

**Юлия Свяш**



**Юлия Свияш**

# **Ловушки ума**

**мышление, которое не позволяет нам  
быть счастливыми**

Издательство АСТ  
Москва

УДК159.923.2  
ББК 88.3  
С24

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Свияш, Ю.В.**

С24      Ловушки ума: мышление, которое не позволяет нам быть счастливыми / Юлия Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-17-095775-0 (обл.)

ISBN 978-5-17-095774-3 (7Бц)

Мы все хотим быть счастливыми, но всегда какие-то вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство реальной жизни мешают нам достичь блаженства и благополучия. Как правило, мы своими руками качественно, творчески и изобретательно творим свое несчастье в полной уверенности, что делаем все правильно.

В этой книге вы найдете уникальные советы, как полностью испортить свою жизнь:

- Как окончательно в себе разочароваться;
- На что лучше зря потратить свое время;
- Как стать одиноким и остаться им навсегда;
- Как создать нехватку времени и ничего не успеть;
- Как потерять сексуальную привлекательность и многое другое.

Следуйте рекомендациям и попадайтесь в ловушки своего же ума — вы ведь этого хотите? Или нет?

**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-095775-0 (обл.)  
ISBN 978-5-17-095774-3 (7Бц)

© Свияш Ю.В.  
© ООО «Издательство АСТ»

---

## Введение

*Ну чем бы мы были без наших несчастий? Мы отчаянно в них нуждаемся, именно отчаянно.*

*П. Вацлавик*

### Предупреждение

Уважаемый читатель, хорошо подумайте, стоит ли вам читать эту книгу. Это говорю я, ее автор. Я не отговариваю вас, а всего лишь деликатно предупреждаю.

У вас в руках книга-разоблачение.

Прочитав ее, вы можете узнать о себе нечто такое... чего предпочли бы не знать. Иногда любопытство влечет за собой большие последствия.

Вот, собственно, и все. Наше дело – предупредить, ваше дело – услышать. Или не услышать – на ваше усмотрение.

***Если предупреждение не подействовало,  
тогда ЗДРАВСТВУЙТЕ.***

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Вы держите в руках необычную книгу. Само ее название уже кажется странным, не так ли? Тем более что ее автор уже выпустил несколько книг о том, как же, наконец, покончить с проблемами и обрести простое человеческое счастье.

«Кому это нужно?» – спросите вы. Кому нужно это пособие по несчастной жизни? Или автор так озлобился на человечество, что решил посыпать соль на раны своих читателей?

┌ *Автору было мало творческих мук, он жаждал еще и* ┐  
*читательских.*

*Михаил Мамич* ┐

Но ведь ВЫ почему-то взяли в руки эту книгу?

Вам, конечно, показалось, что из чистого любопытства, не более. Но не спешите с выводами. За вашим любопытством к этой странной книге кроется гораздо более важный и глубокий интерес...

О чем это я? А вот о чем.

Мы имеем *общепринятое заблуждение*, что каждый человек стремится стать счастливым. И хотя мало кто представляет, что же это за штука такая — счастье, но каждый хочет туда попасть. И на этом пути ему якобы все время что-то мешает. Какие-то вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство нашей жизни.

Человек же отчаянно борется за свое счастье, стоически преодолевая всевозможные препятствия. Но... Только одна проблема решилась, тут же возникает другая. Ни сна, ни отдыха измученной душе. Счастье как будто ускользает от него, точно так же, как срывается с крючка невезучего рыбака большая и жирная рыба.

Полки магазинов просто ломаются от книг про счастье, успех, удачу, богатство, здоровье.

*Когда книга сталкивается с головою — и при этом раздается глухой пустой звук, разве всегда виновата книга?*

*Георг Кристоф Лихтенберг*

Тысячи психологов, консультантов, НЛПерцев, коучей, тренеров и прочих наставников на путь истинный бьются в едином порыве осчастливить человечество. Они изобрели кучу технологий, методик, тренингов и прочих ухищрений, чтобы прочистить человеку мозги и продвинуть его к заветной мечте — стать свободным и счастливым.

Одни обещают сделать из вас олигарха, другие клянутся, что на вашей блестящей лысине вырастет килограмм кудрей, третьи гарантируют, что в робком и застенчивом юноше забурлит первобытная страсть и он станет героем сексуальных мечтаний самых прекрасных женщин в радиусе десяти тысяч километров.

