

18+

БЕРСЕНЕВ СЕРГЕЙ

Используй ИЗОЛЯЦИЮ



Берсенеv Сергей

Используй изоляцию

«Издательские решения»

Сергей Б.

Используй изоляцию / Б. Сергей — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Ты держишь в руках книгу, которую написал человек, прошедший через тюрьму, наркотики и отчаяние. Я не даю советов из кабинета. Я говорю с тобой как тот, кто был на твоём месте. «Используй изоляцию» — не про то, как переждать срок. Это про то, как не потерять себя за стенами. Как изменить мышление. Как выйти другим человеком — сильным, честным, готовым к новой жизни. Прочитай. Хуже не будет. А если найдёшь для себя что-то важное — значит, книга написана не зря.

© Сергей Б.

© Издательские решения

Содержание

ИСПОЛЬЗУЙ ИЗОЛЯЦИЮ	6
Введение	6
Арестанты, приветствую вас!	7
Глава 1. Криминальное мышление	9
Глава 2. Как менять своё мышление	13
Глава 3. Старый я и новый я	16
Глава 4. Чистота речи — тренировка для мозга	18
Глава 5. Честность с самим собой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Используй изоляцию

Берсенов Сергей

© Берсенов Сергей, 2026

ISBN 978-5-0070-1881-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ИСПОЛЬЗУЙ ИЗОЛЯЦИЮ

Важная информация

Иллюстрации для этой книги созданы с помощью искусственного интеллекта. Все персонажи, изображённые на иллюстрациях, являются вымышленными. Любое совпадение с реальными людьми, живыми или умершими, случайно. События и ситуации, описанные в книге, основаны на реальном опыте, но имена и детали изменены в художественных целях.

Автор и издатель не призывают к нарушению законодательства Российской Федерации. Книга носит информационный и психологический характер и не заменяет профессиональную юридическую или медицинскую помощь.

Автор выражает глубокое уважение ко всем людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также к сотрудникам пенитенциарной системы, чья работа связана с большими испытаниями.

Введение

Арестанты, приветствую вас!

И так, вы оказались в изоляции, впереди суд и срок, или все уже произошло, и судья огласил твою получку, а кому-то срок уже подходит к концу и пьянящий воздух свободы наполняет легкие. У всех по-разному, но ты все еще в изоляции, а значит эта книга для тебя.

Я понимаю, что у каждой своей жизни, у каждого своя статья и свой срок. У кого-то больше, у кого-то меньше. Кто-то еще под следствием, а кто-то уже в лагере. Но у вас у всех есть одно общее. Вам всем не терпится оказаться на свободе. Кого-то дома ждут с нетерпением, а кто-то никому не нужен и его никто не ждет.

В любом случае, срок рано или поздно закончится, и ты окажешься по ту сторону забора. И тут начинается самое интересное. Возникает вопрос, что дальше? Как жить? Что делать?

По классике конечно первым делом в магазин, да? К друзьям? В родительский дом и отвести душу на мамкиных пирогах? К подруге и оторваться по полной? Да, это все логично и знакомо, а вот что потом? Какой план на дальнейшую жизнь? Обычно на подобный вопрос я слышу что-то из серии, буду импровизировать. Или поживем посмотрим, как там карта ляжет... То есть никакого! Плана нет вообще. Или пойду работать. Куда? А что будешь делать если на работу не получится устроиться? Пойду учиться. На кого? Как будишь оплачивать свое обучение? А если не поступишь? Вопросов много. Внятных ответов как правило нет.

Каждый находится в своем представлении о воле. За частую, оно сводится к воспоминаниям о том, как все было до срока. И арестант, отбывая срок, думает, что по освобождению найдет на свободе все то же самое что там оставил. Время для арестанта на воле замирает, но вот только в его воображении. На само деле, пока ты отбываешь свой срок, пусть даже и самый не значительный, в это время жизнь на воле проносится стремительно. Все меняется очень быстро. Не строй иллюзий, пока ты сидел, на воле все изменилось, ты там уже не найдешь тот порядок вещей к которому привык, все уже будет совсем по-другому.

Оказавшись в новых реалиях, и потерпев первые неудачи, ты начинаешь действовать так как тебе свойственно, так как ты умеешь. Ты так привык, используя свой арсенал поведенческих навыков, которые у тебя были сформированы за твою жизнь. Разумеется, у тебя появились и новые навыки поведения, которые ты приобрел, находясь в изоляции. Но на сколько они полезны? Принесут ли они положительные результаты? К сожалению, большинство оказываются опять в камере.

Дело в том, что проблема в криминальном образе мышления. Ты мыслишь точно также, как и до своего срока, и действуешь так же. В народе это называется наступать на одни и те же грабли. Ты ходишь по кругу, цикл за циклом, надеясь на другой результат. Но результат всегда оказывается не тем на который ты рассчитываешь. Чтобы разорвать этот круг, необходимо измениться самому. А как это сделать, повествует эта книга.

Если тебя все устраивает, и ты сам все знаешь? То закрой эту книгу, она не для тебя. Но, если ты открыт для чего-то нового? Тебе хочется изменить свою жизнь, и ты готов меняться сам? То читай внимательно!

Я поделюсь с тобой своим опытом, и возможно ты подчерпнешь для себя что-то полезное. Я не открываю Америку, и буду говорить о простых, понятных вещах. Да ты и сам все это знал. Просто не задумывался об этом. Моя задача, дать тебе пищу к размышлению. Что бы ты смог пересмотреть некоторые моменты и сделать для себя выводы, возможно принять решения и действовать не так, как всегда.

