

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СВОИ СТРАХИ И ПРОБЛЕМЫ

И. Молчанов

При отсутствии психологических знаний у человека может сложиться неправильное представление о сущности своих проблем и жизненных неудач. Часто ему мешают страхи за свое здоровье, семью, карьеру и, как результат – создание мифов о причинах успеха или неуспеха в жизни. На сегодняшний день широко распространены следующие мифы:

1. *Биоэнергетический миф*: все мои болезни и неудачи оттого, что какой-то «вампир» высасывает мою жизненную энергию.

2. *Магический миф*: мои неудачи происходят из-за того, что мне «сделано», на меня «навели порчу»;

3. *Сакральный миф*: все мои несчастья через мои грехи;

4. *Кармический миф*: все мои страдания и несчастья из-за моих грехов в прошлых жизнях или из-за грехов моих предков;

5. *Астрологический миф*: мои болезни и неудачи из-за того, что я родился под несчастливой звездой, что «неудачно расположились звезды»;

6. *Психоаналитические мифы*:

- все мои неудачи из-за неправильных отношений с родителями в детстве (З. Фрейд);

- все мои несчастья из-за травмы при родах (В. Ранк);

- все мои несчастья из-за неудачного прохождения «пренатальных матриц» (С. Гроф);

- все мои болезни из-за инграм, записанных в подсознании (дианетика – Р. Хаббард);

- все мои болезни из-за отягощенной психической наследственности и др.

К сожалению, подобные мифы сегодня активно культивируются СМИ, разнообразными целителями-прорицателями, а также многочисленными лжепсихологами. Не имея ничего общего с реальной действительностью, они, тем не менее, могут сильно влиять на нашу жизнь и наше восприятие мира. Убедив себя в том, что с его жизнью «что-то не так», человек тем самым и программирует свои собственные неудачи.

Когда человек верит в то, что он родился под несчастливой звездой или что на него навели «порчу», он начинает видеть вокруг себя только то, что соответствует его убеждению. Он смотрит и видит собственные страхи. И действительно, спустя некоторое время здоровье и удача покидают его. «Подобное притягивает подобное» – этот психологический закон открыли еще древние мудрецы. Ощущая страх и тревогу человек на самом деле начинает притягивать к себе несчастья. Он действует и попадает в ситуации, спровоцированные собственными страхами. Так ваши страхи, как зеркало, отражают то, что находится внутри вас, создавая иллюзию, будто бы мир злой, несправедливый и полон врагов.

Если, идя на поводу у своих страхов, вы располагаете причину своих переживаний, причину своих проблем вовне, а не внутри себя, вы тем самым становитесь в позицию жертвы. Это не вы, это кто-то другой – родители, учителя, друзья, муж, жена, государство – постоянно хозяйничают в вашей жизни, а вы сами к этим событиям не имеете никакого отношения – это и есть позиция жертвы. К сожалению, сегодня очень многим людям так жить удобно. И выгодно. Ведь позиция жертвы всегда дает массу сомнительных преимуществ. Она дает возможность ничего не делать самому, переложив ответственность за свою жизнь на других. Она помогает манипулировать чувством вины тех, кого вы обвиняете в своих неудачах. Вы получаете власть над теми, кого вынуждаете почувствовать виноватыми за ваши «страдания». Вот только стали вы от этого счастливее? Ушли ли проблемы и несчастья из вашей жизни? Процветаете ли вы? Весьма сомнительно.

Если же вы при этом убеждены, что избавить вас от всех несчастий сможет только бабушка-гадалка, которая «выливает на воск» и «выкатывает яйцом», – дела совсем плохи. Не будем говорить о том, является ли эффективным такой способ «психо-

