***Чем опасно чувство жалости к себе и как от него избавиться***

***Психология жалости***

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Не так давно я столкнулся с неприятным чувством жалости к себе. Я очень устал, был зол, мое сознание «опустило руки» и я размяк. Придя в норму, я ощутил неприязнь к себе, тому тюфяку, который пожалел сам себя и позволил бы пожалеть себя другому человеку. Неужели я, сильный и уверенный в себе мужчина могу позволить по отношению к себе это мерзопакостное чувство пусть даже от собственного эго? Проанализировав свою жизнь, некоторые ее моменты, я понял, что допускал подобную слабость не раз и это состояние свойственно многим людям. Я решил разобраться, **почему человек хочет вызвать жалость к себе**, что это за чувство, почему оно возникает и как этого не допустить.

Жалость к себе достаточно завуалированное чувство, основательно прикрытое ощущением обиды от внутренней неудовлетворенности. Постоянно живущую внутри жалость легко разбудить, неуклюже и неосторожно задев за живое. В тот момент, когда этот маленький червячок внутри тебя стремительно превращается в монстра, готового прыгнуть на любого, выскочить, выплеснуться, хочется освободиться от этого болезненного гнета, что вызывает только мучение. И эта перманентная мука живет в душе, обволакивая все больше болезненным ощущением вселенской несправедливости, сосредоточенной на одном маленьком невинном человеке.

Чаще всего жалость к себе рождается ради привлечения внимания. В детстве такое поведение считается приемлемым, часто умиляет и практически поощряется. Вспомните, как мило смотрится ребенок, капризно надувший губки, а смогли бы вы устоять перед глазами полными слез, если они принадлежат вашему драгоценному чаду? Впоследствии, взрослея, юный террорист привыкает к тому, что добивается своего надуманной проблемой. В конечном итоге личность превращается в чувствительного зверька, восприимчивого к любым волнениям, которые, как ему кажется, направлены исключительно против него или вопреки.

Не стоит путать **сострадание** к подобному с беспричинно уязвленным самолюбием. Такое поведение поощрять нельзя, это лишь преумножит страдания обиженного. Вы и сами, наверняка, помните, как просто бывает отвлечься от проблемы, переключившись на что то иное, и как тяжело забыть о случившимся, подпитывая это состояние извне. Необходимо найти альтернативу этому ощущению, выяснив и исключив причину этому болезненному состоянию.

***Что такое жалость к себе?***

В первую очередь, это поведение обусловлено нежеланием решать проблемы, искать им причину. Как некое оправдание своей пассивной боли, душевная инвалидность. Надуманная, но прочно обосновавшаяся.

Гораздо проще объяснить отсутствие желания меняться и работать над собой тем, что ты ущемленная личность, надломленная и больная. Тебе посочувствуют в сдержанной позе и отстанут. Жалость к себе – легкий путь к душевной деградации и удобное оправдание жизненным неудачам, которые только множатся так же быстро, как расползается плесень по гнилым доскам в старом заброшенном погребе.

Человек, жалеющий себя, неосознанно причиняет себе ежедневную боль. **Без** причины повторно вонзая когти в еще свежие раны, не давая им затянуться. Еще немного и духовный сепсис поглотит человеческий разум. Этот процесс необходимо остановить, но сочувствию здесь не место.

В трудной ситуации мы бываем раздавлены, разбиты, совершенно удручены. Душевные страдания причиняют нам боль, но мы не бежим от них, а лелеем как маленького ребенка. Этот малыш, пригретый за пазухой, остается с нами надолго. Он шепчет нам перед сном, какие мы жалкие, он держит нас под присмотром…

Не зря в тяжелую минуту нам хочется поделиться с кем-нибудь своими трудностями, озвучить их, обсудить. Как будто бы от этого они примут облик чего то, и их станет проще рассмотреть.