Я буду задавать тебе вопросы, возможно ты себе их уже тоже задавал и не раз, а возможно и нет. Но откровенно отвечая на них самому себе, возможно у тебя получится сделать для себя полезные выводы. Я не очень люблю давать готовые решения или советы, для меня очень

важно, чтобы ты сам находил решения, ну а если моя помощь тебе в этом хоть немножко поможет, значит я свою миссию выполнил.

Если ты все еще не закрыл эту книгу? То поехали!?

Глава 1. Криминальное мышление

Давай попробуем для начала, ответить себе на один простой вопрос, только честно. Не отвечай на него вслух и не спеши с ответом. Просто подумай хорошенько. Почему ты здесь? Потому что мусора задержали? Потому что кто-то сдал? Или может потому что прокурор попался злой? Да несомненно и по этим причинам тоже. Но это поверхностное мышление, т.к. все это следствие, а в чем настоящие причины? В чём истинная причина того, что ты оказался в камере? Это твоя первая командировка, или уже пятая, без разницы. Тут нужно хорошенько разобраться, чтобы не повторить свое появление на пороге камеры.

Я предлагаю капнуть глубже и рассмотреть такую версию: ты здесь потому, что ты так мыслишь.

Есть такое понятие — криминальное мышление. Это вовсе не означает, что ты матерый бандит, наркоман, домушник или «плохой человек». Это значит, что твой образ мыслей, твои привычные решения, твои реакции на события — всё это с высокой вероятностью приводит тебя в места лишения свободы.

Как это работает?

Первое. Жизнь одним днём.

Ты не привык планировать. Максимум, на одну неделю. Чаще всего, на сегодня. Есть желание, нужно его сразу удовлетворить. Есть проблема, нужно её решить здесь и сейчас, не думая о завтрашнем дне. Деньги появились, сразу потратить. Возникла обида, сразу ответить. Поступило предложение, сразу согласиться. Ты действуешь импульсивно, спонтанно, не оглядываясь на последствия. Вопрос «что будет потом?» либо не возникает, либо кажется на тот момент неважным.

Пример: У тебя появилась сумма денег. Предположим, ты получил зарплату. По дороге домой ты встречаешь своих друзей, и они предлагают сходить в бар, выпить по пиву. Не на долго, на часок может на два. По итогу, ты возвращаешься домой под утро, в кармане от зарплату у тебя не остается ничего. Нет денег ни на оплату за квартиру и коммуналку, да и на еду денег тоже нет. Ты спустил за ночь все, что было. Знакомо?

Второе. Действие без прогноза последствий.

Ты что-то делаешь. Иногда даже понимаешь, что это противозаконно. Но ты не прокручиваешь в голове всю цепочку: действие — результат — последствия — ответственность. Ты думаешь: «Сейчас я сделаю, а там видно будет». «А там» обычно оказывается камера.

Пример: Ты сидишь на остановке, рядом сидит девушка. Подходит автобус, она встает со скамейки и направляется к автобусу. Ты замечаешь на лавке оставленный ею телефон. Как ты действуешь?

— Продолжаешь сидеть, ожидая свой автобус, игнорируя замечаний тобой телефон.

— Окликаешь девушку, указывая на ее пропажу или догоняешь ее и отдаешь забытый телефон.

— Быстрым движением руки кладешь телефон девушки к себе в карман, пока никто не заметил.

При наличии у тебя криминального мышления, ты поступишь как описано в третьем варианте, полюбовому! Теперь у тебя есть чужой телефон, он розового цвета, и далеко не новая модель. По сути он тебе не нужен, но ты не думал об этом. Тем более не думал о девушке, которая расстроится, обнаружив пропажу. Но вот ты и совершил преступление, поздравляю! Вот за такую ерунду, можешь с весьма большой вероятностью оказаться на нарах. И оно правда стоило того?

Третье. Оправдания вместо ответственности.

Когда результат получен, и он тебя не устраивает (арест, срок, разрыв отношений, проблемы с семьёй), ты находишь причину вовне. Виноваты все, кто угодно, но не ты. Не я виноват, так сложились обстоятельства. Не я так решил, меня вынудили. Не я выбрал этот путь, а жизнь такая. Это очень удобно. Потому что, если виноваты другие, значит тебе, и менять ничего не нужно. Просто в следующий раз надо быть осторожнее, и всё наладится. Не наладится.

Пример: Ты едешь на машине, и принимаешь решение обогнать другую машину, которая едет перед тобой. В результате ты увлекся обгоном на столько, что не заметил, что вылетел на скорости на пешеходный переход и сбиваешь человека. А потом пишешь в объяснительной, что виноват не ты, а тот, кто слишком медленно ехал перед тобой. Но наказан будишь ты, а не он, и в камере потом будишь рассказывать сокамерникам, как попал не за что из-за какой-то курицы, которая ездить не научилась. Пример взят из жизни. Но тут ты можешь напрячь свой мозг и привести самостоятельно десятки других примеров где все кругом негодяи, а ты один Д'Артаньян. Я надеюсь схема понятна?

Четвёртое. Отсутствие внутреннего тормоза.

На воле есть соблазны. На воле есть люди, которые подталкивают. На воле есть возможность сделать глупость в любой момент. И когда у тебя нет внутреннего механизма, который говорит «стоп, подумай» — ты делаешь эту глупость. А потом сидишь и удивляешься.

Пример: Давайте рассмотрим еще один пример. Гуляешь с друзьями по городу, вдруг вы замечаете, как паркуется машина, оттуда выходит автоледи, с красивой прической белого цвета, и не закрывая машину, оставив ключ в замке зажигания направляется летящей походкой в сторону торгового центра. И кто-то из компании говорит, смотрите карета подана, поехали покатаемся? Кто-то говорит, типа не ты что за это посадят, но другие начинают настаивать или уговаривать. Типа да чо, слабо? Нам нечего не будет, да она сама виновата и т. п. Думаю, что механизм понятен? Подобных историй можно услышать множество, в камерах половина сидят за подобные истории, особенно по малолетке. Ну а те, кто в той же компании твердо сказал НЕТ! Просто проходят по делу свидетелем. Все просто, они думают своей головой и думают о последствиях. Если ты так пока еще не умеешь, то самое время этому научиться, весьма полезный навык.

