09.07.2013 by petr8512

Оправдание — хуже и страшнее лжи, потому что оправдание — это хорошо подготовленная ложь.  
Папа Иоанн Павел II

***Оправдания, как качество личности, – склонность бесконечно оправдываться, находить оправдание каждому своему поступку и бездействию.***

Скаковой жеребец Уинстона Черчилля должен был одержать победу на Дерби, но не оправдал надежд и пришёл четвёртым. Черчилль нашёл этому оправдание: «Я знаю, почему мой жеребец не выиграл. Перед скачками я подошёл к нему и пообещал, что, выиграв Дерби, он уже никогда не будет участвовать в соревнованиях и проведёт всю оставшуюся жизнь в компании очаровательных молодых лошадок. Это и было моей ошибкой. Жеребец и думать забыл о скачках».

     Сколько людей – столько оправданий. Оправдывайся и я скажу кто ты. Это утверждение истинно, потому что ***оправдания – зеркало интеллекта и уровня сознания человека***. О чем говорят такие оправдания: «Свою супругу, Свиридову А. И., я голышом по двору не гонял, а просто хотел обнять и поцеловать. А она не поняла, и поэтому кричала. Топором я отмахивался от комаров. Вообще у нас дружная и здоровая семья, не то, что у моего отца-сумасшедшего» или «Я всю ночь писал объяснительную по поводу вчерашнего опоздания на работу и поэтому проспал»? А о чем говорит этот криминальный эпизод: Грузин на скамье подсудимых. Сидит, низко опустив голову. Судья спрашивает: «Почему вы изнасиловали двенадцать малышей?» – «А чего они песком бросаются?»? Не надо быть психологом, чтобы понять – перед нами «гиганты мысли» с «высоким» уровнем самооценки и самодостаточности. ***Оправдания снимают мерки с разума.***

     Почему человек оправдывается, а нам смешно? Потому что его оправдания сшиты под его интеллект, являются реальными только для него. У нас другой жизненный опыт.  Наш разум слышит оправдания в соответствии с нашим теперешним уровнем сознания. Для кого-то оправдание происшедшего является фактом, а для нас поводом удивиться богатству причудливых человеческих миров: «Чтобы доказать товароведу магазина “Сапожок” А. Hабойко, что я сдаю сапоги, потому что у них слишком широкое голенище, мне пришлось их надеть ей на голову и застегнуть молнию. Также могу заявить в свое оправдание, что я не застегивал молнию до конца, чтобы товаровед А. Hабойко могла дышать», «Я не хотел красть чемодан. Проходя мимо потерпевшего, я поскользнулся, машинально схватился за его чемодан, после чего по инерции пробежал с ним пятьдесят метров».

***Какие мы – такие и наши оправдания.***Мы умиляемся наивным фантастичным оправданиям ребенка. Силой воображения он вдохнул в них  жизнь. Для него они реальны, а для нас смешны и наивны: «Когда мой папа мыл посуду, его засосало сливное отверстие и выпустило в соседскую ванну в тот момент, когда там мылась соседка Нина». Видите, как работает наш разум: появились у ребенка оправдания, значит, растет, становится взрослым.

Пока у ребенка отсутствует ложное эго, он не оправдывается. Как только он стал осознавать свое Я, то есть эго, тут же возникают условия для оправданий. Эго говорит: «Тот, кого ты видишь в зеркале – это Я и все, что видишь вокруг – это мое, и тот, кто лапу к моему протянет, тот с места жив не встанет». Ребенок отобрал для своего Эго игрушку. Когда родители начинают упрекать малыша, Эго услужливо подбрасывает ему оправдания. Словом, **оправдания рождает эго.**Именно оно назвало ***оправданиями –*** попытки уменьшить свою вину перед собеседником через объяснения причин своих действий или рассказ о трудных обстоятельствах.

