

**Тією горою є ви. Як
перетворити самосаботаж на
самовдосконалення**

Багато чого в житті ми не можемо досягти не через якісь зовнішні, об'єктивні перешкоди, а через внутрішні, суб'єктивні. Ми часто саботуємо свої плани, бо вони не відповідають нашим бажанням, суперечливі потреби заважають одна одній, а відтак усі зусилля наштовхуються на гору всередині нас і не приносять результату.

- Що ж робити?

- Як подолати внутрішню гору з перешкод, нагромаджену нами самими?

Бріанна Вест, авторка світових бестселерів, пропонує насамперед проаналізувати наші внутрішні налаштування, які складаються зі звичок, емоційного інтелекту й травматичного досвіду, а потім опанувати методи, які допоможуть здолати внутрішню гору й досягти намічених цілей.

ТІЄЮ ГОРОЮ Є ВИ

Немає нічого, що стримує вас у житті, окрім вас самих. Якщо між тим, де ви є, і тим, де ви хочете бути, існує непроглядна прірва й ваші намагання подолати її розбиваються об власний спротив, біль та дискомфорт — це майже завжди самосаботаж.

На перший погляд, самосаботаж схожий на мазохізм. Здається, це результат ненависті до себе, невпевненості або відсутності сили волі. Насправді ж самосаботаж — це просто наявність несвідомої потреби, яку ви втамовуєте, завдаючи шкоди самому собі. Потрібно пройти шлях глибоких психологічних розкопок, щоби подолати його. Ми повинні точно визначити подію, яка призвела до травми, вивільнити непропрацьовані емоції, знайти здорові способи задовольнити свої потреби, переосмислити власне «я» й розвинути емоційний інтелект та стійкість.

Це нелегка робота, і все ж це завдання, яке кожен із нас повинен виконати в той чи інший момент.

САМОСАБОТАЖ НЕ ЗАВЖДИ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ОДРАЗУ

Одного разу в дитинстві Карл Юнг упав у школі й ударився головою. Травмувавшись, він подумав: «Гаразд, можливо, тепер мені не доведеться повертатися до школи».

Хоча зараз Карл Юнг відомий своєю проникливою працею, насправді він не любив школу й не ладнав з однолітками. Невдовзі після нещасного випадку в Юнга розпочалися спорадичні й неконтрольовані втрати свідомості. Сам цього не усвідомлюючи, він захворів на те, що назвав «неврозом», і зрештою дійшов висновку, що всі неврози є «замінником(-ами) справжніх страждань».

Юнг установив підсвідомий зв'язок між непритомністю й ходінням до школи. Йому спало на думку, що знепритомнення є проявом його підсвідомого бажання вийти з класу, де він почувався незручно й

нешчасливо. Так само для багатьох людей їхні страхи та прив'язаності дуже часто є симптомами глибших проблем, які вони не можуть розв'язати в ліпший спосіб.

САМОСАБОТАЖ — ЦЕ ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ

Самосаботаж — те, що трапляється, коли ми свідомо відмовляємося задовольнити наші найпотаємніші потреби часто через те, що не віримо у свою спроможність впоратися з ними.

Іноді ми шкодимо своїм стосункам, бо насправді прагнемо знайти себе, хоча й боїмося самотності.

Іноді ми шкодимо своїм професійним успіхам, тому що насправді прагнемо творчості, навіть якщо за мірками суспільства це видаватиметься менш амбітним. Іноді ми саботуємо наш шлях зцілення за допомогою психоаналізу почуттів, тому що це гарантуватиме, що ми їх уникнемо. Іноді ми саботуємо свій внутрішній діалог, бо якби ми повірили в себе, то змогли б повернутися у світ і ризикнути, а це зробило б нас уразливими.

Врешті-решт, самосаботаж дуже часто є просто дезадаптивним захисним механізмом, це спосіб дати собі потрібне без необхідності з'ясовувати, що це за потреба. Але як і будь-який захисний механізм, це просто спосіб упоратися. Це не відповідь, не рішення, це насправді ніколи не розв'язує проблеми. Ми лише приглушуємо свої бажання й даруємо собі незначний присмак тимчасового полегшення.