Некоторые из них вообще ничего не гарантируют, а работают в стиле «сам дурак», размазывая по стенам мысли, уста-

новки, переживания и весь ваш предыдущий жизненный опыт.

Они копаются в наших головах, выискивают всевозможные заморочки, комплексы, заблуждения и гонят этих тараканов большой метлой куда подальше.

И на какое-то время это, может быть, помогает. Не всем, конечно, но помогает. Энтузиазм в глазах, маниакальный оптимизм, лихорадочное желание делать хоть что-нибудь и оповестить всех, что жизнь прекрасна. Но вот проходит время. И все возвращается... на круги своя и даже дальше.



***Каждая решенная проблема порождает новую неразрешимую проблему.***

Это как клизма. Сделал — полегчало. Потом опять набралась куча... всякого разного. Просто никто не хочет видеть этой правды. Сколько мозги ни промывай, человек их все равно за... засорит. Поверьте, автор этой книги знает, что говорит. Ведь он сам занимается промыванием мозгов себе и страждущим.

Так вот. Если посмотреть внимательно, то становится очевидной некоторая иллюзорность всей этой канители. А именно: прополка сорняков провоцирует еще более активный их рост. Что-то здесь не сходится, не получается. Что же это? В чем ошибка?

## ***В чем ошибка?***

Пристальное наблюдение привело автора к весьма неожиданным выводам. Ошибка заложена уже в самом начале пути. А именно: неверна исходная предпосылка.

**Человек не приспособлен к состоянию полного счастья. Следовательно, он не заинтересован в решении большинства своих проблем.**

Иначе все живущие были бы уже давно счастливы. Они бы рождались счастливыми и умирали счастливыми.

Человек сам может об этом не догадываться, но это так. Он подсознательно не готов к счастью. Хотя на каждом шагу он кричит: «Хочу быть счастливым, хочу быть успешным! Хочу, но не могу! Вот это мне мешает, и вот это...»

ЕРУНДА. Если бы вы на самом деле хотели решить какую-то проблему, то вы бы в эту самую минуту, в эту самую секунду ее решили!

Но именно этот факт не лезет человеку в голову (можете проверить на себе). Об этом мы еще поговорим более детально, а пока — поверьте на слово.

*Каждый момент жизни человек имеет то, что он хочет.  
Хочет на самом деле.*

*И если бы он хотел чего-то другого, оно бы у него уже было.*

Человек созидает свое несчастье так упорно и последовательно... Он как будто знает, что если счастье вдруг (не дай Бог!) будет достигнуто, то игра закончится.

Посмотрите на все великие шедевры мировой литературы. На чем они основаны? На смаковании человеческих страданий, трагедий и преступлений. А фильмы? Если в кино не умирают от несчастной любви, не убивают, не травятся цианистым калием, не бьются головой о стену, не прыгают с крыши небоскреба, это вызывает у зрителя зевоту.

А если даже в кино есть HAPPY END, то именно на этом кино заканчивается! После счастливой развязки просто нечего показывать, такой сюжет никому не нужен.

Фактически человек всю свою жизнь занимается тем, что **изобретает многочисленные способы, технологии и ухищрения, которые отдаляют его от счастья.** Подавляющее большинство людей делают это неосознанно. Несчастный может даже вызвать к помощи и состраданию. Но попробуйте отобрать у человека этот инструментарий создания себе неприятностей! Он будет защищать его, он будет держаться за него. Зубами и ногтями. Если он создал сто способов стать несчастным (бедным, больным, одиноким), то он создаст сто первый! Иначе кино закончится!

Чего только не придумали люди, как только они не изощряются, чтобы не начать жить счастливо. Все это активно поддерживается, культивируется и распространяется телевидением, газетами, журналами, радио, художественной (и не очень художественной) литературой, спектаклями, фильмами, песнями и прочими средствами воздействия на сознание и подсознание. Это не хорошо и не плохо. Человека можно

накормить только тем, что он согласится съесть. А если он это ест... Кто ж ему запретит?

В конце концов, любой человек, даже не одаренный сверхспособностями, может добиться того, что он будет бесконечно создавать проблемы себе и другим, оставаясь при этом в полном неведении, что это его рук дело! И тогда он, несчастный и беспомощный, будет страдать столько, сколько ему угодно.

