

Книга-спасение... Да, самый настоящий спасательный круг для тех, кто тонет в море собственных тревог, опасений, комплексов, бесплодных фантазий и нереализованных ожиданий.

Сергей П., Владивосток

Эта книга-тренинг — отличное руководство к действию для тех, кому надоело наступать на одни те же грабли, идти на поводу у окружающих и загонять мечты о счастье в дальний угол. Первые же упражнения побуждают действовать, и как только ты начинаешь — остановиться уже невозможно! Ты меняешь свою жизнь от и до и получаешь такой результат, о котором даже и не мечтал.

Игорь С., Казань

Замечательная книга — подробная, понятная, доступная. Практики выполнять легко и приятно — каждое упражнение открывает что-то новое в тебе, даже, скорее, открывает тебе нового тебя...или настоящего тебя...

Элина П., Санкт-Петербург

Эта книга попала мне в руки очень вовремя — я поняла, что в своем стремлении воспитать детей самыми-самыми я на самом деле загоняю их в ловушки, из которых им самостоятельно пришлось бы выбираться очень долго... Переосмыслив свою жизнь, свой предыдущий опыт, я начала менять стиль воспитания, и результат я вижу уже сейчас — отношения с детьми стали лучше, да и с другими людьми они стали общаться совсем иначе... и самое главное, я вижу, что закладываю в них уверенность в своих силах и стремление к реализации. А не страхи и комплексы, как это было раньше. Замечательная книга для всех родителей и учителей!

Инга А., Москва

Психология для всех

• НИКОЛАЙ МЕДЯНКИН •

50 **ОСНОВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЛОВУШЕК**

*и способы
их избежать*

ПРАЙМ



АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
М42

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Медянкин, Николай

М42 50 основных психологических ловушек и способы
их избежать /Николай Медянкин. — Москва : АСТ,
2015. — 253, [1] с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-090115-9

В книге подробно разобраны 50 самых распространенных психологических ловушек, попадая в которые, мы уходим от дороги счастья в сторону неудач, конфликтов, пустой траты сил, нервов и времени. И даны простые и действенные советы, как этого избежать.

Эту книгу недаром называют «универсальным пособием по обезвреживанию психологических мин» — она будет полезна в любой жизненной ситуации, в общении и дома, и на работе!



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Вы хотите достигать всех своих целей?	7
Почему все люди совершают ошибки?	9
Как работать с книгой	11
Часть 1. Ошибки, которые совершают все люди . . .	13
Ошибка 1. Страх	13
Ошибка 2. Чувство вины	19
Ошибка 3. Самобичевание	25
Ошибка 4. Обидчивость.	28
Ошибка 5. Жалость к другим	32
Ошибка 6. Жалость к себе	37
Ошибка 7. Нереалистичные ожидания	42
Ошибка 8. Нетерпимость к несправедливости	47
Ошибка 9. Чувство, что вас недооценивают	53
Ошибка 10. Мнительность	59
Часть 2. Ошибки, навязываемые обществом	64
Ошибка 11. Преувеличенное чувство долга	64
Ошибка 12. Принесение себя в жертву другим	72
Ошибка 13. Подчинение авторитетам	79
Ошибка 14. Сотворение кумиров	86
Ошибка 15. Безынициативность	91
Ошибка 16. Желание быть как все	96
Ошибка 17. Зависимость от чужого мнения	104



Ошибка 18. Комплекс неполноценности	110
Ошибка 19. Уныние	116
Ошибка 20. Комплекс превосходства	124
Ошибка 21. Комплекс всезнайства	130

Часть 3. Ошибки, являющиеся следствием

чужого влияния	136
Ошибка 22. Чрезмерная уступчивость	136
Ошибка 23. Жизнь не по средствам	145
Ошибка 24. Падкость на рекламу.	152
Ошибка 25. Пристрастие к распродажам	159
Ошибка 26. Подверженность лести	163
Ошибка 27. Доверие к соблазнителям: пикаперам, альфонсам, искательницам спонсора	169
Ошибка 28. Чрезмерная доверчивость	177
Ошибка 29. Беззащитность перед мошенниками . . .	183
Ошибка 30. Зависимость от шантажиста	191

