

Л. А. Пергаменцик

Самопомощь в кризисных ситуациях

Психологический
практикум



РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

своих детей чувство вины за то, что из-за них пришлось оставить насиженные места, работу, дом, друзей, особенно если жизнь на новом месте не сложилась. Ребенок, ради которого родители приняли решение переехать, „должен” отвечать за неустроенность быта, трудоустройство, отсутствие друзей.

Таковы основные симптомы посттравматического стресса. Мы указали в основном те, которые вызваны чернобыльской катастрофой. Но есть и другие. Так, у ветеранов афганской войны наблюдаются „немотивированная бдительность”, „взрывная реакция”, „приступы ярости”, „злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными веществами”, „галлюцинационные переживания”, „мысли о самоубийстве”.

Для чего надо хоть немного разбираться в различных симптомах стрессов, в том числе и посттравматических? Чтобы понимать: человек приходит к неблагоприятному психическому состоянию в силу ряда причин. Эти причины можно ясно увидеть, если всерьез заняться изучением картины своей жизни. „Приняв реальность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего или плохого, вы сможете задать себе следующий вопрос: „В силах ли я что-то изменить?” (Б. Колодзин)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ САМОПОМОЩИ

Вы начали помогать себе справиться с эмоциональными потрясениями, вызванными травматическими событиями уже тогда, когда попытались разобраться в своем поведении, в своих переживаниях и чувствах. Когда поняли, что в жизни, кроме счастливых событий, бывает и горе.

Мы предлагаем в этой части книги программы самопомощи. Они разные, поскольку различны и причины, вызывающие эмоциональные расстройства, и реакции людей на одно и то же травмирующее событие. Какая из семи предложенных программ лучше подходит к вашему случаю – решать вам самим.

КАК УДАЛИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШРАМЫ

Всякий раз, когда нам наносят эмоциональную травму, причиняют душевную боль, действуют на нервы, мы нередко склонны, пишет американский врач-психотерапевт М. Мольц, образовывать в целях самозащиты эмоциональные, психические рубцы. Мы способны очер-

стветь сердцем, огрубеть душой, стать равнодушными к людям, замкнуться в себе, выстроить прочную защитную своего рода психологическую стену. Но чрезмерная эмоциональная защита может принести и огромный вред. Дело в том, что эмоциональная стена, которую мы воздвигаем, не только отчуждает нас от всех людей, но и от нашего собственного Я. Человеку кажется, что его никто не любит и не принимает как равного, что он не в состоянии поддержать нормальные отношения с окружающими людьми.

Человек с эмоциональными шрамами не умеет быть милосердным и отзывчивым по отношению к окружающим, ни к самому себе. Разочарованность, агрессивность, одиночество – все это его эмоционального панциря.

М. Мольц предлагает три способа, которые помогут справиться с иммунитетом от эмоциональных травм.

Способ 1. Постарайтесь вообразить себя слишком слабым и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.

Многие люди чересчур болезненно воспринимают мелкие уколы, слабые щелчки. Психологам хорошо известно, что легче всего обижаются люди с низкой самооценкой. Тот, кто думает, что не заслуживает уважения, кто сомневается в своих способностях, постоянно ощущает внутреннюю неуверенность, обычно становится завистливым, ревнивым к успехам других, видит угрозу собственному Я там, где ее нет и в помине, или слишком преувеличивает и переоценивает потенциальный ущерб от реальных обид.

Нам всем нужна известная доля эмоциональной прочности и жестокости, которая могла бы защитить от воображаемых угроз наше Я. Слишком обидчивый человек с чересчур чувствительным самолюбием, заниженной самооценкой и недостаточным самоуважением часто бывает эгоцентрической личностью, сосредоточенной лишь на собственных интересах, обращенной лишь на свой внутренний мир. С такими людьми, как правило, трудно ладить. Но больное или слабое собственное Я не вылечить попыткой сломать его, ослабить чрезмерным самоотречением или бескорыстием. Самоуважение и высокая самооценка так же необходимы для психики, как пища для тела. Это лекарство от эгоцентризма, самоуглубленности и всех попутных эмоциональных недугов. Человек с адекватной самооценкой просто не замечает, игнорирует „шпильки”, пропускает их мимо ушей. А эмоциональные травмы у него проходят легче и быстрее,

не оставляя рубцов, которые отравляют жизнь и лишают покоя.

Способ 2. Будьте сами себе хозяином. Каждый человек жаждет любви и привязанности, нуждается в них.

Но уверенная в себе личность испытывает такую потребность дарить людям любовь, стремится в первую очередь не получать, а отдавать. Способность отдавать — признак зрелости. У такого человека способности крепко, и он может себе позволить снисходительно относиться к тому факту, что кто-то его и не любит, и не одобряет. Он чувствует себя ответственным за настоящее и будущее и отнюдь не собирается быть пассивным получателем жизненных благ.

Пассивная, зависимая личность готова переложить собственную судьбу чужой воле, порой — обстоятельствам или надеждам на везение. По ее мнению, жизнь обязана обеспечить ей условия существования, а все вокруг должны проявлять внимание, любовь, заботу и счастье и благополучии. Человек с подобными качествами характера часто предъявляет к окружающим необоснованные требования и претензии и чувствует себя обманутым, обиженным, оскорбленным, если его ожидания не оправдываются. Но жизнь — это жестокая вещь. В результате такой инфантильный человек рано или поздно «ударяется» о реальность и постепенно превращается в невротика.