САМОСАБОТАЖ ПОХОДИТЬ ВІД НЕРАЦІОНАЛЬНОГО СТРАХУ

Іноді наша найшкідливіша поведінка насправді є результатом давніх і невивчених страхів, які ми відчуваємо до світу й до самих себе. Можливо, це думка, що ви не розумні, не привабливі або вас не люблять. Можливо, це страх утратити роботу, користуватися ліфтом або прив'язуватися у стосунках. В решті випадків це може бути щось більш абстрактне, наприклад уявлення про те, що хтось «прийшов за вами»,

порушив ваші кордони, страх бути «спійманим» або помилково звинуваченим.

Ці переконання з часом стають прив'язаностями. Для більшості людей абстрактний страх насправді є відтворенням раціонального страху.

Оскільки було б занадто моторошно аналізувати справжній страх, ми проектуємо ці почуття на проблеми або обставини, які мають меншу ймовірність. Якщо ймовірність того, що ситуація реалізується, дуже низька, вона стає «безпечною», тому що підсвідомо ми вже знаємо, що цього не трапиться.

Тому ми маємо можливість висловити свої почуття, не наражаючи себе на небезпеку. Наприклад, якщо ви дуже боїтеся бути пасажиром в автомобілі, можливо, ваш справжній страх — це втрата контролю або думка, що хтось чи щось контролює ваше життя.

Можливо, страх криється в «русі вперед», і автомобіль, що рухається, є просто проекцією цього. Якби ви усвідомлювали справжню проблему, то могли би почати працювати над її вирішенням, можливо, визначивши, яким чином ви відмовляєтеся від своєї сили або виявляєте нерішучість.

Однак, якщо ви не знаєте про справжню проблему, то продовжуватимете марнувати свій час, намагаючись заспокоїти себе під час їзди в машині. Але згодом усе ж виявите, що все лише погіршується. Намагаючись поверхнево усунути проблему, ви завжди будете наштовхуватися на стіну. Це тому, що ви намагаєтеся зняти пластир, до того як знайдете спосіб загоїти рану.

САБОТАЖ ПОХОДИТЬ ІЗ НЕСВІДОМИХ НЕГАТИВНИХ АСОЦІАЦІЙ

Самосаботаж також є однією з перших ознак того, що ваша внутрішня історія не актуальна, обмежує вас або просто неправильна. Ваше життя

визначається не лише тим, що ви думаєте про нього, а й тим, що ви думаєте про себе.

Ваша Я-концепція — це ідея, якій ви присвятили все своє життя. Вона утворилася через об'єднання інформації та впливу тих, хто вас оточує: віри ваших батьків, думок ваших однолітків, того, що стало очевидним завдяки особистому досвіду, тощо. Самооцінку важко підлаштувати, тому що упередженість вашого мозку підтверджує ваші попередні переконання про себе.

Наш самосаботаж спричинений тим, що в нас існує негативний зв'язок між досягненням бажаної мети й тим, щоби бути людиною, яка це має або робить.

Якщо ваша проблема в тім, що ви прагнете фінансової стабільності, але зводите нанівець всі зусилля, яких докладаєте, щоб досягти цього, вам доведеться повернутися до своєї первинної концепції грошей. Як ваші батьки розпоряджалися фінансами? Навіть значно важливіше, що вони розповіли вам про людей із грошима й тих, у кого їх не було? Багато людей із фінансовими труднощами виправдовують своє становище в житті, повністю відрікаючись від грошей. Вони стверджують, що всі багатії жажливі. Якщо ви вирости з людьми, які все життя говорили вам, що люди, у яких є гроші, жажливі, вгадайте, чому ви будете опиратися?

Занепокоєння, спричинене саботуванням себе, зазвичай є відбитком вашої обмеженої віри. Можливо, для вас здоров'я асоціюється з уразливістю, тому що ваші батьки були абсолютно здоровими, а тоді раптово захворіли.

Рекомендована література



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя



Радикальне Прощення



Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин



Королівське Позолочене Таро



Твій внутрішній дитині потрібен дім

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