

Как защищаться от жизненных неурядиц и невзгод?

Думаю, что каждый из нас предпочтет в трудной для себя ситуации попробовать защищаться – «прикрыть» себя от возможных травматических переживаний.

Но ведь защита – это практически всегда сужение возможности видеть, чувствительности ощущать, способности быть спонтанным в своих проявлениях. И часто бывает так, что именно защиты моделируют нашу восприимчивость. «Обрамляют» картинки реальности, оформляя наши привычные впечатления. Ограничивая обзор реальности шорами наших предубеждений и базовых установок, которые мы часто называем своими знаниями о жизни. Своим жизненным опытом.

Чем нам страшнее жить, чем мы более нервные и пугливые – тем плотней нам нужны шоры, и тем уже делается канал нашего восприятия хоть чего-то нового, отличного от того, что когда-то было.

Как и когда формируются эти защитные механизмы? В основном, в детстве, в нашей первичной семье. Но потом, в течение всей жизни, они вполне могут немного, но двигаться. Если мы – в нашем взрослом уже статусе – ощущаем потребность хоть каких-то изменений своих привычных «фильтров» в «очках», сквозь которые мы смотрим на жизнь.

«Черные очки» – это, как правило, система весьма устойчивых убеждений, базирующихся на вере в то, что окружающий мир опасен по определению. Что в нем совсем нет места вере, надежде и – увы – любви. И что надеяться – даже в самых счастливых ситуациях – особо не на что. Потому что даже если тебя сейчас кто-то и уверяет в своей любви и верности, то это все – от лукавого, и предательство – вот, совсем рядом, только руку протяни. И вот такая еще установка: чем меньше веришь окружающим – тем лучше застрахован от потерь и поражений. Ведь наперед все знаешь! Что все будет плохо, а то, что сейчас хорошо – это иллюзия и обман. И что бы с этими людьми ни происходило (обычно их называют пессимистами) – между ними и миром всегда стоит этот фильтр. У которого, по сути, очень благие намерения – защищать их от разочарований. Но вот таким, весьма своеобразным, способом – «зачем ждать, пока разочаруют меня другие, когда я и сам с этим великолепно справляюсь!»

«**Розовые очки**» – это фильтр оптимиста. Это святая – и часто очень детская, наивная вера в то, что мир «хорош по определению». Что чудеса случаются. Что верить и надеяться на лучшее можно и нужно в любой, самой «черной» ситуации. И что если к своей вере прибавить еще свои же усилия и старания – то ты точно выживешь. Потому что, даже когда силы совсем на исходе, можно опереться на свою веру. И даже если здесь и сейчас никакой другой опоры нет, то ее вполне можно себе организовать своими энергичными действиями. Это я вам сейчас пересказываю свою любимую сказку про двух лягушек в кринке с молоком?

Базовые верования и установки, особенно в сфере мужско-женских отношений, как правило, являются наследием женской половины нашей первичной семьи. Если ваша мама или бабушка постоянно вам твердила, что «мужчина – самый опасный «зверь» в лесу», то, скорее всего, на бессознательном уровне вы всегда будете так... настороже даже с самым приятным и милым представителем этого «вида фауны». Если же вам постоянно приговаривали, что вы – практически Королевна («Морозко» с Чуриковой – это наше всё!), и весь Мир – к вашим услугам, особенно мужское население, то, скорее всего, вы будете идти по жизни «легко».

Хотя если вы – как Марфушка – свято уверены в том, что весь мир, включая дедушку Мороза, вам «по жизни» должен – тогда ваши ожидания будут часто «опрокидываться» реальностью. И обида – как результат неоправданных надежд – станет вашей частой гостьей. Но если вы в своей «звездности» и «королевности» хорошо скомпенсированы мерой и своей ответственности за происходящие с вами события, и к миру настроены вполне дружелюбно и без особых претензий – Вселенная будет вам день изо дня улыбаться.

Если же вам постоянно – начиная лет с пятнадцати – твердили, что замуж берут только юных и свежих дев, а чуть «за двадцать пять» – и уже ты «переспелок», то ваша «поисковая активность», также как и избыток терпеливости и смирения при ее удачном исходе – читай замужестве, может ощутимо отравлять вам жизнь. Это я к тому, что в жизни практически каждого из нас может прийти время, когда вот такие «заготовки» начинают нам всерьез мешать. Мешать чувствовать именно себя хозяйкой-хозяином своих выборов и своей судьбы.

Если вы – представитель «**чистого типа**» – заядлый пессимист или отчаянный оптимист – и стараетесь в жизни руководствоваться исключительно своими внутренними правилами и установками, то жить вам по-любому сложновато. Потому что при любом полюсе восприятия хорошо бы все-таки соотносить себя с реальностью происходящего

вокруг вас. В каких-то ситуациях верить Другому и правда опасно. А в каких-то – ваш пессимизм может разрушить на корню хрупкие ростки веры в зарождающихся и таких нужных вам отношениях.

Так что в идеале в арсенале каждого из нас хорошо бы иметь набор разных по цвету «стеклышек» – помните, как в нашем детстве мы делали «секретики» с разноцветным стеклом и фантиками? И самое главное – по возможности самим «подстраивать» восприятие под свои цели и потребности в текущей жизненной ситуации.

Конечно, легко тут мне рассуждать... Но как быть с этими самыми базовыми установками, когда они – на 99% бессознательные? Встроенные в наше восприятие и влияющие на наши чувства-мысли-эмоции-поведение на уровне автоматических реакций? Прежде всего, имеет смысл из раза в раз пытаться отделить «зерна от плевел». Т.е. каждый раз, когда вы реагируете на что-то для вас значимое привычным ходом мыслей «Плавали – знаем!», сразу делать остановку. И в этой паузе вместо разбега сразу придать ситуации привычный смысл, пробовать хотя бы опознать, из чьих сейчас «очков» вы обзрываете происходящее.

Вплоть до того, что можно купить себе набор разноцветных круглых стеклышек – и подносить к глазу то розовое, то фиолетовое, то черное, то еще какое. Или собрать себе коллекцию очков с разными световыми фильтрами. Может, это звучит совсем несерьезно, но корни наших убеждений – из детства. Ваш внутренний ребенок точно жив. И всегда с удовольствием отвлечется от своих привычных страхов и сомнений на игру.

А игра может быть такая. Вот ушли совсем – совсем на «теневую сторону» (видите ситуацию в «черном» цвете) – водрузите себе на нос очки с розовыми стеклами. Конечно, в этот момент вы улыбнетесь. И те, кто сейчас рядом с вами, скорее всего, тоже улыбнутся. А вы посмотрите вокруг – и внутрь себя – с оптимистичной нотой надежды и уверенности в том, что «жизнь наладится». По-любому.

Или примерьте фиолетовые линзы – если чувствуете себя слишком вовлеченной в ситуацию и вам сейчас важно сказать себе: «А мне все это – фиолетово!» Уверена – вы опять улыбнетесь. А улыбка – первая опора в трудной ситуации. Когда мы сохраняем способность над собой хоть слегка подтрунивать – уныние и тревоги бледнеют. Скукоживаются. И перестают казаться нам величиной с горизонт.

Можно и без реальных очков обойтись. Придумайте какой-нибудь жест, означающий для вас «смену линз» – например, движение рукой танцующего Траволты в «Криминальном чтиве». И раз за разом пытайтесь уходить от своих автоматизмов в восприятии реальности.

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)