Чтобы избежать подобной ситуации, неустанно развивайте уверенность в своих силах и способности, взвалив на собственные плечи ответственность за свою судьбу, за удовлетворение своих эмоциональных потребностей. Попробуйте дарить людям привязанность и уважение, а потом отступившими и вскоре убедитесь, что эти же самые чувства вернутся к вам сполна, так сказать, по принципу зеркального отражения.

Способ 3. Умение расслабляться.

Когда вы напряжены, когда ощущаете внутреннее недовольство, вызванное тревогой, раздражением или, быть может, депрессией, вас легко обидеть, легко задеть ваши чувства. В таком состоянии, если кто-то позвонит себе какое-то шутовское замечание по вашему адресу, вы чувствуете себя оскорбленными, чем-то задетыми. «Нам наносят эмоциональную травму не окружающие нас люди, не то, что они говорят или о чем умалчивают, а наши собственные настроения, наша реакция на их слова и действия» (М. Мольц).

Когда вы обижаетесь, это чувство целиком и пол-

ностью является вашей реакцией. Ей-то вы и должны уделять главное внимание, а вовсе не людям вокруг вас. Ваше эмоциональное состояние зависит только от вас самих. Вы можете надуться, рассердиться, возмущиться, обидеться, оскорбиться. Но с таким же успехом вы можете вообще не отреагировать, сдержать сполна, вовсе не почувствовать обиды. Оптимальным путем является то, если все мускулы тела пребывают в расслабленном состоянии, в состоянии покоя, то абсолютно невозможно ощутить страх, раскаяние, тревогу, вообще любые негативные эмоции. Чтобы их почувствовать, надо приложить усилие. Как говорил Диоген, никто нас не обидит, кроме нас самих.

Мы сами ответственны за наши ответные реакции. Если в наших силах не реагировать вовсе. Можно избежать воздействия и таким образом избежать эмоциональных ушибов и уколов.

ВОСЕМЬ УРОКОВ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Американский психолог Джеральд Джампольски рассказывает в своей книге «Любовь побеждает страх», что в 1975 году он был опустошен и несчастлив, в его жизни царил хаос. Его 21-летний брак завершился тяжелым разводом. Он много пил, у него появились постоянные боли в спине. «Тогда, — пишет Дж. Джампольски, — мне попались сочинения, озаглавленные «Курс чудес». Это можно охарактеризовать как самоучитель по душевной психотерапии». Чтобы узнать, что произошло с личностью Дж. Джампольски, лучше всего обратиться к его книге. Мы же хотим извлечь там ценное, на наш взгляд, в его уроках, что поможет нам справиться с теми безразличными судьбы, которые, увы, не редки.

Урок первый. Все, что я ожидаю, возвращается мне же.

В мире, в котором мы живем, существует правило, которое, мы теряем, да еще остро переживаем утрату от себя. Это правило основывается на нашей уверенности, что нам чего-то должно не хватать. И жизненный опыт подтверждает это правило: людям с низким и средним достатком действительно много не хватает. Однако обратным у очень богатых людей, всего ли им хватает, неизвестно, ли они удовлетворены — и вы получите отрицательный ответ. Это означает, что мы никогда не будем довольны своей жизнью сполна, и потому все время и чаще ощущаем внутреннюю пустоту вместо любви и покоя.

Главная проблема состоит в том, что в окружающем мире никто и ничто не может полностью нас удовлетворить. Ситуация усугубляется, если мы вынуждены изменить привычный образ жизни: сменить место работы, учебы, проживания. Зачастую мы полагаем, что наши внутренние ресурсы исчерпаны и нуждаемся в пополнении. И эту воображаемую потребность мы стремимся ликвидировать за счет других. Окружающие люди не должны и не могут выполнять все наши ожидания. Отсюда мы испытываем страдания. Страдания приводят к разочарованности, депрессии, безразличности, страхам, вплоть до болезни. В результате мы чувствуем, что нас обманули, что мы попали в ловушку, нас отвергли.

Что делаем мы обычно в такой ситуации? Занимаемся поисками того, кто бы нас пожалел, приласкал, попытался бы отдать нам свою любовь. Но такое поведение не решает проблемы: трудно полюбить человека в состоянии депрессии, разочарования, испуга. Единственным, что может помочь, — попытаться самим полюбить себя, либо, отдаться этому чувству полностью, ничего не ожидая взамен.

Дж. Джемполиски предлагает нам попытаться использовать закон любви в следующей формулировке.

Я ошибочно полагал, что мог бы дать окружающим что-нибудь отличное от того, чего желаю сам. Теперь же хочу испытать покой, любовь и ни от кого не требовать, то это и есть те единственные подарки, которые я мог бы предложить окружающим. То, что я вместо агрессии отказываюсь от требований к вам и предлагаю Любовь, — это подарок милосердия с моей стороны. Даже в том, что, только отдав свой зов любви, я смогу получить любовь сам.

Урок второй. Отказ от требовательности и умение прощать — ключ к счастью.

Постоянная дезадаптация нередко сопровождается тревогой и страхом, а с такими чувствами трудно ожидать счастливой жизни. Внутренний покой, считает Дж. Джемполиски, может быть достигнут только тогда, когда мы откажемся от требовательности и научимся прощать. Только таким способом мы можем изменить свои ощущения и избавиться от страхов, переживаний, обвиняющих суждений.

