

Ну хорошо, скажете вы, я согласен меняться. С чего начать? А **начать стоит с изменения мышления**. Отучитесь задавать вопросы «за что?» и «почему?», переформулируйте их в «зачем?» и «что делать дальше?».

Внешние неблагоприятные обстоятельства, как правило, изменить невозможно. Но **измениться самому** (как минимум изменить свое отношение к внешним обстоятельствам) **можно** и нужно, чтобы обернуть эти обстоятельства в свою пользу. Бессмысленно роптать на встречный ветер, когда управляешь яхтой, но ведь можно подтянуть парус так, чтобы ветер помог вам двигаться нужным курсом!

Тони Роббинс писал: «...наша жизнь формируется в зависимости от того значения, которое мы придаём обстоятельствам», «в жизни нет неудач, есть только результаты». Действительно, становится гораздо проще жить, если выработать в себе убеждение, что **негативного опыта нет** вообще и каждый опыт имеет свою ценность, стоит только присмотреться. Уверен, что вы знаете известное выражение: всё, что нас не убивает, делает нас сильнее. **Преодоление трудностей** может стать суровым испытанием, но в итоге **закаляет характер**. Это своего рода психологическая «иммунизация»: микрострессы делают нас менее восприимчивыми к проблемам большего масштаба. Впрочем, проблемы являются «проблемами» ровно настолько, насколько мы их таковыми считаем.

Сложно полюбить перемены, ведь интуитивно мы стремимся к стабильности, поскольку это обеспечивает спокойствие. С другой стороны, **стабильность может привести к стагнации, т.е. отсутствию развития, «застою»**. Искусственно делать свою жизнь нестабильной (как говорят, искать приключения на свою «пятую точку»), конечно, не стоит. Жизнь сама вам подбросит проверки на прочность, когда вы начнёте активно меняться. Достаточно научиться воспринимать жизненные испытания спокойно, не впадая в уныние перед очередной преградой. Просто делайте «прыжок», как при беге с препятствиями, и двигайтесь дальше.

Михаил Литвак рекомендует **неблагоприятные жизненные обстоятельства воспринимать как тренинг новых качеств**. Хотите чего-то в жизни достичь – пройдите очередной тренинг. Отреагировал негативно – значит, тренинг не прошёл. Придется сдать «зачёт» еще раз.

«Сколько же можно тренироваться? – спросите вы. – Когда же я буду жить, как все нормальные люди»? (Именно такие вопросы чаще всего задают мои пациенты.) Отвечаю: ровно столько, сколько нужно для того, чтобы тренинги перестали восприниматься как тренинги, и ни одного лишнего дня! Проще говоря, **как только ваша личность окрепнет** и новые качества для вас станут естественными, **вы перестанете болезненно реагировать на внешние неблагоприятные обстоятельства**. Более того, они станут для вас благоприятными! Сломался лифт – есть возможность несколько минут позаниматься спортом, поднимаясь по лестнице; отчитал начальник – можно попрактиковать навыки психологической амортизации; ребёнок из школы двойку принёс – нужно разобрать с ним то, на чем он «засыпался», – всегда полезно потренировать мозг и освежить знания! Да, ещё и поблагодарить судьбу за то, что большинство «тренингов» для вас бесплатны. Только представьте, сколько денег вы могли потратить, если бы пошли на курсы к профессиональному коучу!

Решая какую-либо проблему, мы часто фиксируем внимание на её сути и в результате вместо решения только усиливаем и закрепляем данную проблему. Например, панические атаки. Нередко они возникают в метро. У человека, пережившего одну или тем более несколько таких панических атак, даже мысль о том, что нужно спуститься по эскалатору, вызывает тревогу. Как нейтрализовать негативные эмоции (резко выраженную тревогу в данном случае), мы обсудим в посвященной этому главе, однако, кроме этого, нужно принципиально понять: а для чего вам нужно справиться с этой проблемой? Глупый вопрос, ответите вы, чтобы спокойно ездить на метро как все

«нормальные» люди. Но тем не менее – для чего вам нужно ехать на метро? Нет, нет, я ни в коем случае не намекаю на то, что можно поехать другим транспортом – **избегая решения проблемы, можно только способствовать ее закреплению**, тем более что проблема может проявиться и в другой ситуации, т.е. паническая атака может возникнуть и в другом транспорте. Что же тогда, ходить пешком? Такие пациенты у меня были: как зайцы, перепрыгивали из метро в автобус, из автобуса в такси и т.д., пока не перебирали все виды транспорта. Качество жизни таких людей, как вы понимаете, было не самым высоким.

