

«Да, все замечательно, но могло быть и лучше!»

Эта фраза очень показательна и говорит о том, что человек не может быть удовлетворен никогда. Он всегда находит что-то отрицательное, что сводит к минимуму положительный результат.

Или другая фраза: «Да, хорошо, но это невозможно». И перечисляется куча причин, почему невозможно: я уже пробовал, но ничего не получилось; это зависит не от меня; от меня это совсем не зависит и т.п. Дорога к чему-то новому наглухо закрывается.

Причин такого выбора может быть несколько:

- Выбор «не жить» или «жить потом»
- Нежелание что-либо менять в своей жизни
- Общая неудовлетворенность жизнью



Выбор «не жить» или «жить потом»

Еще можно назвать это отсутствием энергии, отсутствием мотивации и т.п. Мы **не будем** сегодня глубоко это разбирать, потому что причины чаще всего и **индивидуальные** и требуют детального рассмотрения.

Мы будем говорить только о том, что человек по своим личным причинам выбирает «не жить» или откладывает жизнь «на потом, когда...». Можно перечислить разные варианты: «ради чего?», «я не вижу смысла», «а что от меня зависит?», «когда у меня будет время, деньги», «когда выйду на пенсию», «когда вырастут дети» и т.п.

Люди, выбирающие «не жить», перекладывают ответственность за свою жизнь на других. «Я ничего не хочу», «мне ничего не интересно», «какой смысл?», «все и так хорошо», «лишь бы чего не вышло...», «а что я могу? От меня ничего не зависит» - примерные фразы на предложение что-то поменять в своей жизни. По большому счету это пассивные манипуляторы, изображающие беспомощность перед миром. Позволяя другим думать и действовать за них, они всегда остаются в выигрыше – ответственность не на них, но они пользуются плодами результата. Сознательно или бессознательно, они уверены, что их спасение в других людях. А «спасители» всегда находятся. Жена опекает и не бросает своего мужа-пьяницу, подруга вечно спасает своего друга-неудачника и т.п.

Людям, выбирающим «жить потом» кажется, что завтра у них будет больше времени и возможностей, чтобы что-то решить или начать что-то делать. Жизнь такими людьми воспринимается безграничной. И сейчас, в этот момент они отрекаются от нее.

Им можно долго говорить о том, что жизнь может закончиться в любой момент, что никогда не придет спаситель и т.д. Они все это прекрасно знают и понимают. Знают и понимают умом. Но здесь и сейчас они не способны наполнить свою жизнь смыслом и все ждут и надеются на бесконечность жизни и спасителя. И это ожидание, влечение к безжизненному существованию перебивает у них рационалистические поступки.

Говорить о том, чтобы они нашли в себе силы к жизненным изменениям, тоже бесполезно. Если они не «вечные страдальцы» и не «вечные жертвы обстоятельств», то конечно можно выступить в роли «спасителя» и показать «другую» жизнь, где у подобных людей могут включиться стимуляторы к жизни, появиться смысл. Но важно помнить главное, что помогать следует только тем, кто сам попросил о помощи и кто готов эту помощь принять, а не навязывать ее, чтобы еще больше не усилить состояние «без жизни» или не создать зависимость от вас, как от «**вечного спасителя**». Потому что рано или поздно вам эта роль надоест и, отказавшись от этой роли, вы причините еще большие страдания, чем те, которые испытывает человек сейчас. Об этом –

Сказка о бабочке и человеке

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Человек, который случайно проходил



мимо, остановился и долго наблюдал, как из этой щели пытается выйти бабочка.

Время проходило, и человеку показалось, что бабочка оставила свои усилия, что она сделала все, что могла, но щель так и оставалась маленькой.

И тогда человек решил помочь бабочке, он взял нож и разрезал кокон. Бабочка вышла, но ее тельце было слабым и немощным, она едва двигалась.

Человек продолжал наблюдать, надеясь, что крылья бабочки расправятся, окрепнут и она улетит. Но ничего этого не происходило. И остаток жизни бабочка так и не смогла летать, она волочила по земле свое слабое тельце и свои не расправленные крылья.

Человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, было необходимо бабочке. Природа заставляла бабочку с трудом покинуть оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы мы могли жить не встречаясь с трудностями, мы никогда не стали бы сильными. Мы никогда бы не смогли летать.

Может быть в какой-то критической ситуации, когда произойдет глубина осознания конечности жизни и рухнет вера в спасителя, и **придет осознание** того, что **смыслом жизнь наполнить может только сам человек**

. Только тогда у него смогут появиться силы к жизни и к изменениям. Но и это не факт. Очень многие так и не находят в себе силы выйти из безжизненного существования.