При этом человек, как правило, знает, что есть вещи, делая которые, ему обязательно станет лучше. Тогда он всю свою изобретательность кладет на то, чтобы объяснить себе и другим, почему именно к нему это не применимо, почему он не может воспользоваться этим и почему именно в его случае это не поможет!

Например. Все (100% людей) знают, что делать зарядку да и вообще заниматься спортом полезно. Сколько людей от 100% этим занимается?

Все (100% людей) также знают, что такое здоровая пища: побольше овощей и фруктов, поменьше тортов и чипсов. И будет тебе хорошо. Кто пользуется этой простой истиной?

Все (100% людей) знают, что курение — это действие, способствующее загниванию ваших легких, отпугивающему запаху изо рта и многим другим прелестным процессам, которые можно охарактеризовать как медленное самоубийство. Ну и что из этого?

То есть почти каждый человек является великим специалистом по созданию несчастья. Кто-то делает это лучше, кто-то хуже. У каждого есть свои уникальные наработки, свои ноу-хау. Есть и традиционные способы, используемые подавляющим большинством людей.

А умные психологи, добрые советчики и просто сердобольные люди пытаются отвлечь человека от этого крайне важного мероприятия и переквалифицировать.

И проблема вовсе даже не в том, что человек стремится не к счастью и успеху, а в противоположном направлении. Бог с ним, пусть он делает то, что хочет. Это его право! Автор ни в коем случае не осуждает такого человека! Напротив, он готов поддержать каждого в его устремлениях.

Проблема в том, что человек делает все это вслепую. Более того. Он уверен, что это *не он* сам делает, а кто-то другой. **Человек своими собственными руками, творчески и изобрета-**

**тельно творит свое несчастье и пребывает в святой уверенности, что он-то хороший.** Он-то стремится к счастью. А то, что происходит, это не его рук дело. Это другие люди, это обстоятельства, это жизнь не дает ему, наконец, стать счастливым.

**Его правая рука даже не знает, что делает левая!**

В итоге всего этого человек недоволен своим же собственным творением. Во-первых, ему не нравится само творение (неправильная и неудачная его жизнь), а во-вторых, он упорно отрицает свое авторство.

## ***О чем же эта книга?***

Наш мир просто утонул в море советов, методик и инструкций по обретению счастья и успеха. **Технология же обретения страданий оставлена без внимания.** А между тем последним человек занимается куда более охотно. Более того, когда он убеждается, что какие-то его действия приводят к плохому результату, он, как существо последовательное, упорно продолжает делать это!

Так что наша книга не будет давать вам советы, как быть счастливыми, успешными, здоровыми и богатыми. Она не пополнит и без того огромный перечень бесполезных изданий на эту тему. Она не будет исправлять ваше мышление. Мы пойдем от обратного.

Проблема в том, что человек на своем пути обретения несчастья испытывает ряд сложностей. Например, случилось что-то плохое. А человек и не заметил, как он это сделал. Он вообще может не знать, что это сделал он. Следовательно, он не сможет воспользоваться этим способом в другой раз и создать еще одну такую же проблему. Страдание будет неполным и наработанные вроде бы навыки будут утеряны. То есть человек на своем пути создания проблем действует вслепую, неосознанно, методом проб и ошибок.

Наша задача – пролить свет на эту кухню. Разоблачить этот маскарад. Показать, **КАК** вы это делаете. *Раз люди все равно это делают, делают упорно и последовательно*, то нужно превратить это в технологию, которая подскажет, что нужно сделать, чтобы получалось еще лучше.

В эту книгу вошел:

- собственный опыт автора (кстати, автор тоже является специалистом в этой области, как и любой другой нормальный человек);

- опыт людей, с которыми автору довелось общаться и работать в ходе проведения тренингов и консультаций, а также просто дружить.

Поэтому автор благодарен всем, кого он знает, за бесценный вклад в эту книгу. Только на своем личном материале такого разнообразия не получилось бы!

Конечно, эта книга даже не претендует на то, чтобы стать полным руководством для современного человека. Спектр возможностей для того, чтобы испортить себе жизнь, очень велик.

### ***В этой книге – все наоборот!***

Чем необычна эта книга?