Распространенная ошибка собеседника в этой ситуации это путаница между благожелательностью и жалостью. Быть участливым – не значит жалеть. Разве вам хотелось бы погладить взрослого плачущего человека по голове и пообещать ему, что все будет хорошо? Нет! А ведь этого и ждет его истерзанная душа, взращенная в жалости к самой себе! Вы ему еще мороженое купите! Встряхните его, обратите его внимание на никчемность проблемы по сравнению с великолепием окружающего мира и его возможностей в нем.

Можно дать совет, но оставаться твердым в понимании того, насколько сильно может пошатнуться вера в себя у человека, который готов в данную минуту оплакивать свою несостоявшуюся жизнь из-за одной сложности.

Если вы решили пожалеть себя во что бы то ни стало, помните о том, что следующим шагом станет чувство собственной неполноценности, а это уже путь в никуда, омут непрекращающихся навязчивых состояний и поиск новых терзаний.

***Как перестать жалеть себя?***

Как часто мы подмениваем понятия, путая жалость с любовью. А ведь это скорее антиподы. Испытывая любовь, мы понимаем и чувствуем силу. Слабость и любовь не имеют между собой ничего общего, хотя мы привыкли думать иначе. Человек способен выдержать больше, чем он предполагает. Не зря так популярна фраза из Нового Завета о том, что Господь не дает нам тех испытаний, которые мы вынести не в состоянии. Можно добавить только то, что все это имеет какой-то смысл.

Мы все прекрасно осознаем свои слабые места и свои резервы. Нужно только в ответственный момент помнить о том, что первых станет меньше, если использовать вторые.

Жалость к себе человек часто подпитывает алкоголем, наркотиками или опускается до секты, где состояние жалости культивируется, помогая проникнуть в чужое сознание и завладеть им. От жалости к себе можно погибнуть!

 Начните жалеть себя и вы запустите некую деструктивную программу, вы поразите свое мышление инфекцией, которая распространяется быстро, как метостазы. Это болезнь, лишающая сил и всякой мотивации. Это диагноз, которого не существует в традиционной медицине, а значит, что вам никто не выпишет рецепт и не назначит лечения. Врач в этом случае – вы, остальные люди и методы беспомощны.

Что может дать нам ощущение жалости к себе? Если подумать, то совершенно ничего. Это бесполезное чувство, которое можно испытать по отношению к человеку. Оно **унижает** и от него надлежит **избавиться**.

Попав в беду, мы способны собраться и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, решая возникшую задачу, а не зализывать мнимые раны.

Мы должны научиться с презрением относится к жалости и различать то, что отнимает силы от того, что придает их. Необходимо осознавать все свои недостатки и достоинства, принять их и научиться радовать себя.

Важно научиться занимать свой ум, управлять им, направляя свое мышление на решение основных задач и поставленных целей. Нужно **надавить** на себя и заставить встать на увлекательный путь саморазвития. Поверьте, жалеть себя станет просто некогда, да и причин делать это не возникнет.

Наш организм очень силен физически и обладает мощной энергетикой, которую следует направлять в правильное русло. Вот эту мощь человек должен использовать на активные действия, потому что бездействие обладает свойством отнимать жизненные силы, оно парализует и отнимает ощущение счастья. А у нас не должно оставаться времени на анализ нашей воображаемой никчемности.

***Мастера на страже***

Есть такое промежуточное состояние, когда сознание частично затуманено и затруднено, но оставшаяся часть отчетливо осознает свою болезнь, как и необходимость в счастливом избавлении. В таких случаях достаточно небольшого толчка для полного излечения и таким толчком может стать чужое мнение авторитетного лица. Один из таких личностей, которого я с радостью посоветую прочесть, это Эрик Ларссен. Его книга «На пределе. Неделя без жалости к себе» доступно объясняет то, что именно мы испытываем к себе, переживая трудности, открывая возможности преодоления негативных эмоций и искаженных чувств.

Подводя итоги данного размышления, хочется отметить, что в каком бы вы состоянии не пребывали, знайте, что ваша личность сильнее любых невзгод, и никто не способен помочь вам, кроме вас самих. Отрастите себе косичку Мюнхаузена и тащите себя сами из болота жалости всякий раз, когда ваш разум начинает там беспомощно бултыхаться.