Важно понять, что **преодолеть проблему нужно для того, чтобы достичь какой-то конкретной цели**. Панические атаки, например, преодолеть для того, чтобы доезжать максимально быстро до места назначения, где вас ждёт интересное дело (работа, хобби) или любимый человек. т.е. за проблемой должна быть цель, двигаясь к которой вы как бы проходите сквозь проблему, и она перестаёт существовать, ну или по крайней мере существенно уменьшается в размерах.

Для большей наглядности приведу следующий пример. Каждый, я думаю, хотя бы в телепередаче видел, как эффектно наши десантники разбивают голыми руками кирпичи. А знаете ли вы, как их этому учат? Помимо серьёзной физической подготовки есть еще маленькая психологическая хитрость: десантник наносит удар не в кирпич, а в точку, которая расположена за кирпичом на расстоянии двадцати сантиметров. Если будет бить точно по цели, инстинкт самосохранения непосредственно перед препятствием замедлит движение руки, и, даже если кирпич расколется, можно получить травму. Если же бить в точку за кирпичом, то рука как бы проходит кирпич насквозь, т.е., двигаясь к цели, практически не замечает препятствие, и проблема рассыпается – перестаёт существовать.

Успешные люди, как правило, воспринимают проблемы как временные трудности, а неудачники даже незначительные невзгоды

воспринимают как трагедию и крушение надежд. На самом деле всё в равной степени проходит. Вспоминайте об этом и тогда, когда с вами случаются хорошие события, чтобы запечатлеть их в своей памяти. И особенно тогда, когда переживаете неприятности. Все неприятности ВРЕМЕННЫ просто потому, что всё проходит, «и это тоже пройдёт». Все хорошо знают фразу «время лечит», только каждого по-разному: кого-то быстрее, кого-то чуть медленнее. К счастью, наша память имеет уникальную фильтрационную особенность: **большинство негативных переживаний стирается** (по крайней мере уменьшается выраженность эмоциональной окраски), **в то время как положительные впечатления могут долгое время сохраняться**, особенно если вы их оживляете активным воспоминанием, в т.ч. с помощью просмотра фото и видео.

А как же экстремальные негативные события, спросите вы? Они могут надолго засесть в памяти и, как заноза, иногда совершенно неожиданно причинять боль внезапными вспышками воспоминаний о случившемся. Да, такое бывает, но, к счастью, нечасто. В таких случаях надеяться только на время не стоит, лучше всего обратиться к психотерапевту, чтобы он помог справиться с этой проблемой быстрее, в т.ч. путём назначения медикаментозных средств.

Кстати, о применении лекарственных препаратов. Сколько небылиц существует по этому поводу! Одна из наиболее распространённых: попробовав психотропные средства, ты станешь наркоманом и никогда уже не сможешь от них отказаться. Особенно поражает то, как некоторые личности оправдывают свое пристрастие к алкоголю необходимостью «снимать стресс»: «Ну не таблетки же мне глотать! Я что – слабак или псих?» Да, конечно, напиваться – это очень «сильный», «здоровый» поступок!

Позволю себе ещё один военно-ориентированный пример. Если в каком-то селе засел террорист и нужно его обезвредить, то есть два способа: накрыть все село установкой типа «град» или послать спецназовцев группы зачистки,

которые ликвидируют террориста с минимальными потерями. Первая аналогия – это то, как работает алкоголь. Да, становится легче и вроде бы проблемы отступают, но и разрушения от такой «ликвидации террориста» (особенно при регулярных возлияниях) значительно больше. Вторая аналогия – это работа грамотно подобранных психофармакопрепаратов. Проблема решается с минимальными рисками для здоровья.