Часть 4. Ошибки, являющиеся следствием

личного опыта	200
Ошибка 31. Вера в идеальную любовь	200
Ошибка 32. Иллюзия чтения чужих мыслей	207
Ошибка 33. Ожидание благодарности.	212
Ошибка 34. Преувеличение неприятностей	218
Ошибка 35. Гиперопека	222
Ошибка 36. Синдром неудачника	228
Ошибка 37. Скепсис	232
Ошибка 38. Несгибаемые убеждения	238
Ошибка 39. Перфекционизм.	244
Ошибка 40. Бесплодные мечты о лучшем месте . . .	249



ВСТУПЛЕНИЕ

Вы хотите достигать всех своих целей?

Что-то в жизни вам удастся, а что-то — нет, каких-то целей вы достигаете, а какие-то так и остаются мечтами, иногда вы чувствуете себя счастливым, но чаще... Чаще — не совсем, ведь так?

А ведь хочется, чтобы было все иначе! Уверенно идти к цели, осуществлять все без исключения свои мечты, получать от жизни удовольствие, быть счастливым не изредка, не от случая к случаю, а постоянно. И это возможно! Более того — это должно быть нормой жизни. Неудачи и несчастья — это патология, а счастье, везение, успех — норма, вполне достижимая для всех!

Что же за неведомые силы уводят вас прочь от прямой и солнечной дороги счастья и успеха на какие-то заболоченные тропинки неудач? Ничего мистического или фатального нет в этих силах. Это всего-навсего ошибки, которые вы невольно совершаете. Один неверный ход — и вот уже удача ускользает! Как жаль, что на дороге судьбы нет указателей, предупреждающих: вот тут — яма, а там — колдобина, здесь — тупик, пропасть или бурелом!

Пусть эта книга станет для вас таким указателем. Она уберезет вас от ошибок, которые не дают пря-



мым и ровным путем прийти к вашей удаче и счастью.

Ошибки совершают все люди!

Не потому, что им недостает ума, смелости, решимости или еще каких-то хороших качеств. А лишь потому, что иногда они впадают в иллюзии и принимают за реальность нечто не существующее.

Например, вы можете отказаться от своих целей или свернуть с правильной, ведущей к успеху, дороги, потому что:

- испугаетесь, что не справитесь с делом, которое в действительности вам по силам,
- поддадитесь чужому внушению и поверите, что ваши действия принесут кому-то вред, хотя на самом деле это не так,
- будете бездействовать, ожидая помощи от других, хотя могли бы справиться с задачей самостоятельно,
- решите подождать, пока судьба вам подбросит что-то получше — не зная, что отказываетесь от самой прекрасной возможности в своей жизни.

Это лишь несколько примеров — а ведь их великое множество — причин, по которым люди не получают заслуженного ими счастья! Вы думаете, перед вами какие-то серьезные препятствия? Нет — это всего лишь ошибочные представления, ложные ориентиры, и несуществующие сложности! Если избавиться от этих, по сути дела, фантомов, — дорога к счастью и успеху будет открыта!

Нас слишком много учат тому, как **надо** поступать, чтобы жить хорошо и счастливо — посмотрите, сколько пособий написано на эту тему! Но почти никто не учит тому, как **не надо** поступать, чтобы не упустить свою удачу. А ведь это важнее! Потому что самый полезный опыт — негативный. Самые важные уроки мы извлекаем не из положительного



опыта, а именно из ошибок. **Если мы точно знаем, как не надо поступать — мы со стопроцентной гарантией поймем, как надо!**

Эта книга предупреждает вас об ошибках. Разоблачает самые распространенные человеческие иллюзии. Позволяет с легкостью смести со своего пути фантомные, то есть не существующие препятствия.

Кто предупрежден — тот вооружен!

Почему все люди совершают ошибки?

