

## Гордыня с точки зрения психотерапии: что в ней плохого?

Как известно, гордыня в христианстве — это грех, приведший к падению Люцифера, ставшего затем Сатаной. Гордыня обычно понимается как высокомерие, надменность, свойство человека ставить себя выше всех и признавать правомерность только своей позиции. Согласно вышеупомянутой религии, это самый тяжкий из семи смертных грехов, повлекший за собой все остальные. А почему психотерапия выступает против гордыни?

Гордыня – следствие принципов, убеждений, сложившихся за всю нашу жизнь. И когда говорят девушке, которая каждый раз после колебаний все-таки прощает измену своему избраннику: «У тебя нет гордости!», – имеют в виду именно отсутствие или шаткость принципов, которые, будучи устойчивыми и неколебимыми, оградили бы ее от подобных социально неприемлемых поступков. С точки зрения психотерапии, мы «зомбированы» нашей культурой, семьей, образом жизни, сложившимися с годами стереотипами, моралью общества. И гордыня мешает нам в нужный момент сбросить эти оковы, осознать и признать то, что очень не хочется признавать, понять, чего мы на самом деле хотим в данной ситуации.

Например, человек, который убежден в том, что он обязательно должен выиграть в соревнованиях / быть самым красивым / сделать что-то лучше всех, столкнувшись с нежелательными результатами, испытывает приступ гордыни. Или девушка, убежденная в том, что нельзя первой звонить молодому человеку, будет со временем испытывать все нарастающий ком гордыни, так и не услышав вожаделенного звонка. Это он плохой, он неправ, он должен понимать ее принципы и им соответствовать, а не она менять свои установки. Вот она, гордыня в чистом виде.

Таким образом, гордыня выступает как своеобразное «спасение», защитный механизм, позволяющий личности сохранить себя, свои представления о мире, когда уже давно пора посмотреть на него шире, изменить застаревшие и закоренелые убеждения, открыть себя миру. Но зачем это делать? Зачем оставлять все, как есть? Дело в том, что личность вообще стремится сохранить себя, изменения происходят редко, с большим трудом и множеством затраченных ресурсов. Спрашивается: зачем меняться, если ты уже худо-бедно приспособлен к этому миру?

Многие действительно так считают, останавливают себя в развитии или даже деградируют. Другие находят в этом смысл, стремятся постоянно познавать мир и изменять себя в лучшую сторону. Любое живое существо на планете, так же, как и все существующие и существовавшие в мире создания, включает в себе принцип развития. Развиваясь как в процессе эволюции, так и в течение своей короткой жизни, каждое существо может гораздо лучше приспособиться к миру, создать для себя больше возможностей, сделать свою жизнь значимой.

Борьба с гордыней – это, прежде всего, освобождение от оков «зомбирования», от навязанных обществом стереотипов. Преодолеть гордыню – значит, стать субъектом своей жизни. Каждый человек должен нормально управлять ей, так, как он управляет левой рукой или правой. Человек, не отягощенный гордыней, сам выбирает, о чем ему думать, какие эмоции испытывать в той или иной ситуации. Развиваясь и становясь субъектом своей жизни, он перестает испытывать нужду в гордыне как механизме, который поддерживает его принципы. Он открыт миру и открыт своим желаниям. Не сиюминутным прихотям, а именно желаниям, потребностям, ради удовлетворения которых он готов сейчас испытывать тяготы. И если девушка, нуждающаяся в надежности и верности в отношениях и открытая этим своим потребностям, перестает испытывать гордыню, то это не значит, что она «лишится последней гордости» и простит предавшего ее партнера - она не вернется к нему уже потому, что знает, чего действительно хочет от жизни. Ей больше не нужна гордыня, чтобы быть счастливой.

Избавляйтесь от гордыни, ведь гордыня несет с собой постоянные обиды, конфликты с близкими людьми; она не позволяет решать проблемы продуктивно и является признаком эгоцентризма, который не дает возможности человеку идти вперед на пути развития его личности. Как избавляться от гордыни? Начните с пересмотра своих принципов и убеждений, своих «должен» и «обязан» и постарайтесь заменять их на «хочу» и «хорошо бы». Чтобы обнаружить в себе эти болезненные убеждения, порождающие гордыню, в самых обычных жизненных ситуациях ищите ту мысль, которая заставляет вас испытывать обиду или раздражение.

Если вы позволите себе отпустить на время тот контроль, который не позволяет осознать вам эту мысль, если вы захотите быть с собой откровенны, то обязательно сможете найти ядро ваших неприятностей. Не осуждайте в мыслях и на словах людей, совершивших, по вашему мнению, безнравственные поступки: ведь ваша точка зрения не единственная и не самая верная, она просто другая. Не считайте людей чем-то должными или обязанными вам лично или миру в целом – это не так. Старайтесь делать добро тайно, скрыто от людей. Ведь добро ради того, чтобы кто-то о нем узнал, небескорыстно: это тоже результат гордыни.

## Гордыня с точки зрения психотерапии: что в ней плохого

Автор: admin

10.11.2011 17:47 - Обновлено 29.10.2014 07:37

---

И успехов вам в этом нелегком пути – пути избавления себя от гордыни!

Автор - Мария Минакова

[Источник](#)