Нередко ко мне приходят пациенты в таком психическом состоянии, что они не способны поначалу заниматься психотерапией. И тогда психотропные средства (чаще всего на начальном этапе) позволяют сдвинуть «корабль» с мели, чтобы потом психотерапия раздула его паруса! Иногда без лекарств действительно не обойтись, и **грамотно подобранные препараты позволяют улучшить качество жизни, особенно в сочетании с психотерапией.** Лекарства – это своего рода «костыль», с которым походка не очень красивая, но более уверенная. Научился стоять на ногах – отложи костыль в сторону. Если опять начал спотыкаться, вновь опёрся на костыль (пока не научился уверенно ходить, используя только техники психотерапии).

Правда есть одно но. Получив быстрый противотревожный эффект с помощью лекарств, т.е. без особых собственных усилий, можно перестать двигаться дальше в плане психотерапевтической работы над собой. Ну стало же всё хорошо! Есть такое известное выражение: «К счастью, лекарства помогают, но, к сожалению, недолго», которое Михаил Литвак перефразировал в следующее: «К сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, недолго». Что это значит? Да то, что **если ничего не поменять в себе самом кардинально, то так и будете заглушать свой невроз с помощью таблеток.** А когда от препаратов по какой-то причине придётся отказаться, то невротические проявления могут вернуться, и возникнет ощущение зависимости от лекарств! Но ведь, в сущности, вернулось то, что когда-то было!

Двигаясь к своей цели, к большому сожалению, мы **часто не замечаем**, а иногда и откровенно игнорируем то, **что может помочь** нам осуществить свою мечту. Иногда это происходит оттого, что мы слишком фиксированы на отвлекающих наше сознание деталях, на повседневных потребностях и т.п., но в некоторых случаях проблема заключается в том, что мы чётко не определили свою цель либо неверно ее сформулировали. Согласитесь, дорогой читатель, что понять, чего ты в действительности хочешь, иногда бывает очень непросто.

Уже слышу возражения: нет, что вы, я чётко знаю, что мне надо или, отвечая на вопрос Остапа Бендера из «Золотого теленка», отчётливо представляю, сколько мне нужно денег для счастья. Мы, разумеется, говорим не только и не столько о деньгах, впрочем, и о них тоже. Так вот, насколько верно вы сформулировали свою цель? Хотите стать богатым, а для чего? Возможно, вам нужна финансовая независимость от кого-либо или от чего-либо или вы просто устали сводить концы с концами, погашая старые долги и одновременно влезая в новые кредиты? Но чего же в данном случае вы действительно хотите, если посмотреть вперёд, за преграду финансовых сложностей?

Понимание своей истинной цели, пожалуй, одно из наиболее сложных звеньев цепочки саморазвития. Причём желательно, чтобы **цель была не одна** – всегда стоит иметь запасные варианты, тогда **любой результат**, которого вы достигнете, **будет** вашей **победой**. Победитель от проигравшего отличается прежде всего степенью удовлетворенности достигнутым результатом, которая во многом зависит от того, насколько вы к данному результату были готовы. Если вы планируете только один вариант развития событий, то вероятность того, что вы будете победителем, не очень высока, так как есть множество не зависящих от вас факторов, препятствующих достижению именно того результата, на который вы рассчитываете. Другое дело, когда в вашем воображении имеется несколько возможных вариантов результата – вы гарантированно достигнете какого-то из них.

Ну например: вы хотите пригласить понравившуюся вам девушку (или молодого человека) на свидание. Как могут дальше развиваться события? Возможны как минимум несколько сценариев. Вам могут дать согласие, вам могут вежливо отказать, вам могут презрительно отказать, вы можете расхотеть встречаться с этим человеком, только начав общение, и т.д. **Если вы продумаете основные варианты** и будете к ним потенциально готовы, **вы будете** если не удовлетворены полученным результатом, то **как минимум не разочарованы**. Отказали вежливо – значит, вы просто потренировались преодолевать смущение при общении с противоположным полом. По-хамски отказали – не стоит на этого человека понапрасну тратить время. Сами поняли, что ошиблись в выборе, – значит, можно «прокачать» свои коммуникативные навыки и подумать, как вежливо отказаться от предложенных планов.