Пятое. Импатия и сострадание.

Совершая те или иные поступки или действия, в отношении других людей, ты не задумываешься ни на секунду, а какого им? Какие чувство вызывают твои слова, или поступки. Ты не ставишь себя на их место, не пытаешься их понять. Ты просто делаешь так как привык, потому что тебе надо. У тебя нет нечего святого, кроме собственного аппетита.

Пример: Тут можно привести тысячи примеров. Но для понимания, о чем речь, пожалуй, хватит и одного. Молодой парень 23 лет, живет с бабушкой. Ни где не работает, родители давно умерли. Бабушка платит за квартиру, кормит, одевает, обувает, делает для любимого внука все что в ее силах. Как-то раз парень погулял с друзьями. Пили пол ночи. На утро ему не очень хорошо. А тут как раз бабушке принесли пенсию. И пока бабуля готовила парню на кухне покушать, парень забирает из сумочки старушки всю пенсию до копейки и спешит к друзьям продолжить вчерашние посиделки. Комментировать тут не стану. Сами все понимаете, да?

Что получается в итоге?

Ты ходишь по кругу. Свобода — решение — действие — последствия — тюрьма — свобода. И каждый раз надежда на другой результат. Но результат не меняется, потому что не меняется главное — твоё мышление. Пока ты мыслишь так, как мыслишь, — ты обречён возвращаться к тому результату, который не вызывает большого восторга. Нравится тебе это или нет.

Для того чтобы разорвать этот порочный круг, нужно сломать механизм своего деструктивного, стереотипного мышления, где-то проявить гибкость, где-то твердость, а где-то и сме-

лость, не бояться показаться трусом или слабаком, т.к. на самом деле для этого нужна смелость. Если ты сказал в компании, которая собирается впервые попробовать наркотики, твердо **НЕТ!** Это не делает тебя трусом, это демонстрирует то, что у тебя есть свое мнение и ты думаешь своей головой, а не руководствуешься коллективным мышлением твоей компании.

Не поленись, хотя бы минут десять поразмышляй над этим. Вспомни ситуации из своей жизни, наверняка же что-то подобное уже происходило. Ситуация — твое решение — последствия. А что было бы если бы я там и тогда принял бы другое решение? Что бы изменилось?

Один из признаков криминального мышления: Желание обогатиться финансово, не принося особых усилий чтобы сразу и много по средству какой-либо незаконной схемы. Не смотря на возможные последствия и не считаясь с интересами других людей, чьи интересы зачастую в результате в той или иной степени ущемлены.

При чём здесь изоляция?

Ты не можешь изменить то, что ты здесь. Это данность. Но ты можешь изменить своё отношение к этой ситуации. Изоляция даёт тебе то, чего на воле у тебя никогда не было — паузу. Время, когда ты не можешь убежать от себя. Когда нет возможности заглушить мысли дозой, бутылкой или новой авантюрой. Ты остаёшься один на один со своими мыслями. Ты физически не можешь сделать то, что делал раньше.

И это уникальный шанс, использовать эту ситуацию для того чтобы подготовиться к будущей жизни на свободе. Шанс увидеть, как ты мыслишь. Проанализировать свои решения. Понять, какие твои привычные реакции ведут в тупик. И начать их менять. Прямо сейчас. Пока ты здесь.

Что будет дальше

В этой книге мы будем говорить о том, что ты можешь поменять в себе, чтобы стать лучшей версией себя самого. Это вполне реально, если ты начнешь работать над собой прямо сейчас. Мы будем говорить о том, что происходит в твоей голове.

Мы разберём:

- Как распознать в себе криминальное мышление.
- Почему самообман мешает тебе измениться.
- Как взять ответственность за свои действия без самобичевания.
- Как строить планы, которые работают.
- Как подготовиться к свободе так, чтобы не вернуться в камеру.

Обычная камера



Глава 2. Как менять своё мышление

Итак, теперь мы понимаем, что такое криминальное мышление.

И встаёт естественный вопрос: а что с этим делать? Как его менять? Давай подумаем об этом вместе. Сразу скажу. Мышление не меняется за один день. И не меняется от того, что ты просто прочитал книгу. Это процесс. Он требует времени и усилий.

Но у тебя это время есть. И условия для этого процесса вполне подходящие. Потому что тебя никто не дёргает. Нет соблазнов. Нет старых привычных триггеров. Только ты и твоя голова. Поехали!

Первое. Начни замечать свои автоматические мысли

Твоё криминальное мышление работает на автопилоте. Возникает ситуация — и в голове сразу появляется привычный ответ. Ты даже не успеваешь подумать.

Вот пример: Кто-то тебя толкнул в очереди. Что первое приходит в голову? Ответить? Ударить? Послать? Это и есть автоматическая мысль. Она прилетает за доли секунды. Твоя задача — научиться её замечать. Не действовать сразу. А просто поймать себя на мысли: *«Ага, сейчас у меня включилась старая программа»*.

Как это сделать? Очень просто. В любой ситуации, где ты чувствуешь злость, обиду, желание сделать что-то сгоряча — сделай паузу. Всего три секунды. Вдохни. И спроси себя: «А что я сейчас подумал?»

Поначалу это будет сложно. Ты будешь забывать про паузу. Ты будешь срываться. Это нормально. Главное, не забивать, а продолжать пробовать. Со временем это войдёт в привычку.

