждения становится следствием расставленной кем-либо внешней ловушки (подобно тому, как это произошло в приведенной в разделе «Что такое

«психологическая ловушка» истории со стариком и играющими детьми), следует четко оценить все выгоды и невыгоды ситуации, а затем принять соответствующие меры.

Иногда одного понимания того, что вас намеренно пытаются загнать в ловушку мнимого принуждения, бывает достаточно, чтобы человек, автоматически переместившись в ловушку стремления к противоположному, начал снова испытывать удовольствие от соответствующей деятельности.

Поддержать угасающую по причине попадания в ловушку мнимого принуждения увлеченность также можно с помощью техник управления эмоциями, описанных в наших книгах «Формулы счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка обидчивости

Типичным примером попадания в ловушку обидчивости является ситуация «назло маме отморожу пальчик».

Обида — это скрытое раздражение. Обида возникает в случае, когда человек не получает желаемого или недоволен какой-то ситуацией, но в силу неких причин не может открыто проявить свое раздражение или гнев. Ребенок, боящийся проявлять агрессию по отношению к значительно более сильному и авторитетному родителю, будет проявлять не злость, а обиду. Женщина, боящаяся открыто высказать свое возмущение, чтобы любимый мужчина не рассердился и не бросил ее, также будет обижаться.

Обижаются подчиненные на внушающих им страх начальников, люди обижаются на судьбу, когда считают, что судьба «предначертана свыше»; люди обижаются на несправедливость, когда не находят в себе должного мужества, чтобы бороться с обстоятельствами.

Попадание в ловушку обидчивости — довольно распространенное явление. В большинстве случаев попадание в ловушку обидчивости оказывается неприятным, но оно может привести к опасным последствиям. Не зря пословица гласит «на обиженных воду возят». Особых преимуществ позиция обиженного не дает (хотя иногда и позволяет до определенной степени манипулировать поведением других людей), а недостатком является то, что человек, затаивший обиду, вынужден направлять подавленную агрессию на самого себя, поддерживая себя в состоянии хронического стресса и нервного напряжения, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Энергия, тратящаяся на подавление связанной с обидой агрессии, расходуется впустую, хотя она могла бы быть направлена на конструктивное решение проблем.

В некоторых случаях накапливающаяся от склонности к попаданию в ловушку обидчивости внутренняя агрессия заставляет человека наносить вред своему здоровью или даже покончить жизнь самоубийством, чтобы таким образом «наказать обидчиков».

Описанная в романе Марка Твена «Приключения Тома Сойера» сцена, в которой Том, наказанный тетей Полли за разбитую его братом сахарницу, в деталях представляет сцену своей смерти, горе и раскаяние родных, прежде проявлявших несправедливость по отношению к нему, является достаточно типичной. Многие дети (и не только дети) фантазируют, как своей тяжелой болезнью,

увечьем или смертью они «накажут» обидчиков и «заставят их раскаяться и жалеть о допущенной несправедливости всю оставшуюся жизнь».

Контрприемом является осознание не только полной бесполезности обидчивости с практической точки зрения, но и ее вредного влияния на человека, склонного к обидам.

Есть поговорка: «На дураков не обижаются». Обижаться на умных тоже нет особого смысла, и уж совсем неразумно обижаться на судьбу, на «несправедливость этого мира» и на прочие абстрактные понятия. Поскольку обидчивость — это один из вариантов направления внутрь накопившейся агрессивности, для того, чтобы справиться с обидчивостью, могут быть использованы рекомендации, относящиеся к ловушке внутренней агрессивности.

Ловушка раздражительности

Ловушка раздражительности также во многом близка к ловушке внутренней агрессивности. У человека, попавшегося в ловушку раздражительности, любые препятствия, беспокоящие мелочи и идущие в разрез с его планами события вызывают привычную реакцию раздражения.

Склонность постоянно раздражаться по поводу и без повода приводит к тому, что человек значительную часть времени находится в плохом настроении, непродуктивно тратит нервную энергию, а сопутствующее раздражению состояние стресса негативно отражается на его здоровье.

Склонность к раздражительности также крайне отрицательно сказывается на отношениях с близкими людьми. Раздражительный человек, как правило, отыгрывается на тех, кто попадает ему под руку, а если он даже и сдерживается, его настроение в любом случае удручающе влияет на окружающих.

История Ольги и Романа, описанная в разделе, посвященном ловушке влюбленности, также может служить примером тяжелых последствий, к которым приводит попадание в ловушку раздражительности.

Если причиной трагедии Романа стало попадание в ловушки влюбленности и долга, трагедией Ольги стало попадание в ловушку раздражительности. Характерно, что на работе или в общении со знакомыми Ольга никогда не давала выход своему раздражению. Всю накопленную за день внутреннюю агрессивность она выплескивала в непрерывных скандалах и придирках, адресованных исключительно членам ее семьи. Несмотря на то, что в данной ситуации Ольга являлась агрессором, а муж и дети — жертвами, по сути, Ольга тоже была жертвой — жертвой попадания в ловушку раздражительности. Жизнь Ольги хотя и не была такой тяжелой, как у терзаемых ею близких, но тоже выглядела далеко не сладкой.

Контрприемом является в первую очередь понимание того, что раздражительность — это привычка, как правило, вырабатывающаяся в детстве, когда ребенок наблюдает за поведением склонных к раздражительности взрослых и копирует их эмоциональные реакции на те или иные ситуации.

Целенаправленно отслеживая обстоятельства, в которых вы раздражаетесь, следует приучать себя реагировать на них иначе, более спокойным образом. В частности, вы можете копировать людей,

эмоциональные реакции которых в раздражающих ситуациях более спокойны и оптимистичны, которые воспринимают возникающие проблемы с юмором, считают, что «все, что ни делается, все к лучшему» и т.д.

В приведенном ниже отрывке из нашей книги «Психотехники счастья» даются рекомендации, позволяющие избежать попадания в ловушку раздражительности, а также в некоторые другие психологические ловушки.

«Принятие мира», гармония с ним, получение удовольствия от общения с миром и с самим собой — одна из главных составляющих устойчивого ощущения счастья. Человек, находящийся в гармонии с миром и получающий удовольствие от общения с ним, спокоен и расслаблен. Его внимание не поглощено целиком одним-единственным переживанием (за исключением особых случаев, требующих предельной концентрации внимания), он не отождествляется полностью с захватывающими его эмоциями. По этой причине он замечает гораздо больше, чем обычный человек. В частности, он замечает в окружающем мире множество различных нюансов, в любых обстоятельствах отыскивает не замеченные другими благоприятные возможности, которые своевременно и эффективно использует.

Человек, следующий срединным путем, не растрчивает силы на внутреннюю борьбу. Он живет полноценной эмоциональной жизнью, не подавляя свои чувства, а лишь направляя их в нужное русло. В случае, если возникающие чувства не отвечают его интересам, в дело вступает «сторонний наблюдатель», который, глядя на человека как бы со стороны, подсказывает ему иные, более адекватные и эффективные способы реагирования.

Задумайтесь о том, как часто вас что-то не устраивает или раздражает в этом мире. Чье-то нахальство или чьи-то дурные манеры; чья-то глупость или чья-то навязчивость; продажные и коррумпированные политики; переполненные автобусы, которые приходится ждать по полчаса; прыщик, вскочивший на носу; некстати пошедший дождь; террористические акты; насморк; сломавшийся ноготь; несправедливое к вам отношение; отсутствие в мире справедливости и т.д.

Ваше раздражение и недовольство могут быть вполне оправданными, но имеют ли они смысл? Что они вам дают, кроме испорченного настроения и потрепанных нервов? Какие преимущества вы можете извлечь для себя из захватывающих вас негативных эмоций? Разумеется, вы можете представить себя жертвой обстоятельств и использовать образ жертвы для получения сочувствия от окружающих. Если вас обуревают чувства негодования, вы можете срывать свое раздражение на близких или же заражать своим возмущением других, бороться против несправедливости, устраивать мелкие пакости или полномасштабно мстить. Можно даже стать террористом или устраивать революции, но, как показывают история и жизненный опыт, итоги подобного подхода в целом оказываются скорее негативными, чем позитивными.

Итак, мы приходим к выводу, что раздражение или недовольство окружающим миром, какими-то его элементами или неожиданно возникающими обстоятельствами никаких особенных выгод или преимуществ лично нам не дает. Почему же тогда мы испытываем такое количество негативных эмоций по самым, казалось бы, незначительным поводам? Ответ простой — подражание и привычка.

С рождения мы наблюдали, как по каким-то причинам раздражались наши родители или значимые для нас люди. Сначала мы инстинктивно подражали им, а потом подобный стиль эмоционального реагирования вошел у нас в привычку. Кто-то «лезет на стенку» из-за лжи, кто-то изводит себя по причине «отсутствия

справедливости», кто-то страдает от отсутствия «настоящих мужчин», из-за маленькой зарплаты или от того, что окружающие не признают его таланты, кто-то терзается завистью к соседу (вспомните Высоцкого: «у них денег куры не клюют, а у нас на водку не хватает») и т.д. Чем больше негативных реакций — тем больше нервной энергии мы растрачиваем на них, тем хуже наше самочувствие, и тем сильнее наше состояние общего неблагополучия.

Разумеется, наши негативные реакции имеют и естественные биологические причины. Отсутствие удовлетворения какой-либо потребности или ощущение угрозы извне вызывает внутреннее напряжение, на которое организм реагирует выделением тех или иных гормонов, проявлениями агрессии или страха и т.д. Справляться с напряжением и возникающей агрессией можно разными способами — как приносящими пользу человеку (тактика человека, следующего срединным путем), так и разрушающими его здоровье и наносящими ему вред (как в большинстве случаев, сами того не сознавая, поступают обычные люди).

Рассмотрим для примера ситуацию, в которой после пережитого стресса у человека внутри «все бурлит», сдерживаемая агрессия ищет и не находит выхода, а проявить ее открыто в отношении кого-то или чего-то не позволяют обстоятельства.

«Сжечь» излишек бурлящей энергии в данном случае могут помочь выполняемые в быстром темпе и с высоким уровнем интенсивности физические упражнения. Окончательно привести организм в равновесие помогут дыхательные упражнения и упражнения типа «улыбки Будды».

При наличии практики напряжение после стресса можно снять за несколько минут. В то же время человек, по привычке подавляющий напряжение, загоняющий его внутрь, будет в течение продолжительного времени испытывать негативные эмоции и страдать от ухудшения самочувствия. Если же он вместо подавления негативных эмоций начнет «отыгрываться» на не повинных в его проблемах родственниках, знакомых или подчиненных, это тоже не принесет ему особого жизненного благополучия.

Ощущение гармонии с миром может войти в привычку и стать естественным для вас, так же как раньше для вас были естественными негативные эмоциональные реакции. Все, что от вас требуется, — это осознать, что мир вовсе не должен, да и не может быть в точности таким, каким вы его представляете, и прекратить раздражаться в случаях, если мир, обстоятельства или другие люди не соответствуют вашим фантазиям на тему о том, «как должно быть».

Мир такой, какой он есть, и люди такие, какие они есть. Более того, существуют объективные причины, по которым и мир и люди эволюционируют именно так, как они эволюционируют. Постичь эти причины во всей их полноте нам не дано, а раз нам не дано понять причины, имеет ли смысл проявлять недовольство тем, что что-то устроено «не так»? Возможно, логичнее было бы предположить, что мир-то как раз устроен именно так, как он должен быть устроен, а если у нас с миром возникают какие-то разногласия, это скорее проблема нашего мировоззрения, а отнюдь не «неправильное устройство» мира.

Для человека, который научится принимать мир таким, какой он есть, и правильно взаимодействовать с ним, мир станет местом, в котором он чувствует себя уверенным и защищенным. Для человека, ощущающего себя полноправной частью этого мира, мир станет родным домом. Неприятности и всевозможные случайности такой человек будет воспринимать, как тренировку для отработки умения справляться с возникающими проблемами.

Человек, растрачивающий энергию на негативные эмоции, теряет силы и не видит перспективы. Тот, кто вместо того, чтобы раздражаться или страдать, ищет выход из положения, находит способ улучшить ситуацию.

Перестроить свое отношение к миру — задача непростая. Наши привычные способы реагирования засели в нас достаточно глубоко. Тем не менее, действуя без спешки, постепенно, но с упорством и постоянством, вы

сможете изменить свои стереотипы реагирования.

Выберете любую, желательно простую житейскую ситуацию, которая регулярно вызывает у вас раздражение. Возможно, вас нервирует хамство продавцов, необязательность друзей, грязные подъезды, лица кавказской национальности или, наоборот «интеллигенты в очках». Возможно, вы чувствуете себя неудобно, если не успели наложить на лицо макияж, должны кого-то о чем-то просить, одеты не самым лучшим образом и т.д.

Любое переживание подобного рода свидетельствует либо о том, что вы не принимаете мир таким, какой он есть, либо о том, что вы не принимаете себя таким, какой вы есть.

Итак, выберите что-то, что вызывает у вас негативные эмоции, допустим, грязный подъезд со стенами, исписанными нецензурными фразами.

Разделитесь на «участника» и «стороннего наблюдателя» и проработайте как можно больше вариантов эмоционального реагирования на грязный подъезд, как положительных, так и отрицательных. Для положительного реагирования вы можете концентрироваться, например, не на грязи, которую видите вокруг, а на ощущении, что через этот подъезд вы попадаете в уют своей квартиры (или квартиры ваших друзей). Перенесите на подъезд теплые чувства, связанные с теплом и уютом, в котором вы через несколько минут окажетесь. Если вы полностью погрузитесь в это переживание, не исключено, что вы вообще перестанете замечать грязь, а сам подъезд покажется вам гораздо более приятным и гостеприимным.