Людям только кажется, что они живут в реальном мире, и ясно видят, что происходит вокруг. На самом деле большинство людей живут **в своих представлениях** о мире. Эти представления могут быть унаследованы, или навязаны другими людьми, или вынесены из собственного прошлого опыта. Очень часто они не имеют ничего общего с реальностью. Но сам человек этого не знает. Он видит, что какое-то правило сработало для другого — но не понимает, что для него оно не подойдет. Или пытается применить ту же стратегию, которая приносила успех в прошлом — не видя, что обстоятельства изменились, и теперь это уже не даст результата.

Подменяя реальность своими ошибочными представлениями о ней, люди делают это неосознанно. Они действуют **по привычке**, в согласии с каким-то стереотипом.

Неверное представление о том, что правильно, а что — нет, влечет за собой неверное решение. За неверным решением следует неверное действие. Итог — провал, неудача, крах! Анализируя свои действия, человек подчас не понимает, что именно он сделал не так. Ему может казаться, что он-то действовал правильно — помешали обстоятельства,



другие люди, злой рок, судьба. Но это не так. Почву для неудачи подготовил он сам, приняв фантом за реальность.

Вы думаете, ваши проблемы уникальны и неповторимы? Это не так. В том-то и дело, что люди совершают **одни и те же** ошибки! Наши неверные ходы достаточно стандартны и предсказуемы — как стандартны, практически идентичны неверные представления о реальности у очень, очень многих людей.

Мы живем не в вакууме — а в тесном контакте с другими людьми. Мы не можем не влиять друг на друга. Вот и попадаем в одни и те же капканы! Но зачем продолжать идти ошибочным путем, когда можно остановиться, осознать свои ошибки, уйти от неверных представлений и найти правильный, счастливый путь!

Сделайте прямо сейчас первый шаг по этому пути. Он состоит в том, чтобы усвоить:

- вы совершаете ошибки не по собственной глупости или беспечности, а потому, что вы нормальный, живой человек, у которого кроме сознания есть еще и подсознание, и оно подсказывает вам те действия, которые для него наиболее привычны и кажутся правильными, а вы не всегда в состоянии вовремя проконтролировать и осознать ложность этих команд от подсознания,
- вы ни в коем случае не должны ругать себя за ошибки и за то, что не смогли просчитать какие-то ходы в своей жизни на несколько шагов вперед — вы ведь не вычислительная машина,
- что бы ни было в вашей жизни в прошлом — следует принять все как данность, без осуждений, самосожалений и самобичеваний, вы ведь просто не могли тогда поступить по-другому, так как не видели других, лучших возможностей все из-за тех же ошибочных представлений о реальности,



- в любой момент вашей жизни, прямо сейчас, вы можете осознать свои ошибки и изменить свои представления о реальности так, чтобы они вели вас не к неудачам, а к счастью и успеху.

Как работать с книгой

Структура книги очень проста. В ней четыре части — так как все ошибки, совершаемые людьми, в соответствии с их характером, происхождением и сущностью могут быть поделены на четыре категории:

- Ошибки, передающиеся из поколения в поколение и повторяемые практически всеми людьми.
- Ошибки, навязываемые обществом.
- Ошибки, являющиеся следствием чужого влияния.
- Ошибки, возникающие как следствие личного опыта человека.

Каждой ошибке посвящена отдельная глава, в которой вы найдете описание причин ошибки, и сможете узнать, почему один человек легко избегает ее, а другой неизбежно совершает.

Сначала прочитайте теоретический материал, и, убедившись, что хорошо поняли его, переходите к практическим упражнениям. Они позволят вам в спокойной и комфортной обстановке освоить навыки и приемы, которые очень помогут вам в вашей жизни.

При выполнении упражнений очень ВАЖНО соблюдать следующие правила:

- Проработать все упражнения минимум по три раза! Это позволит вам отработать новый навык, и в реальной жизни вы с легкостью примените полученное знание на практике.



- Строго соблюдать очередность выполнения упражнений внутри главы! В большинстве случаев необходимо изучить и устранить причину ошибки, а потом уже исправлять ее, иначе есть риск оказаться в замкнутом кругу. Поэтому не переходите к следующему упражнению, не выполнив предыдущего!
- Доделывать упражнения до конца, даже если вам кажется, что вы и без этого уже все поняли! Все упражнения, при правильном выполнении, имеют высокую эффективность, что подтверждено практикой.
- Заниматься понемногу, но каждый день! Плановость и регулярность занятий позволит вам не только усвоить максимальный объем информации, но и «встроить его как в свое сознание, так и подсознание. Нерегулярные занятия не будут иметь высокой эффективности.
- ***И верить, верить, верить в себя!***



Часть 1

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ВСЕ ЛЮДИ

ОШИБКА 1. Страх

Какой бывает страх?