Второе. Задавай себе вопрос «Что будет потом?»

Криминальное мышление не любит смотреть вперёд. Ему нравится здесь и сейчас. Ты можешь этому противостоять. Просто одним вопросом.

Прежде чем что-то сделать, просто спроси себя: «Что будет потом?» Дальше. Через час. Завтра. Через неделю.

Например: Тебе предлагают участвовать в чём-то незаконном. Вместо того чтобы сразу соглашаться или отказываться, остановись. И спроси.

- Что я получу прямо сейчас?
- Что я получу потом?
- Что я потеряю?
- Где я буду через месяц, если соглашусь?
- Где я буду через месяц, если откажусь?

Вопросов может быть больше. Главное, что ты начинаешь просчитывать последствия. А это то, чего криминальное мышление делать не умеет.

Третье. Перестань искать виноватых

Это самое трудное. Потому что привычка сваливать на других — очень удобная.

Тебя задержали? Плохие мусора. Не взяли на работу? Дурацкое собеседование. Девушка ушла? Дура, не поняла такого хорошего парня. Везде виноваты другие. А ты очень молодец и страдалец. Это не работает. Точнее, работает, но прямо против тебя. Пока ты ищешь виноватых, ты ничего не меняешь в себе. А значит, ситуация повторится. Попробуй вместо этого спросить себя: «А что я сделал не так?» Не «кто виноват», а «в чём моя ответственность». Это не значит, что нужно заниматься самобичеванием. Не нужно себя ненавидеть или корить. Просто честно признать: да, я тоже поучаствовал. Да, я принял такое решение. Да, я мог поступить иначе. Это называется взрослая позиция. И она открывает дорогу к изменениям.

Четвёртое. Тренируй внутренний тормоз

Помнишь, мы говорили про отсутствие внутреннего тормоза? Так вот, его можно натренировать. Как мышцу. Как это делается? Начни с малого. Поставь себе простую задачу: в любой

ситуации, когда хочется сделать что-то импульсивно, не торопись, подожди. Не действуй сразу. Выдержи паузу. Сначала десять секунд. Потом минуту. Потом пять минут. Это очень сложно. Особенно если тебя кто-то провоцирует. Особенно если внутри всё кипит. Но это работает.

Пример: *Кто-то сказал тебе обидное слово. Твоя рука уже сжалась в кулак. В этот момент ты говоришь себе: «Стоп. Я подожду десять секунд. А потом решу».*

За десять секунд первая волна злости спадает. Ты можешь подумать. И принять решение головой, а не кулаком.

Пятое. Меняй окружение в голове

Ты не можешь выбрать, с кем сидеть в камере. Но ты всегда можешь выбрать, на кого ты равняешься. Криминальное мышление любит подкрепление извне. Когда вокруг все думают так же, и тебе кажется, что это норма. Твоя задача в том, чтобы найти другие ориентиры. Это может быть кто-то из сокамерников, кто мыслит иначе. Это может быть книга. Это может быть твоё собственное представление о том, каким человеком ты хочешь стать. Задай себе вопрос: «На кого я хочу быть похожим? Есть ли в моём окружении человек, у которого всё в порядке с головой и с жизнью?» Если есть, то внимательней присмотришься к нему. Как он реагирует на конфликты? Как он разговаривает? О чём он думает? Если нет, то ищи в книгах. Или в своих воспоминаниях. Или просто представь. Каким должен быть человек, который не возвращается в тюрьму? И каждый день делай маленький шаг в его сторону. Вот пять первых шагов. Ничего сверхъестественного. Всё просто. Но просто, это вовсе не значит легко. Начни с одного. С самого понятного для тебя. Не пытайся делать всё сразу. Выбери одно, и тренируй его неделю. Потом добавишь второе, и т. д.

Помни: *Ты не изменишь мышление за один день. Но ты можешь начать его менять прямо сейчас.*

Упражнение

Возьми лист бумаги. Или просто подумай. Вспомни три ситуации из прошлого, где твоё криминальное мышление сыграло с тобой злую шутку. Где ты действовал импульсивно, не думал о последствиях, искал виноватых.

И ответь себе честно: что бы ты сделал иначе, если бы мог вернуться в ту ситуацию? Не надо никому показывать эти ответы. Они только для тебя.

Самоанализ, очень полезен, т.к. помогает осознать свои промахи. Если научишься извлекать пользу от осознания своих слабых сторон, сможешь прокачивать сильные. И да, по сути я не сказал ничего нового, наверняка ты и сам все это знал, просто не задумывался об этом. Ну вот, задумайся...

Анализируй, записывай важные мысли.



Глава 3. Старый я и новый я

Мы уже поговорили о том, как менять своё мышление. Остановились на пяти шагах. Но есть один важный навык, который я хочу выделить отдельно. Без него всё остальное будет работать хуже. Это умение распознавать в себе старые мыслительные привычки. Ты не сможешь изменить то, чего не замечаешь. Поэтому задача такая: научиться ловить себя на мысли «я сейчас думаю, как старый я». И сразу спрашивать: «А как бы на моём месте подумал новый я?»

Звучит просто. На деле, это очень сложно. Потому что старые мысли прилетают быстро. Они привычные. Они кажутся правильными. Это потому что ты так думал всегда. Но давай попробуем это сделать.

Как это работает

Представь, что в твоей голове живут два человека. Старый ты, импульсивный, обидчивый, действующий без прогноза. И новый ты, спокойный, думающий, просчитывающий последствия. Когда случается какая-то ситуация, старый ты реагирует мгновенно. Это его территория. Он там хозяин. Твоя задача, дать слово новому ты. Для этого нужна пауза. Всего несколько секунд. За которые ты успеваешь задать себе два вопроса:

— Что сейчас подумал старый я?