Отказ от требовательности означает, что мы перестаем истязать себя мыслями о том, что другие люди могли бы сделать для нас или же что мы сделали для них.

Когда же мы храним в памяти сожаления о несделанном, мы переполняем свой разум страхом, становимся рабами искаженных восприятий.

Отказаться от требовательности вовсе не значит, что мы должны смотреть свысока на тех, кто нам не нравится, проявляя к ним терпимость. Мы должны великодушно воспринимать тех, кто обидел нас.

Разум тех, кто не умеет прощать, переполнен страданиями. Уверовав в правильность своих представлений об окружающих, в правельность своего гнева, они непреклонны в своей убежденности, что будущее и прошлое неизменны и изменить их невозможно. Для них будущее не должно отличаться от прошлого. Такие люди склонны винить во всем всех, и виновных, в то же время считая себя полностью безвинными. Стремясь к утверждению своей правоты через конфликт, они рассматривают окружающих в отдельности. Внутренний покой им чужд.

Второй урок второй можно сформулировать следующим образом. Считая кого-либо виновным, я тем самым усиливаю в себе чувство вины и неуверенности. Я не смогу отказаться от требовательности к самому себе, если не буду стремиться делать это по отношению к окружающим. Не имеют никакого значения мысли о том, как кто-либо поступал по отношению ко мне в прошлом или поступит в будущем. Мое избавление от чувства страха и вины будет полным только тогда, когда я откажусь от требовательности и научусь прощать.

Урок третий. Я никогда не бываю расстроенным по тому поводу, который считаю причиной.

Известно, что информацию об окружающем мире мы получаем через свои органы чувств. И может показаться, что состояние нашего разума полностью контролируется внешними впечатлениями, что именно окружающий мир служит источником переполняющих нас плохого настроения, чувства угнетенности и страха. Данная система убеждений заставляет предположить, что окружающий мир является причиной, а мы и наши переживания — следствием. Эти убеждения соответствуют материалистическому мировоззрению, в истинности которого я не призываю никого сомневаться.

Давайте рассмотрим другую точку зрения. Что, если мы принимаем на веру мысль о том, что все наши восприятия определяются мышлением? Возможно, эта новая и незнакомая точка зрения может показаться даже забавной, особенно то, что мысли называются причиной, а переживания — следствием.

Отсюда – нет смысла осуждать окружающий мир и живущих в нем за те лишения и боль, которые мы испытываем, поскольку наше восприятие только зеркальное отражение, а не реальность.

И если наш разум переполнен неприятными мыслями, этот мир и люди в нем будут тоже выглядеть в мерном свете. Если же в вашем разуме царит покой, то таковым же будет выглядеть и все вокруг вас. Будучи полезно решить для себя, стоит ли пытаться контролировать события внешнего мира. Ведь вместо этого мы можем следить за своим внутренним миром, выбирая только те мысли, которые для нас желанны. Спокойствие разума начинается с покоя в собственных мыслях, а затем распространяется на внешний мир. Бесконфликтное видение мира (следствие) как раз и вытекает из спокойствия разума (причина).

Итак, урок третий можно выразить следующими словами. Мы способны изменить содержание наших мыслей. Мы в силах заменить мысли, расстраивающие нас, угнетающие и вызывающие чувство страха, на такие, которые обеспечили бы нам внутренний покой. Мы привыкли верить, что причины нашего плохого настроения кроются в поступках других людей, либо независящих от нас обстоятельствах и событиях. Такое мышление может проявляться в виде гнева, ревности, негодования или депрессии. Но на самом деле все эти чувства – лишь проявление постоянно терзающего нас страха. От него можно избавиться. Надо только понять, что всегда есть выбор между ощущением страха и чувством Любви, которое возникает, если свою любовь распространить на окружающих.

Урок четвертый. Я твердо намерен смотреть на вещи по-другому.

Окружающий нас мир полон катастроф, и Чернобыльская – не единственная, хотя и уникальна. Отсюда мы привыкли к слову „мир“ прибавлять эпитеты „безумный“, „ужасный“, „непредсказуемый“. Откуда такие представления? Дело в том, что мы нередко пользуемся заведомо несостоятельной системой представлений. В ней утверждается, что полное страхов прошлое распространяется на будущее, тем самым объединяя эти этапы жизни.

Именно воспоминания о прошлых страхах и боли делают нас столь ранимыми. Это чувство незащищенности вынуждает нас к попыткам предсказать и проконтролировать будущее любой ценой. Такую философию

можно выразить словами: „Прошлое ужасно, настоящее устрашает, а будущее станет еще хуже“. Если вы разделите свое подобную точку зрения, то самые худшие сценарии, предсказания оправдываются. Чувство нечаянности в том случае, если на нас нападают; при этом оправдывается ответная контражурка. Считается, что каждый обязан обеспечить защиту самому себе, не неся ответственности за причину создавшегося положения.

При желании систему представлений можно изменить, но для этого придется отказаться от культивирования себя любыми проявлениями страха, вины, гнева и боли. Прошлое должно отступить вместе со всеми своими страхами, которые мы продолжаем распространять на будущее.