- *Здесь не будет пионерских призывов, в отличие от абсолютного большинства современных книг по психологии успеха, процветания и личного счастья.*
- *Она не содержит рекомендаций по улучшению вашей ситуации, в отличие даже от собственных предыдущих книг, что в общем-то странно даже для самого автора.*

Эта книга – своего рода вскрытие, прояснение тех способов, которыми пользуется почти каждый человек в большей или меньшей степени. Возможно, читая эту книгу, вы узнаете для себя что-то новое и захотите отточить и усовершенствовать технику создания проблем. Все зависит от вас!

Пожалуй, не было еще такой легкой для практического применения книги. Нет ничего легче, чем применить описанные технологии. А главное, они дают гарантированный эффект.

Знаете, есть известное выражение: «Ваше счастье в ваших руках»? Наверняка знаете. Но верно также и обратное (кстати, оно вытекает из этого же самого выражения):

### **ВАШЕ НЕСЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

Такова основная идея этой книги.

Автор заранее просит прощения у тех читателей, которые увидят в этой книге цинизм и отсутствие у автора чего бы то ни было святого. Знайте – это напускное.

На самом деле автор в глубине души является романтичной, нежной, сентиментальной, тонкой и сильно чувствующей натурой (чем, кстати, изрядно подпортил себе жизнь и создал ряд сложностей другим, ни в чем не повинным людям).

Более того. Каждый человек может быть несчастен, но чтобы сделать несчастным другого, нужно учиться, здесь мало накопленного личного опыта. Наша книга послужит неплохим практическим руководством в этом деле.

Все технологии и способы, которые описывает эта книга, просты и эффективны. Они дают гарантированный результат: огромное количество людей благодаря им создали себе такую жизнь, что пересказ их биографии вызывает содрогания и его можно сравнить только с фильмом ужасов в формате мыльной оперы.

После прочтения этой книги ваши действия по творческому созданию сложностей самому себе больше не будут для вас тайной. Вы будете знать, откуда растут ноги у ваших проблем. Вы будете знать, как вы это делаете и зачем.

Достойная перспектива, не правда ли?

Кстати, эта книга не претендует на всеобъемлющий охват темы. В лучшем случае она опишет лишь 10% от всех возможностей, которыми располагает современный человек. Но это уже что-то. Конечно, существует еще очень много разных способов испортить себе жизнь, просто их не вмещает ограниченный объем этой книги. Читая ее, вы, вероятно, сможете дополнить этот материал своими находками и опытом.

## ***Можете практиковаться. Если хотите***

Как известно, теория без практики — мертва. Поэтому наша книга — это не просто умные рассуждения о природе человеческих несчастий и о тайнах нашего подсознания, которое так и норовит сделать очередную пакость своему обладателю. Зачем вам эти рассуждения? Вы найдете их в других книгах.

Наша книга — сборник упражнений. Простых и эффективных. А главное, не требующих мучительных усилий по переделыванию себя. У вас уже все есть, нужно будет только воспользоваться этим более осознанно.

Первые три главы будут посвящены общим принципам, благодаря которым люди портят себе жизнь, превращая ее в выживание в экстремальных условиях. Упражнения в этих гла-

вах будут носить общий, так сказать концептуальный, характер. Далее – перейдем к частностям.

У вас может родиться вопрос: **а стоит ли вам вообще читать книгу о том, как испортить себе жизнь?**

Я исхожу из простой логики: если все равно люди делают это, то вместо того чтобы отговаривать их и перепрограммировать тысячью и одним бесполезным способом, гораздо разумнее просветить их в том, как это можно делать проще, результативней, а главное – с полным осознанием того, как и зачем они это делают.

Эта книга не потребует от вас тяжелой работы над собой, здесь не будет изнурительных заданий и упражнений. Чтобы начать воплощать в жизнь все описанное, от вас не потребуются титанических усилий. Вы и так, скорее всего, уже пользуетесь многими описанными способами. Просто сейчас вы делаете это интуитивно, по наитию, по слепому подражанию, с непониманием цели и смысла. Теперь у вас появится возможность делать осознанно и профессионально, на более высоком уровне. Захотите – будете пользоваться. Не захотите – решать вам.