После того как вы проделаете достаточное количество отождествлений «участника» с различным эмоциональным восприятием подъезда, вы станете реагировать на подъезд с позитивно окрашенным спокойствием, если не предпочтете осознанно испытывать более сильно выраженные положительные эмоции.

Далее следует перейти непосредственно к медитации «принятия мира», в данном случае — «принятия грязного подъезда» как естественной составной части окружающего мира, столь же полноправной его части, как и вы сами.

Медитация «принятия мира» — это медитация осознания, которая, как вы уже знаете, начинается с расслабления, «внутренней улыбки» и создания стабильного положительного эмоционального фона.

Четко описать медитацию «принятия мира» достаточно сложно — чувства и образы, возникающие в этой медитации сугубо индивидуальны. Смысл ее заключается в том, чтобы попытаться ощутить весь мир в целом и в отдельных его элементах, во всем его многообразии, невообразимой сложности, загадочности и бесконечности, ощутить и принять его таким, какой он есть.

Постарайтесь представить, как мир возник, развивался, как он будет развиваться и существовать после того, как вас уже не станет. Ощутите себя частью мира, мысленно проследите историю своего появления на свет — от зарождения жизни на земле до рождения ваших родителей, чьи пути пересеклись по воле случая, — и вот, наконец, появились вы.

От общего «принятия мира» и осознания себя его частью перейдите к принятию составляющих этого мира, в данном случае — грязного подъезда. После того как вы прочувствуете, какая уникальная цепь случайностей привела к появлению этого подъезда на лице земли именно в том виде, в каком вы его видите, вы перестанете думать о том «какими должны быть подъезды в цивилизованном обществе, и каким должен быть этот подъезд в частности». Этот подъезд такой, какой он есть, потому что такова жизнь, потому что цепь событий, приведших подъезд к этому состоянию, оказалась именно такой, а не иной, и негодовать или расстраиваться из-за этого не имеет никакого смысла.

Отслеживайте вещи или ситуации, которые вас раздражают, и если это связано с «неприятием мира таким, какой он есть», то исправляйте свои негативные реакции с помощью медитации «принятия мира». Через некоторое время вы заметите, что чувствуете себя в этом мире значительно более спокойно, комфортно и уверенно.

Своеобразной аналогией медитации «принятия мира» является медитация «принятия себя» — своего тела, своих чувств, своей личности, своего «я», своих достоинств и своих недостатков. По сути, вы являетесь составной частью мира, и, научившись принимать мир таким, какой он есть, вы неизбежно должны научиться принимать себя такими, какие вы есть, принимать себя, любить себя и получать удовольствие от ощущения и осознания себя».

Еще одной причиной попадания в ловушку раздражительности может быть ослабленное состояние организма, проблемы с нервной системой. В этом случае могут помочь различные методы укрепления организма и нервной системы. Некоторые из этих методов описаны в наших книгах «Секреты даосского массажа», «Секс и долголетие» и «25 волшебных точек для управления психикой и поддержания здоровья».

Ловушка поиска совершенства

Многие люди ищут совершенства — в любви, в дружбе, в поступках, в вещах или в окружающем мире и, не находя его, чувствуют себя обманутыми и разочарованными. В бессмысленных поисках совершенства они могут провести всю жизнь, расстраиваясь, что не находят того, чего ищут, вместо того, чтобы наслаждаться тем хорошим, что дает им жизнь.

Контрприемом для выхода из ловушки поиска совершенства является совет, данный мудрым отшельником из шоу-даосской притчи, которая называется «Из частей создавай целое».

Однажды к отшельнику пришел странник и, исполнив ритуал приветствия, попросил наставить его на путь Истины.

— Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радости бытия, — сказал отшельник. — Всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни.. В общении с каждым следует искать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего друга, а в дюжине женщин — Великую Любовь...

Разумеется, совет отшельника надо рассматривать не только применительно к любви, но и ко всему остальному.

Ловушка избегания

В ловушку избегания попадают люди, уже попавшиеся в ловушку страха.

Избежать пугающей ситуации, неловкого или неприятного положения кажется заманчиво, иногда настолько заманчиво, что человек не обращает внимания на то, что последствия подобного

избегания оказываются гораздо более тягостными, чем встреча с опасностью или неприятностью лицом к лицу.

Избегание, начинаясь с мелочей, со временем превращается в привычку, которая подкрепляется приятным чувством облегчения, возникающем в случае, когда нам удастся тем или иным способом избежать беспокоящей нас ситуации. Солгав по малозначительному поводу с целью избежать осуждения и испытав облегчение от того, что эта ложь его «спасла», человек и далее будет врать во все более важных случаях и в конце концов пострадает из-за собственного вранья.

Человек, внезапно почувствовавший головокружение и сердцебиение в толпе, может испугаться наступления сердечного приступа и начать избегать людных мест — поездок в метро, в общественном транспорте, и со временем довести подобный способ избегания до уровня фобии.

Женщина, у которой заурчало в животе во время первого свидания с понравившимся ей мужчиной, может испытывать мучительный страх «опозориться» еще раз. Она начинает болезненно фиксироваться на процессах, происходящих у нее в животе, и из-за нарастающей нервозности урчание снова повторяется. Страх очередного «позора» может привести к тому, что она начнет избегать сначала мужчин, которые ей нравятся, а потом и всех остальных мужчин.

Привычка к избеганию рано или поздно оборачивается против нас. Так, человек, боящийся дантистов и до последнего откладывающий визит к зубному врачу, не избавится от зубной боли, но доведет свои зубы до столь плачевного состояния, что часть из них придется удалять.

Большинство наших страхов по поводу возможных неприятных последствий той или иной ситуации — исключительно надуманные, возникающие вследствие попадания в ловушку негативного прогнозирования.

Контрприемом является отслеживание ситуаций, в которых мы испытываем искушение избежать чего-то, когда в действительности подобное избегание не в наших интересах. Главное — не пытайтесь обмануть себя, убеждая себя в том, что избежать тревожащей ситуации вам выгоднее, чем встретиться с ней лицом к лицу.

Запомните очень простое, но важное правило.

Избегая мелких опасностей, вы подвергаете себя большой опасности.
Избегая маленьких неприятностей, вы подвергаете себя большой неприятности.
Избегая маленькой боли, вы подвергаетесь риску большой боли.

Встречать неприятности лицом к лицу — это тоже привычка. В этом случае удовольствие, подкрепляющее привычку — не облегчение от избегания, а удовлетворение от своей способности противостоять обстоятельствам, от повышения самооценки и от ощущения, что вы можете управлять собой, побеждая бессмысленный страх.

Начинайте с малого, хвалите себя в каждом случае, когда вы удержались от попадания в ловушку избегания, и постепенно у вас выработается привычка решать возникающие проблемы вместо того, чтобы их избегать.

Ловушка иллюзорной справедливости

В ловушку иллюзорной справедливости попадают люди, имеющие твердые представления о том, что справедливо, а что нет. Наиболее активные из этих людей, имеющих четко определенные идеалы справедливости, становятся «борцами за справедливость» и заполняют этой борьбой пустоту своей жизни.

Более пассивные поборники справедливости не вступают в открытую борьбу, а лишь расстраиваются или возмущаются, столкнувшись с тем, что они считают несправедливостью по отношению к ним или к кому-то еще. Отрицательные эмоции от ощущения несправедливости постепенно накапливаются, человека все сильнее раздражают какие-то кажущиеся несправедливыми мелочи, что приводит к разочарованиям, ощущению собственного бессилия и выводу, что мир устроен не так, как нужно. Это чувство мешает адекватно контактировать с внешним миром и получать удовольствие от жизни.

Очевидно, что то, что покажется справедливым волку, для ягненка будет высшей несправедливостью на земле. Тем не менее, мир устроен так, что волки едят ягнят. Это не является ни справедливым, ни несправедливым, просто это в порядке вещей.

Та же самая ситуация складывается в отношении всего остального. Мир устроен не по принципу справедливости, а по принципу выживания, поэтому в мире происходит не то, что кажется нам справедливым, а то, что должно происходить по законам природы и эволюции.

Во имя справедливости совершаются преступления, революции и убийства, а борьба за справедливость отнимает у человека силы и здоровье. Как правило, длительная борьба за справедливость заканчивается разочарованием и цинизмом. То, что справедливости в мире не было, нет, и не будет, как правило, выясняется слишком поздно, когда человеку трудно, если не невозможно выработать новую, более полезную для него жизненную стратегию.

Еще одним негативным следствием попадания в ловушку справедливости является подсознательное (или сознательное) убеждение многих людей, что рано или поздно должна наступить «расплата за грехи». По этой причине свалившееся на кого-то (или на вас самих) несчастье может рассматриваться в качестве некой «высшей кары», что формирует на подсознательном уровне не сочувственное, а негативное отношение к людям, подвергшимся ударам судьбы (в том числе и к самому себе).

Контрприемом для борьбы с ловушкой справедливости является попытка взглянуть на одну и ту же ситуацию с точки зрения разных людей, разных наций, разных религий, с точки зрения природы, эволюции, животных или растений. Убедившись, что представления о справедливости, рассматриваемые с разных позиций, частично, а то и полностью противоречат друг другу, возможно, вы станете меньше заботиться о справедливости, и научитесь принимать мир таким, какой он есть.

Ловушка навязчивого ожидания

В ловушку навязчивого ожидания попадают люди, опасющиеся, что произойдет какое-то неприятное или раздражающее их событие; ждущие важных для них вестей или наступления неких обстоятельств, возможно, определенных «знаков свыше», которые подскажут им, как следует действовать или какое решение принять. В некоторых случаях люди подсознательно желают, чтобы некое неприятное для них событие произошло, поскольку оно даст им возможность отреагировать определенным удобным или выгодным для них образом.

Типичный пример ловушки навязчивого ожидания описан в книге Карла Леонгарда «Акцентуированные личности». Анализируя роман немецкого писателя Жана Поля «Зибенкэз», Леонгард пишет:

«Здесь мастерски показано, как на почве материальной нужды и бытовых трудностей полностью распадается брак. Мы видим, как супруги в силу различного отношения к бытовым неполадкам, все чаще ссорятся друг с другом по поводу ничтожных мелочей, постепенно начинают друг друга невыносимо раздражать и после очередной ссоры испытывают возрастающую взаимную ненависть.

В это развитие вплетается весьма любопытный, с точки зрения психиатра, факт: внешние раздражения воспринимаются часто с особой силой по той причине, что человек сосредоточен на их ожидании. Так шум на улице или на лестнице не раздражают Зибенкэза, но малейший шорох, производимый женой при уборке квартиры, выводит его из себя.

Жан Поль пишет: «Достаточно было ей сделать пару шагов, чтобы он уже почувствовал приступ бешенства: этот звук всякий раз душил пару его хороших свежих мыслей». После разговора с мужем жена выполняет работу почти бесшумно: «Она перелетала из одного помещения в другое неслышно, как паучок». Но хотя Зибенкэз почти не улавливает звуков, остается напряженное ожидание того, когда же «послышится шум»: «Вот уже час я слушаю, как ты ходишь на цыпочках; лучше уж топай в деревяшках, подбитых железом, право, лучше не старайся, ходи как обычно, душа моя!

Жена выполняет и эту его просьбу, ходит обычной походкой. Но как бы она ни ходила, Зибенкэз все равно сосредоточен на ее шагах, а не на своей работе. Тогда «Нинетта приспособилась не делать никакой работы по дому, пока Зибенкэз, сидя за столом, пишет; дождавшись паузы в работе мужа, она с удвоенной энергией принимается орудовать щетками и вениками». Но Зибенкэз вскоре раскусил эту тактику «посменной работы». И ожидание Линеттой пауз в работе мужа делало самого его больным, а его идеи — бесплодными. Ситуация достигает кульминации в тот момент, когда Зибенкэз кричит Линетте, чтобы она не выжидала его «интервалов», а лучше сразу убила бы его».

В ловушку навязчивого ожидания в той или иной форме попадают все без исключения люди. На период попадания в эту ловушку человек оказывается неспособен полноценно концентрироваться на выполнении объективно более важных для него, чем ожидание, жизненных задач.

Если вам когда-либо приходилось с нетерпением ждать важного для вас телефонного звонка, вы сможете вспомнить, что постоянно ощущали наличие рядом молчащего телефона. Возможно, иногда вы подходили к нему и снимали трубку, чтобы убедиться, что телефон работает, хотя вероятность внезапной поломки телефона ничтожно мала. В какой-то момент возникало ощущение, что телефон звонит, и вы бросались к нему, но это была лишь иллюзия, за

телефонный звонок вы принимали совсем другой звук.

В ловушку навязчивого ожидания часто попадают люди, страдающие бессонницей и имеющие обыкновение просыпаться от малейшего шума. После первого пробуждения они пытаются заснуть, но снова слышат какой-то беспокоящий звук. Теперь у них возникает страх, что очередной шум опять прервет процесс засыпания, и вместо того, чтобы расслабиться, они поневоле начинают внимательно прислушиваться к тому, что происходит вокруг. Их внимание обостряется настолько, что они оказываются способны расслышать даже шелест листьев на деревьях за окном, на который в спокойном состоянии они вообще не обратили бы внимания.