Урок пятый гласит. Я отказываюсь от прошлого и будущего в пользу настоящего, которое существует сейчас. До этого момента я действовал как робот, реагируя на слова и поступки окружающих. Теперь же я понимаю, что моя реакция предопределяется принимаемыми мной решениями. Я провозглашаю свою полную свободу в принятии таких решений и теперь буду судить и действовать и происходить с позиции Любви, а не страха.

Если еще сегодня вы почувствуете, что смотрите на окружающий мир со страхом, твердо повторяйте: „Я свободен, я твердо намерен смотреть на вещи по-другому“.

Урок пятый. Путем отказа от мыслей о возможном будущем я смогу обрести состояние покоя и любви.

Многие из нас временами ощущают себя в ловушке, которую создает окружающий мир. И что бы ни делали, мы не можем ни изменить мир, ни выбраться из него.

Но если допустить, что этот мир создается нашими мыслями, то, изменяя их, мы в силах видоизменить и окружающий мир. Нам трудно воспринять такую концепцию прежде всего потому, что тогда придется взять на себя ответственность за собственные мысли, чувства, реакции. Ведь мы начинаем бояться только после того, как возникает внутреннее чувство угрозы нападения, когда рассматриваем окружающих как потенциальных злоумышленников. Мы забываем, что угроза возможного нападения – лишь плод наших мыслей. Но осознав это, мы поймем, что мысли о возможном нападении обращены прежде всего против нас самих. Прекратить это воздействие мы можем, заменив мысли об агрессии на мысли о Любви. Два раза напомним себе, что мысли об агрессии не несут

спокойствия разуму. Оправдывая свой гнев, мы себя не защищаем.

Урок пятый мы сформулируем следующим образом. Сегодня я буду исходить из того, что мысли о пользе или агрессии со стороны окружающих направлены против меня самого. Я не должен забывать о том, что сам себя нападаю на себя первым, думая, что меня хотят обидеть окружающие. Сегодня я больше не буду действовать против самого себя.

Урок шестой. Чтобы ни случилось сегодня, и что осуждать не буду. Многим из нас очень трудно прожить хотя бы один день ничего и никого не осуждая. Обычно мы выносим свои критические суждения о чем-либо очень часто. О том, чтобы воздержаться от этого в течение дня, и говорить не приходится. Если бы мы знали, как мы друг друга критикуем и осуждаем, многим стало бы просто страшно.

Может показаться, что этот процесс всеобщего осуждения остановить нельзя. Однако это вполне возможно. Необходимо только желание отказаться от осуждения. И не ожидайте при этом немедленного эффекта. Избавление от нежелательных привычек происходит не сразу – необходимо постоянное усилие.

Дома и в школе нам прививали конструктивный критицизм: мы не видим окружающих в целом, а замечаем лишь отдельные черты, которые в нашем воображении окрашиваются в черный цвет.

Люди повторяют одну и ту же ошибку, оценивая себя, супруга, детей, друзей и других фрагментарно. Мы предлагаем следующий путь: успокоиться, прийти в порядок собственных мыслей и осознать, что все наши ошибки полностью коренятся в прошлом жизненном опыте.

Привычка оценивать (и самим подвергаться оценке) исходит из прошлого. Результатом ее является страх. Вместо этой привычки надо, чтобы внутри нас зазвучали слова, обращенные и к нам самим, и к окружающим: „Я люблю всех и воспринимаю их такими, какие они есть“. Отказ от осуждения – еще один путь избавления от страха. Обучаясь не осуждать окружающих и принимать их целиком, такими, какие они есть, мы одновременно учимся так же воспринимать и самих себя. Все, что мы думаем, говорим или делаем, обладает эффектом бумеранга. Так, когда мы высказываем свои суждения в виде критики, гнева или в любой другой

агрессивной форме, все это возвращается к нам. Но так же возвращается и Любовь.

Сегодня старайтесь не только никого не судить и даже не думать об этом. Считайте, что все, что сегодня вам встретится или вспомнится, само несет с собой Любовь, либо вызывают о помощи так или иначе переполюсовку. А ведь крик о помощи является на деле просьбой о Любви.

Итак, урок шестой сегодня поставьте себе единственным целью – достижения внешнего равновесия, покоя. Сегодня и не буду ожидать ничего, что бы ни случилось. Уверенное, что прошлое, дает мне возможность заменить чувство Любви вместо чувства страха“.

Урок седьмой. Существует только настоящее! Большинство из нас не подвергает ни малейшему сомнению свое понимание прошлого, настоящего и будущего. Мы полагаем, что прошлое будет неизбежно повторяться в настоящем и будущем. Нас нередко наполняет страх того, что рано или поздно придется встретиться со страданиями, разочарованиями, конфликтами, депрессиями и болезнями.

Продерживаясь таких взглядов, культивируя взятые из прошлого чувство вины и обиды, мы предсказываем себе и соответствующее будущее. Так мы объединяем прошлое с будущим и переживаем из-за постоянного осуждения, что прошлое повторится. Мы видим то, что хотим увидеть, а ожидаем то, что сами вызываем в своем сознании. Так возвращается к нам из прошлого чувство страха и вины.

Чтобы стать счастливым, надо прервать цепь, приковывающую нас к прошлому. „Существует только настоящее“ – высказывание, которое может стать вечной истиной, эпиграфом к счастливой жизни.