Еще две притчи для понимания:

Причина страданий

Мастер утверждал, что самая банальная причина страданий заключается в том, что человек сознательно хочет быть несчастным. Вот почему в абсолютно одинаковых ситуациях один будет счастлив, а другой нет.

Мастер рассказал о своей маленькой дочери, которой очень не хотелось отправляться в

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

летний лагерь. Чтобы развеять ее дурное настроение, он дал ребенку несколько почтовых открыток, предварительно адресовав их себе.

— Каждый день просто пиши на открытке «У меня все хорошо» и опускай ее в почтовый ящик.

Девочка подумала немного и спросила:

— А как пишется слово «плохо»?

Две большие добрые птицы и маленькая птичка

Собрались большие добрые птицы на юг. К ним подлетает маленькая птичка и жалобно говорит: "Вы большие добрые птицы собрались на юг, вам хорошо там тепло".

Большие птицы ей отвечают: "Хочешь мы возьмем тебя с собой на юг, тебе тоже будет хорошо?"

"А-АА!!?"- ехидно и жалобно ответила маленькая птичка, - "Вам хорошо, Вы большие добрые птицы, у вас большие крылья, вы сильные, а я маленькая, у меня маленькие крылья я быстро устану и упаду в море!"

"Тебе не придется лететь, мы тебя посадим к кому-нибудь на спину и ты спокойно долетишь с нами."- ответили ей большие добрые птицы.

"А-АА!!?"- жалобно ответила им маленькая птичка, - "Вы полетите высоко, вы большие добрые птицы, вам не холодно высоко, а я маленькая, я быстро замерзну?"

"А ты спрячешься в перья и долетишь в тепле"- ответили большие добрые птицы.

"А-АА!!?" - жалобно ответила им маленькая птичка - "Вот вы прилетите на юг, у вас большие клювы, вам будет легко добывать себе пищу, а я маленькая у меня маленький клюв я не смогу добывать себе пищу и умру"

"Мы тебя будем кормить"- ответили большие добрые птицы - "и ты не умрешь от голода"

"А-АА!!?..... (маленькая птичка)

"ПОШЛА ТЫ НА ...!!!" - сказали большие добрые птицы.

Нежелание что-либо менять в своей жизни

Я думаю, что каждый из нас хотя бы раз сталкивался с ситуацией, когда кто-то из знакомых жаловался вам на свою жизнь (работу, мужа, жену, лишний вес, плохие отношения с каким-то из знакомых и т.д.) Вы проникались данной проблемой и начинали предлагать варианты решения этой проблемы, но вместо того, чтобы принять возможные выходы, вы слышали в ответ: «Да, но...» Создавалось впечатление, что человек отрицает и защищается от всего, что может помочь ему решать эту проблему.

Обратите внимания на себя. Присуще ли это качество вам? Может быть, вы тоже ищете способ избавиться от проблемы? Может быть, вам нужно только о ней поговорить и получить подтверждение ее существования? Может быть, и вы выбираете между «страдать» и «решить проблему» первое, «страдать»?

Почему это происходит?

Одна из основных причин – это привычка. Привычка **так думать, там поступать, так реагировать.**

Произошло событие, и человек получил определенный опыт. События имеют свойства повторяться, значит, и этот опыт будет закрепляться. Опыт закрепился, а дальше вырабатывается определенный стиль поведения. А определенный стиль поведения устанавливает закономерности.

ПОЛУЧЕНИЕ ОПЫТА –

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЕГО –

СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ –

ВСЕ ЗАКОНОМЕРНО, ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ.

Вот здесь и появляется «да, но...», потому что все знакомо, все понятно, все известно. Новое не понимается и не принимается. Но если все-таки новое и воспринимается, то только как вариант старого. Так образуется некая зона комфорта, где все понятно, предсказуемо и поэтому безопасно.



Новое – это риск. **А риск вызывает беспокойство.** И тогда привычное действие – отступить. Или сказать: «Да, но...» и найти кучу объяснений, почему этого делать не надо, уверяя, что результат будет тем же самым.

Если говорить о работе (место, должность, зарплата и т.д.), которая нас не устраивает, которая совсем не то, о чем мы мечтали, то неизвестно, что будет на другом месте. Здесь все привычно и знакомо, ну выскажем мы свое недовольство, поворчим, пострадаем. Но другое место – это же риск! **ДА**, конечно хочется получать побольше, и начальник чтобы не «дурак», и удовольствие от работы получать,
НО
где гарантия, что на другом месте будет лучше и зарплата выше?

