

Не мой цирк — не мои обезьяны

Нелегко быть директором цирка. На вас лежит огромная ответственность за здание, артистов, программу и, конечно же, за то, чтобы все шло по плану. В том числе чтобы номер с шимпанзе прошел как надо, обезьяны не разбежались по залу и не отобрали попкорн у зрителей. Вот только знаете что? К счастью, вы не директор цирка (такое совпадение возможно одно на миллион). И зрителем быть проще: откинулся в кресле и с интересом наблюдаешь за всем этим спектаклем. Это гораздо разумнее, чем пытаться поймать обезьян. Итак, как гласит немецкая поговорка, не твой цирк — не твои обезьяны.

Часто ли и вам бывает плохо, оттого что кому-то плохо, особенно если это ваш сын, или дочь, или друг, или супруг? Вы чувствуете себя виноватым в их бедах? И должным что-то предпринять, чтобы исправить ситуацию?

В этом вы не одиноки.

На самом деле вы мало на что можете повлиять. Чувства другого человека не зависят от вас. Вы можете повлиять

Если вам не жалко времени, то, конечно, слушайте все, на что жалуются ваши знакомые, но не принимайте их переживания и заботы близко к сердцу.

Не потеряйте себя в чужих проблемах

Проблемы порождают беспорядок в мыслях. Чем глубже вы погружаетесь в них, тем больше забот появляется. Вы тратите массу времени на то, чтобы найти решение. Вы постоянно думаете, думаете, мысли не дают вам уснуть. Мысли не отпускают вас даже на прогулке в парке: вы не можете почувствовать лесные запахи, насладиться прекрасным видом, когда солнечные лучи проникают сквозь листву и падают на мох, почувствовать прохладу на своей коже... Все, что вы могли бы пережить и испытать в этот миг, ускользает от вашего внимания, вы не можете сосредоточиться на окружающем мире и собственных ощущениях, потому что все силы брошены на обдумывание проблемы.

Болезнь супруга или ребенка — это тяжелая, иногда невыносимая ноша. Мы часто переживаем болезни близких тяжелее, чем собственные. Когда дело касается нас лично, у нас есть минимальная надежда что-то изменить. Но когда дело касается другого, мы испытываем бессилие и беспомощность.

Всякий раз, когда вы погружаетесь в мрачные мысли, вы отрываетесь от реальности. При этом не имеет значения, насколько драматична ситуация на самом деле.

Поразительно, как люди умудряются самостоятельно справляться с тяжелыми и даже угрожающими жизни ситуациями. Внутренние ресурсы человека гораздо больше, чем мы можем себе представить. Так что поверьте — каждый в состоянии сам преодолеть жизненные трудности, даже если в первое время впадает в отчаяние.

Позаботьтесь о том, чтобы не потеряться среди чужих неурядиц и конфликтов. Не ищите судорожно решение проблемы, которое все равно не поможет тому, кто в нем нуждается, ведь это будет не его решение. Человек должен найти решение своей проблемы самостоятельно.

Если вам тяжело на душе и из-за проблем в собственном цирке, и из-за проблем в соседском, отбросьте чужие заботы, освободите от них свою голову, чтобы не утратить легкость и радость жизни.

Как дистанцирование от проблем преобразует жизнь

Если бы вам легко удавалось абстрагироваться от проблем, вы бы сейчас не держали в руках эту книгу. Если бы умели отделять чужие проблемы от своих, тоже не взялись бы читать

ее. Где-то в глубине души вы знаете, что лучше забыть о себе, если речь не идет о выражении сочувствия и поддержке. Однако понимаете, что осмотнительное поведение и четкая позиция только оздоровят ваши отношения. Далее мы рассмотрим несколько ситуаций, и вы убедитесь в целесообразности более хладнокровного подхода к проблемам других людей.

Осмотнительность, ясность, честность

Любую проблему, будь то привнесенная извне или накаляющая вас изнутри, нужно внимательно изучить. Что, собственно, происходит? Что скрывается за этой проблемой? Как это влияет на меня и какие возможности для саморазвития дает?

Наблюдение позволит вам увидеть то, что скрывается под поверхностью. Так придет ясность. Осознанность по отношению к происходящему позволит держать глаза открытыми: эмоциональный туман рассеется, и взору откроется истинная картина. Вы получите возможность действовать. Осмотнительность ведет к ясности, ясность — к пониманию, что пора изменить привычный способ реагирования.

Отказ от ненужной ответственности

С нагруженным до отказа рюкзаком тяжело подниматься по крутой горе. А если в него положить еще и чужие вещи: провиант, питьевую воду, сменное белье и прочее, — то

добраться до вершины станет еще труднее. Ну а если вдобавок взять кого-то на руки... Можно в принципе забыть про цель.