Как же часто мы из-за страха не делаем то, что хотим, отступаем перед мечтой, сдаемся на полпути, не дойдя до цели! И ведь чаще всего страхи оказываются напрасными. Представляете, как обидно: вы испугались вымышленной опасности, и отказались от своей мечты — тогда как никакой опасности не было, и бояться было нечего!

Страх вполне оправдан и закономерен, когда он возникает в ответ на реальную опасность. В таких случаях он основан на инстинкте самосохранения и играет защитную роль. Если бы не это здоровое чувство, то мы бы никогда не опасались за свою жизнь, жизнь близких и дорогих нам людей, не боролись бы с бедами, болезнями. Но обычный страх, когда он кратковременен, исчезает после устранения или избегания опасности и не влияет на характер человека, его поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.



Однако страх может быть и разрушительным, когда он начинает управлять человеком, когда человек как бы «застревает» в этом страхе. И вот — причины для страха уже нет, а страх все равно остается, и проявляется при каждом удобном и неудобном поводе. Такой страх — иррациональный, то есть — не имеющий реальной причины. Именно он и является основным источником проблем. Если учесть, что около девяноста процентов всех наших страхов — иррациональны, можно представить себе, сколько проблем, что называется, «на пустом месте», они нам создают.

Источники страха

От природы у каждого человека развито чувство самосохранения. На протяжении всей своей истории люди боролись за выживание, сражаясь то с агрессивной природной средой, то с врагами среди себе подобных. Сейчас, когда благодаря эволюции и научно-техническому прогрессу мы оказались способны создать для себя достаточно благоустроенную и комфортную жизнь — нам уже не требуется каждый день идти в бой за пищу и тепло домашнего очага. Но врожденный механизм самосохранения не может бездействовать! Не встречаясь с реальными опасностями, он начинает внушать нам опасности мнимые. Ведь когда мы живем слишком спокойно, нам это начинает казаться подозрительным — унаследованный генетически опыт предков сигнализирует, что здесь что-то не так! В итоге множество людей живут в состоянии тревоги и беспокойства — в постоянном ожидании какой-то беды или опасности, хотя реальных причин для этого нет. При каждом намеке на возможную опасность возникает страх.

Еще один источник страха связан с тем, что наше подсознание очень хорошо запоминает те ре-



акции, которые мы испытываем в жизни. Если вы когда-то испытали сильный страх — подсознание будет стремиться воспроизвести эту реакцию, поскольку она уже привычна. Так страх становится своего рода программой, которая включается в любой ситуации, хотя бы отдаленно напоминающей ту, в которой страх возник в первый раз. Память о пережитом страхе вновь и вновь превращается в реальный страх, хотя повода для него в реальности может и не существовать.

Чем нам мешает страх?

Если вы подвержены страху, то будете излишне осторожны даже там, где нет никакой опасности, и тем самым лишите себя многих благоприятных возможностей. Там где страх — там и нерешительность, и бездействие, и неспособность что-то изменить в своей жизни. Опасность страха прежде всего в том, что жизнь становится бесцветной и безрадостной, таланты и способности остаются не реализованными, идеи — не воплощенными, цели — не достигнутыми. Человек, который всегда страшится чего-то, никогда не станет рисковать, не отважится явить себя миру «во всей красе», не предпримет ни единой попытки показать, на что он способен.

Если вы не хотите, чтобы жизнь проходила мимо вас — избавляйтесь от ненужных и необоснованных страхов!

УПРАЖНЕНИЕ 1.

**«Посмотри в глаза чудовищ»:
как распознать, чего вы
на самом деле боитесь**

Чтобы освободиться от страха, нужно в первую очередь спросить себя: а чего же я боюсь на самом