Касаясь личной жизни, хотим мы этого или не хотим, но повторяем ошибки наших родителей. Правила, которые существовали в наших семьях, нам близки и удобны, даже не смотря на то, что они не работают во благо наших отношений. С годами мы все больше и больше становимся похожими на своих родителей. **ДА**, конечно хочется по-другому, и чтобы муж (жена) любил, и чтобы дети были послушными,
НО
я и так все делаю для семьи, вот только муж (жена) и дети этого не понимают. Или другие варианты ответов.

А наши привычки «выращены» годами. Они приносят нам проблемы, но эти проблемы известны, они **свои, родные!**

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

«Страдать»-то привычнее, чем попробовать что-то изменить, потому что возникает страх, а вдруг это новое принесет еще большие страдания.

И вот мы сидим в этой зоне комфорта, находим кучу причин, почему мы не хотим выходить из нее, почему нам что-то делать не надо или не имеет смысла. Наши стены от повторения одного и того же только крепнут. А причина страха только одна – **нарушение стабильности**

Когда мы говорим «я не могу», «это не имеет смысла», «еще не время» или что-то подобное, то мы на самом деле говорим: «**Я боюсь испытать новые ощущения, боюсь других, незнакомых мне переживаний**».

Когда мы советуем другим поступить как-то по-другому, нам кажется это так просто. Но что происходит, когда советуют нам? Мы защищаемся. Защищаем свой образ жизни, свое представление, защищаем свои привычки.

Поразмышляйте над вопросами:

- Устраивает ли вас работа? Если нет, то какой вы представляете себе ее?
- Устраивают ли вас личные отношения? Что бы вы хотели в них поменять?
- Устраивают ли вас отношения с друзьями? Чем бы вы хотели их дополнить?
- Устраивает ли вас ваш образ жизни? Чего в нем не хватает?
- Чувствуете ли вы удовлетворение от прожитого дня? Как должен пройти день, чтобы вы почувствовали удовлетворение?
- Что должно случиться в вашей жизни, чтобы вы начали действовать, а не размышлять, почему это невозможно?

Если мы начинаем действовать в нашей жизни не так, как всегда, то и наши привычки начинают меняться. А с изменением наших привычек изменяется и наша жизнь. Причем, чем выше дискомфорт от смены привычек, тем больше изменений за этим последует.

Самое сложное в изменении привычных действий – это начальный этап. И чаще всего

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

именно здесь и «ломаются» все желания чего-то нового, чего-то другого. И сразу –убегание в нашу старую «зону комфорта», зону привычного действия, зону привычного реагирования.

Как это происходит, давайте рассмотрим на двух примерах.

Первый пример – утренняя зарядка.

Сколько раз вы давали себе зарок начинать день с зарядки? И сколько раз это обламывалось на «да, но...»? **ДА**, хорошо бы по утрам делать зарядку, **НО** надо же раньше встать, а так приятно лишние пять минут провести в постели.

ДА

, это конечно сделало бы меня бодрим на весь день,

НО

я уже столько раз пробовала и бросала, потому что утром у меня нет сил на зарядку, мне бы на работу не опоздать. И все опять так, как всегда. Мы опять с трудом просыпаемся, вяло тащимся в ванную, умываемся, завтракаем, стараемся не думать о том, что нас ожидает в течение дня. Или другой вариант – просыпаемся тогда, когда уже невозможно что-то делать медленно, и носимся по квартире с одной лишь мыслью – успеть бы и не опоздать.

Но представим себе, что мы все-таки приняли твердое решение начинать день с зарядки. И в первый же момент получили чувство дискомфорта: ранний подъем, преодоление лени, непонятно какие упражнения надо делать для бодрости. А после активной зарядки еще и мышцы заболели. Какая бодрость! Дискомфорт только усилился. Более того, дискомфорт будет усиливаться день ото дня и в какой-то период он достигает максимума. Но если мы это преодолеем, то вдруг почувствуем легкость, гибкость в теле, прилив сил. О, мы уже начинаем получать удовольствие от зарядки! Нет, маленький дискомфорт еще остается, ну хотя бы на то, чтобы преодолеть желание еще понежиться в кровати, но мы уже научились преодолевать это. А через какое-то время зарядка вообще станет привычным делом, от которого не хочется уже отказываться. Произошло то, что зарядка вошла в нашу зону комфорта. И зона расширилась.