«Будь добр, неси свои вещи сам». Или в отношении чужих проблем: «Извини, но тут я тебе не помощник». Конечно, произносить эти слова не нужно. Стоит осознанно и решительно не брать на себя лишнюю ответственность. Если вы сбросите с себя груз ответственности за обстоятельства жизни другого человека, на которые никак не можете повлиять, ваш рюкзак заметно полегчает, и вы ловко преодолеете горное восхождение любой степени трудности.

Рассмотреть в проблеме шанс

Проблемы вовсе не то, чем они кажутся. Мы думаем, что неприятные события готовят нам исключительно испытания, но на самом деле событие — это всего лишь событие и не более того. Не жизнь создает нам проблемы. Мы сами их создаем. В еще большей степени это относится к потребностям и проблемам окружающих, в которые совсем не нужно погружаться. Ведь если быть до конца честными, то обычно мы ошибаемся, полагая, что человек думает так-то и испытывает то-то.

В чем на самом деле состоит *ваша* проблема? То, чем вы загружаете себя, действительно касается вас? У каждого свои «предпочтения» в этой жизни. Наверняка и у вас

есть свои «любимые проблемы», которые многое могут рассказать о вашей личности. Не идет ли тут речь об эмоциональной зависимости? Или о страхе? Возможно, вас учили всегда поступать правильно, быть послушным и вежливым? Не ищете ли вы признания, которое, как вы считаете, можно получить лишь в роли доброго самаритянина?

«Скажи мне, какие у тебя проблемы, и я скажу, кто ты». Пожалуй, лучшее, что дают нам чужие проблемы, — это шанс понять самого себя. Но перед вами откроются и другие возможности, если правильно обращаться с проблемами и уметь дистанцироваться от них...

Учитесь заботиться о себе

Погружаясь в чужие дела, вы подвергаете себя большому стрессу. Если прекратите, вам станет гораздо легче и спокойнее жить. Оградиться от негативного влияния, вовремя сказать «Стоп» и при необходимости сократить общение — все это возможности позаботиться о себе.

Проанализируйте свою жизнь: как часто вы позволяете людям втягивать себя в их трудные жизненные ситуации? Умеете ли решительно обозначить собственные границы? То, как вы относитесь к чужим проблемам, говорит о том, насколько вы восприимчивы к собственным потребностям, насколько умеете позаботиться о себе.

Вежливо самоустраниться — это самый простой способ проявить любовь к себе и научиться заботиться о своих интересах.

Выстраивайте здоровые отношения

В здоровых отношениях нет места ролевым играм. Пока мы прилежно играем свою роль, особенно одну и ту же, истинного душевного обмена не будет. В таких отношениях нет дыхания жизни — они мертвые.

Если до сих пор вы всегда на все соглашались (даже если скрепя сердце), то неважно, по какому поводу вдруг откажете. «Нет, я не хочу сегодня идти в кино», «Я не думаю, что могу чем-то помочь тебе в твоём конфликте с сыном» или «У меня нет времени»... Люди очень удивятся, получив с вашей стороны отказ.

Как только вы начнете избавляться от старой роли, дистанцироваться, поведете себя непривычным образом, окружающие воспримут это с удивлением, это их обескуражит и даже разозлит. И это естественно. Нечто предсказуемое вдруг изменилось. Но ничего страшного, потому что гораздо важнее кое-что другое: спустя долгие годы безвольного соглашательства вы наконец-то сможете честно коммуницировать.

Непростая задача — развести «я» и «ты», понять, где проходит между ними грань, где заканчиваются потребности другого человека и начинаются свои. Но разграничение

всегда «оживляет» отношения, делает их честными. На место напускной вежливости и любезности приходят открытая коммуникация и настоящая связь.

Равнодушие ли?

Быть хладнокровным не значит быть равнодушным. Умение не отождествлять себя с делами других требует определенного душевного спокойствия. Конечно, и будучи равнодушным человеком, можно дистанцироваться. Простая фраза «Решай свою проблему сам» ничего не говорит о благоразумном хладнокровии или бездушном безразличии. Возвращение проблем его хозяину может быть признаком как эгоизма, так и осознанности. Решающее значение всегда имеет то, какое чувство преобладает: защита, страх и отвращение или же внутренняя сила, чувство собственного достоинства и сопереживание. Истинное побуждение всегда чувствуется в настроении, тоне или мимике, с которыми человек пытается отстраниться от чужих проблем. Хладнокровие часто путают с безразличием. Первое — прекрасная добродетель, а второе — форма глупости. Если вы решитесь оставить чужие проблемы там, где они должны быть, — и вы обязательно должны это сделать, — ведите себя хладнокровно, но по-дружески. Будучи равнодушным, вы отворачиваетесь от человека; сохраняя хладнокровие, вы остаетесь с ним в контакте.