Итак, сформулируем резюме седьмого урока. Достижения внутреннего покоя мешают моя сосредоточенность на прошлом и попытка проектировать его на будущее. Прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило. Ни в прошлом, ни в будущем нельзя найти внутренний покой и покой. Они – только в настоящем.

Существует только настоящее.

Урок восьмой. Прошлое – в прошлом. Оно больше не оказывает на меня влияния.

Прошлое, переполненное страхом, вызывает ожидания аналогичного будущего.

Вспоминая о том, как в прошлом кто-то причинил нам боль, мы пытаемся обезопасить себя от этого на будущее. Но, ощущая страх перед будущим, мы не можем обратиться к настоящему.

Мы видим его через темные очки прошлого опыта, искажающие действительность и окрашивающие все в черный цвет.

Чтобы понять, каковы же на самом деле наши супруги, начальники или сослуживцы, важно рассматривать их с позиций сегодняшнего дня, не принимая во внимание ни их, ни свое прошлое, ведь в настоящий момент это не имеет никакого значения.

Человека, который, по нашему мнению, когда-то в прошлом обидел нас, раскритиковал или просто отнесся несправедливо, мы рассматриваем как источник агрессии. Это усиливает в нас чувство страха и понуждает к контратаке. Избавление от прошлого означает отказ от осуждения всех (в том числе и самих себя), прощение обид и восприятие всех такими, какие они есть.

Я стану рабом времени, если буду продолжать связывать прошлое с будущим. Не принимая во внимание прошлое, отказавшись от требовательности к окружающим и простив их, я освобождаюсь от тяжелого груза прошлого в настоящем. Только в этом случае я могу считать себя свободным от искаженного восприятия, ощущать в настоящем истинную свободу.

Итак, слова восьмого урока.

Сегодня я провозглашаю свое освобождение от боли и страданий прошлого и начинаю жить исключительно настоящим.

Восемь уроков Дж. Джемпапольски преследуют единственную цель – достижение внутреннего мира и покоя. Американский психолог своим уроками призывает отказаться от требований прощать; смотреть на настоящее с Любовью, поскольку только в ней существует истинное счастье. Уроки Джампапольски позволяют заниматься трансформацией собственной личности, развивать стремление отдавать, а не получать.

СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ДУХА ПОД УДАРАМИ СУДЬБЫ

Предлагаем вашему вниманию очередную программу самопомощи американского психолога Рики Брея. Это одиннадцать способов защиты от невзгод и обид, от „подарков” судьбы, от чужой злобы.

Правило первое: укрепи свой дух естественными страданиями, а искусственные – исключи! Как сохранять свою нервную систему, не потеряв жизнерадостности, веры в людей, в свою победу, пройдя через „метеоритный дождь” оскорблений, предательств, потерь. Как

относиться к неприятной информации, что делать, наконец, с чужой злобой? А надо ли принимать в свою душу чужую злобу? Зачем чужие, несправедливые жизни пропускать через свою? Итак, у тебя возникла неприятность. Определи ее происхождение. Если неприятность рождена природой – болезнь близкого, несчастный случай, неудачи в делах, то прими ее такой, как она есть, ведь ее существование не зависит от тебя, твоих усилий, она свершилась. Не надо рвать на себе волосы – этим не поможешь! Есть горе, которому противостоять бесполезно, с которым нужно смириться! Приняв страдания, перестрадав, перетерпев – ты выйдешь из горя или делового провала способным к полноценной жизни.

Если же неприятность рождена искусственной причиной, и является результатом чужой несправедливости, то не отпускай ее к душе, пусть твой разум стоит над ней и четко квалифицирует характер неприятности. Охлажившись от мухи, убивая укусившего тебя человека или бросившуюся на тебя змею, ты ведь не станешь мучиться оттого, что эти твари так тебя не любят: зудят над ухом и кусаются. Тебе не придет в голову мысль уйти из жизни потому, что они не признают тебя, такого хорошего и справедливого.

Влуди себя сам.

Если человек-змея считает, что ему в таком облике удобнее пребывать на земле – это его право, а может боль.

Это его беда, а не твоя.

Никогда не бери на свой счет поступков несправедливо живущих.

Не болей чужими болезнями. Такие болезни, как предательство, глупость, гнусность, лживость, рождаются самим человеком. Он сам (а не ты) и должен их устранять. Нечестность – это грех моего обидчика, и скорее он должен страдать, нежели я! Так почему же мы так усердно страдаем за других? Запомни эти мудрые слова: „Господи, дай мне терпения вынести то, что я не могу изменить; сил, изменить то, что могу, и ума, чтобы не смешать первого со вторым”.

Правило второе: не сжигай беду сегодняшнюю, переживая беду прошлую и будущую, предполагаемую.

Ощущение того, что когда-то в будущем случится горе, не должно стать навязчивой идеей. Тревога о предстоящем несчастье начнет сжигать твою созидательную энергию. Горе должно выполнять положенную ему природой функцию, не влияя на твою жизнь больше, чем ему положено Матушкой-Природой. Не увеличивай его границ сам – это приведет к болезни!

Также вредны переживания о прошедших несчастьях! Это будет означать, что ты живешь в прошлом. „Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее также герметически, как и прошлое... Будущее в настоящем... Нет завтра. День спасения человека – сегодня” (Уильям Ослер).