— А что подумает новый я?

Пример: *Кто-то тебя задел словом. Старый я сразу хочет ответить, ударить, поставить на место. Это автоматическая реакция. А теперь остановись. Спроси себя: «А что сделает новый я?» Может быть, новый я промолчит. Может быть, скажет спокойно: «Ты не прав». Может быть, просто уйдёт из конфликта.*

Вариантов много. Но важно то, что появляется выбор. А когда есть выбор, ты управляешь ситуацией, а не она тобой.

Почему это сложно

Потому что старый я не хочет уступать. Ему кажется, что, если ты не ответишь на оскорбление, то значит ты слабак. Если не ударишь, значит ты трус.

Это обман. Настоящая сила, заключается в контроле над собой и над ситуацией. Любой ситуацией должен управлять ты, а не она тобой. Тот, кто может промолчать там, где хочется ударить, вовсе не слабак. Он сильнее. Потому что он победил самого себя. И у него есть разные варианты поведения и реагирования. Но старый я будет тебя уговаривать. Он будет шептать: «Да что ты позволяешь с собой так обращаться? Дай сдачи!» Твоя задача, не вестись, т.к. тебе в любой ситуации нужно больше вариантов поведения чем единственный и очевидный. Часто, после спонтанного удара, мосты для диалога сожжены. Последствия будут и любые из них как правило не в твою пользу.

Вот пример: *Ты ударил, и победил. Твой оппонент лежит в луже крови со сломанной челюстью. Возможные последствия: Заявления, приговор за нанесение телесных повреждений, срок. Ты ударил, и проиграл поединок. Твой оппонент оказался сильнее, и теперь ты лежишь изуродованный в больничной палате грустный. Ты не стал бить, смог на словах объяснить кто тут не прав. Подобрал правильные слова и победив интеллектуально своего оппонента, ты окажешься в выигрыше и чувство собственного достоинства останется не уязвленным.*

Упражнение

В течение дня лови себя на любой автоматической реакции. Кто-то сказал что-то не так — поймал. Захотелось сделать что-то сгоряча — поймал. И скажи себе про себя: «Сейчас сработал старый я. А что сделает новый я?» Не надо сразу действовать по-новому. Просто задай вопрос. Постепенно новый голос будет звучать громче.

старый Я и новый Я



Глава 4. Чистота речи — тренировка для мозга

Теперь поговорим об одном практическом инструменте. Он простой. Но очень эффективный.

Речь. То, как ты разговариваешь, напрямую связано с тем, как ты мыслишь. Грязная речь, однозначно это и грязные мысли. Хаотичная речь, хаотичные мысли. Речь с матом, это мышление, которое привыкло к коротким, резким, агрессивным формулировкам. А теперь вопрос. Что будет, если ты начнёшь следить за своей речью? Уберёшь мат. Начнёшь строить фразы до того, как их произносить. Перестанешь нести херню в прямом смысле этого слова. Правильно. Начнёшь менять мышление. Я расскажу на эту тему одну историю.

Как один человек перестал материться

Мой знакомый сидел под следствием в камере. Это был не первый его срок. И ему очень хотелось что-то изменить в своей жизни. Начать контролировать свои мысли и свою речь. И вот прочитав библию он решил: больше не будет ругаться матом, т.к. это, по его мнению, грех. Все знают, как общаются в камере. Ненормативная лексика — это норма. Её используют все. И арестанты, и те, кто ходит по коридорам с ключами. Но парень решил, что будет лучше, тем что начнет выделяться из серой массы других арестантов. Он начал с того, что перестал материться сам. Заменяя матерные слова на обычные другие или какие-нибудь научные термины. Подбирал аналоги. Прежде чем что-то сказать, формулировал фразу внутри себя. И только потом произносил вслух. Поначалу да, это было очень трудно. Словарный запас был бедноват. Речь стала очень заторможенной. Диалог клеился не всегда гладко, потому что он сначала думал, а потом отвечал. Мозг закипал. Приходилось подолгу подбирать нужные слова. Но он не сдавался. И с каждым днём его речь становилась живее, интереснее, точнее. Контроль за речью, который поначалу требовал огромного напряжения, со временем стал автоматическим. Буквально через какое-то время парень спокойно разговаривал без мата. И тут он начал получать от этого реальные плюсы.

Вторичные выгоды

Первое. В спорах с сокамерниками он получил преимущество. Как это работает? Сокамерник использовал матерный оборот с упоминанием матери. Парень тут же ловил его на слове, т.е. задавал простой вопрос:

«Подожди. Что ты сейчас сказал про мою мать? Ты её вообще в глаза видел? А говоришь, что ты мою мать так и так имел?» Поверь, ни одному арестанту такие предьявы не нравятся. Тот, кто употребил подобное выражение, сразу понимает: он не прав. И сдаёт назад. Парень оказывался правым. А тот, кто использовал мат, оказывался в проигрыше. Но для того, чтобы кого-то тормознуть и поймать на слове, ты должен сам быть, как говориться без греха, иначе и тебя подловят точно также, а потом и припомнят, за то, что ты сам кого-то ловил...

Второе. Однажды он сидел на окне, разговаривал с другой камерой. Открылась кормушка. Дежурный по этажу позвал его. Используя при этом целый поток ненормативной лексики. Грубо и на «ты». Что сделал парень?

Он спокойно слез с окна. Взял баночку «табурет» и подсел к кормушке. И без единого матерного слова, очень вежливо, сказал: «Здравствуйте, гражданин начальник. Я не могу назвать вам свою фамилию, потому что вы обратились ко мне грубо и не в соответствии с правилами. Вы обязаны обращаться ко мне: гражданин подследственный или гражданин осуждённый. На „вы“. И без мата». Дежурному такой поворот естественно не понравился. Он продолжил оскорблять парня. Требовал назвать фамилию. Грозил карцером. Но парнишка стоял на своём спокойно:

«Я назову вам фамилию, если вы обратитесь ко мне как положено. Вы от меня хоть слово матом слышали? А почему вы позволяете себе так обращаться?»