*Сколь бы сложной ни казалась проблема на первый взгляд, она, если правильно к ней подойти, окажется еще более сложной.*

*Пол Андерсон*

Возможно, читая эту книгу, вы будете узнавать кого-то из ваших знакомых или родственников, а также коллег, начальников или подчиненных. И если раньше их действия казались вам по меньшей мере странными, то теперь вы будете лучше понимать их. Вам будет гораздо яснее, что они на самом деле делают, а главное – зачем. Опять же вам будет проще с ними общаться.

Может быть, вы узнаете и себя с новой стороны.

Если узнаете – не пугайтесь.

Это не так страшно, как кажется на первый взгляд.

Это еще страшнее.

Шутка.

В которой есть доля шутки.

Все остальное – правда.

---

## Глава 1

# ВАШЕ НЕСЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

*...И тогда я подумала:  
– А не огорчиться ли мне?*

*Елена Смирнова*

Итак, уважаемый читатель, мы начинаем наше феерическое шоу. Занимайте места поудобнее и будьте готовы к представлению.

А предстанут перед вами основные законы, которые существуют во Вселенной независимо от нашего желания. Пользуясь ими, любой человек может достичь небывалых высот в искусстве портить жизнь себе и другим. Ну а если уж постараться, то он сможет сам стать прямо-таки ходячим источником бед и неприятностей.

**ЧТО, ЗВУЧИТ СТРАННО?  
А УЖ НЕ ИЗДЕВАЕТСЯ ЛИ НАД НАМИ АВТОР?  
ГДЕ ЖЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ОБРАДУЕТ  
ТАКАЯ ПЕРСПЕКТИВА?**

Я вовсе даже не издеваюсь. Я просто утверждаю, что **большинство людей абсолютно добровольно, систематически, а порой и с большим энтузиазмом портят себе жизнь сами и отравляют ее другим.**

Вот вы, например, уважаемый читатель.

Разве ваша жизнь является олицетворением райского блаженства, вечной любви, нежной и верной дружбы, веселого досуга, крепчайшего здоровья, несметного богатства и прочих благ?

Разве нет в вашей жизни того, что отравляет вам настроение, портит здоровье, сон и шатает нервы?

Разве у вас достаточно денег, чтобы не думать о них?

Разве ваша семейная или личная жизнь – образец для подражания и зависти?

Разве нет у вас поводов для переживаний? Разве нет проблем?

Конечно есть. Иначе зачем вы взяли в руки эту книгу?

— *Но постоит*, — скажет уважаемый читатель. — *Конечно, проблемы у меня есть (а у кого их нет?). Но я же не хотел, чтобы все было так. Я даже борюсь со своими проблемами, я хочу от них избавиться! Просто обстоятельства не на моей стороне. Я не изобретал эти проблемы!!! Я что, сумасшедший? А вы хотите сказать, что я сам испортил себе жизнь и сам держусь за свои проблемы? Что-то на меня это не похоже.*

Такой или примерно такой диалог мог состояться у автора этой книги с воображаемым читателем. Поэтому будем отталиваться от него в наших дальнейших рассуждениях. А они будут совсем простыми. Автор подробно расскажет, что вам нужно сделать, если вы **действительно** захотите отравить жизнь себе или окружающим (мало ли какие желания возникают у людей?). То есть предложит вам своего рода пособие на тему: «Как сломать себе ногу в домашних условиях» или «Как стать идиотом». А вы посмотрите, не используете ли вы эти рекомендации в своей нынешней жизни.

Конечно, вы не идиот и не создаете себе неприятности, не так ли?

Не спешите с выводами, уважаемый читатель. Давайте для начала поговорим о некоторых распространенных заблуждениях.

## ***Несколько заблуждений***

### Заблуждение № 1.

**ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНЫ ПРОБЛЕМЫ,  
НЕ НУЖНО СТРАДАНИЕ.**

Это заблуждение самое массовое. Так сказать, всенародный миф. Отношения **«человек — проблема»** рассматриваются как **«человек — жертва проблемы»**.

Существуют целые направления в психологии, которые утверждают, что человек попадает в проблемы, потому что у него внутри есть какие-то заморочки (заблуждения, комплексы, страхи, неуверенность и т.д.). И как только человек избавится от своих заморочек, житейские проблемы рассосутся сами собой.

При таком подходе получается, что человек уже не «жертва проблемы», а «жертва самого себя»: своих комплексов,