

Впервые это требование звучит, когда ребенок идет в детский сад или школу. Теперь он встает рано не потому, что выспался, а потому, что надо успеть ☐ к завтраку или на первый урок. Повторяясь с завидной регулярностью, из внешнего стимула эти слова со временем трансформируются для ребенка в его собственную навязчивую идею. Гнет постоянной спешки сказывается на его внимании, ребенок становится забывчивым, страдает его самооценка. По понятным причинам труднее всего приходится тем, кто в силу особенностей нервной системы нетороплив от природы.

Вырастая, мы привыкаем сами твердить эти слова, и они наполняются для нас едва ли не сакральным смыслом. Постоянная спешка («Я занят по горло!») становится привычкой, а также лучшим способом отвлечься от неприятных переживаний. Занятому человеку просто некогда задуматься о смысле того, чем он занят. Однако отгораживаться от вопроса «Ради чего я это делаю?» можно долго, но не бесконечно. Рано или поздно человека, привыкшего игнорировать подобного рода «мелочи», непременно настигнет синдром хронической усталости ☐ так проявляются вытесненные тоска, страх, скука.

Чтобы вырваться из опустошающего круговорота бесконечных встреч, лиц, впечатлений, почувствовать полноту жизни ☐ эмоциональную и смысловую, ☐ регулярно делайте паузы. При помощи этих кратких передышек вы сумеете более остро прочувствовать каждую минуту жизни и правильно расставить акценты, отделив то, что действительно важно, от второстепенного.

«Думай о других»

«Не жадничай, дай мальчику поиграть с твоей машинкой», «Надо жить дружно, уступи сестренке». Мы с детства учимся учитывать интересы других ☐ это помогает нам налаживать отношения и самим чувствовать уважение со стороны окружающих. Проблемы начинаются, когда девиз: «Думай о других, а не о себе» становится смысловой доминантой нашей жизни. Мы жертвуем своими собственными желаниями, не можем сказать «нет», постоянно даем больше, чем получаем, ☐ и все это не по велению сердца, а из бессознательного страха, что иначе нас отвергнут, не будут любить. Забота о себе начинает казаться чем-то неприличным, неловким. Однако совсем не думать о себе невозможно, и потому, как только мы все же делаем что-то лично для себя, нас тут же захлестывает острое чувство вины: «Я не имею на это права».

Этим свойством могут пользоваться другие люди: «Если ты меня любишь, то должен выполнить мою просьбу». Или сам человек начинает шантажировать окружающих: «Я все для тебя делаю, а ты!..» В итоге, стремясь к любви, мы добиваемся обратного эффекта: нас не принимают всерьез, игнорируют, недолюбливают.

Важно осознать, что у вас есть право отстаивать свои интересы и желания, отвечать отказом на просьбы, которые кажутся несправедливыми. И это вовсе не означает, что при этом вы непременно потеряете любовь окружающих — напротив, ваше уважение к себе вызовет их интерес и уважение скорее, чем безрассудное самоотречение.

Ты можешь сделать лучше!»

Коронная фраза учителей и родителей. Если мы слышим ее слишком часто, то в конце концов и сами начинаем искренне верить, что никогда и ничего не делаем достаточно хорошо. Наше восприятие вещей становится черно-белым, не допускающим ни малейших нюансов: «все или ничего» — вот наш девиз. Либо 100% успеха, либо полный провал. И даже результат 95% уже кажется нам ничтожным — ведь это не лучший, а «всего лишь» очень хороший.

Радоваться своим успехам, сравнивая их с собственным опытом, а не с достижениями окружающих людей.

Страх «все испортить» заставляет откладывать дела до последнего, бросать их на полпути или вообще ни за что не браться. Иногда подсознательно человек сам стремится к провалу, чтобы показать: лучше он не может. Если же достижения очевидны, он обесценивает их или приписывает другим людям, необъяснимому везению, а то и вмешательству высших сил.

Чтобы снова начать радоваться своим достижениям, забудьте об «объективной оценке», «реалистичном подходе» — ведь это означает постоянное сравнение своих успехов с чужими, зависимость от сторонней оценки. Каждому знакомо чувство удовлетворения: «Я сделал это!» Его ни с чем не спутаешь, и оно не зависит ни от чьего мнения. Поэтому сверяйтесь не с окружающими, а с собственным опытом — начиная с самого детства. Сам не ожидал, и вот — получилось. Не умел кататься на велосипеде — взял и научился. Рисовал человечка — вышло что-то похожее именно на человека, а не на паровоз. Серьезно болел — и выздоровел. Перебирая в памяти такие моменты, мы исцеляемся от хандры и неуверенности, и вопрос «А мог бы я лучше?» просто не

возникает.