Дежурный понял, что требования арестанта законные. Что парень действительно прав. Что мата он от него не слышал. Психанул, захлопнул кормушку, и пошёл дальше.

Парень вернулся на окно и продолжил разговор с другой камерой. Дежурный, проходя мимо камеры, в глазок смотрел, стучал палкой по двери и проходил мимо, но за всю ночь он так и не потребовал больше назвать фамилию. Парнишка победил на уровне психологии. Дежурный чувствовал свое социальное превосходство над арестантом и после своего неудачного наезда пойти на поводу того, кого ты считаешь на ступень ниже себе, для него было зазорным. Это означало бы, что тот, кого он считает хуже себя, заставляет играть по его правилам. А это фиаско. Поэтому для дежурного было легче просто игнорировать это нарушение и не вступать больше в диалоги.

Что это даёт

Эта история наглядно показывает: что чистота речи приносит реальные плоды. И в камере, и на свободе. Когда ты говоришь чисто, вежливо, без мата, то ты:

- Выигрываешь в спорах.
- Вынуждаешь других уважать себя.
- Не даёшь повода для конфликта.
- Думаешь быстрее и точнее, потому что приучаешь мозг подбирать слова.
- Выходишь из любой ситуации с чувством собственного достоинства.

А главное, ты постоянно тренируешь свой мозг. Контроль речи невозможен без контроля мышления. И наоборот.

Попробуй сам

Начни с малого. Поставь себе задачу: один день не ругаться матом. Совсем.

Будешь ловить себя на том, что хочешь сказать грубое слово, заменяй его на любое другое. Не подбирается, просто промолчи. Потом второй день. Потом третий.

Через неделю заметишь, что думать стало легче. Голова прояснилась. И ты получаешь уважение окружающих, просто потому, что ты не такой, как все. Чтобы пополнить свой словарный запас, читай книги, учи стихи. Чем изысканней твоя речь, чем больше ты используешь прилагательных, тем интересней тебя слушать. Твои рассказы станут более яркими, красочными, живыми. Ты сам кайфанешь от того, как ты сможешь зачаровывать слушателей своим интереснейшим повествованием если захочешь. Общение с противоположным полом станет для тебя легким и приятным, ты почувствуешь, как к тебе тянутся люди, с тобой будет интересно. А это дорогого стоит.

Отрабатывай навыки эффективного общения



Глава 5. Честность с самим собой

«Мне дозволено всё, но не всё полезно» — Апостол Павел

Теперь мы подошли к самому сложному. Не к тому, что требует усилий. А к тому, что требует смелости. Быть честным с самим собой. Почему это сложно? Потому что врать себе удобно. Враньё защищает. Оно смягчает удары. Оно позволяет не чувствовать стыд, вину, страх. Но оно же и не даёт тебе меняться. Пока ты врёшь сам себе, ты стоишь на месте. А жизнь идёт. И ты снова и снова получаешь одни и те же результаты.

Правда и самообман

Есть то, что мы думаем о себе. И есть то, что есть на самом деле. Между этими двумя вещами часто дистанция размером в целую жизнь. Мы оправдываем себя. Мы находим причины. Мы перекладываем ответственность на других. Мы убеждаем себя, что мы лучше, чем есть. Это называется самообман. Он бывает разным. «Меня посадили ни за что». «Я не виноват, так сложились обстоятельства». «Все так живут». «Я завязал, просто последний раз». Знакомо?

Самообман — это мягкая подушка. На неё удобно падать. Но с неё невозможно оттолкнуться, чтобы прыгнуть вверх. Если ты хочешь измениться, придётся снять эту подушку. И посмотреть правде в глаза. Какой бы неприятной она ни была.

Проблема или ситуация?

Давай разберём важную вещь. Очень часто мы называем проблемой то, что проблемой не является. Ты оказался в камере. Это проблема? Ответ зависит от того, как ты на это смотришь.

Если ты воспринимаешь это как проблему, то скорее всего ты опустишь руки. Будешь мучительно отбивать срок. Жалеть себя. Считать дни до освобождения. Жить в ожидании, когда же начнётся настоящая жизнь. Твоя жизнь остановится. Ты будешь просто ждать. Проблема вызывает целый набор различных негативных чувств. Ты будешь несчастен, т.к. испытываешь тревогу, жалость к самому себе, страх, грусть, одиночество и т. п. Ты в беде у тебя проблема!

А можно воспринимать это иначе. Как ситуацию. Ситуацию, которую ты не выбирал. Которая случилась. И которую нужно принять как данность. И внутри этой ситуации начать жить. Прямо сейчас. Не после освобождения, а в тот момент, когда закрылась дверь. Разница огромная. Да ситуация произошла, но это не проблема. Я не буду киснуть, я буду действовать в этой ситуации. Я адаптируюсь и выжму из нее все что только могу для себя полезное.

Проблема, это то, что требует решения. Ситуация, это то, с чем можно работать, меняя своё отношение. Как сказал один мудрый человек: «Я могу познать весь мир, не выходя из своей кельи». Потому что главное ограничение — не стены вокруг. А стены в голове.

Как перестать превращать ситуацию в проблему

На первый взгляд может показаться, что «проблема» и «ситуация» — это одно и то же. Но нет. Что такое проблема? Это не то, что случилось с тобой. Это то, что ты чувствуешь по отношению к тому, что случилось.