Границы вместо стен

Осознайте свои границы! Развивайте в себе чутье, чтобы понимать, когда чужие проблемы уже чересчур занимают ваше внимание. Наблюдайте за собой, за своим внутренним состоянием, и вы сможете адекватно реагировать на внешние обстоятельства. Всякий раз, когда другие вторгаются в ваше личное пространство и устраиваются там поуютнее, вы должны вовремя поставить их на место. Вы слишком часто думали «нет», а вслух произносили «да» и в конце концов потеряли себя. В такие моменты вы чувствуете себя беспомощным, вам кажется, что вас эксплуатируют, и вы постепенно воздвигаете все более высокую стену, чтобы укрыться за ней. Чем выше и толще стена, тем лучше, потому что никто гарантированно не проникнет через нее. Но, к сожалению, вы так и останетесь сидеть за этой стеной и не выйдете наружу. Стена не пропускает абсолютно ничего — ни в ту, ни в другую сторону. Вы сидите в камере, в которую сами себя заключили. В отличие от стен, границы более подвижны. Они не одинаковы каждый день. Как и граница между морем и сушей, они постоянно меняются. Иногда вам нужно полностью закрыться от окружающих, в другой раз можно взять на себя больше ответственности и справиться.

Очертите свои границы, но не возводите вокруг себя стены!

Ваш уровень энергии определяет, будет ли некоторое испытание изматывающим, или вы справитесь с ним без излишнего напряжения. От вашей нервной системы зависит, будет ли знакомый, который делится своими проблемами, действовать вам на нервы, или вы спокойно выслушаете его и не более того. Ваше душевное состояние меняется ежеминутно. Оно гибкое, и ваши границы тоже. Вы можете каждый раз их передвигать заново. Жесткая стена будет стоять прочно и нерушимо. Если вы ее однажды выстроили, будет нелегко ее разрушить.

Чтобы снести стену, понадобится мощная кувалда. Чтобы передвинуть границу, нужно всего лишь немного осмотрительности.

Дистанция ради спасения себя

Соблюдение собственных границ очень связано с заботой о себе, и мы даже хотели назвать книгу «Границы из милосердия к себе». С милосердием, сочувствием к себе все ясно: если вы отдаете больше, чем получаете, если не умеете учитывать свои интересы, проблемы других людей нависают над вашей душой, как темные тучи, и лишают радости жизни. Вот тогда вы должны освободиться, чтобы не пропасть. Границами мы защищаем себя — это легко понять. Но как же

сострадание? Разве отгораживаться от чужих проблем не эгоистично? Разве не наша задача помогать окружающим, особенно когда речь идет о значимом для нас человеке? Так мы думаем, но на самом деле абсолютно не эгоистично оставить решение проблем их носителям. Преодолевать сложности за других людей — это не ваша работа.

Не игнорируйте собственные желания, мечты и потребности. Прислушайтесь к тихому голосу своего сердца, он подскажет, как лучше позаботиться о себе. Развивайте чувство собственного достоинства и милосердие к себе, используя для этого любой удобный случай.

Помните, что вы не исключаете людей из своей жизни, когда отказываетесь брать на себя решение их проблем. Это также не значит, что вы оставляете человека наедине с его проблемами. Вы можете внимательно выслушать его, быть рядом с ним, уделить ему время. В любой момент вы можете высказать свое мнение и, если об этом вообще просят, дать парочку советов. Но ни в коем случае не позволяйте втягивать себя в чужие драмы, не уступайте! Не превращайте чужую драму в свою. Сочувствовать не означает, что вы:

- должны все воспринимать как правильное и должное, даже если вы разделяете позицию другого;
- всегда должны быть хорошим, удобным и добрым;

- должны пассивно терпеть все;
- и во что бы то ни стало стараться не конфликтовать.

Дистанцироваться от чужих проблем из соображений заботы о своем душевном состоянии, сохраняя при этом уважение к человеку, означает, что вы:

- стараетесь понять намерения и желания других людей, а также умеете распознать, в чем именно заключается проблема;
- устанавливаете четкие личные границы и при этом терпимы к себе и к другому человеку;
- даете понять человеку, где это уместно, с помощью четкого «нет», какие ценности важны для вас;
- мужественно вступаете в конфронтацию и при этом достаточно сострадательны, чтобы сохранить добрые отношения с человеком;
- понимаете, что гармония — это не дудеть в одну дуду, а играть в одном оркестре;
- остаетесь доброжелательным и внимательным и вместе с тем независимым.

Не включайтесь целиком и полностью в чужие проблемы — будьте рядом, но прежде всего заботьтесь о своем благополучии. Проводя красную линию, вы вносите ясность в отношения, а прозрачные отношения гарантируют отсутствие недоразумений и конфликтов.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