«Нужно быть сильным»

То, что досталось даром, без усилий и страданий, не должно радовать. Держи эмоции под замком — показывать их неприлично. Никогда никого ни о чем не проси — с проблемами надо справляться самому. Всем нам, а мужчинам в особенности, доводилось в детстве слышать нечто подобное. Ребенок легко и органично усваивает такой взгляд на мир — в том числе и потому, что чаще всего он и так уверен в своем всемогуществе: еще бы, ведь в его силах сделать маму счастливой или, напротив, вызвать ее слезы! Однако отношение к себе и окружающим, скрытое в этой установке, таит немало опасностей. Пытаясь всегда и во всем быть сильными, мы рискуем прийти к эмоциональной бедности, черствости, даже цинизму, а также привыкнуть агрессивно «продавливать» любую ситуацию в ущерб интересам других.

Иногда привычка быть сильным оборачивается чувством вины. Привыкнув во всем полагаться только на свои силы, мы корим себя за то, что с близким человеком что-то случилось, что мы не предотвратили неприятную ситуацию и не оградили его от опасности.

Однако всегда быть сильным невозможно: подавляемые чувства непременно прорвутся наружу в виде телесного недомогания, нервного срыва, зависимости от алкоголя, азартных игр.

Чтобы этого не произошло, важно научиться говорить о том, что мы чувствуем. Тем самым мы не только дадим выход накапливающейся в нас разрушительной энергии, но и обезопасим себя от внешней недоброжелательности: человек, способный открыто признаться в своих слабостях, вызывает у окружающих гораздо больше симпатии и уважения, чем самоуверенный и неуязвимый «человек-скала». Переформулировав исходную фразу на более позитивный лад, мы сможем почувствовать радость жизни, не подавляя при этом ни себя, ни других: «Будь не просто сильным — будь реалистичным. Сосредоточь свои силы на том, что зависит от тебя. А если будет трудно, не бойся об этом сказать. Как раз для того, чтобы признать границы своих возможностей, и требуется подлинная внутренняя сила».

«Кто знает, а вдруг пригодится»

Человека, воспринимающего эту фразу как руководство к действию, никогда не застанешь врасплох. Что бы ни случилось, у него под рукой всегда найдется аспирин, зонтик, салфетки, ручка, ножницы, пластырь... Список может быть сколь угодно длинным. Дома у него прекрасная библиотека и ворох одежды, из которой дети давно выросли, запас консервов, кипы старых журналов... Если бережливость переходит разумные рамки, дом превращается в склад, а то и в свалку. В один прекрасный день оказывается, что расстаться со скучной, но привычной работой решительно невозможно. О том, чтобы завершить изжившие себя отношения, даже речи быть не может, а решение вывезти на дачу старый диван воспринимается чуть ли не как предательство.

Категорическое нежелание расстаться с малейшей крупичкой прошлого говорит о страхе перед любыми переменами. А ведь, цепляясь за прошлое, мы лишаем себя будущего. Попав в такое рабство, мы рискуем обнаружить у себя симптомы навязчивого поведения, при котором человек ест «про запас», не испытывая голода, бесконечно наводит чистоту в доме или постоянно моет руки. Все это — способы успокоиться, компенсировать чувство незащищенности, возникшее в детстве, а главное — спрятаться от реальной или воображаемой враждебности окружающих.

Как же впустить в свою жизнь свежий воздух перемен и задышать полной грудью? Для этого важно обратиться к своему прошлому, почувствовать значимость ушедших событий — признать, что они сыграли в нашей жизни свою роль и во многом предопределили ее, но теперь их больше нет — они завершились, освободив место новым людям и связям. Чем более теплую память о прошлом мы сохраним, тем легче нам будет расстаться с ним и наконец открыться навстречу будущему.

ЭТО МОЖНО СКАЗАТЬ ПО-ДРУГОМУ

Сами став родителями, мы невольно передаем сыновьям и дочерям скрытые послания, усвоенные нами в детстве. Что слышат дети в наших привычных наставлениях?

МЫ ГОВОРИМ	РЕБЕНОК СЛЫШИТ	СКАЖИТЕ ИНАЧЕ
Осторожно — упадешь!	Ничего не случится, если упадешь. Не ругайся, если упадешь.	Не ругайся, если упадешь. Будь внимателен.
Давай быстрее! Поторопись!	Замедлится темп жизни. Ты не успеешь.	Не спеши. Не торопись. Не спеши.
Не хнычь. Не ори. Не смейся.	Мой выразитель эмоций. Ты не умеешь выражать свои эмоции.	Ты, наверное, устал. Ты чего-то испугался. (Попробуй выразить свои эмоции.)
Ну сколько можно повздыхать!	Ты не умеешь справляться с проблемами. Ты не умеешь решать проблемы.	Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, если тебе понадобится.
Мальчики не должны бояться.	Мужья (папа) едят драже и другие сладости. Ты не умеешь справляться с эмоциями.	Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, если тебе понадобится.
Как тебе не стыдно!	Ты плохой, с тобой что-то не так.	Все мы ошибаемся. Ошибка — это шаг вперед, к новому опыту.
Посмотри, как хорошо тебе идет!	Ты худой, как ты?! Ты не умеешь заботиться о себе.	Я люблю тебя таким, какой ты есть.

С. И. Кириченко, ГБОУ Салтыковский детский дом, г. Железнодорожный, Московская область