А вот совет святого Иоанна Златоуста: „Самая лучшая польза от жизни – умирать ежедневно”.

Действительно, в наших силах достойно прожить один день, сконцентрировав себя на маленьком отрезке жизни, начав утром новый. Из таких реальных дней и складывается наша жизнь.

Правило третье: знай свой темперамент, научись управлять им, чтобы справиться с душевной болью. Очень важно определить тип своего темперамента. Реакция на горе нередко находится в зависимости от него.

Холерик смелый, легко возбудимый, с ослабленным торможением.

Тяжело справляется с горем. В сложных ситуациях требуется помощь друзей, врача.

Сангвиник вынослив, уравновешен. Быстрое возбуждение и торможение. Устойчив к беде.

Меланхолик очень чувствителен, добрый.

Маловыносливая система. Ослабленное торможение. Требуется помощь врача в критических ситуациях.

У флегматик черная система уравновешена. Хорошо сопротивляется горю.

Правило четвертое: у каждого явления свои сроки бытия. Умей терпеть, прояви смирение – и ты обретешь радость и спокойствие.

Помни: как и все явления на свете, горе имеет свое начало, развитие и конец.

Пройдет горе, за ним последует утешение. В этом мире все проходит, хотя в момент горя нам кажется, что страдание бесконечно, непереносимо...

Это обманчивое впечатление рождается оттого, что при несчастье включаются защитные силы организма, тормозящие психические процессы. В кровь выделяется большая доза адреналина, она-то и дает эффект тяжелой тоски, непроходящих мук. Рикки Брей рассказывает: „Как-то раз охватила меня любовь к девушке, намного старше по возрасту, к тому же замужней. Мой организм, совершенно отключившись от здравых размышлений, начал болезненно страдать!

Свою любовь я скрывал ото всех и изо всех сил, что требовало огромного душевного напряжения и изрядного актерского мастерства!

Каждое утро я просыпался с ощущением жуткой тоски, которая стальными пальцами распирала мне душу и сердце! Я научился носить на лице маску жизнерадостного человека! Каждое утро начинал играть роль веселого юноши, слышающего в душе море боли! И самое интересное, что из-за отсутствия мысли возникшего чувства. Я знал, что оно обречено! Но ведь оно родилось все же и развивалось!

Сколько могу быть известно, когда окончатся муки! Как кончатся и вообще? Опыта в этом деле у меня не было.

Однажды я заметил, что душевную боль снимает физическая нагрузка. Я до изнеможения работал гирями, гантелями. Однажды утром, начав бриться, сам себе не поверил: во мне не было боли! Ни капли! Ни грамма! Неужели душевные страдания могут оборваться вот так, разом? В одно прекрасное утро? Да!

Теперь я знаю, что переживания такого рода могут закончиться внезапно!

Значит, моему организму был необходим именно такой срок, около двух месяцев, чтобы переболеть влюбленностью!”

Правило пятое: не подражай книжным примерам, твори собственную жизнь по своим меркам, по своему уму, а не по чужим чувствам! Нужно знать, что писатель часто просто выплескивает свое тяжелое психическое состояние на бумагу. Его можно понять – это приносит облегчение.

Вот слова Гете о собственной книге „Страдания молодого Вертера”: „Я всего один раз прочитал эту книгу после того, как она вышла в свет, и поостерегся сделать это вторично. Она начинена взрывчаткой! Мне от нее становится жутко, и я боюсь снова впасть в то патологическое состояние, из которого она возникла”.

И уж совсем не думал автор о том, что пылкие юноши будут отождествлять свою жизнь с действиями его героя. Гете находился в патологическом состоянии и вышел из него, использовав один из методов лечения – выговориться, излить душу, – не предполагая, что своей бывшей болезнью можно заразить будущих, слишком впечатлительных читателей. Вот интересная мысль Камю на эту тему: „Произведение искусства не может быть ни целью, ни смыслом для жизни”.

Представим себе, что случилось бы, если бы все женщины, подражая тонкой душевной организации Офелии, сошли с ума, а мужчины, подобно Гамлету, покончили с собой! По слабости, войдя в роль литературного героя, можно сорвать свой защитный блок и сделаться больным.

Правило шестое: не оставайся долго наедине с горем. Попробуй найти утешение, призвав на помощь искусство, юмор, увлечение. Разумное отношение к художественным произведениям не исключает благотворного воздействия искусства. Рикки Брей рассказывает: „Я чувствовал, что вишу над пропастью ада, что мои пальцы вот-вот расслабятся, и я с каким-то необъяснимым удовольствием полечу туда, вниз, где корчатся в муках, горят, гниют, страдают еще больше. То есть я ощущал, что мои страдания требуют продолжения и даже усиления. Я рисовал себе различные виды страданий, переживал их, и таким образом разрушал себя все больше и больше.

Однажды моя сокурсница буквально затащила меня на концерт известного тенора, исполняющего романсы С. В. Рахманинова и П. И. Чайковского. Мне вдруг открылась азбука переживаний через вдохновение через какую-то вселенскую любовь тоску.

