

Каковы причины жизненных ловушек?

Причины могут быть самые разные. Чаще всего за жизненными ловушками стоят следующие феномены, как правило, неосознаваемые самим человеком:

- ✦ *психологический сценарий* — жизненный план человека, сформированный еще в детстве под влиянием родителей или близких людей, которым он неосознанно руководствуется в своей жизни;
- ✦ *установка* — неосознаваемое психологическое состояние, определяющее отношение человека к миру, другим людям, основывающееся на его предшествующем опыте;
- ✦ *интроект* — некритически усвоенное, принятое на веру знание других людей, которым человек руководствуется в своей жизни как правилом;
- ✦ *игра психологическая* — стереотипная, автоматическая, неосознаваемая форма жизни человека с определенной структурой и четкой последовательностью этапов. Как правило, игра не осознается и не распознается человеком как игра, а воспринимается как обычная жизнь.

Как мы видим, все перечисленные феномены суть результаты прошлого опыта, который, став неосознаваемым, тем не менее продолжает влиять на нашу жизнь «здесь и сейчас», вновь и вновь толкая нас на автоматические, зачастую проблемные формы отношений с миром и другими людьми и запуская нас на очередной жизненный круг!

Ловушек жизни великое множество. В книге описаны наиболее типичные: ловушка любви, ловушка выбора, ловушка вины, ловушка признания, ловушка одиночества... Однако у каждого из нас есть свои «любимые» ловушки. Читателю предоставляется возможность произвести ревизию своей жизни и, возможно, обнаружить свою ловушку.

Что делать, если вы обнаружили в своей жизни ловушку?

Можно поступить двояко...

Можно всю жизнь ожидать от кого-то, что он сделает что-то для вас и за вас. Можно ожидать в целом от мира, что он вам что-то должен, и ждать, ждать, ждать...

Однако это порождает зависимость от другого и несвободу. При этом другие люди (в первую очередь близкие) вроде как не дадут вам пропасть (не оставят голодным, не выставляют на улицу), но в то же время они будут что-то делать для вас *вместо вас* и, как правило, *не так, как вы этого хотели бы*. И тогда остается только ждать и брать то, что дают. Но то ли дадут, что вам нужно, и так ли, столько ли, как вы этого хотите?

Вряд ли. Такое положение вещей порождает чувство несправедливости и бесконечные обиды на мир и других. Здесь мне приходит на ум метафора про водителя и пассажира.

Кто вы, кем себя чувствуете в жизни — водителем или пассажиром? У кого в руках руль? Если руль в ваших руках, то вы можете сами выбирать маршрут, время и место остановок и т. д. Если руль в руках у другого, то вы вынуждены довольствоваться тем, как вас везут. Куда и зачем?

Это пассивная жизненная позиция, и такая дорога ведет в никуда.

Выход из ситуации один — возвращать авторство своей жизни, брать управление в собственные руки. Эта установка по отношению к жизни переживается человеком следующим образом: *«Это моя жизнь. Я ее автор, мне ее писать!»*

На мой взгляд, хорошей иллюстрацией такой установки является образ барона Мюнхгаузена, вытаскивающего себя

за волосы из болота. Суть этого действия — совершать усилие над собой, превосходить себя. Назову это *феноменом Мюнхгаузена*.

Именно об этом предлагаемая книга. Ее содержание и форма рассчитаны на появление у человека возможности к самопознанию и изменению.

Каждая глава включает в себя описание конкретного психологического феномена — *жизненной ловушки*. Читатель сможет понять:

- ✦ как этот феномен проявляется;
- ✦ каковы его причины;
- ✦ каковы его признаки;
- ✦ как он формируется.

Это теоретический блок. Он позволяет рассмотреть вплетенный в жизнь и, как правило, неосознаваемый феномен, не позволяющий человеку полноценно и качественно проживать ее. Для иллюстрации материала в тексте книги используются примеры из моей психотерапевтической практики (с соблюдением принципа конфиденциальности) и сказок.

Практическая часть содержит терапевтические размышления и рекомендации, следование которым позволит человеку осознать и попытаться что-либо изменить в своем поведении, взаимодействии с миром, самоотношении и в целом в своей жизни.

Книга может выполнять психотерапевтическую функцию лишь при условии, что читатель будет находиться в активной позиции. В этом случае между читателем и автором возможен диалог сродни терапевтическому. Для того чтобы это получилось, нужно не закрывать глаза на трудности, а допускать возможность своего вклада в существующую

проблему, принимать на себя ответственность за свою жизнь и периодически вытаскивать себя за волосы из болота собственной жизни. Как говорил барон Мюнхгаузен: «Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать».

На Востоке есть такое выражение: «*Когда ученик готов — учитель приходит*». Надеюсь, что эта книга станет для вас учителем, который поможет качественно улучшить свою жизнь.