Автор: admin
14.11.2011 23:26 - Обновлено 29.10.2014 07:30

Где взять право на счастье?

Начну с основного вывода этой статьи: счастлив тот, кто разрешил себе быть счастливым. Вот такой милый посыл. Давайте погодим немного, пока утихнет недоумение. И уж на фоне тишины попробуем разобраться с этим позволением на счастье.

Итак. Знакома ли вам ситуация: женщина, милая во всех отношениях – умница, красавица, комсомолка-отличница? Фигура – загляденье: ноги от ушей, «полна пазуха грудей», глаза лесной лани и т.д. Покладиста и мила. Хозяйка, кулинарка, затейница. Только вот незадача – одна-одинешенька. Романы, вроде, у ней есть, но замуж никто не зовет. Чахнет девица от тоски. Чего им, мужикам, еще надобно?

Сердобольные подруги, во многом похожие на главную героиню, сокрушаются вместе с ней за рюмкой чаю. И никак не могут найти ответ: где оно, счастье-то? Почему не заглядывает в наше окошко? Принцы, что ли, вымерли? Или злая колдунья от тоски черной порчу навела? И ходит умница-красавица по бабкам-кудесницам, снимает сглазы да венцы безбрачия. Только принц всё не едет и не едет.

У этой истории может быть десяток продолжений: брак с нелюбимым, статус любовницы женатого мужчины, краткосрочные романы и т.д. Эдакий компромисс с собой. Или торшер-кошка-носочки по вечерам, к примеру, – как капитуляция перед неизбежностью судьбы. Можно еще сделать ставку на карьеру, чтобы времени на «глупости» не было. Решения могут быть разными. Основной их посыл – не стать счастливой, но быть менее несчастной.

Что заставляет человека выбирать так называемую мотивацию «от» – мотивацию избегания худшего (вместо мотивации «к» – стремления к лучшему)? Возможно, это внутреннее ощущение собственной ущербности? «Я не достоин этого, этого и еще вот этого». «Каждый сверчок, знай свой шесток». «Куда мне до них, кто я, чтобы мечтать о виллах-заграницах??»

А кто-то другой – не такой красивый, умный, да еще и с гадким характером – получает все. Просто потому, что не «парится», достоин он этого или нет. Приходит и получает.

Представьте себе лавку подарков – абсолютно бесплатных. Заходите вы туда и говорите: «Хочу мешок счастья!» Улыбчивый продавец выныривает откуда-то из-за прилавка с разноцветным пакетом и протягивает его вам: «А, пожалуйста! Может, еще богатства насыпать?» «Сколько за все?» «Да нисколько! Это же **подарок**!!» Первая мысль, которая приходит в голову? Лично у меня: «В чем подвох?» или «Где скрытая камера?», «Бесплатный сыр – он только в мышеловке». Основная идея: «Чем мне придется платить за только что полученное в дар?»

И здесь мы подходим к опыту, усвоенному в детстве. Человек, который привык получать «пряники», как собачка в цирке, – за хорошо исполненный трюк, вряд ли спокойно примет подарок. Он все равно попытается «отработать» – заплатить за него. И, чем больше подарок, тем плата серьезнее.

И тут уж есть о чем задуматься: платы не требуют сразу, значит, это что-то такое, что я даже представить себе боюсь. А вдруг расплата будет такой, что небо с овчинку покажется? Нет уж, лучше без этого. Пусть все будет привычно – серенько и скудненько, но зато под контролем. Знаю, как в этом жить. Понимаю, что с этим делать.

Речь идет о родительской позиции: я вкладываю в своего ребенка, а потом он мне все вернет. «Мы вкладываем в детей, чтоб было кому в старости нам стакан воды подать», – что-то в этом роде. Если разобраться, такая позиция похожа на долгосрочный депозит. Только одна из сторон (ребенок) почти никогда сразу не догадывается о существовании депозитного договора. Уже попозже подросшему чаду вдруг начинают предъявлять требования: «Я из-за тебя ночей не спала, на музыку твою денег не жалела, а ты, тварь неблагодарная, не можешь ради меня своей жизнью пожертвовать??»

Чувство вины, привитое в детстве, отравляет всё дальнейшее существование, лишая самого права получать удовольствие от жизни. Это как преступление и наказание. Я виноват (за неведомое преступление – но раз мама говорит, что я ей жизнь порчу, значит, так оно и есть). Какие могут быть радости, пока не понесу должное наказание за свой грех? И подспудно человек начинает искать способ себя наказать – неудавшейся личной жизнью, провалами на работе, болезнями и неудачами. Где-то глубоко внутри это приносит облегчение: ну вот, теперь вины стало поменьше. Но рассчитаться с ней полностью практически нереально. Во-первых, окружение, привыкшее апеллировать к этому чувству, продолжает делать то же самое. Во-вторых, неудачи сами по себе становятся дополнительным источником вины. И снова требуется

наказание – искупление грехов. Замкнутый круг.

В подобном самоистязании есть еще один «бонус». Кроме вины у ребенка, как правило, имеется ворох застаревших детских обид на родителей. И нет лучшего способа наказать их (родителей), чем стать несчастным самому. Ведь, каким бы ни был родитель, его сердце рвется на части при виде своего чада несчастным, когда нет возможности на это реально повлиять. Вот уж теперь есть, чем насладиться обиженной бедной крошке! И здесь – небольшая подсказка. В следующий раз, когда почувствуете себя несчастным, задайтесь вопросом: для кого я это делаю? Может, чтоб лишний раз позлить маму?

Частенько, узнав подобную информацию, примерив ее на себя, человек бежит выяснять отношения с родителями. Как правило, он бросается к ним с обвинительной речью. И дело заканчивается, как минимум, ссорой. Хочу предупредить этот шаг. Речь здесь идет не столько о реальных людях, сколько об образах этих людей, которые впечатались, внедрились в опыт человека.

Внутренние родители уже без помощи реальных мамы и папы обесценивают, критикуют, ругают за промахи и постоянно требуют делать «как надо, а не как хочется». Так что прежде чем выяснять отношения с близкими, имеет смысл разобраться с собственной картиной мира. Вырастить настоящего заботливого родителя внутри себя. Побаловать, попестовать внутреннего Ребенка. Подарить ему (по факту, себе же) достаточно безусловной любви. Той, которая дает устойчивое чувство доверия к миру. А там уж и счастье рядом. Поскольку вины и обид становится меньше.

Причем состояние счастья перестает зависеть от текущих событий, семейного статуса или уровня доходов. Счастье становится не целью, но жизненной основой.

И происходит парадоксальная вещь: счастливая женщина встречает своего мужчину (не наоборот: встречает мужчину и становится счастливой). Счастливый работник легко получает повышение (не наоборот: получает повышение и становится счастливым).

И самое странное: появляется желание дарить это состояние миру. Не требовать себе благ, обижаться или завидовать более красивым (успешным, талантливым).

Отдавать, ничего не требуя взамен. И быть счастливым в акте давания – в нем тоже…

Автор - Ольга Гриценко
Источник