Я ощутил, что душа моя, зная, что и больная, стала наполняться новым чувством – мольбой становилась ничтожно мала, растворялась в иной, космической скорби, звучащей в музыке. Я чувствовал то, что когда-то в отрочестве, при первой любви: боль и полет, не замечая, что по щекам мои текли слезы. Впервые за долгие месяцы меня „пробило“, что называется, мое страдание перестало мучить, душа, не переставая еще болеть, поднялась над горем, и я понял, что такое „сладострадание“. Наверно можно говорить, что я в дальнейшем „спел“, „созрел“ своими друзьями Рахманинова и Чайковского.

Живое существо в доме иногда заменяет самые лучшие лекарства. В случае затяжной депрессии можно посоветовать купить молодого, двухмесячного попугая. Нося на своем плече трогательного и доверчивого птенца, десятки раз повторяя вслух его имя, расхваливая на все лады, восхищаясь его разноцветными перышками, потешным язычком, похожим на маленькое бревнышко, способностью часами висеть вниз головой, любоваться собой в зеркале, легче отвлечься от тяжелых мыслей.

Когда он заговорит, то счастья не будет границ! Попробуй купить попугая! Быть может, именно ему предназначено излечить тебя от тоски!

Правило седьмое: Если обстоятельства сильнее тебя не делай из них трагедии, согнись, как трава под снегом, тебе еще представится возможность выстоять. В студенческие годы мой характер был временами излишней категоричностью, склонностью к преувеличениям, что страшно мешало и в критических ситуациях могло привести к плачевным результатам.

Это было на втором курсе, когда я в течение целой недели изнывал от тяжести конфликта с преподавателем философии, недостоинным культурным, удручающе некорректным и оттого, на мой взгляд, чрезмерно язвительным. Я считал, что его придирки носили оскорбляющий характер. Он же был уверен в моем недостойном поведении, требуя публичного извинения после моего отказа от конфликта. Я находился в безвыходном положении, хоть стреляйся! Но, к счастью, нашелся рассудительный человек. Им оказался – немногим старше меня – аспирант нашего университета, сосед по квартире.

– Что мне делать? – спросил я его и сокрушенно развел руками.

– Как это что? Действовать согласно заведенному на Земле порядку: первое – принять случившееся как факт; второе – найти пути его устранения и – действовать!

Ты же поступаешь совсем наоборот! Ничего не признаешь, не размышляешь, нервничаешь, бездействуешь! Сплошные ошибки! Ведь извиняться-то тебе нужно прежде всего потому, что ты не такой законченный дурак! Или не согласен со мной? Найди такую форму извинения, чтобы нашему „светиле“ стало стыдно, а тебя бы подняло в глазах сокурсников.

О, дорогие мои! Это был настоящий праздник! Я чувствовал себя Наполеоном, разрабатывающим стратегию и тактику предстоящего боя! Я победил! Победил собственную безграмотность.

Правило восьмое: не замыкайся в беде, помогай посылно другим. Тепло общения поддержит тебя и придаст новые силы.

Я вам расскажу о нашей соседке. Живет она одна. Сын имеет свой дом в другом конце города, но навещает ее только по воскресеньям и праздникам.

Старушка в отчаянии от одиночества после смерти мужа. Ругает детей, близких, обвиняя всех в черствости и равнодушии. Визиты к ней всегда тяжелы, приходится выслушивать массу упреков по многочисленным адресам. Не признает она и брата нашего меньшего: нет ни

кошки, ни собаки, ни птички. А зря! В ее положении это наиболее эффективное средство от одиночества!

Не ходят к ней и соседские дети, их родители. О них она говорит с укором и обидой.

Я вспоминал, как справлялась с одиночеством моя бабушка. Когда бы я к ней ни пришел, всегда заставлял или гостей, или подружек (более подвижных и молодых), или безмятежно сидящего на горшке чье-то карапуза. Нередко гостила у бабушки – во время отсутствия своих хозяев – знакомая полосатая кошечка из второго подъезда.

Я отлично помню, что мою бабушку любили, и она не была одинока. Совсем состарившись, перебралась к детям „на переходный период” – так она называла уход из жизни.

Ошибки моей соседки, превратившиеся в печальную привычку одиночества, терзали ее и не давали спокойно прожить оставшиеся годы.

Правило девятое: не выставляй напоказ личные переживания. Внешние проявления (стенания, угрюмость, уединенность) усугубляют их, рана к тому же окружающих.

Рикки Брей рассказывает: „Присутствуя при рождении моего брата, моя бабушка держала так, что я без слов понял, что было в ее душе. Я даже слышал то, что в ней звучало... Я знал, откуда пришла эта торжественная музыка бесконечности: это космос! Да, это было совершенно очевидно и понятно, но если бы в окно влетел ветер и коснулся моего лица...”

Сейчас вспоминаю, что в бабушке всегда звучал этот орган вечности: благородное и простое спокойствие. Величие всего космоса умещалось в ее голове, – это я видел по глазам и чувствовал по голосу и поведению. Однако, это чувство единства с миром, делало ее такой, что ей приходилось искать резервы в своем организме на преодоление горя, они в ней были, она их черпала из природы, воздуха, космоса... Она была частью их огромной и спокойной силы.