Начинать все новое всегда трудно, чего бы это ни касалось. Если мы привыкли на определенный стимул реагировать определенным образом, то смена реакции

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

обязательно повлечет за собой дискомфорт. Во-первых, надо **вовремя заметить посыл**, который вызывает реакцию, например, раздражения. Во-вторых, **вовремя остановить эту привычную реакцию**. В-третьих, **вспомнить, что надо бы отреагировать как-то по-другому.**

Вот для многих привычная картина. Мама приходит уставшая с работы и видит, что в большой комнате как всегда разбросаны игрушки, а ребенок занимается уже чем-то другим в своей комнате.

Мама в раздражении: «Ты опять разбросал игрушки. Ну, сколько можно тебе говорить – поиграл, убери за собой!»

Ребенок: «Да уберу я, уберу!» - тоже с ноткой раздражения в голосе, продолжая заниматься своим занятием.

Мама, еще больше заводясь: «Не уберу, а иди и убери сейчас же! Ты дождешься, что я их когда-нибудь выброшу!»

Продолжение может быть любым. Ребенок встает и нехотя идет убирать игрушки, потом заходит в свою комнату и закрывает дверь, показывая тем, что не хочет больше разговаривать. Обстановка раздражения сохраняется до конца вечера.

Второй вариант: ребенок игнорирует крики матери и продолжает заниматься своим делом. Мать от бессилия через какое-то время собирает игрушки сама.

И эта ситуация может повторяться изо дня в день. Ничего кроме отторжения между матерью и ребенком она не вызывает. Но она привычна! Мама расстраивается из-за непослушания ребенка, ребенок из-за того, что мама всегда только кричит. Вроде бы это и хочется изменить, но как говорит мама, что она уже не делала, все остается на своих местах. Но делала-то она всегда одно и то же! Раздразжалась и кричала на ребенка.

Разбросанные игрушки – раздражение – крик – ссора

Вот привычная схема взаимодействия двух близких людей.

Непривычные действия. Мама заметила разбросанные игрушки (посыл) и, помня, что криком она не добьется нужного результата, **остановила свое раздражение**.

А дальше, как сработает фантазия. Можно спокойно сказать: «Слушай, у нас какие-то игрушки бесхозные, у них даже дома своего нет, им так там одиноко быть раскиданными на полу. Может быть, мы сделаем для них домик? Или, если ты не будешь возражать, давай отдадим их тому, кто будет о них заботиться?»

В следующий раз, если картина повторяется, снова **остановить свое раздражение** и опять посетовать на то, что они бесхозные и бездомные. Крайний случай – собрать игрушки в коробку и вынести на лестничную клетку, объяснив, что они там будут ждать своего хозяина, который хочет о них заботиться. Ни какой жалости к тому, что приходится «выбрасывать» игрушки, внутренне согласитесь с тем, что они могут исчезнуть, если ваш ребенок за ними не пойдет.

Но! И это очень важно – смена эмоционального посыла. Все делается дружелюбным, может и уставшим, но спокойным голосом. И схема меняется, конечно, не сразу, и даже через увеличение дискомфорта. Но, вы же помните, какого результата хотите добиться!
ПОМНИТЕ, изменяем мы не ребенка, а себя, вернее, свою эмоциональную реакцию.

Раскиданные игрушки – спокойное состояние – отзывчивость ребенка – порядок в комнате

Это как пример, вариантов можно придумать множество. И помнить, что с первого раза игрушки не будут убираться на место. Ваша задача – **преодолевать дискомфорт**,

придерживаться нового варианта поведения

, даже когда ваши руки опускаются. Через какое-то время результат будет достигнут. Не верите? Проверьте. И помните о своем

эмоциональном состоянии

Почему я говорю с уверенностью? Это и мой опыт, и опыт многих, кто проходил обучение в группах «Осознанного внимания».

Мы рассмотрели два примера преодоления дискомфорта и получения необходимого результата. На основании этого можно сделать вывод:

- чтобы преодолеть любой дискомфорт, необходимо понять, что дискомфорт – это **естественная реакция** на любом этапе пути;

- если помнить о результате, которого вы хотите достигнуть, то дискомфорт – это даже очень преодолеваемое препятствие, потому что оно **временное**;

- даже маленькие изменения ваших привычных действий могут привести к **большим изменениям в вашей жизни**

Выберете несколько небольших действий, которые бы вы хотели совершить, но инерция привычки не позволяет вам это сделать. Поверьте, вы способны преодолеть тот дискомфорт, который возникнет при смене реакции, ведь он временный, а за ним стоит нужный вам результат.

Научившись справляться с малым, вы получите опыт и уверенность для решения более сложных задач в своей жизни.

Общая неудовлетворенность жизнью

Это как раз тот случай, когда звучит фраза «Да, все замечательно, но могло быть и лучше!»

