

## О чем плачет жалость?

Вы любите жалеть себя? А своих друзей, детей, родителей, мужа? Да? Тогда я вынуждена вас расстроить: вы портите себе жизнь, напрасно отнимаете у себя и других силы, время, энергию. Почему? Потому что жалость – это недостаток. Заноза, которая мешает жить с удовольствием. Терпеть-то ее можно, только все время что-то мешает.

### Чем плоха жалость?

*Она не дает посмотреть на ситуацию объективно.*

Не дает, и все. Вы находитесь внутри ситуации и жалеете себя, жалеете. Мало того, что вы перебираете старые связи, воспоминания, обиды, ситуации, как колоду карт, так вы еще и делитесь своими жалостливыми открытиями с другими. («Как мне было с ним хорошо, а он, гад...», «В то время жилось, и мы могли себе позволить, а сейчас... »).

Это вообще преступление! Преступление против себя, любимой! Почему? Потому что вы растрчиваете драгоценную энергию, данную вам для жизнедеятельности (взятую, собранную, полученную), на пустые вещи. То есть, ничего конкретного вы при этом не создаете, не получаете результат, не приобретаете опыт. В итоге оказываетесь у пустого корыта.

*Жалость не созидательна.*

С ее помощью невозможно ничего создать. Чтобы это проверить, попробуйте в минуты жалости к себе, либо в те моменты, когда кто-то жалуется вам, поговорить о решении проблемы, которая эту жалость вызвала. Ничего у вас не получится. Сами вряд ли вы сможете отказать себе в удовольствии искупаться в жалости. А жалобщик обидится на вас, обозвав «безжалостным», развернется и уйдет, оскорбившись в лучших чувствах. Второй эксперимент. В такие минуты начните что-то создавать, разрабатывать, решать. Чувствуете, с каким трудом дается? То-то же.

### А дальше-то что?

*Тут у нас с вами два выхода.*

Первый. Можно бросить все и упиваться жалостью к себе: дойти до самых глубин, наплакаться, нарыдаться, настонаться досыта и потом, как говорит одна моя читательница: «Оттолкнуться от дна и всплыть для яркой и веселой жизни!»

Второй. Что-то делать. Забить свой день до отказа, чтобы времени на жалость просто не осталось. Правда, тут есть большая вероятность, что несколько позже вас накроет еще большая волна, гордо именуемая **ДЕПРЕССИЕЙ!**

*Новый взгляд на депрессию.*

По большому счету, депрессия – это не что иное, как жалость к себе. Не нужно швырять в меня камнями. Я сейчас это докажу. Представьте свое депрессивное состояние. Представили? Какие мысли бродят в вашей гениальной голове? Какие образы? Вы смотрите в будущее или перебираете мысленно потертые от времени фотографии?

Вы хотите, чтобы вас вынули из этого состояния? Вряд ли. Может быть, вы это и заявляете. Но, скорее всего, с гордостью и скорбью говорите, что это «мой крест и нести его придется всю жизнь». Ну, или что-то типа этого, такое же патетическое и трогательное.

Неважно, как называется то состояние, в котором вы так благостно пребываете, утопая в самых жалостливых чувствах к себе. Важно то, КАК из него выйти победителем. А для этого имеет смысл задавать себе вопросы, искать истинную причину депрессии.

### Вопросы:

зачем мне это состояние?

что хорошего я от него получаю (мой любимый вопрос)?

если я боюсь (99%, что причина жалости к себе – страх!), то чего именно?

что изменится оттого, что я пребываю в этом состоянии?

помогает оно мне? (Если ответ положительный, бросьте все и окунитесь в жалость с головой. Но только на время!)

Как только вопросы принимают оборот: «Что я могу сделать?» – значит, наступает вторая фаза – конструктивная. Значит, вы на подходе «к выздоровлению». Остается четко сформулировать план и начать действовать. Только не откладывайте на завтра. А то вас, чего доброго, опять затянет в пучину.

*Закончилось ли?*

В принципе, хорошим признаком является звенящий голос при разговоре с вами. Еще одним хорошим критерием может стать поток идей и предложений (обязательно конструктивных), который будет сыпаться из вас. Значит, с жалостью вы распрощались.

### Напоследок.

Скажу крамольную вещь. От депрессии можно избавиться **НАВСЕГДА**, если:

научиться задавать вопросы, выясняющие истинную причину сегодняшнего отвратительного настроения;

научиться видеть в любом явлении положительную сторону. Абсолютно в любом;

начинать действовать **НЕМЕДЛЕННО**. Появилось желание, идея, побудительный мотив к движению – вперед! Не откладывайте ни на минуту!

## О чем плачет жалость

Автор: admin

08.08.2011 20:18 - Обновлено 31.10.2014 06:36

---

Вытащить себя из болота можно. Даже если у вас осталась только одна возможность – тащить себя за волосы.

Автор - **Новый Русский**

[Источник](#)