А вот о своем, неверном поведении в трагической ситуации. В автомобильной катастрофе погибла моя подруга. В момент тяжелых переживаний я, уединившись в своей квартире, отказался от друзей и знакомых, от поездок за город в конце недели, от всяческих увеселений и от многого другого, что могло бы направить мои переживания в другое русло, переключить их, заглушить. Я, начитавшись романов, добросовестно играл роль

молодого человека, находящегося в трауре. Углубившись как-то в чтение религиозной литературы, я остановился на словах святого Иоанна Златоуста: „Стыжусь, поверьте мне, и краснею, когда вижу, как на пожарище толпы женщины бесчинствуют, рвут на себе волосы, ломают руки, раздирают щеки... А ведь это и обо мне, подумал я. Боль не уменьшает актерскими страданиями, ее лечат переключением на другую жизнь”.

Правило десятое: если в твоем характере преобладает сдержанность и тебе трудно раскрыть душу даже близкому человеку, опиши то случившееся врачу. Если и этот вариант тебе неприемлем – изложи на бумаге, а затем унь...

Дело в том, что, попав в состояние дистресса (затянувшись переживанием), человек фактически заболевает. У многих появляются навязчивые воспоминания, преследующие своей живучестью. Человек уже собирается пойти к врачу, просить успокоительных микстур, снотворных таблеток. При этом, ложась спать, составляет в уме рассказ о несчастье, приведшем его к такому плачевному состоянию, перечисляет свои жалобы, чтобы не забыть об основных, затем откладывает визит к доктору...

Уж что-что, а отсрочки визитов к врачам знакомы всем нам. Но самое опасное в них – элемент самовнушения! Проигрывая каждый вечер разговор с доктором, перечисляя свои болячки, ты вдалбливаешь в свое подсознание перечень недомоганий, которые с каждым повтором укрепляются в твоём организме. Изложив свое затянувшееся переживание на бумаге, ты:

- достигнешь разрядки;
- прервешь эффект внушения.

Сделав выводы, ты положишь начало здоровому подходу:

- смиришься со случившимся, опишешь свое состояние – это уже акт принятия беды;
- проанализируешь положение;
- начнешь действовать.

Выход будет прост: или ты все-таки посетишь врача, или, что самое вероятное, выкарабкаешься сам, начав новую, свободную от тягостных воспоминаний жизнь.

И еще одно, **одиннадцатое**, правило: воспринимай свою жизнь как **единственную**, неповторимую в этом мире! Уважай себя за то, что живешь праведно!

Смотри на свою жизнь только с хорошей стороны! Анализируя свое прошлое, не сравнивай себя с вели-

кими писателями! Не завидуй удачливым коллегам! Не относись критически к своей семье! Не ругай судьбу, потому что это бесполезно и отнимает силы! Примирись с ней, ведь она твоя!

Мы разобрали с тобой несколько случаев, осталось коротко их перечислить, да не забыть об ошибках.

Стресс (правильная реакция)

1. Страдания от судьбы и природы принять достойно, собравшись для дальнейших дел.

Страдания, причиненные людьми, несправедливо живущими, исключить.

2. Не будем переживать об умерших днях, также не будем сжигать созидательную энергию, ожидая беду.

3. Знать свой темперамент.

4. Помнить, что все трудности и беды рано или поздно закончатся.

5. Сильные книги и герои — не образец для подражания. Только тебе по силам справиться в собственной беде.

6. Помочь горю может классическая музыка, изобразительное искусство, юмор, живое существо в доме, природа, танцы для молодых.

7. Если обстоятельства сильнее — смириться и искать выход.

Дистресс (неправильная реакция)

1. Оценивать ситуацию как трагически безысходную. Страдать от оскорблений недостойных людей.

2. Сжигать энергию, переживая прошлую и предстоящую беду.

3. Придавать слишком большое значение своим переживаниям.

4. Не помнить этого.

5. Взять за образец человека слабого или с большой психикой.

6. Отказаться от этого.

7. Нервничать, упорствовать, сжигать созидательную энергию.

8. Общаться с близкими друзьями! Помогать им посылно.

9. Дать выход боли, переключиться на деятельную жизнь.

10. Поделиться с близким человеком. Излить все на бумаге и уничтожить ее.

11. Смотреть на свою жизнь только с хорошей стороны.

8. Уединяться.

9. Играть роль страдальца. Делать причин боли в себе.

10. Повторять в воспоминаниях сессивную ситуацию.

11. Видеть свою жизнь и отдельные случаи с отрицательной стороны.

ПРОГРАММА ПРИОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

От того, как относится человек к самому себе, во многом зависит сущность его личности, его индивидуальность. Отношение к себе начинает формироваться в раннем детстве и нередко дальнейшие успехи и неудачи, карьера, взаимопонимание в семье, счастье детей и внуков находятся в зависимости от степени принятия самого себя.

Человек с позитивным самоотношением, уверенный в себе — это прежде всего счастливый человек.

Как необходима уверенность в себе педагогу, руководителю, воспитателю — в этом, кажется, никого не надо убеждать. Однако часто мы видим агрессивного педагога, не умеющего достойно себя вести с учениками, вникнуть в их интересы. Почему так происходит, откуда такая агрессивность, некомпетентность в общении, неумение учитывать интересы другого?

Перед нами человек, неуверенный в себе, в своих профессиональных знаниях, в умении нормально слушать, разбираться в других людях.

Уверенность в себе — надежность, ответственность, активность личности. Что же делать человеку, неуверенному в себе?

Прислушаемся к словам известного американского психолога, автора знаменитого тюремного эксперимента Филиппа Зимбардо, который предлагает некоторые приемы, помогающие обрести уверенность в себе.

КАК ПРИОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.