Во многих случаях человек, попадающий в ловушку навязчивого ожидания одновременно попадает и в ловушку страха, что придает ожиданию, особый накал.

Попадание в ловушку навязчивого ожидания может быть основано и на ожидании положительных событий. Попадание в эту ловушку иногда становится следствием попадания в ловушку иллюзорного счастья, в ловушку радужного будущего или в какую-то другую ловушку. Говоря о ловушке радужного будущего мы уже упоминали о синдроме Ассоль (ожидании принца, который когда-нибудь приплывет на корабле под алыми парусами). Люди, проводящие сознательную часть жизни в навязчивом ожидании предназначенного им свыше счастья, как правило, проявляют пассивность в достижении своих целей, поскольку в вопросе устройства собственной жизни они полагаются на заранее предначертанную «судьбу», которая даст им то, что этой «судьбой» предназначено.

Даже если люди с «синдромом Ассоль» и пытаются предпринять какие-то шаги для улучшения качества своей жизни, им будет недоставать необходимой мотивации и концентрации внимания, поскольку значительная часть их эмоциональной энергии впустую расходуется на навязчивое ожидание.

Внешняя ловушка, в которую с легкостью попадают люди, склонные попадать во внутренние ловушки навязчивого ожидания, а также в описанную ниже ловушку «крайнего срока» — это ловушка навязанного ожидания, когда человека вынуждают терзаться ожиданием, намеренно затягивая процесс. При правильном использовании тактики навязанного ожидания человек, попадающий в ловушку, может быть доведен до состояния, когда ожидание становится для него настолько невыносимым, что он будет готов пойти на серьезные уступки лишь с тем, чтобы попытка ожиданием прекратилась.

Тактика навязанного ожидания часто используется при переговорах, при заключении сделок. Более выгодных условий, как правило, добивается та сторона, которая заставит другую нервничать, терзаясь от неопределенности ситуации и того, что срок окончательного решения постоянно откладывается.

Контрприемом является осознание бессмысленности и вредности навязчивого ожидания вне зависимости от того, с чем оно связано: с положительными или с отрицательными эмоциями.

Выдерживать ожидание — дело достаточно непростое, но тем не менее, при желании можно значительно снизить напряжение ожидания, научившись расслабляться или полностью отвлекаться на выполнение текущих задач. Следует выработать у себя терпение и специфическое отношение к жизни, отраженное в мудрой даосской поговорке: "Если долго сидеть на берегу реки, можно увидеть, как мимо проплывет труп твоего врага",

Более подробно техники выработки терпения описаны в наших книгах «Формулы счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка «крайнего срока»

Эта ловушка является одной из разновидностей ловушки навязчивого ожидания. В нее попадают люди, не только с особенно острым нетерпением ожидавшие наступления некоего события, но и настроенные на то, что это событие произойдет в некий точно определенный «крайний срок».

Ожидая наступления финала, они распределяют свои силы, свой запас эмоциональной стойкости таким образом, чтобы он полностью исчерпался к «крайнему сроку». В случае, если неожиданно по не зависящим от них причинам «крайний срок» переносится, у людей, попавших в эту ловушку, происходит нервный срыв, и они в состоянии аффекта могут совершить действия, о которых впоследствии будут сожалеть, но которые уже не удастся исправить.

Самое интересное, что для провоцирования срыва срок исполнения желаемого не обязательно должен переноситься на более позднее время. Перспектива исполнения того же желания, но в более короткий срок может оказаться стольким сильным испытанием для психики, что человек также срывается и совершает необдуманные действия.

Типичным примером попадания в ловушку «крайнего срока» является феномен, часто наблюдающийся в лагерях для малолетних правонарушителей. Подростки, которым за хорошее поведение сокращали срок пребывания в лагере, не выдерживали и за день-два до освобождения совершали побег.

Контрприемом является выработка особого философского отношения к жизни, понимания того, что события идут своим чередом, что существуют ситуации, в которых бессмысленно нервничать и суетиться — пользы от этого не будет, а ущерб собственному здоровью своим волнением вы точно нанесете.

Приучите себя никогда не заикливаться на мысли, что какой-то срок решения проблемы обязательно станет окончательным. Осознайте, что жизнь непредсказуема, а поэтому нельзя быть уверенным ни в чем, относящемся к будущему. Кроме того, никто заранее не может предсказать последствий того, что произойдет. Как поется в песне: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло». Мужчина, долгожданная свадьба которого не состоялась в назначенный срок, может испытать приступ отчаяния, но это никоим образом не значит, что через полгода или год он не будет радоваться тому, что все произошло именно так.

Научитесь не привязываться к датам и срокам. Старайтесь воспринимать непредсказуемую изменчивость жизни как восхитительную игру, полную неожиданных сюрпризов. Помните, что обстоятельства не бывают хорошими или плохими сами по себе: хорошими или плохими их делает исключительно ваше к ним отношение. Приучите себя вместо того, чтобы отчаиваться из-за очередного изменения сроков получения желаемого, испытывать удовольствие от собственного умения каждый раз все быстрее и легче преодолевать вызванное отсрочкой разочарование. Поступая так, вы будете все реже попадаться в ловушку «крайнего срока», а в какой-то момент вообще перестаете попадаться в нее. Удовольствие, получаемое от процесса собственного

самосовершенствования, сгладит разочарование от того, что ваши ожидания не сбылись в назначенный срок.

Ловушка «последней соломинки»

Действие этой ловушки наилучшим образом характеризует поговорка: «Это оказалось последней соломинкой, переломившей спину верблюду».

Ловушка последней соломинки отчасти смыкается с ловушкой «крайнего срока», поскольку в некоторых случаях той самой последней соломинкой, переламывающей спину верблюду, оказывается неожиданное перенесение «крайнего срока».

Случаи попадания в ловушку «последней соломинки» часто наблюдаются при столкновении с бесконечной бюрократической волокитой, судебными заседаниями, делами о разводах. Люди, четко настроенные на то, что их мытарства, наконец, закончатся к определенному сроку, обманувшись в своих ожиданиях, могут пережить нервный срыв и даже совершить агрессивные действия по отношению к «обидчикам» или к себе самим.

Известны случаи, когда люди, отчаявшись дождаться разбора их дел, убивали бюрократов-чиновников или судей, причем не всегда непосредственных виновников волокиты, а просто тех, кто попадался под руку и символизировал бюрократическую систему.

Контрприем для этой ловушки во многом аналогичен контрприему, предложенному для описанной выше ловушки «крайнего срока». Людям, рискующим угодить в ловушку «последней соломинки» очень важно бережно расходовать силы и постоянно их восстанавливать. Кроме того, им необходимо выработать у себя мировоззрение, описанное в контрприеме для ловушки «крайнего срока», а также внимательно следить за своим эмоциональным и физическим состоянием, давая себе паузу на отдых всякий раз, когда они чувствуют, что приближаются к пределу своих сил.

Люди, попадающие в ловушку «последней соломинки», в чем-то напоминают собаку, бесконечно гонящуюся по кругу за механическим зайцем лишь потому, что этого требует собачий инстинкт. Если заяц не остановится, собака будет бежать до тех пор, пока полностью не выбьется из сил. В лучшем случае она упадет на землю и будет долго приходить в себя, а в худшем случае дело закончится сердечным приступом.

Если бы собака знала о контрприеме для ловушки «последней соломинки» и на какое-то время остановилась, чтобы отдохнуть и восстановить силы, через несколько минут она бы с удивлением заметила, что механический заяц, описав полный круг, сам приближается к ней, и схватила бы его, не затрачивая никаких усилий.

В жизни нередко случается нечто подобное. Как только человек перестает выбиваться из сил, чтобы получить желаемое, оно само идет в руки.

В качестве примера можно рассмотреть ситуацию, когда мужчина всеми силами пытается добиться расположения женщины, но чем больше он усердствует, тем активнее она его отвергает. Если мужчина будет продолжать в таком же духе, то, в конце концов, возникнет та самая

«последняя соломинка», которая сломает спину верблюду. Если же он решит дать себе перерыв и на какое-то время прекратит обращать внимание на женщину, та, обеспокоенная утратой интереса к своей персоне, сама может начать проявлять к нему интерес, хотя бы для того, чтобы восстановить свою пошатнувшуюся самооценку — ведь мужчина ни с того ни с сего перестал реагировать на ее чары. Если мужчина извлечет из этого нужный урок и станет дозированно использовать в отношениях с женщиной знаки внимания и отчуждение, весьма вероятно то, что он добьется своей цели, затратив значительно меньше сил.

Ловушка завышенной цели

Человек, имеющий четко определенные жизненные цели, знает, чего он хочет, и способен выработать более или менее эффективную стратегию для достижения поставленных целей. Все это верно в отношении конкретных и реально выполнимых задач.

В ловушку завышенной цели попадают люди, которые ставят себе цели практически недостижимые или настолько абстрактные, что вообще непонятно, что надо делать для их достижения, и как определить, достигнута цель или нет.

Примером абстрактной цели может быть цель «стать внутренне свободным», «достичь просветления», «отыскать идеал», «возвыситься духовно», «отречься от низменных житейских удовольствий», «бороться за счастье (спасение) всего человечества» и т.д.

Несколько менее абстрактной, но столь же недостижимой целью может быть цель сделать некое великое открытие (не важно какое), стать первым, самым лучшим, самым знаменитым, отыскать синюю птицу (философский камень, смысл жизни) и т.д.

Преимущество завышенной цели заключается в том, что она настолько сложна и недостижима, что никто не осмелится упрекнуть вас за то, что вы пока еще ее не достигли.

Если вы утверждали, что намереваетесь закончить университет, и с треском вылетели с первого курса, люди будут считать вас неудачником. В то же время, кто осмелится назвать неудачником человека, в течение десятилетий «ищущего себя» или «стремящегося к духовному совершенствованию»? Он все еще в пути, за что честь ему и хвала!

Проблемой человека, попадающего в ловушку завышенной цели является то, что, потратив долгое время на попытки ее достижения (или на разговоры о том, что он хочет ее достичь), в итоге он оказывается у «разбитого корыта», сожалея о возможностях, которые он, стремясь к этой цели, упустил.

Контрприемом является адекватная оценка своих целей и возможностей их достижения, а также пересмотр своих взглядов в случае, если преследование каких-то целей не имеет смысла или не приносит вам реальной пользы.

Ловушка катастрофичности

Ловушка катастрофичности имеет сходство с ловушкой негативного прогнозирования, отличаясь от нее степенью преувеличения последствий воображаемой опасности или катастрофы.

У человека, попадающего в ловушку катастрофичности, под действием страха перед возможной неприятностью сознание сужается практически в точку, лишая его способности думать и действовать рационально, и полноценно использовать свои возможности.

Представьте себе человека, панически боящегося провала на собеседовании, проводимом для приема на работу. Он опасается, что не сможет показать себя наилучшим образом, что о нем составят плохое впечатление, сочтут его никчемным и т.д. Охваченный паникой, этот человек начинает думать, что провал на собеседовании — чуть ли не катастрофа всей его жизни, хотя в действительности ничего страшного в этом нет. Не исключено, что чуть позже он найдет работу еще лучше.

Вполне естественно, что в период собеседования нервозность этого человека еще больше усиливается, окончательно лишая его способности сосредоточиться и связно излагать свои мысли. Утрата способности к сосредоточению дополнительно увеличивает нервозность. Так возникает порочный круг. В итоге нервозность и страх разрастаются до бесконечности. Человек терпит неудачу не из-за нехватки возможностей или способностей, а из-за поглощенности страхом перед воображаемой катастрофой, которая в действительности и катастрофой-то не является.

Контрприемом является осознание того, что бессмысленно возводить относительно мелкие проблемы в ранг катастроф. Даже если в чем-то вы потерпели неудачу, жизнь продолжается, и рано или поздно вам обязательно повезет. Как только проблема потеряет для вас значимость, страх или нервозность сами собой улетучатся.

Также вы можете в противовес отрицательному воображению раз за разом проигрывать в уме самый лучший для вас вариант развития событий и настраиваться именно на него, а не на неудачу.

Ловушка жертвенности

В ловушку жертвенности попадают люди, по той или иной причине полагающие, что смысл их существования заключается в жертвовании собой ради чего-либо или кого-либо: ради любимого человека, ради идеи, ради спасения чьей-то жизни, ради светлого будущего всего человечества, ради сохранения исчезающего вид жуков-долгоносиков и т.д.

Склонность к жертвенности, являющаяся следствием социального инстинкта, в разумных дозах является естественной и полезной — человек, совершенно не заботящийся об окружающих и о мире, в котором он живет, вряд ли будет пользоваться уважением и поддержкой других людей. В ловушку жертвенности человек попадает в том случае, когда тенденция принесения себя в жертву вступает в резко выраженное противоречие с его собственными интересами.

Женщина, которая "ради сохранения семьи" год за годом старается вернуть к нормальной жизни безнадежного алкоголика-мужа, может поступать так из-за попадания в ловушку жертвенности, хотя бывают и другие причины — страх перед переменами, боязнь одиночества и т.д.

Во времена Советского Союза культивировалась идея жертвования собой во имя определенных идеалов. Подобная идеология дополнительно стимулировала людей к попаданию в ловушку жертвенности, даже в том случае, когда жертва от них не требовалась.

В частности, широко разрекламированный в советское время подвиг Александра Матросова, во время Отечественной войны бросившегося грудью на амбразуру пулемета, в действительности был не более чем глупостью, совершенной вследствие попадания в ловушку жертвенности.