Проблема — это переживания. Негативные чувства. Когда тебе плохо. Когда ты испытываешь жалость к себе, ненависть, злость, страх. Вот это и есть проблема.

А ситуация — это просто факт. Событие. Которое случилось.

Когда ты находишься в переживаниях своих негативных чувств, это очень сильно сковывает тебя внутри. Сковывает психологически. Ты не способен при этом принимать решения. Не способен действовать. И от этого тебе становится ещё хуже. Поэтому в любой ситуации нужно стараться не терять оптимизма. И всегда искать выход.

Пример с лодкой: *Плывёте на лодке. Лодка перевернулась.*

1 вариант. Ты не опускаешь руки. Плывёшь изо всех сил к берегу. Ты не сдался. Ты нашёл выход из ситуации.

2 вариант. Ты испугался. Опустил руки. Тонешь. Это уже проблема. Негативные чувства сковали тебя, и ты не можешь действовать.

Пример с девушкой: *Меня бросила девушка. Это событие. Сразу скажу. Я не призываю тебя быть бесчувственным роботом. Когда бросает человек, к которому у тебя были настоящие чувства, это больно. Это очень больно. Это неприятно. Душевная рана требует времени, чтобы затянуться. И это нормально, побыть какое-то время в этой боли. Но есть два пути.*

Первый путь, жалость к себе.

Ты начинаешь холить и лелеять свою обиду. Подкармливать её. Вращивать внутри себя. Ходить грустный, плакать, жалеть себя, наматывать сопли на кулак. Думать, что жизнь кончена. И тогда эта ситуация становится проблемой. Ты застреваешь в ней надолго. Может быть, навсегда.

Второй путь, через принятие.

Ты принимаешь тот факт, что ситуация уже произошла. Решение принято. Оно состоялось. Ты ничего не можешь изменить. Девушка встретила другую любовь. Она уже с другим. Что толку от того, что ты будешь ходить грустный и плакать?

Ты даёшь себе время. День. Два. Неделю. Но ты не позволяешь боли затянуть тебя в болото. Ты не кормишь свою обиду. И когда первая острая боль проходит, ты начинаешь действовать.

Приводишь себя в порядок. Одеваешь красивый костюм. Идёшь заниматься танцами. Улыбаешься. Ведёшь себя достойно. Не для того, чтобы «сразу найти другую». А для того, чтобы вернуть себе самоуважение. Чтобы почувствовать, что жизнь продолжается. Чтобы не дать этой ситуации сломать тебя.

И вот тогда, да. Тогда у тебя появляются новые знакомства. Новые возможности. Может быть, новая любовь. Событие то же. А результат разный. Потому что разное отношение. Потому что один застрял в проблеме, а второй прошёл через боль и начал действовать.

Пример с тюрьмой: *Ты оказался в тюрьме. Это событие.*

Можешь сидеть, плакать, жалеть себя, считать дни до освобождения. Испытывать страх, злость, ненависть, отчаяние. Негативные чувства сковывают тебя. Ты не можешь действовать. Ты просто мучительно ждёшь. Это для тебя реально проблема.

А можешь сказать себе: «Я здесь. Это ситуация. Я не могу её изменить. Но я могу изменить своё отношение к ней». И начать использовать это время. Читать книжки. Учиться разговаривать без мата. Тренировать тело и память. Готовиться к свободе.

Событие не изменилось. А ты перестал страдать. И начал действовать.



Как это работает

Проблема — это тупик. Когда ты воспринимаешь что-то как проблему, ты загоняешь себя в угол. Ты не можешь ничего изменить, но ты мучаешься. Твои негативные чувства сковывают тебя, парализуют. Ты не способен принимать решения и действовать. И от этого становится ещё хуже. Опустил руки, вся жизнь пошла на самотек. Ты не управляешь ею, ты парализован, ты просто сторонний наблюдатель. Проблема поглощает тебя и разрастается как сорняк, лишая тебя воли, амбиций, желания развиваться и достойно жить. Проблему нельзя кормить и лелеять, ее необходимо срочно решать, пока не стало слишком поздно.

Ситуация — это просто обстоятельства. Ты не можешь их изменить. Но ты можешь изменить свое отношение к ней, и она не станет тогда тобой восприниматься как проблема. Не опускай руки. Ты не позволяешь негативным чувствам сковать тебя. Ты действуешь внутри этих обстоятельств так, как можешь. Ищешь выход. Не теряешь оптимизма.

Наша задача — научиться воспринимать любую ситуацию как ситуацию, а не как проблему. Даже самую трудную. Все начинается через осознание. Прodelай в своем разуме эту работу. Отдели семена от плевел. Со мной произошло что то, и какие же я чувства испытываю по отношению к тому что произошло? Осознал чувства. Молодец! Далее, чтобы я хотел изменить в своих чувствах? Могу ли я заменить свой страх на надежду? Ненависть на сострадание. Ненавидеть конечно проще чем пожалеть, но мы же не ищем легких путей? Так будем великодушны, и к самим себе в том числе, т.к. ненависть, разрушает нашу душу. Помните, как в библии: «*Любите врагов своих*» ... далее спросите себя, что я могу с этим сделать? Как я это сделаю? Какие шаги мне необходимо предпринять?

Пример: *Я нагрубил на последнем свидании маме, и теперь испытываю чувство вины. Даже плохо сплю из-за этого. Ну вот зачем же я так?*

Нагрубил маме. Это состоялось это ситуация. Теперь мне стыдно за это и мне плохо. Я осознаю эти чувства, стыд, сожаления, страх, что она больше не придет ко мне на свидание. Я не буду ничего делать, побуду в этом. Да, это твой выбор и сиди упивайся этим горем. Может со временем и рассосется само собой, но осадочек останется в любом случае. А можешь действовать, повлиять на свои чувства. Напиши маме письмо, попроси прощения, и сразу появляется надежда. Тебе становится легче.

