Формула неудачника

«Почему люди употребляют алкоголь или наркотики? Что заставляет их наносить вред самому себе?»

Причиной может послужить любое ***жизненное затруднение*** или переживание человека. *Скука или любопытство* — это тоже своеобразная трудность — человек не может с ними справиться.

А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? (Нет.) Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что, когда у человека складывается что-то не так, некоторые люди, выбирают, употребление алкоголя или агрессивное поведение, а другие выбирают какой-то другой способ выхода из ситуации. Они решают свои трудности другим путем.

Получается, что употребление алкоголя, или наркотиков, или совершать противоправные действия,- это такой способ решать свое затруднение, а вернее, *способ убежать от решения.* Может быть человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают подобный путь *стремятся оправдать себя.* Потому что каждый человек, сделавший такой выбор, в общем, то знает, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем он оправдывает себя?

Есть четыре способа, которыми люди оправдывают себя:

1) *они обвиняют окружающих*: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал пить, вот, пусть знают, что они со мной сделали»;

2) или *они ставят на себе крест*, думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, — я знаю, что ничего хорошего все равно не будет»;

3) или *они представляют себя мучеником*, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься»;

4) или *они представляют себя пленниками ограничений, искателями приключений*, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?»; «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя» или: «Я бы и не стал, но мои друзья... Отказаться - значит потерять их».

Каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор (например, употребление алкоголя), человек ставит себя в позицию ***обиженной жертвы*** — его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства, или он чувствует себя обделенным впечатлениями (почему я не могу попробовать?)
Поиск оправданий *только создает иллюзию,*
будто есть особые причины.
На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом.
Значит, ***есть только одна причина для*** *употребления алкоголя,*
или наркотиков, или совершения противоправных действий ***- это выбор самого человека.***

Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он соединяет в себе, в своей позиции и поведении три, составляющие, он, может быть, сам не зная, того начинает жить в соответствии с формулой неудачника, со всеми вытекающими отсюда последствиями: ***его начинают преследовать неудачи.***

Давайте запомним эти составляющие и саму ***формулу неудачника***.

Жизненная трудность + ***Неумение (нежелание) решать затруднение*** + ***Позиция Жертвы*** (то есть поиск причин и оправданий для своего поведения, выбора, чтобы снять с себя ответственность за него).