Автор: admin
13.05.2011 20:31 - Обновлено 01.11.2014 09:20

# Что можно спрятать за «не могу»?

***Никогда не говорите себе: «Я не могу». Этим вы лишаете себя могущества.***
***Р.Бах.***

Как часто мы слышим от других людей – я не могу! Так говорит начальник, симпатичная девушка, жена или муж, чиновник. Иногда мы даже этому верим, но как часто «я не могу» говорим сами? Что скрывается за этим выражением?

Как правило, то, что вы не получите желаемое, или другому человеку откажете в чём-либо. Отказ людей расстраивает, разочаровывает (если было очарование), может быть причиной конфликта, обиды. Это понятно. Например:

*– Дорогой, женись на мне!*
*– Я не могу!*
*– Ах ты, сволочь!*

Могу предположить, что «не могу» – это сказка, в том смысле, что правдой не является. Почему?

Потому, что вместо «не могу» чаще имеют в виду «не хочу» либо «не умею». Всё просто: «не хочу» – значит нет желания, но есть автор этого нежелания, если – «не умею», то есть возможность научиться.

Но почему же так и не сказать – не хочу, например, давать деньги в долг? Просто не так хорошо звучит, поскольку «не могу» – это вина неких обстоятельств, независящих от человека причин, которые мешают что-либо сделать. Если сказать «не хочу», авторство понятно, подразумевается – я принял решение, а не «звёзды так встали».

Если вам с помощью этой сказки отказывают, то можете задать вопросы, уточнить, что

стоит за «не могу»? Как правило, услышите ответ про «объективные обстоятельства». Думаю, важнее разобраться с собой, ведь часто такие сказки мы рассказываем сами себе. Например: я не могу зарабатывать больше, я не могу быть популярным у девушек, я не могу похудеть, я не могу по утрам бегать, вставать рано, не есть на ночь, я не могу перестать обижаться, если они…, он…, я не могу себе позволить новую машину, квартиру, дом, путешествие, отпуск. Список можете продолжить сами, он не имеет конца, поскольку у каждого человека свои сказки, которые начинаются со слов «я не могу». Сколько людей, столько сказок.

Давайте разберёмся, что с этим делать? Можно долго рассказывать себе, почему мы неуспешны, начиная со слов, «потому что не могу», но ничего не изменится. Имеет смысл рассуждать по-другому, чтобы получить другой результат. Например, так.

Вместо «я не могу зарабатывать больше», скажите себе – я не хочу зарабатывать больше, или – не умею. Тогда появляется шанс научиться, а также выявить вторичные выгоды, которые дадут понимание, почему нет желания разбогатеть. Говорить правду полезно, для начала себе, чтобы перестать жить иллюзиями, и начать что-то менять в своей жизни.

**Для обидчивых людей**

В оправдание своим обидам часто приводят один аргумент. Я обижаюсь, потому что они… далее может быть что угодно, например, плохие, не уважают, несправедливы и т.п. Поэтому я не могу не обижаться. А если сказать так: я не хочу реагировать по-другому, не хочу не обижаться (обижать себя), или не знаю, как перестать это делать. Если выгодно с помощью истерик, претензий, обид получать какие то бонусы, например, деньги, уважение, возможности, то, может быть, полезно научиться другими способами добиваться желаемого? Если непонятно, как это делать, то можно узнать, прочитать соответствующую литературу. Но это уже не прежнее безвольное – не могу, а сознательная работа со своими чувствами, решение перестать разыгрывать жертву.

***Что выберете вы?***

Автор - **Виталий  Пичугин**

Источник