Бросившись на пулемет, Матросов задержал стрельбу лишь на несколько секунд, которые потребовались для того, чтобы сбросить мертвое тело. Намного эффективнее было бы швырнуть в амбразуру гранату или выстрелить в нее, пытаясь поразить пулеметчика.

Уже после перестройки была опубликована подлинная история Александра Матросова. Судя по всему, там было несколько пулеметов. Более опытные солдаты сумели подстрелить вражеских пулеметчиков, а Матросов, молодой и неопытный, растерялся и бросился на амбразуру под действием импульса в состоянии стресса. В результате он стал примером героизма, а солдаты, действительно выполнившие боевую задачу и ликвидировавшие немецких пулеметчиков, остались безвестными.

Стремление человека к жертвенности очень хорошо отражено в песне Владимира Высоцкого «Деревянные костюмы».

Как все, мы веселы бываем и угрюмы,
Но если надо выбирать и выбор труден,
Мы выбираем деревянные костюмы —
Люди, люди...
Нам будут долго предлагать не прогадать,
— Ах, скажут, что вы, вы еще не жили.
Вам надо только, только начинать,
Ну а потом предложат: или — или.
Или пляжи, вернисажи, или даже
Пароходы, в них наполненные трюмы,
Экипажи, парки, рауты, вояжи,
Или просто деревянные костюмы.
И будут веселы они или угрюмы,
И будут в роли злых шутов и добрых судей,
Но нам предложат деревянные костюмы
Люди, люди...

Из песни совершенно непонятно, по какой причине человек должен предпочесть смерть «экипажам, паркам, раутам, вояжам», но это и не требуется. Назначение песни — через сопереживание пробудить в слушателе специфический кайф, который испытывает человек, попавшийся в ловушку жертвенности. Ловушка потому и является ловушкой, что пребывание в ней сопровождается определенными приятными переживаниями или неким психологическим вознаграждением. Жертвование собой во имя цели может порождать у человека целую гамму эйфорических переживаний, которые в определенном смысле сродни мазохизму, когда удовольствие от боли пересиливает страдание от нее.

Без сомнения, бывают ситуации, в которых жертвование своими интересами и, возможно, даже жизнью, бывает оправдано. Но такие поступки, как жертвование жизнью, «чтобы не стать предателем» или «чтобы не потерять свою честь» достаточно неразумны.

В большинстве случаев, притворившись предателем и ведя двойную игру, человек может принести гораздо большую пользу защищаемому им делу, чем просто пожертвовав жизнью.

Контрприемом является переоценка ситуации, трезвое и хладнокровное рассмотрение целесообразности дальнейшего принесения себя в жертву. Подумайте о ваших собственных интересах. Если до настоящего момента, принося себя в жертву, вы постоянно оставались в проигрыше, имеет смысл выбрать иную линию поведения.

Ловушка жертвы

Человек, попадающий в ловушку жертвы, постоянно ощущает себя жертвой кого-либо или чего-либо: родственников, недоброжелателей, завистников, обстоятельств и т.д. Он постоянно страдает по тому или иному поводу, жалуется на жизнь, жалеет себя и — прямо или косвенно — вынуждает других проявлять по отношению к нему понимание и сострадание.

Несмотря на очевидные недостатки, в чем-то такая позиция очень удобна: самооценка жертвы не страдает — ведь в сваливающихся на нее несчастьях, казалось бы, нет ее собственной вины. Человек, находящийся в позиции жертвы, избавляет себя от дополнительных нагрузок — какой спрос от страдающего человека — и, вдобавок, получает сочувствие и поддержку от окружающих.

В качестве примера попадания в ловушку жертвы, процитируем отрывок из нашей книги «Обучение травами».

«Я рассказал Учителю об одном моем знакомом научном сотруднике, который интересовался йогой и эзотерическими учениями в надежде найти в них ключ к избавлению от тягот повседневного существования. У него были проблемы с желудком и печенью, начинался артрит, отношения на работе складывались не самым лучшим образом. Пару лет назад Михаил развелся с женой и теперь жил один в небольшой комнате коммунальной квартиры. Он жаловался мне на плохое здоровье, на неспособность сосредоточиться, несмотря на то что он пытается выполнять какие-то упражнения хатха-йоги. Михаил сетовал, что по самиздатским книгам трудно научиться чему-то, а хорошего преподавателя найти невозможно, поскольку все вокруг — самоучки, изучавшие йогу по тем же самым книгам.

Я посоветовал Михаилу в первую очередь бросить курить, поскольку он, несмотря на свой интерес к йоге, дымил, как паровоз, затем изменить в лучшую сторону привычки питания, пить настои лекарственных трав, выполнять упражнения для улучшения работы суставов и т. д. Он внимательно слушал, скорбно покачивая головой, но на каждый мой совет он неизменно находил контрдовод.

Курение было единственным способом снять напряжение, накапливающееся на работе. Конечно, он хотел бы более полноценно питаться, но самостоятельно он неспособен приготовить даже яичницу, не говоря уже о полноценном обеде. Он пытался пить настои трав, но их приготовление

занимает много времени, да и принимать их надо по расписанию, а он, замотанный делами, постоянно пропускает время приема.

Пообщавшись с ним в этом духе несколько раз, я убедился, что все мои благие намерения помочь ему растрачиваются втуне, и перестал давать Михаилу советы.

— Знаешь, что странно, — в заключение сказал я Учителю. — Этому человеку действительно нужно всерьез заняться своей жизнью и своим здоровьем. Вроде бы он достаточно умен, чтобы понимать это. Меня удивляет нелогичность его поведения. Если бы Михаил тратил на заботы о себе столько же времени, сколько он проводит в беседах на эту тему, он был бы образцом здорового образа жизни».

Ли укоризненно покачал головой.

— Иногда меня просто удивляет твоя наивность, — сказал он. — Этот твой приятель вовсе не нуждается в избавлении от страданий. То, что ему действительно нужно, — это аудитория, которая будет выслушивать его жалобы, сочувствовать ему и морально его поддерживать».

Людей, подобных Михаилу, довольно много. Они могут бесконечное количество раз жаловаться на те или иные жизненные обстоятельства, но ничего не предпримут ради того, чтобы эти обстоятельства изменить, а если и сделают вид, что что-то предпринимают, большого толка от их действий все равно не будет.

Контрприемом является осознание самого факта попадания в психологическую ловушку, понимание того, что позиция жертвы делает вас слабыми и лишает многих возможностей, отслеживание моментов, когда вы входите в роль жертвы или используете ее для получения сочувствия от окружающих или для оправдания собственной бездеятельности, а также постепенное изменение поведения на более активное и жизнеутверждающее.

Говоря о ловушке автоматического реагирования, мы уже разбирали один из вариантов возможного следования совету: «если тебя насилуют, расслабься и получи удовольствие».

Последователи даосского клана Шоу-Дао дали значительно более расширенную формулировку этого же принципа:

«Если тебя насилует жизнь, и ты не можешь этому помешать, расслабься и получи удовольствие, но если тебя ничто и никто не насилует, в любом случае получи удовольствие».

Человек, использующий этот принцип, не будет чувствовать себя жертвой даже в том случае, когда обстоятельства обернутся против него.

Некоторые люди, вообще не знакомые с учением даосизма, тем не менее, интуитивно осуществляют этот принцип на практике.

Вот реальная история человека, никогда не считавшего себя жертвой.

Испанец по происхождению, Луис был сыном очень богатых родителей. Тем не менее, он хотел доказать себе, что самостоятельно сможет всего

добиться. В 16 лет уйдя из дома, он нанялся матросом на корабль и уехал на один из Карибских островов, где в скором времени организовал свое собственное дело и начал преуспевать. Заработав приличное состояние, Луис решил попробовать себя в других видах деятельности. В течение двадцати с лишним лет он путешествовал по миру, какое-то время воевал в качестве наемника в Африке, ввязывался во всевозможные авантюры и переживал самые невероятные приключения. Пресытившись, наконец, слишком бурной жизнью, Луис вернулся в Испанию, женился на женщине, которую искренне полюбил и зажил спокойной и счастливой жизнью.

Через год у Луиса обнаружили неизлечимую форму рака. В такой ситуации трудно не почувствовать себя жертвой и не начать жаловаться на несправедливость судьбы.

Тем не менее, даже умирая в больнице, Луис сохранял удивительную жизнерадостность. Он постоянно шутил, утешал медсестер и своих близких.

— Занятная ирония судьбы, — говорил он. — Я побывал в стольких переделках, много раз лишь чудом избежал смерти, но как только стал жить спокойно, смерть пришла за мной. В любом случае, я прожил замечательную жизнь и, помня об этом, умру счастливым.

Разумеется, иметь такую силу духа дано далеко не каждому. Тем не менее, если отбросить в сторону эмоции, позиция Луиса была гораздо более хороша как для него, так и для его близких. Понимая, что умирает, он старался полноценно насладиться последними днями своей жизни, поддержать своим отношением дорогих ему людей, чтобы они меньше страдали, потеряв его. Если бы Луис провел остаток жизни в позиции жертвы, злясь, отчаиваясь и сетуя на несправедливую судьбу, хуже было бы и ему, и тем, кто окружал его в последние дни.

Следуя учению о «вкусе жизни», разработанному последователями Шоу-Дао, человек должен научиться получать удовольствие от всего, что с ним происходит. Понятно, что добиться этого не так легко, тем не менее, кланом Шоу-Дао была создана специальная методика по выработке умения наслаждаться всеми жизненными событиями, как приятными, так и неприятными.

Одним из приемов, используемых для достижения этого, является прекращение разделения события на приятные и неприятные. Событие — это всего лишь событие, а приятным или неприятным его делает эмоциональная реакция на него. То, что для одного может оказаться отвратительным, другому покажется божественным.

Управляя своими эмоциональными состояниями, человек одновременно учится управлять своим отношением к жизни (более подробно эта тема разбирается в наших книгах «Обучение у воды» и «Игра под названием жизнь»). Как только человек перестанет считать себя жертвой, он прекратит чувствовать себя жертвой и, наконец, ощутит себя хозяином своей жизни и своей судьбы.

Ловушка пассивной нерадивости

Объяснить в двух словах, чем является пассивная нерадивость, достаточно сложно. Тем не менее, в ловушке пассивной нерадивости постоянно пребывает большинство людей. Даосское понимание того, что представляет из себя пассивная нерадивость, изложено в приведенном ниже отрывке из нашей книги «Золотая нить Дао».

«— У этого недостатка есть свое, особое название, которому трудно подобрать полноценный эквивалент в русском языке, — сказал Учитель. — Можно было бы назвать это пассивной нерадивостью по отношению к самому себе, к своей судьбе и к своему духу. Спроси любого человека, хотел бы он быть счастливым и забыть о том, что такое страдания, и, если он в своем уме, он ответит тебе: «да». Но если ты спросишь того же самого человека, что сделал он для того, чтобы действительно быть счастливым и забыть о том, что такое страдания, он, конечно, назовет тебе несколько вещей, он сможет объяснить, что учился, или работал, или делал зарядку, или добивался любви и уважения, или сколачивал капитал, или обзавелся семьей, но вряд ли он скажет тебе о том, что он сделал для того, чтобы приобрести главный и основной компонент счастья — гармонию с самим собой и гармонию с окружающим миром.

В древности на Востоке пассивная нерадивость считалась главным смертным грехом, но постепенно люди забыли об этом, и пассивная нерадивость стала частью их жизни. Только не путай пассивную нерадивость с даосским пониманием недеяния. Недеяние — это проявление гармонии, пассивная нерадивость — это проявление лени, отсутствия гармонии, пренебрежения к самому себе, к своему духу и к своему телу.

Для того чтобы добиться гармонии с самим собой и с окружающим миром, нужно непрестанно работать, непрестанно совершенствоваться, не переходя, однако, в этой работе к излишней и преувеличенной активности. Для того чтобы осознавать, в каком направлении должна вестись эта работа, тебе нужно непрерывно упражнять свой ум, свое сердце и свое тело так, чтобы они приобрели силу, чувствительность и гибкость. Лишь в этом случае ты сможешь плавно следовать за непрерывными трансформациями окружающего мира, за сложными и хитроумными изгибами судьбы, удачно вписываясь в повороты и не оказываясь на обочине жизни.

Но если для достижения гармонии следует действовать, даже пребывая в бездействии, для того, чтобы страдать, не нужно особо стараться. Страдание — удел ленивых и слабых духом, и в то же время страдание — мощный инструмент для привлечения внимания и помощи других, это ресурс, помогающий сделать других людей рабами нашего страдания.

Мир полон страдающих людей, людей, большая часть жизни которых ирреальна, пуста и бессмысленна. Они гонятся за мимолетными призраками счастья и успеха, облекая их в форму новых вещей, новых любовниц, признания толпы, денег, дачи или машины. Тем не менее, это лишь призраки, на краткий миг насыщающие людские жажды, но не искореняющие, не утоляющие их.

Обрати внимание на то, чем большую часть времени занято большинство твоих знакомых. Они или смотрят телевизор, или ссорятся, или болтают и сплетничают, или предаются иллюзорным мечтам о том, чего они когда-нибудь добьются, если судьба будет к ним благосклонна, или совершают какую-нибудь очередную глупость.

Их жизнь течет, регулируясь толчками и пинками, которые время от времени дает им внешний мир, и их жизнь почти не зависит от пустых и бессмысленных мелочей, которыми они наполняют ее, полностью забывая о них через несколько дней или месяцев.