И тут все хорошо, и там все хорошо, все необходимое есть, и руки, ноги целы, и голова на месте, и работа вроде устраивает, и в личной жизни без больших проблем, но почему-то полной удовлетворенности нет.

Что-то все равно не так, что-то не устраивает... А вот и тренинг (статья) подходящий: «Как воплотить мечты в реальность» или «Десять способов стать счастливым» или «Как привлечь в свою жизнь удачу без усилий» и т.п.

О чем на самом деле в такой момент думает человек? Вот схожу на тренинг, послушаю, как воплощать мечты и стану счастливым (ну или что-то в этом духе). Приходит на тренинг, может даже активно участвует в нем, получает заряд энергии на неделю – другую. А потом опять все как всегда. Вроде бы все хорошо, но чего-то не хватает... А потом опять – либо новый тренинг, обещающий сделать нас счастливыми, либо книга, которая объяснит как правильно жить, либо статья, дающая пошаговый рецепт счастья, которая будет только прочитана... Но почему-то оно, это долгожданное счастье, никак не приходит.

А что происходит? Человек развивает мозги, получает новые знания, и **чем больше новых знаний, тем более неудовлетворенным становится.**

Мы знаем,

мы очень хорошо знаем – как должно быть

, каков должен быть мир, какое место мы должны занимать в нем, как все должно быть справедливо, все правильно. Но не получая точного воспроизведения своего знания, неудовлетворенность только возрастает. В нашем мире знания (читай – в нашей голове) – все прекрасно, но только мы входим в реальность – все ужасно, все не так.

Так чем же на самом деле занимается человек? Бежит от неудовлетворенного сознания в мир ума, понятий, представлений, знаний, и еще больше развивает свои мозги. И кажется что так все просто – удовлетвори человеку сознание, и он будет счастлив. Но как, если уже построены концепции? Как, если мы хотим только так, как знаем и не на миллиметр в сторону?

ем больше не удовлетворен человек, тем крепче его мозги, тем жестче его представления и требования.

4

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

Мы кидаемся в политику, в бизнес, в религию, в теории о человеческом обществе в надежде, что именно там и придет удовлетворенность. Но вся эта «возня» только от неудовлетворенного сознания.



А теперь вспомните, когда вы были по-настоящему счастливы. Вспомните, как эмоции переполняли вас, и вы в этот момент ни о чем не могли думать, не способны были размышлять. **Эмоция останавливает мышление.**

И как только вы начинаете размышлять, эмоции сразу же уходят, ум выталкивает их из сознания. Непосредственное восприятие подменяется оценками ума: хорошо – плохо, выгодно – не выгодно, как я выгляжу, что обо мне подумают, что я получу от этого. **И чем больше мы размышляем, тем меньше остается эмоций, переживаний, состояний, тем меньше радости, счастья, удовлетворения**

. Если бы размышления, слова и знания приносили счастье, все уже давно были бы счастливы.

Но тут возникает другой вопрос – тогда зачем нам ум, размышления, знания, если они не дают возможности быть счастливым? Как здорово, надо перестать думать вообще, и счастье само спустится с небес. Но это уже другая крайность.

Непосредственное восприятие – это все наши эмоции. Оно всегда без оценок, это жизнь без целей. Зрение реагирует на красоту без размышления, слух реагирует на гармонию без осмысления. Если мы говорим о музыке, мы уже не наслаждаемся самим музыкальным произведением, ум подменяет непосредственное восприятие. Влюбленный человек не способен мыслить, пока не пройдут сильные эмоции.

Не рассказывайте о музыке, а наслаждайтесь ею. Не обсуждайте красоту природы, а прочувствуйте ее. **Счастливые люди – не мастера слова, а знатоки состояний.** Восхищенный человек не мыслит, а наслаждается своим состоянием. Счастливый

"Да, но..." - игра или стиль жизни?

Автор: Татьяна Ушакова

человек не будет кричать о своем счастье, потому что как только включается ум, эмоция притупляется и уходит.

В непосредственном восприятии каждый мужчина становится джентльменом, каждая женщина – леди. Отзывчивость, уступчивость, юмор – спутники непосредственного восприятия.

Вот мы и подошли к самому главному – **чередование** знания (жизнь с целями) с непосредственным вне знания существованием (жизнь без цели) приводит нас к удовлетворенному сознанию, к удовлетворенности жизнью.

Жизнь без целей включает стимуляторы, дает нам силы, вдохновение для того, чтобы мы могли достичь своих целей.

Источник:

[Кременчугский психологический портал](#)