Автор: admin
04.04.2011 11:04 - Обновлено 30.10.2014 08:34

Кому я должен - всем прощаю?

Техника сортировки желаний очень сильна – но все-таки не всесильна. Потому что наряду с вдохновенным *«Я хочу!»* в нашей голове звучит неумолимое: *«Я должен»*.

Ох, уже этот глас долга! Именно он приказывает нам заниматься бесполезными и неприятными делами – потому что так надо. Не нам, а кому-то другому. Ничего не поделаешь. Мы должны.

Когда-то на тренинге нам предложили написать список своих «долгов». У многих участников в списках было чуть ли не добрая сотня пунктов: *«Я должен быть держать слово... выполнять взятые на себя обязательства... я должна вести себя прилично... каждый день звонить маме... проверять уроки ребенка...»*

Я уже слышу ваши возмущенные возгласы: *«К чему Вы клоните? Вы предлагаете нам стать безответственными эгоистами, которых не волнует ничего, кроме собственных удовольствий?»*

Сразу отвечаю: **нет, я предлагаю кое-что другое.** Но прежде позвольте рассказать вам историю об одной супружеской паре, которую я консультировала, когда была практикующим психотерапевтом.

Они были женаты всего три года. Было видно невооруженным глазом, что они очень любят друг друга. И при этом оба были на грани нервного срыва: у нее глаза на мокром месте, он с трудом удерживается от крика.

Перебивая друг друга, они твердили, что так больше невозможно: как только муж приходит в дурное расположение духа (неважно, по какому поводу: из-за неприятностей на работе, плохой погоды или сложной политической ситуации) – жена бросается ему на помощь, спрашивает: «Милый, чем я тебя обидела?» и начинает вести себя как нянька с несмышленышем.

Жена, в свою очередь, жаловалась, что как только ей становится грустно, муж сначала предлагает ей «не брать в голову», а если ей не удается правдоподобно изобразить

лучезарное счастье и безграничный оптимизм – злится, кричит: «Значит, тебе со мной плохо! Мне лучше вообще уйти!» – и хлопает дверью.

Побеседовав с каждым супругом по отдельности, я выяснила, что обоим в детстве твердили: **«Ты не должен (должна) огорчать родителей!»**

По закону притяжения их установки нашли друг друга. И теперь каждый впадал в панику, увидев другого огорченным. Ведь близкие огорчаются только из-за меня! Нужно срочно это исправить!

Я задала им вопрос:

– Скажите, если бы вдруг к вам пришел мудрый волшебник и произнес заклинание: «Как ночь сменяется днем, так радость рождается из грусти. Дети мои, я разрешаю вам время от времени чувствовать себя несчастными: это ваше законное право!»...

... что бы вы ему ответили?

Они задумались. Это уже было хорошо. Ведь многие даже не задумываются: они воспринимают свой список долгов как окончательную и бесповоротную истину.

Спорить с ними бесполезно – во всяком случае, до тех пор, пока они не почувствуют, что бремя долгов вот-вот их раздавит и погребет.

Однако вовсе не обязательно доходить до подобных крайностей, доводя свой организм до заболеваний («Когда я болею, я могу наконец расслабиться и отдохнуть!»), несчастных случаев («Что я мог поделать? Я старался изо всех сил, но роковое стечение обстоятельств...») и тому подобных экстремальных защитных средств подсознания.

Всем известно, что лучше предупредить болезнь, чем лечить. А для этого нужно разобраться со своими многочисленными *«Я должен»* (кстати, зачастую этот голос твердит: *«Ты должен!»*)

Для этого:

1. Напишите список всего, что вы должны.
2. Внимательно изучите этот список и напротив каждого пункта поставьте два вопроса:
– Действительно ли я должен это?
– Что произойдет, если я не стану этого делать?

Задав второй вопрос, дайте волю фантазии. Представьте себе самое ужасное, что только может случиться, если вы объявите забастовку. И подумайте: сможете ли вы это пережить?

В моем списке долгов был пункт: *«Я должна оплачивать счета»*

Я спросила: *«Что произойдет, если я перестану платить по счетам?»*

В моем воображении возникла картина: мне отключают воду... электричество... телефон... интернет... меня выгоняют из квартиры... я становлюсь бродягой и скитаюсь по дорогам... живу в палатке... умываюсь в реке...

... Гм... Ну, а почему бы и нет? Живут же как-то отшельники в пещерах – и ничего. А еще можно ездить автостопом и продавать фенечки. Так можно объехать весь мир. Свобода, странствия, приключения – и никаких долгов!

В общем, не помру. Может, даже новая жизнь будет интереснее нынешней. Но...

Хочу ли я этого прямо сейчас?

Если честно – не хочу. Возможно, захочу через год или через два дня. А пока не хочу.

И тогда я изменила формулировку. Вместо *«Я должна оплачивать счета»* я написала *«Я хочу оплачивать счета, потому что взамен получаю комфорт – и это мне нравится!»*

Вы уловили мою мысль? Не нужно отбрасывать долги и превращаться в эгоиста или бомжа. Нужно лишь докопаться до выгоды, которую вы получаете за исполнение каждого конкретного долга, – а затем переписать формулировку с учетом этой выгоды!

А вот если вы обнаружите долги, исполнение которых не приносит вам никаких выгод (ни моральных, ни материальных) – тогда это красный сигнал: вас кто-то использует, не давая ничего взамен!

Вы хотите быть марионеткой в руках кукловода? Тогда продолжайте бездумно следовать указаниям, не приносящих вам ничего, кроме головной боли.

Не хотите? Тогда ответьте на первый вопрос: *«Нет, в действительности я этого не должен»* . Затем напишите этот пункт на отдельную бумажку, разорвите и сожгите. Все. От этого мнимого долга вы свободны.

Предчувствую ваш вопрос: *«А что мне даст простое изменение формулировки? Делать-то все равно придется?»*
Да, придется. Вернее, не придется: **теперь это ваш собственный осознанный выбор**. Который вы можете изменить, если сочтете нужным.

Именно это – самое главное. Ибо сильнее всего человека истощает ощущение бессмысленности своих действий. Оно может даже свести с ума. А вот когда в его действиях появляются цель и смысл – они больше не вытягивают из него энергию. Наоборот: эти действия становятся ценным ресурсом, средствами для достижения желанной цели.

Попробуйте – и убедитесь сами!

Конечно, на этом не нужно останавливаться. После того, как вы разберетесь со списком долгов, можно переходить к следующему шагу. О нем я расскажу чуть позже.

А что же с супругами?

Спешу успокоить вас: у этой истории хороший конец. Как только они дали себе право время от времени позволять страдать и себе, и своей половинке – их жизнь сразу стала легче. Впоследствии они сделали большой градусник из листа бумаги и движка. На бумаге была шкала от 0 до 10. Десятка означала: «Сегодня лучший день в моей жизни!», ноль – «Сейчас все отвратительно, оставьте меня в покое, будет нужно – позову».

Правда, они все-таки разрешили друг другу задавать вопрос: «Тебе нужна моя помощь?» И со спокойной душой заниматься своими делами в случае ответа: «Нет».

И знаете что? Плохое настроение стало посещать их намного реже. Так всегда бывает, когда не нужно притворяться и насильно заставлять себя быть счастливым.

Вот такой парадокс...

Автор - **Алина Даниэль**

Источник