Люди не чувствуют своей личной ответственности за ход своей судьбы, за то, как они живут, что делают и как умирают. Люди не помнят, кто они такие, и не задумываются о том, как они живут и зачем они живут, вспоминая о смысле жизни лишь тогда, когда их уделом становится страдание.

Страдание — это восхитительная стратегия, которую изобрел человек, чтобы избежать личной ответственности.

Страдания и воображаемая борьба с ними заполняют пустоту жизни, создавая временные цели.

Подумай, сколько раз, когда встречаются двое и спрашивают друг друга:

«Как жизнь», они тут же переходят к долгому и подробному пересказу своих последних неприятностей и неудач. Но самое забавное в этом то, что большинство этих страданий и неудач проистекает из неспособности удовлетворить их фантазии и желания, обычно или находящиеся за пределами их подлинных возможностей, или не удовлетворяемые в силу лени и отсутствия желания работать.

Подумай, сколько времени люди посвящают реальному самосовершенствованию, реальному личностному росту, развитию своего тела, ума и эмоций, и сколько времени, энергии и сил они затрачивают на никому не нужные пустяки, которые в действительности не стоят выеденного яйца.

Меня охватила печаль, а на смену ей пришло гнетущее чувство стыда и собственной ничтожности. Я прикинул, сколько времени я провожу у телевизора, вспомнил свою склонность к легким бездумным беседам с друзьями, свою природную лень, желание подольше поспать, любовь к вредным для здоровья пирожным и прочие свидетельства самого страшного смертного греха.

— Учитель, но почему ты говоришь, что у меня пассивная нерадивость выражена слабо? Мне кажется, что значительную часть времени я, как и все европейцы, растрчиваю на пустяки, не стоящие внимания.

— Ты внимательно слушал, но так и не понял, что я хотел сказать, — покачал головой Ли. — Все, что мы делаем, в том числе и эту беседу, можно было бы назвать пустяками и напрасной тратой времени. Шоу-Дао — не научный коммунизм. Здесь нет четкого кодекса поведения Образцового Шоу-Даоса. Здесь нет списка того, что правильно, хорошо и полезно, и того, что глупо, бессмысленно и вредно. В Шоу-Дао важно не то, **что** ты делаешь, а то, **как** ты это делаешь. Любая работа, любое действие или любое безделье могут растрчивать твою энергию втуне или могут способствовать твоему внутреннему росту. Это как секс: он может быть удовольствием с потерей энергии, или он может быть удовольствием с приобретением энергии. Различие между даосом и европейцем состоит в том, что там, где европейец теряет, даос приобретает.

— Но в чем тогда, например, заключается разница между тем, как даос смотрит телевизор, и как это делает европейец?

— Ты снова задаешь вопросы, на которые ты сам можешь ответить, если немного подумаешь, — нахмурился Ли. — Не стоит демонстрировать мне пассивную нерадивость, притворяясь глупее и беспомощнее, чем ты есть на самом деле. Сейчас, спрашивая меня о том, что ты можешь понять и сам, ты, вместо того чтобы воспользоваться случаем укрепить свой ум и уверенность в своих силах, пытаешься использовать меня там, где это не является необходимым. В качестве рычага воздействия на меня ты используешь интеллектуальную беспомощность, так, как некоторые люди используют страдания для того, чтобы завладеть вниманием других людей. А теперь ответь сам на свой вопрос.

К своему удивлению, я понял, что действительно знаю ответ. Он пришел в виде осознания откуда-то из глубин моей души, всплыв на поверхность, как большой старый сом из озерной тины, и затем сам облекся в слова.

— Европейец смотрит телевизор в основном для того, чтобы убить время, или набраться новых волнующих впечатлений, которых ему недостает в повседневной жизни, или получить какую-то не слишком важную информацию типа того, что происходит в мире на этой неделе. Европейец делает это бездумно и механически, следуя привычкам или обыденному распорядку, просто потому, что он пришел с работы, наступил вечер и больше нечего делать.

Даос смотрит телевизор лишь в том случае, если он действительно испытывает в этом необходимость, а не потому, что ему скучно и нечем заняться. И если даос смотрит телевизор, он максимально задействует все грани своей души, впитывая, используя и преобразуя получаемую информацию, наслаждаясь зрелищем согласно учению «Вкуса жизни», используя эмоции,

вызываемые событиями, разворачивающимися на телеэкране, как толчок к перераспределению энергии в организме, тренируя свой ум или, наоборот, расслабляясь.

— Ну вот, видишь, как все просто, — сказал Учитель. — Все это ты уже знал, и лишь твоя пассивная нерадивость мешала извлечь это знание на поверхность. Я уже говорил, что главное — не **что** делать, а **как** это делать.

Нечто подобное мы с тобой обсуждали, говоря об отношении Спокойных к работе. Ты знаешь, что Воины Жизни, избегая крайностей, в каждом конкретном случае находят свой «срединный путь». Они работают и не работают одновременно, выполняя только то, что действительно необходимо сделать, но не затрачивая времени и энергии на ненужные усилия. Необходимую работу они выполняют как можно лучше, доводя это выполнение до совершенства и одновременно используя работу как упражнение по саморазвитию, извлекая из нее наслаждение интеллектуальное — от выбора наилучших решений, наслаждение эмоциональное — согласно учению «Вкуса жизни», и наслаждение физическое, укрепляя тело в процессе работы. В некотором смысле суть внутренней работы немногим отличается от сути выполнения работы, необходимой для выживания.

В душе даоса все внутренние сущности смотрят в одном направлении, поэтому они действуют слаженно и к общей пользе. Сущности, составляющие личность европейца, обычно эгоистичны и противоречивы, как и люди, каждая из них считает себя лучше, умнее и осведомленнее, и каждая из них тянет в своем направлении, как лебедь, рак и щука в басне Крылова. То, что было важно для одной из сущностей, тут же забывается, как только другая сущность берет временную власть над личностью. Третья сущность тоже будет тянуть одеяло в свою сторону, заставляя человека забыть о своих предыдущих желаниях, чаяниях и намерениях.

Только тот, кто способен отдавать себе отчет в том, чего он действительно хочет, тот, кто способен взять на себя ответственность за свою жизнь и свои действия, тот, кто способен в каждое свое действие вкладывать все свое внимание, свою душу, ум и тело, сможет в конце концов прийти к осознанию самого себя, прийти к спокойствию и к гармонии, внутренней и внешней.

Когда одна из внутренних сущностей захватывает власть, человек забывает о том, кто он есть, и чего он хочет. Желания сущности он принимает за свои собственные желания, хотя эти желания могут быть вредны и даже смертельно опасны. Бывает, что на какой-то срок человека охватывает словно временное помешательство, все его стремления направлены на одно — например, купить какую-то вещь, или поехать в какое-то место, или овладеть какой-то женщиной. Сущность дает ему небывалый всплеск энергии и стремления, который он наивно принимает за состояние силы или за высшую волю, указующую ему путь к счастью. Но все это не больше чем самообман. Поэтому, когда тебя будут охватывать странные стремления или желания, спроси себя, спроси свое сердце, действительно ли ты этого хочешь или это — бессмысленное и ненужное желание одной из твоих внутренних сущностей. Только приняв на себя полную ответственность за свои желания и решения, ты сможешь действовать, как Воин Жизни, а не метаться из стороны в сторону, как поплавок, затерявшийся в бушующем море.

— Но если моя личность состоит из нескольких сущностей, то как я смогу отделить желания сущностей от своих собственных желаний? — спросил я. — Что же тогда представляет собой мое «Я»?

— Это трудно объяснить словами, но однажды ты почувствуешь это, мой маленький брат, — мягко сказал Ли. — Твое «Я» — это некая универсальная результирующая всех внутренних сущностей, шагающих в ногу, поскольку все сущности Воина Жизни смотрят в одном направлении. На самом деле ты уже знаешь, что это такое, единственное, что тебе осталось, — это вывести это знание на поверхность. Для того, кто откажется от пассивной нерадивости ради ответственности и самоосознания, это нетрудно осуществить...»

На всякий случай следует немного прояснить терминологию, используемую в приведенном выше отрывке. То, что в даосизме называется заключенными в человека «сущностями» в европейской терминологии может называться «ролями» или «другими Я» человека. Интуитивно каждый из нас когда-либо ощущал присутствие в себе «других Я» или сущностей. Например, вы хотите закончить работу, которая очень важна для вас и к которой вы серьезно относитесь. В то же время какой-то «бес», неведомым образом вселившийся в вас, нашептывает на ухо, что надо бросить всю эту бодягу к чертовой матери и завалиться с друзьями в бар, или поехать отдохнуть в Крым, или пойти на улицу и познакомиться там с симпатичной девчонкой.

Каждый раз, когда в вашей душе бурлят противоречивые желания и стремления — это и есть проявления населяющих вас «сущностей». Отсутствие внутренней цельности и душевной гармонии, неспособность «сущностей» «прийти к консенсусу» становится источником пассивной нерадивости. Противоречивые стремления толкают человека то в одну сторону, то в другую, и в результате он проводит жизнь, толком не понимая, чего он хочет и, как следствие, не получая от жизни реального удовлетворения.

Контрприем заключается в первую очередь в том, чтобы осознать, чем именно является пассивная нерадивость.

Далее следует использовать совет, который дает Ли в приведенном выше отрывке:

«Важно не то, **что** ты делаешь, а то, **как** ты это делаешь. Любая работа, любое действие или любое безделье могут растрачивать твою энергию втуне или могут способствовать твоему внутреннему росту.

Только тот, кто способен отдавать себе отчет в том, чего он действительно хочет, тот, кто способен взять на себя ответственность за свою жизнь и свои действия, тот, кто способен в каждое свое действие вкладывать все свое внимание, свою душу, ум и тело, сможет в конце концов прийти к осознанию самого себя, прийти к спокойствию и к гармонии, внутренней и внешней».

Ловушка нерешительности

Ловушка нерешительности является одной из форм ловушки пассивной нерадивости. В данном случае мы наблюдаем борьбу двух примерно равных по силе «сущностей», одна из которых подталкивает человека к совершению какого-то действия, а другая пытается его от совершения этого действия удержать, изобретая для этого все новые и новые предлоги.

В качестве примера попадания в ловушку нерешительности рассмотрим одну реальную историю.

Олег жил один в квартире, расположенной в полутора часах езды от места работы. Измученный продолжительными поездками на работу, Олег решил поменять квартиру, дал объявление в газету и вскоре нашел человека,

желающего переехать в его квартиру.

Олег погрузился в долгие и мучительные размышления по поводу того, отвечает ли найденный вариант всем его требованиям или имеет смысл поискать что-то получше, и вообще, имеет ли смысл переселяться. Он то и дело составлял списки, в которых приводил доводы за и против переселения, формулировал всевозможные мотивы и основания для принятия окончательного решения, а затем каждый из сформулированных доводов пересматривал и отбрасывал, как малообоснованный.

В конце концов найденный вариант обмена отпал, поскольку владелец той квартиры нашел иной вариант обмена. Олег подобрал себе новый вариант и снова погрузился в точно такие же мучительные размышления, которые, как и в прошлый раз, закончились ничем.

Одной из причин попадания в ловушку нерешительности часто является страх — боязнь нового, боязнь перемен, боязнь ошибиться в расчете и сделать неверный шаг и т.д. Стремление изменить свою жизнь к лучшему наталкивается на сопротивление консервативного «Я» человека, которое считает, что «лучшее враг хорошего», и что стабильность привычной ситуации предпочтительнее неопределенности нового.

Контрприемом является развитие решительности. Колебаться можно до бесконечности, поэтому, однажды взвесив все «за» и «против» и приняв решение, следует быстро и без колебаний воплотить это решение в жизнь, несмотря на возникающие в силу склонности к колебаниям сомнения.

Быстро и энергично воплощая свое решение в жизнь, вы должны отдавать себе отчет в том, что даже если риск совершить ошибку и существует, бесконечные колебания и неспособность принять окончательное решение приносят гораздо больше вреда, чем ошибка, которую вы теоретически можете допустить, если ошибетесь в первоначальных расчетах. Время и нервная энергия, растрачиваемые на колебания, как правило, значительно превышают время и нервную энергию, которые, возможно, придется затратить на исправление допущенной ошибки.

Ловушка самокопания

Ловушка самокопания отчасти сходна с ловушкой бессмысленного размышления, отличаясь от нее тем, что навязчивые бессмысленные размышления связаны с "копанием" в собственном внутреннем мире. Склонность к самокопанию в большей мере характерна для кругов интеллигенции, представители которой иногда усматривают в этом некую "духовность", стремление "познать самого себя", "духовно очиститься" и т.д.

Направленное в правильное русло стремление "познать самого себя" или "самосовершенствоваться", несомненно, полезно. Оно повышает самооценку человека и увеличивает его возможности. Ловушка самокопания проявляется в том, что попавший в нее человек вместо реального личностного роста лишь "пережевывает" свои внутренние проблемы, увязая в них все глубже и безнадежнее. Постоянное погружение во внутренний мир не позволяет ему устанавливать нормальные контакты с другими людьми и полноценно воспринимать окружающий мир.

В приведенном ниже отрывке из нашей книги «Обучение женщиной» приводится пример одновременного попадания в ловушку самокопания и в ловушку бессмысленных размышлений. В этом отрывке речь снова пойдет о дневнике Гали, который уже упоминался при иллюстрации примеров попадания в ловушку отрицания части себя и в ловушку проецирования.

«Итак, обратимся к дневнику.