Можешь конечно поискать себе оправдания, типа она сама виновата. Да наорал, но она по-другому не понимает. Это рационализация. Ты при помощи самообмана переключиваешь ответственность за свой не приемлемый поступок на маму, и остаёшься с неразрешённой ситуацией. Это проявление твоего криминального мышления, о котором мы говорили выше. По итогу, проблема не решена, ситуация пущена на самотек. Ты немного себя успокоил, ты так привык. Но что-то все равно продолжает тебя подтачивать. Это голос совести, который ты только что замотал в смирительную рубашку внутри своей головы.

Пример конечно грубый, даже немного утрированный, но для понимания механизмов, происходящих в нас, вполне наглядный. Я хочу донести то, что ты можешь поступать в любой ситуации как угодно, но действуй через осознание и понимание, что происходит с тобой. Возможно тебе выгодней поступать вопреки здравого смысла, т.к. ты от этого получаешь какие-либо вторичные выгоды.

Пример: *Я молчу и не критикую своего начальника за тупые распоряжения. Я выполняю все его бессмысленные поручения, которые меня бесят. Но я получаю от него хорошую зарплату и даже премию. Мне плохо от того что я вступаю постоянно в сделку со своей совестью, которая орет в моей голове, начальник полный придурок! Но я молчу, потому что вторичная выгода, это премия и возможно повышение по службе.*

Таких примеров может быть много. И в жизни, и в отношении с людьми. Но для полного счастья необходимо избавиться от негатива и не потерять при этом те преимущества, которые уже есть. Типа зарплат, повышения и т. п. Вопрос лишь в том, как это сделать? Скажу лишь, что это вполне возможно. И механизмы как этого добиться уже расписаны и подробно в этой книге. Повторяться не стану.

В любой ситуации нужно менять своё отношение к ней. Не впадать в негативные переживания. И задавать себе вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, внутри этих обстоятельств?» Не «почему это случилось со мной?», не «кто виноват?», а «что я могу сделать?». Даже маленький шаг. Даже если это просто «я не буду ненавидеть себя сегодня». Даже если это «я сделаю зарядку». Даже если это «я прочитаю одну страницу». Главное — не дать негативным чувствам сковать тебя. И продолжать действовать.

Упражнение

Прямо сейчас вспомни событие из своей жизни, которое ты считаешь проблемой. Какие чувства ты испытываешь по этому поводу? Страх? Злость? Жалость к себе? Отчаяние? А теперь скажи себе: это не проблема. Это ситуация. Мои чувства сковывают меня и мешают действовать. Что я могу сделать внутри этой ситуации, чтобы мне стало легче? Один маленький шаг. Не пытайся решить всё сразу. Просто один шаг. И сделай его. Меняй свои чувства через осознание их. Меняй свое отношение к ситуациям и чувства изменятся. Меняй сами ситуации, через действие. Будь изобретательным, будь креативным и у тебя обязательно все получится.

Почему важно признавать свои ошибки

Мы все ошибаемся. В этом нет ничего страшного.

Страшно другое — не признавать ошибок. Оправдывать себя. Искать виноватых.

Пока ты говоришь: «Я не виноват, это они», при этом ты не меняешься. Потому что меняться некому. Виноваты же другие.

А если ты говоришь: «Да, я ошибся. Да, я принял неверное решение. Да, я повёл себя не так», и вот тогда появляется работа. Потому что есть над чем работать. Есть что исправлять. Есть куда расти.

Признать ошибку, это значит быть взрослым. Взять ответственность. И начать двигаться дальше.

Я не призываю посыпать голову пеплом и на всех углах громогласно озвучивать признание своих ошибок. Для начала научись их признавать перед самим собой. И лишь потом ты сможешь это сделать перед другими. Но это уже конечно по ситуации. Но признавать свои

ошибки перед самим собой, прямо очень важно. Дело в том, что, если ты признал, что был не прав, ты получаешь шанс этого больше не делать, стать более продуктивным. Если ты не признаешь своих ошибок, то так и будешь косячить дальше, т.к. исправлять то и не чего.

Как научиться говорить себе правду

Для того чтобы быть с собой честным, необходимо научиться осознавать свои чувства в первую очередь. Именно чувства, это то что мы испытываем в любой ситуации, ежесекундно. Чувств как правило всегда много, это может быть целый букет разных, порой противоречивых чувств, но они всегда есть! Наша задача распознавать эти чувства и научиться осознавать какие чувства я испытываю в данный момент? Можешь спросить, а зачем мне это? Да все просто, если ты не осознаешь свои чувства, ты не сможешь ответить на второй вопрос, что именно вызывает во мне те или иные чувства. Поняв то что, ты чувствуешь, ты сможешь понять и что их вызывает. А, следовательно, ты уже сможешь сам влиять на свои чувства избегая источник возникновения тех или иных чувств, или наоборот усиливая их. Далее, ты сможешь научиться трансформировать, проживать, вытеснять свои чувства и т. п. В любом случае для начала их необходимо научиться распознавать.

Вот несколько простых вопросов, которые ты можешь задавать себе регулярно.

Вопрос первый. «Что я сейчас чувствую на самом деле?»

Без прикрас. Злость, тревогу, страх, беспомощность, обиду, любовь, уверенность, надежду, ненависть, неопределенность, неуверенность, сомнения, комфорт, защищенность, дискомфорт, опасность, душевное тепло, восторг, разочарование и т. д. Чувств у нас очень много, мы можем одновременно любить и ненавидеть. Восхищаться и испытывать страх. Это как пример противоречивых чувств. Но можем испытывать и только хорошие или только негативные, разрушительные чувства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.