«Прошел январь, уже февраль 1982 года. Я сижу дома, набираюсь сил и физических, и, главное, душевных, чтобы во всеоружии вступить в новую для меня жизнь. Пока ничего не задумываю, кроме имени человечка, которого я жду.

Он будет Шурка. Долгожданный, выстраданный морально. Какой он будет? Буду ли я? Перейду эту грань? Это тоже лезвие бритвы. Два мира по разным его сторонам. Один — оптимистический, радостный, полный забот, тревог, волнений, в общем — нормальный человеческий. Другой — тьма, обиды, разные комплексы, подозрительность. Какая моя сторона?»

Здесь мы сталкиваемся со стереотипами мышления, типичными для интеллигенции шестидесятых—семидесятых годов. В первую очередь за счет подавления сексуальной и эмоциональной сферы них обнаруживалось явное доминирование интеллекта, то есть головы над сердцем и телом. Отчасти это было данью моде, отчасти — уступкой среде, в которой социальный престиж во многом определялся уровнем интеллекта, и интеллектуальные изыскания в области философии вкупе с размышлениями над абсурдными с точки зрения логики и здравого смысла вопросами типа «Спасет ли красота мир?», «Имеет ли жизнь смысл?», «Существует ли высшая справедливость?», «Что было раньше — яйцо или курица?» были признаком высокого умственного развития и хорошего тона.

Сексуальная энергия у них в основном сублимировалась при чтении книг, особенно тех, в которых умствование сочеталось с высоким эмоциональным страданием и накалом.

Одним из любимых героев того периода был князь Мышкин, болезненные переживания которого были столь хорошо описаны Достоевским, что читатели впивывали в себя его мировоззрение вместе с оргазмическими потоками, возникавшими при сопереживании сценам страсти, безумных страданий, внутренних противоречий и смерти.

В моде было приводящее к сходным результатам творчество писателей-экзистенциалистов, также причинявшее достаточно вреда нормальному развитию человеческой психики,

В результате стереотипом поведения интеллигентного человека стала склонность к глубоким внутренним переживаниям в сочетании с интеллектуализированием и философствованием над неразрешимыми и не имеющими однозначного ответа вопросами.

Во всем дневнике Гали красной нитью проходит неспособность жить настоящим моментом, получать удовольствие от окружающего мира, который, в ее воображении, мы находим разделенным на две половины — мир радости и мир тьмы. Не обращая внимания на реальный мир, окружающий ее в настоящий момент и не несущий в себе никакой угрозы, она предается размышлению над вопросами, не имеющими однозначного ответа, и потому совершенно бессмысленными: «Какой он будет? Буду ли я? Перейду ли эту грань? Это тоже лезвие бритвы».

Размышление над подобными вопросами порождает оргазмические потоки, удовлетворяющие жажду ощущений намеренно провоцируемым страхом неопределенности. Поскольку в Галиной модели мира не было заложено четкого умения наслаждаться жизнью и общением с людьми, жажду ощущений ей приходится удовлетворять за счет самых стереотипных для такого

рода людей чувств — страха перед будущим и страдания. Мазохизм — это кайф на страдании. Духовный мазохизм — неотъемлемая черта многих русских интеллигентов. Духовный мазохизм — бесконечное размышление над неоднозначными или не имеющими решения вопросами — самый простой способ для интеллектуала в случае недостаточной или неудовлетворяющей половой жизни пробудить в себе оргазмические ощущения, иногда доводящие до экстаза, а иногда просто достаточные для удовлетворения жажды ощущений, в случае, когда реальная жизнь и реальные взаимоотношения с людьми не могут ее полностью удовлетворить.

Неистребимая склонность кайфовать на интеллектуальных построениях ярко просматривается и в письме, написанном мне Галей в тот период:

«Мне хорошо с тобой и плохо, и радостно, и грустно, и просто, и легко, и тревожно, и беспечно. Чего больше? Весы — баланс. Бухгалтер. Это слово себя изжило. Это понятие само перешло в другую категорию.

Теперь важно вроде другое в работе по этой профессии — понять механизм, найти приложение силы к рычагу, ту главную точку, чтобы хотя бы рассмотреть то, что пытаешься понять.

Ничто в мире не постоянно, все усложняется, переполняется избыточной информацией, и когда-нибудь будет взрыв. Теория относительности.

Может, и правда все было давным-далеко, потом превратилось в прах, теперь опять возродилось и снова ведет к краху?

Наверное, правда. Это ведь противоестественно, что обычное, нормальное нужно считать глупостью, нужно его бояться, скрывать, и, наоборот, глупость человеческая возвеличивается.

Как болит голова моя бедная. Хочу думать только о тебе, о нас, но не умею уйти от нахлынувшей на меня волны пессимизма, усталости, чувства ненужности своей в этом мире.

Мне так нужны твои слова, как солнце цветку. А как же тот кактус, который цветет один раз в своей жизни? Он тоже цветок. Я люблю кактусы, потому что сама из их породы — долготерпение их суть, а потом неумная сила цветения. Хорошо-то как!

Мне действительно претит половинчатость. Или все, или ничего. Не все можно делить. Есть вещи, по сути своей однозначные, и если их разобрать, то теряется сама их суть».

Это любопытное произведение написано вполне в духе того времени. Вначале мы встречаем сонм общих фраз, являющихся вариациями на тему свободных ассоциаций. Эти свободные ассоциации снова отражают полярное разделение мира на его светлую и темную стороны, между которыми, как обычно, пребывает Галя, не зная, какую из них избрать.

То, что гораздо разумнее было бы сознательно избрать светлую сторону, не приходит ей в голову, потому что в таком случае она потеряла бы единственный источник ярких ощущений и оргазмических переживаний — страдание от осознания двойственности мира и неспособности справиться с этим печальным фактом. То, что она никак не может разобраться в происходящем, служит оправданием того, что она не пытается и на самом деле не хочет найти конструктивный выход из ситуации, и это позволяет ей пребывать в привычном и удобном, хотя и не слишком приятном состоянии интеллектуального самокопания».

Контрприемом является постепенное переключение с внутреннего мира на восприятие внешнего мира, на установление более тесного контакта с окружающими людьми и т.д.

Некоторые способы переключения на восприятие описаны в прилагаемом ниже отрывке из нашей книги "Игра под названием жизнь".

«В этом разделе мы дадим вам один из ключей к «обретению потерянного рая». Этот ключ называется «переключение на восприятие».

Самые мудрые вещи, самые главные истины, как правило, оказываются настолько простыми, что мы попросту не уделяем им внимания (вспомните Шерлока Холмса: «Лучший способ спрятать вещь, которую ищут, — это положить ее на самое видное место, где никому не придет в голову ее искать»).

Одна из таких истин, по опыту знакомая каждому ребенку и, к сожалению, слишком часто забываемая взрослыми, заключается в том, что подлинная радость жизни приходит к нам через живое и непосредственное восприятие окружающего мира, не искаженное прогнозами и оценками практичного ума.

Ум создает схемы и предположения, просчитывает возможности, изобретает подходящие объяснения и ищет во всем некую пользу. Деятельность ума может приносить удовлетворение, но настоящей радости она не дает.

Настоящую радость приносит естественное живое восприятие, ощущение непосредственного эмоционального контакта с внешним миром или с другими людьми, восприятие, не омраченное страхами, расчетами или прогнозами.

Интеллект отмечает в первую очередь то, что с его точки зрения представляет определенную практическую ценность, отмечая все, что он считает «лишним» или «ненужным». Находясь под влиянием интеллекта, мы, выходя на улицу, не смотрим на окружающую природу, не наслаждаемся видом деревьев, неба и солнца. С точки зрения интеллекта этот пейзаж мы видели уже сотни раз, и ничего нового он нам сказать не может, а раз так, то нечего напрасно тратить время.

Интеллект планирует, куда надо пойти и что сделать, где что купить, как спланировать рабочий день и т.д. Работа интеллекта важна и необходима для нас. До тех пор пока интеллект держится в надлежащих рамках, помогая нам эффективно справляться с насущными задачами, проблем не возникает. Они появляются лишь тогда, когда интеллект начинает работать «когда надо и когда не надо», погрязая в трясине бесконечных прогнозов, подавляя эмоциональную сферу и лишая человека естественной радости восприятия окружающего мира и взаимодействия с ним.

Собака, выходя на прогулку, неизменно испытывает неподдельную радость. Она бежит, нюхает, исследует двор, полностью погружаясь в процесс восприятия, обнаруживая нечто новое, чего не было вчера или позавчера. Ей не известны скука и депрессивные размышления типа: «Суета сует — все суета», «Что пользы человеку от того, что трудится он под солнцем?», «Какая тоска — каждый день видеть одно и то же» и т.д.

Младенец находится в состоянии чистого восприятия. Если о нем заботятся надлежащим образом, он не испытывает страха перед миром, от которого он себя пока еще не отделяет. Когда потребности младенца в пище и ласке полностью удовлетворяются, он переживает нирваноподобное состояние спокойного блаженства и безмятежности, воспоминания о котором сохраняются в подсознании, и к которому, став взрослым, он подсознательно стремится вернуться.

Восприятие находится вне прошлого или будущего. Полностью погружаясь в восприятие, вы как бы выпадаете из потока времени, перестаете оценивать то, что вас окружает, прекращаете прокручивать в голове обрывочные или навязчивые мысли, воспоминания о каких-то неприятностях или планы на будущее.

Секрет мудрости и счастья предельно прост. Он заключается в том, чтобы использовать преимущества интеллекта для решения насущных задач, по мере возможности (когда это позволяют обстоятельства) переключаясь на являющееся источником естественного удовольствия полноценное восприятие окружающего мира, своего тела и себя самого. Своевременное переключение на

восприятие поможет вам избежать расставляемой интеллектом ловушки фантастических прогнозов, страхов, навязчивых воспоминаний или размышлений.

Предложенные в этой книге медитации и упражнения «вкуса жизни» — это в первую очередь медитации восприятия. Благодаря этим упражнениям вы не только обострите свое восприятие, но и научитесь придавать ему выраженную положительную окраску.

Когда вы выходите на улицу, воспринимайте мир как можно более полно — с его звуками, запахами, красками. Старайтесь каждый раз отыскать что-то новое, какую-то не замеченную прежде деталь. Обратите внимание на то, как отражаются в луже облака, как сверкает солнечный луч на оконном стекле, как громко и скандально чирикают воробьи, дерущиеся за кусочек хлеба, ощутите дуновение ветра на коже лица, вкус воздуха или капель дождя.

Во время еды как можно более полно наслаждайтесь видом, вкусом и запахом пищи. Если вы обедаете в приятной компании или за красиво накрытым столом, старайтесь одновременно наслаждаться общением, видом блюд, цветом и текстурой скатерти, пейзажем за окном и т.д.

Поначалу вам может быть нелегко одновременно уделять внимание ощущениям, исходящие от разных источников и органов чувств, но со временем ваша способность к восприятию деталей внешнего мира будет увеличиваться, а вместе с ней будет расти ваша способность испытывать ощущение удовольствия от восприятия окружающего мира.

Период острой влюбленности характеризуется в первую очередь резким обострением восприятия. Влюбленный не думает о том, что у любимой красивые глаза, он погружается в омут этих глаз, ощущает их красоту всем своим существом. То же самое относится к запаху, голосу, движениям любимого человека.

Без полноценного переключения на восприятие невозможна качественная сексуальная близость, для которой характерно получение максимального наслаждения от всех органов чувств — обоняния, зрения, слуха, вкуса, тактильных ощущений.

Чем полнее вы сможете переключаться на положительное восприятие окружающего мира, своего тела и своего «я», тем меньше вы будете попадаться в лишаящие вас радости жизни «ловушки интеллекта» — навязчивые размышления, сожаления о прошлом или прогнозирование будущего.

Вернуться в «потерянный рай» не так сложно, как это может показаться. Для этого достаточно восстановить заложенную в нас природой естественную способность полноценного восприятия окружающего мира, научиться наслаждаться тем, что делаешь, и тем, что имеешь, простыми вещами, постоянно окружающими нас, но которым наш интеллект, занятый всевозможными прогнозами, фантазиями и проектами, как правило, не уделяет внимания.

Переключаясь на восприятие, даже скучный процесс чистки зубов можно превратить в удовольствие. Ощутите вкус зубной пасты, то, как щетинки зубной щетки массируют ваши десны, делая их более здоровыми и крепкими. Ощутите удовольствие от того, как становятся чистыми и гладкими ваши зубы, как свежеет ваше дыхание, как холодит десны вода при ополаскивании рта. Воспринимайте процесс чистки зубов как акт заботы о своем теле, укрепляющий ваше здоровье и ощущение общего благополучия.

Научитесь наслаждаться своим телом, протекающими в нем естественными процессами, своими движениями, гимнастикой, которую вы выполняете, книгами, которые вы читаете, музыкой, которую вы слушаете, лицами и голосами друзей и любимых, уютом своего дома и множеством других мелочей, которые, в отличие от наших фантазий о будущем, являются главными составляющими нашей реальной жизни. Жизни, которая протекает здесь и сейчас, а не в прошлом и не в будущем.

Научившись переключаться на восприятие, вы обретете свойственную

мудрецам способность радоваться самому процессу жизни и на собственном опыте убедитесь, что умение наслаждаться процессом существования значительно важнее воплощения в жизнь неких фантастических идеалов или достижения целей, которые на определенном этапе вашего жизненного пути казались вам чрезвычайно важными. Идеалы, цели и представления меняются под воздействием тех или иных обстоятельств. Между тем естественная способность радоваться жизни, свойственная счастливым людям и мудрецам, — одна и та же вне зависимости от эпохи, вероисповедания или культуры».

Ловушка формы

Красивой форме люди склонны автоматически приписывать хорошее содержание. Согласно исследованиям психологов, люди искренне считают, что красивый человек, несомненно, обладает привлекательными чертами характера, и что при прочих равных условиях красивые люди счастливей, сексуальней, коммуникабельней, умней и удачливей других.

Товар в изящной упаковке покупается охотней, чем неброско упакованный товар такого же или даже лучшего качества.

Человек, попадающий в ловушку формы, автоматически судит по форме о содержании, не пытаясь вникнуть в суть дела, и нередко совершает серьезные ошибки. Особенно отчетливо это проявляется в любви. Нередко страсть, сопровождающаяся безумствами, вплоть до убийства или самоубийства, является результатом попадания в ловушку формы.

Другим примером попадания в ловушку формы является следующая анекдотическая история.

Два приятеля, один из которых был участковым милиционером, решили по-русски отметить какую-то знаменательную для них дату и для этого уединились на квартире милиционера с несколькими бутылками водки, вина и подходящей случаю закуской.

На следующее утро гость проснулся с гудящей от похмелья головой. Принявший больше хозяин спал, как убитый, и растолкать его так и не удалось. Гость, назовем его Васей, решил прогуляться, но обнаружил, что его одежда залита вином, заляпана томатным соусом от кильки и не годится для прогулок. Недолго думая, он застирал свою одежду, повесил ее сушиться, надел милицейскую форму и отправился подышать свежим воздухом.

Только вышел на улицу — к нему подбегает женщина, хватая за рукав и говорит: «Товарищ милиционер, у меня муж пьяница, бьет меня, пожалуйста, разберитесь с ним».

Васе все равно делать было нечего, и, назвавшись именем своего друга, он пошел разбираться с пьяным мужем. Но поскольку Вася не был настоящим милиционером, он не стал читать тому морали и угрожать забрать его в участок. Вася предпочел потолковать с мужиком по душам. Они распили полбутылочки водки, и новоявленный представитель правопорядка задушевно побеседовал с хозяином, так доходчиво объяснив, что не стоит бить женщину, когда можно полюбовно улаживать все споры, что незадачливого мужа прошибла слеза, и он торжественно поклялся никогда больше не поднимать на жену руку.

Вася покинул счастливое семейство и продолжил свою прогулку, пока его

снова кто-то не остановил.

Так, до вечера Вася ухитрился в лучшем виде разобраться с еще несколькими делами. Когда он вернулся к другу, настоящий милиционер все еще спал. Вася снял форму, повесил ее в шкаф, надел свою одежду и отправился домой.

Каково же было удивление милиционера, когда через несколько дней от благодарительствованных Васей жителей района в отделение пошли благодарственные письма, в которых говорилось, как хорошо тот справляется со своими обязанностями, и вообще какой он приятный и достойный человек. В результате начальство даже объявило ничего не понимающему милиционеру благодарность за хорошую службу.

В данном случае люди, привычным образом реагирующие на форму, в которую был одет лже-милиционер, попавшись в ловушку формы, не обратили внимания на то, что поведение лже-милиционера было совершенно нетипичным для представителя правоохранительных органов, то есть что форма самым очевидным образом не соответствовала содержанию.

На склонности людей попадаться в ловушку формы построены многие способы мошенничества, когда обманщики переодеваются в ту или иную форму или предъявляют какой-то документ, имитирующий удостоверение милиционера или представителя некой не обязательно реально существующей организации.

Контрприемом является отслеживание случаев автоматического реагирования на форму объекта или явления в случае, когда последствия такого реагирования являются для вас достаточно значимыми, и более объективной его оценкой. Помните: «не все то золото, что блестит». Даже очаровываясь формой, старайтесь разглядеть за ней суть.

Ловушка знакомого (обыденного)

Как правило, люди отдают предпочтение знакомым и привычным вещам. Желание узнавать новое со временем ослабевает, и постепенно они ограничивают свою жизнь рамками привычного и обыденного. Это лишает людей гибкости и мешает им адаптироваться к происходящим в мире изменениям.

По той же причине люди выбирают "проверенные" хотя бы один раз действия и способы получения желаемого, даже если эти способы не самые лучшие.

Женщина, которая с детства привыкла капризничать и добиваться желаемого с помощью скандала, впоследствии автоматически станет применять эту успешно срабатывавшую ранее тактику со своим мужем, даже если подобное поведение будет приводить к ухудшению отношений. Нередко женщинам подобного склада даже не приходит в голову, что можно вести себя по-другому, и они продолжают действовать знакомым и привычным для них образом, пока не доведут дело до разрыва.

Отвергая незнакомое, осуждая или боясь непривычного, люди лишают себя многих ценных возможностей.

Контрприемом является поиск новых способов действий в случае, если привычные и проверенные на практике стереотипы поведения оказываются не слишком эффективны. Для избавления от рутины старайтесь периодически получать новые впечатления, открывать для себя что-то новое и непривычное.

Ловушка бессознательной слепоты

Человек, попавший в ловушку бессознательной слепоты, не замечает очевидных или лежащих на поверхности вещей. Происходит это по разным причинам — из-за чрезмерной погруженности в себя, из-за склонности к "навешиванию ярлыков" и автоматическому реагированию; из-за желания видеть вещи не такими, какие они есть, а такими, какими их хотелось бы видеть.

Бессознательная слепота также может быть защитным механизмом в случае, когда в психике человека одновременно сосуществуют противоречивые или логически несовместимые представления. Пытаясь смягчить возникающее из-за противоречий напряжение, человек выбирает из получаемой информации лишь ту часть, которая помогает ему поддерживать душевное равновесие.

Следствием попадания в ловушку бессознательной слепоты могут стать серьезные ошибки при принятии важных жизненных решений.

Как правило, человеку бывает крайне трудно осознать без посторонней помощи, что он находится в ловушке бессознательной слепоты.

В качестве контрприема прислушивайтесь к мнению других людей. Если в момент, когда они говорят, что вы заблуждаетесь, у вас в душе возникает специфическое чувство раздражения, активного отторжения чужого мнения, это может свидетельствовать о том, что ваше подсознание автоматически отвергает чем-то не устраивающий вас вариант. Прислушивайтесь к своим ощущениям, старайтесь понять причину внутреннего противодействия иной точке зрения, попытайтесь как можно более внимательно и объективно рассмотреть мнение, вызывающее у вас сильное внутреннее сопротивление.

Ловушка глобального мышления

Люди, попадающие в ловушку глобального мышления, не умеют разделять проблему на отдельные компоненты. Перефразируя известную поговорку, они "за лесом не видят деревьев". Такие люди, вместо того, чтобы правильно расставить приоритеты и разработать последовательность решения своих проблем, часто объединяют все существующие в их жизни проблемы в некую гигантскую и, соответственно, неразрешимую проблему, после чего приходят в отчаяние, от которого один шаг до депрессии. Для таких людей характерны мысли типа: "Моя жизнь — одна сплошная неудача", "Как бы я ни пытался, все равно ничего не получится".

Глобальное мышление парализует волю и приводит к полной потере мотивации. Мысль о том, что надо одновременно делать множество дел, мешает отбирать и решать конкретные вопросы.

Контрприемом является осознание проблемы, за которым последует выработка привычки разделять глобальные задачи на более конкретные и четко планировать очередность решения мелких конкретных задач. Например, глобальную задачу: "Я хочу иметь друзей" можно разделить на более конкретные:

1. Почаще бывать в компаниях и знакомиться с новыми людьми.
2. Проявлять дружелюбие.
3. Приглашать новых знакомых в гости или в кафе.
4. Находить с людьми общие интересы и т.д.

Ловушка «забегания вперед»

Психологическая ловушка «забегания вперед» является именно той ловушкой, которая заставляет людей чувствовать неудовлетворенность жизнью, ощущать, что счастье — «где-то там», куда человек стремится.

В ловушку «забегания вперед» попадают люди, постоянно нацеленные на выполнение той или иной задачи и живущие не «настоящим моментом», а предвкушением достижения цели или получения результата.

Название ловушки — ловушка «забегания вперед» связано с тем, что попадающие в эту ловушку люди мысленно и в своих чувствах находятся не «здесь и сейчас», а в некоем моменте будущего, когда намеченная ими цель оказалась достигнутой. Таким образом, они как бы «забегают вперед» или, говоря словами русской пословицы «бегут впереди паровоза», что является занятием утомительным и в чем-то даже опасным.

Отчасти можно провести аналогию между действием этой ловушки и позицией юноши из притчи «Что помогло: дорога или храм».

Однажды Мудрая Свинья возвращалась домой после паломничества в один из храмов Индии и повстречала юношу, идущего в том же направлении. Юноша стал рассказывать Свинье о чудодейственной силе стен храма, поклониться которому он ходил. Достаточно было кому-нибудь потереть ладонями камни стен, как все его желания тотчас исполнялись.

— А исполнились ли твои желания? — спросила Свинья. — И чего ты желал?

— Я желал здоровья, богатства и храбрости, ибо именно этого мне всегда не хватало, — ответил юноша.

— Ну и как же ты их получил? — осведомилась Свинья.

— Дорога к храму была долгой и тяжелой, но ее тяготы закалили и укрепили мое тело. Я стал здоровее, — ответил юноша и продолжил свой рассказ. — Однажды, уже в Индии, мне посчастливилось найти большой

кувшин с золотом, и я стал богатым. Когда же до храма оставалось всего три дня пути, на меня напали разбойники, но я превозмог свой страх и обратил их в бегство. Так я получил все, что пожелал.

— Как неразумно поступают люди, — сказала Мудрая Свинья. — Им надо было сделать священной дорогу, а не храм.

— Что же может быть священного в дороге? — удивился юноша.

— А что исполнило твои желания — храм или все-таки дорога? — спросила Свинья.

В этой притче юноша постоянно думал о том, что когда он достигнет храма, его желания, наконец, исполнятся. В предвкушении исполнения желаний он практически не уделял внимание дороге, рассматривая ее как досадное тяжелое препятствие, которое следует преодолеть прежде, чем он станет, наконец, счастлив. Не уделяя внимания дороге, юноша даже не понял, что храм в действительности не сыграл никакой роли в исполнении его желаний, а исполнила их именно дорога.

В этой притче дорога символизирует жизнь человека, а храм — цели, которые ставит перед собой человек. Поглощенный целями, человек не обращает внимания на дорогу к ним, воспринимая ее как досадное и неприятное препятствие, которое нужно побыстрее преодолеть.

В притче юноше очень повезло, поскольку обстоятельства сложились так, что в процессе пути он получил то, что хотел. В жизни так случается далеко не всегда. Более того, в жизни достижение цели далеко не всегда совпадает с осуществлением желания.

Рассмотрим классический пример. Женщина мечтает выйти замуж, чтобы стать, наконец, счастливой. Мужчина, являющийся предметом ее мечты, к браку особенно не стремится, а к женщине если и проявляет интерес, то не чрезмерный.

Женщина интригует, идет на всевозможные ухищрения, ведет себя несвойственным для нее образом, считая, что так она больше понравится мужчине. Все это время она страдает, тревожится, «борется за счастье», постоянно пребывает в стрессе, не получая в этот период никакого удовольствия от жизни.

В конце концов, мужчина, введенный в заблуждение уловками женщины, позволяет себя окольцевать. Цель женщины, наконец, достигнута. Казалась бы, настала пора наслаждаться безоблачным счастьем, но не тут-то было.

Женщина больше не видит необходимости притворяться не той, какая она есть на самом деле, ведь притворство — дело не слишком приятное и, вдобавок, трудоемкое. Теперь женщина начинает активно переделывать мужчину таким образом, чтобы он больше ее устраивал (в подавляющем большинстве своем женщины почему-то уверены, что главное — заставить мужчину жениться, а потом они переделают его по своему усмотрению).

Мужчина, неприятно удивленный неожиданным поворотом событий, начинает всячески сопротивляться и выражать недовольство тем, что его ввели в заблуждение.

Поскольку долгожданное счастье не наступает, женщине приходится ставить перед собой новую цель, например, обрести контроль над мужчиной. Как и в прошлый раз, предполагается, что после достижения цели женщина станет счастлива. Снова стресс, снова ожидание, снова мысленное «забегание вперед» в предвкушении наступления «счастья» и т.д. Большинство людей до самой

смерти живут «забегая вперед» и воспринимая процесс собственной жизни как цепь досадных помех, препятствующих достижению «окончательного счастья».

Для человека, попавшегося в ловушку «забегания вперед», свойственное для этой ловушки отношение к жизни часто распространяется не только на продолжительные отрезки времени и серьезные цели, но и на мелкие повседневные дела. Вынужденная работа по дому, поездки в транспорте, необходимая забота о собственном здоровье или внешности нередко раздражает «забегających вперед», поскольку «отнимает время, которое они могли бы потратить с большим толком». Дело доходит до того, что «раздражающими препятствиями» становятся даже вещи, которые, по идее, должны были бы доставлять им удовольствие.

Однажды в Испании я обедала в ресторане на берегу моря с одним знакомым испанцем. С террасы открывался великолепный вид — море, пальмы, белые паруса яхт. Кухня тоже была замечательной — одним словом сплошное удовольствие.

В то время как я наслаждалась средиземноморскими блюдами, испанец поглощал их с завидной скоростью, казалось, вообще не замечая, что именно он ест.

— Куда ты так спешишь? — спросила я. — Когда быстро ешь, удовольствие слишком скоро заканчивается.

— Меня всегда раздражала необходимость тратить время на еду, — ответил он. — Для меня пища — это восемнадцать аминокислот, необходимых для нормального функционирования организма.

— Но ведь сегодня выходной, у тебя нет никаких дел, мы никуда не спешим. Тебе не кажется, что имеет смысл насладиться хорошей кухней, замечательным пейзажем, расслабиться наконец?

— Не знаю, — пожал плечами испанец. — Я как-то об этом не думал. Я привык быстро есть и не обращать внимания на еду.

Испанец продолжал находиться во власти ловушки «забегания вперед» даже в период отдыха не потому, что его мысли занимала некая очередная цель, а просто в силу привычки. Было время, когда он напряженно работал, желая достигнуть материального благосостояния достаточного для того, чтобы не беспокоиться о будущем. Тогда ему приходилось быстро есть, чтобы поскорей заняться делами.

Теперь у него было много свободного времени, достаточно денег, не хватало лишь одного — умения наслаждаться процессом жизни, наслаждаться тем, что у него есть. Он автоматически продолжал «забегать вперед», мысленно находясь по завершении любого процесса своей деятельности, в том числе процесса обеда в ресторане и, разумеется, не имел возможности насладиться этим процессом.

Типичным примером попадания в ловушку «забегания вперед» являются бизнесмены или мужчины, «не способные жить без работы». Уехав по настоянию родных в отпуск, они оказываются неспособны наслаждаться отдыхом. Они «забегают вперед», в своих мыслях и чувствах вновь и вновь возвращаясь на работу, продумывая очередные ходы, которые они предпримут, или беспокоясь о проблемах, которые могут неожиданно возникнуть.

Более того, есть достаточное количество людей предпенсионного и пенсионного возраста, которые в своем «забегании вперед» живут в ожидании смерти. Получив все, что считали

необходимым, эти люди не знают, чем себя занять. Находясь большую часть жизни в ловушке «забегания вперед», они так и не научились полноценно наслаждаться жизнью. Малоимущие люди такого склада нередко копят деньги на похороны, тщательно продумывают, кому из родственников или знакомых они оставят любимую швейную машинку, а кому — траченную молью шубу или еще какую-нибудь «ценность».

В точности противоположный, хотя и несколько утрированный подход к процессу деятельности и жизни описывается в приведенном ниже отрывке из нашей книги «Формулы счастья».

«Удивительная и совершенно непонятная для русского человека способность японцев наслаждаться процессом деятельности проявилась в истории, которую нам рассказал Сергей, ученик Александра Медведева, недавно приехавший из служебной командировки в Страну восходящего солнца и переполненный впечатлениями. Это была история о шашлыках по-японски.

В Токио Сергей разыскал свою старую знакомую, Лесю, украинку по национальности, которая несколько лет назад вышла замуж за японского бизнесмена и переехала жить в Токио. Она в совершенстве выучила японский язык и ухитрилась неплохо вписаться в японскую жизнь.

Однажды Леся в припадке ностальгии по родине предложила своему мужу поехать на шашлыки. Ей пришлось затратить много времени, объясняя, что шашлык — это не то, что готовят в микроволновке, на гриле, в духовке или на сковородке. Так удивленный сверх меры Мацуо-сан узнал, что, оказывается, русские люди выезжают за город, там надевают заранее специальным образом подготовленные кусочки мяса на заостренные железные палочки, которые называются «шампуры», а потом жарят мясо на углях, образующихся от сжигания дров. Мацуо-сан надолго задумался, а потом сказал:

— Думаю, что я смогу купить дрова, чтобы сделать угли, и, наверное, я смогу найти место за городом, где мы сможем разжечь огонь.

Так вопрос о поездке на шашлыки был решен. Мацуо-сан снова надолго задумался и добавил:

— Пожалуй, мы пригласим с собой Минамото-сана, Фудзивара-сана, Кэнко-сана, Наринага-сана...

— Зачем? — прервала его Леся. — Мне просто хочется выбраться с тобой за город и там поесть шашлыков. Для такого пустячного дела нам не нужны посторонние.

Мацуо-сан удивился. Жена не понимала самых простых вещей.

— Минамото-сан — мой товарищ по университету, — терпеливо объяснил он. — Я просто не могу не пригласить его на такое важное мероприятие. Фудзивара-сан — мой непосредственный начальник. Было бы неуважением не пригласить его на подобное мероприятие. Кэнко-сан... Леся сдалась.

— Приглашай кого хочешь, — сказала она.

В субботу в гостиной Мацуо-сана собралось двенадцать почетных гостей, прямо по числу христианских апостолов, которым радушный хозяин прочитал лекцию о том, что такое шашлыки, и пригласил их на это ответственное мероприятие.

Японцы отнеслись к приглашению с энтузиазмом. Единогласным голосованием они тут же постановили создать комитет по организации поездки на шашлыки. Дальше пошли процедурные вопросы. Были выбраны председатель комитета по организации поездки на шашлыки, заместитель председателя по организационным вопросам, ответственный за закупку мяса, ответственный за закупку дров, ответственный за организацию очага и ответственный за выбор места для проведения мероприятия.

Когда Леся дошла до этого момента в своем рассказе, Сергей, представив

себя на ее месте, почувствовал себя нехорошо.

— И как ты ко всему этому отнеслась? — сочувственно спросил он.

— Я уже давно поняла, что все японцы — психи, — философски сказала Леся. — Чти бы они ни делали, я просто не обращаю на это внимания.

Заседание комитета по организации поездки на шашлыки закончилось решением собраться в том же месте в следующую субботу, чтобы заслушать доклады ответственных за закупку мяса, дров и за поиск места для проведения мероприятия.

В следующую субботу первым, согласно регламенту, выступил Наринага-сан, который с таблицами в руках поведал о проведенном им сравнительном анализе качества и стоимости мяса во всех токийских супермаркетах с целью выявления места, где можно было закупить мясо лучшего качества по более дешевой цене.

Комитет внимательно слушал. Перед ним стояла сложная задача выбрать лучшее мясо для того, чтобы устроенный им шашлык можно было счесть совершенным. Тут Сергей не выдержал.

— Так они в конце концов выехали на шашлыки? — спросил он.

— Еще нет, — спокойно ответила Леся. — Но зато они уже в течение трех месяцев каждую субботу собираются, принимая новые ответственные решения. Они обсуждают, в какой последовательности они будут организовывать очаг для жарки мяса, какими должны быть совершенные шампуры и как они это мясо будут жарить. Затем, сглатывая слюни, они предаются размышлениям о том, как они будут наслаждаться совершенным вкусом совершенного шашлыка, а также беседой и общением друг с другом...

С первого взгляда эта история мне, как, наверное, и любому русскому человеку, показалась совершенно безумной, но, вдумавшись и представив себя на месте японцев, я поняла, какое наслаждение извлекали они в течение этих трех месяцев из совершенно новой, непривычной для них идеи. Поездка на шашлык стала для них чем-то вроде чайной церемонии, особым ритуалом, во время которого они могли продемонстрировать свои лучшие деловые качества, и в конце концов, приготовив-таки совершенный шашлык, они насладились бы его вкусом так, как не насладился бы ни один русский, бодро наворачивающий под водочку благоухающее дымом мясо».

Приведенный в этом отрывке подход к процессу деятельности может служить образцом контрприема против попадания в ловушку «забегания вперед».

Контрприемом в данном случае является осознание того, что жизнь происходит здесь и сейчас. Вам следует понять, что если вы не научитесь наслаждаться тем, что имеете в данный момент, вы не станете намного счастливее и после достижения очередной цели. Добиваясь результата, учитесь наслаждаться процессом. Помните, что жизнь — это процесс, и что помогает дорога, а не храм, но при условии, что человек правильно относится к дороге.

Более подробно о том, как развить у себя способность наслаждаться жизнью, рассказывается в наших книгах «Формулы счастья», «Психотехники счастья» и «Игра под названием жизнь».

Ловушка избыточного выбора

Люди, родившиеся и выросшие в Советском Союзе, помнят времена дефицита товаров и продуктов, когда купить что-то нужное было крайне трудно, зато, когда вожделенную вещь доставали, радость была невероятной.

Каждый по своему опыту знает, что гораздо приятнее достать редкую и трудно доступную вещь, чем получить ту же самую вещь без всякого труда, тем более, когда есть шанс, потратив чуть больше времени на поиски, приобрести нечто подобное еще более высокого качества или по более выгодной цене.

Когда в магазинах не было сыра, человек, ухитрившийся купить полкило «Российского» был на седьмом небе от счастья. А теперь представьте того же человека, зашедшего в магазин и видящего перед собой тридцать сортов сыра. Во-первых, никакого азарта «доставания», во-вторых, необходимо сделать правильный выбор, подобрав оптимальное соотношение цены и качества. Ошибиться и просчитаться, разумеется, будет обидно, и это вызывает у человека ощущение беспокойства. Одним словом моральное удовлетворение от покупки значительно ниже, чем в первом случае, а то и вообще отсутствует.

Чем больше выбор, чем доступнее те или иные блага, тем менее эти блага интересуют и тем меньше от них удовольствия.

То же самое распространяется и на человеческие отношения. Люди в больших городах жалуются на ощущение одиночества, несмотря на то, что вокруг находятся толпы народа. В действительности их одиночество связано не с тем, что «невозможно найти близких по духу людей», а с тем, что, попавшись в ловушку избыточного выбора, люди не испытывают стремления затрачивать энергию на сближение с каким-то конкретным человеком, поскольку не уверены, что он стоит того, чтобы на него потратили силы. Ведь кругом столько людей — возможности выбора почти безграничны, только вот выбирать не хочется — всегда остается опасение «продешевить». Вдруг усилия будут потрачены, но «не на того», а завтра подвернется кто-то получше, послезавтра еще лучше, так что имеет смысл подождать еще недельку и т.д.

Та же ситуация складывается и в любовных отношениях. В малонаселенных деревнях люди находят любовь, женятся и более или менее сносно живут, потому что потенциальных партнеров чрезвычайно мало, и если удалось найти подходящую пару, за нее будут цепляться «зубами и когтями», отношения будут беречь и ценить — выбор-то небольшой.

При большом выборе картина совершенно иная. Возникли небольшие разногласия — и человек задумывается о том, стоит ли тратить усилия на улаживание отношений или имеет смысл поискать кого-то получше.

Ловушка избыточного выбора тесно связана с ловушкой «забегания вперед». Люди, попадающие в эту ловушку вместо того, чтобы выбрать нечто (не важно, что — пищу, одежду, симпатичный сувенир, друга или партнера), ощутить важность своего приобретения и полноценно насладиться им, начинают беспокоиться о том, не прогадали ли они и «забегают вперед», думая, как бы им выбрать еще что-то более стоящее.

Попадание в ловушку избыточного выбора становится причиной того, что по мере роста благосостояния жителей развитых стран их удовлетворенность жизнью снижается. Согласно опросу, проведенному институтом Гэллопа в 1976 году, в бедной Латинской Америке считали себя счастливыми 32% населения, а в материально благополучной Европе — всего 20% населения.

Типичным примером попадания в ловушку избыточного выбора является эпизод из фильма «Секс в большом городе». Кэрри мечтает о приобретении престижной сумки от Шанель (или какой-то другой известной фирмы). Знакомые ей рекомендуют продавца идеально точных дешевых имитаций сумок знаменитых фирм. Продавец открывает багажник машины, и Кэрри видит в нем огромное количество сумок, о которых мечтают миллионы женщин Америки. В этот момент что-то переворачивается в ее душе, и сумки перестают вызывать у нее прежний эмоциональный отклик. Если один экземпляр такой сумки является символом статуса и престижа, множество втиснутых в нутро багажника сумок производят жалкое впечатление. Больше они ничего не символизируют. Избыточный выбор убил желание обретения.

Контрприемом является выработка навыка выбирать желаемую вещь без колебаний, ориентируясь не столько на расчет о «выгоде» или на наилучшее соотношение «цена/качество», сколько на внутреннее интуитивное ощущение предрасположенности к этому предмету.

Отработка навыка интуитивного выбора производится следующим образом. Допустим, у вас есть несколько предметов, из которых вы можете выбрать только один; или несколько направлений, в которых вы можете пойти; или несколько действий, которые вы можете совершить. Для того, чтобы осуществить интуитивный выбор, следует расслабиться, мысленно представить себе объекты, из которых следует выбирать, и остановив все мысли настроиться на то, чтобы «сердце подсказало» вам, чего именно вам больше хочется. В какой-то момент возникнет идущее откуда-то из глубины вашей души ощущение предпочтения одного объекта. Чем лучше вы отработаете технику интуитивного выбора, тем большим станет ваше удовольствие от сделанного выбора, и тем полноценнее вы сможете насладиться тем, что вы выбрали.

Выбирая нечто из большого количества вариантов, вы неизбежно будете мучиться сомнениями, что в чем-то просчитались, будете думать, что, теоретически, могли сделать лучший выбор. В то же время «сердце» подсказывает вам единственно возможный вариант, который вам действительно приятен. Кроме того, использование техники интуитивного выбора в некоторых случаях поможет вам избежать попадания в ловушку самосаботажа. Совершая интуитивный выбор, вы не будете страдать от противоречия между выбором, основанным на логике, и не совпадающим с ним подсознательным предпочтением.

Электронная библиотека:
<http://www.ya-kniga.ru>