     Оправдательный механизм эго – большой выдумщик. ***Чем больше он создает оправданий, тем меньше связь с происшедшим.***Выдумки оправдательного механизма далеки от реалий. Это плод воображения Эго, ничего не имеющий общего с действительностью. Священнику однажды надоело слушать «причины», почему люди не ходят в церковь. Он придумал десять ложных оправданий,*почему не умывается:*1. Потому, что меня заставляли умываться в детстве 2. Те, кто умываются – лицемеры – думают, что они чище других 3. Не могу решить, какое мыло лучше 4. Когда-то я умывался, но потом мне это надоело 5. Я умываюсь только по большим праздникам – на Рождество и Пасху 6. Никто из моих друзей не умывается 7. Начну умываться, когда стану старым и грязным 8. У меня нет времени на умывание 9. Зимой вода слишком холодная, а летом слишком теплая 10. Не хочу, чтобы на мне зарабатывали производители мыла.

      Оправдания поступают в разум, который тут же придает им образность и чувственность. Хотя оправдания – это иллюзия реальности, разум воспринимает их буквально. ***Оправдания успокаивают разум.***Что бы ни случилось, у человека всегда есть лазейка в виде оправданий. Уклонившись от принятия решений, спрятавшись за спину оправданий, он может сохранить спокойствие. У любителя оправданий спокойная подушка.  ***Оправдания – убийцы действий***. Например, жена вернулась с работы поздно, навеселе, и как-то странно себя ведет. Избегает близости. И вот, чтобы себя успокоить, муж начинает придумывать оправдания ее необычному поведению: «Я небритый. Как можно думать о сексе, когда в Гондурасе революция? Наверное, она перетрудилась? У нас слишком тесно. Теща еще не спит».

***Оправдания и проблемы.***Трудности и проблемы время от времени возникают в жизни каждого человека. Позитивно настроенные люди видят в любом событии не проблему, а возможность. Они воспринимают очередной урок жизни как вызов. Откликом на этот вызов становятся определенные целенаправленные действия, и проблема уходит в небытие. Совсем другое дело, когда мы не желаем или не можем решить проблему. Ленивое эго подключает оправдательный механизм, и проблем у нас больше нет.  Легко и просто. Оправдания, представляя собой иллюзорные действия, для разума также реальны, как и реальные действия. Например, мы прожгли скатерть и на место дырки поставили вазу. Дырка не исчезла, просто мы ее не видим. С позиций разума – проблема решена, хотя никуда она не делась. Оправдываться – значит, прикрывать дырку вазой. Зашить или поменять скатерть мы не желаем, поэтому и уходим от решения проблемы. Когда мы решаем проблему, у нас нет оправданий. Оправдания нужны не для того, а вместо того, чтобы решать проблему.

**Лень, страх и оправдания. Говорят, что**лень – это растянутый во времени страх. А причиной этого страха могут служить оправдания.  Есть такая фраза – “Так сильно мог устать только бездельник». В народе такие состояния называют: «устал жить», «жизнь стала обузой», «несу груз на плечах» и т.п.  Ларчик открывается просто: ***между энергией действия и энергией оправдания стоит знак равенства.***Человек, оправдывающий свое бездействие, устает так же, как и человек решивший проблему. Чтобы хранить оправдания в своем разуме, необходимо потратить равнозначное количество энергии с реальными действиями по решению проблемы. При таком объяснении становится ясным, почему усталость сопутствует лени. Лень – это форма накопленной усталости из-за расхода энергии на удержание собственных оправданий. Ленивый, то есть оправдывающийся человек, стоит перед выбором – либо действие, либо оправдания. Необходимость выбора вызывает страх. Важность, которую человек видит в проблеме, только увеличивает страх. Если у лени отобрать оправдания, то, даже страшно сказать, придется принимать решения и действовать.

**Уверенность в себе и оправдания.**Уверенность не терпит оправданий. Уверенный человек говорит: «Я сделаю это», а неуверенный: «Я постараюсь сделать это, если». В первом случае между словом и делом нет «если», то есть, нет места для оправданий. Присутствует полная уверенность и видение конечного результата. Я сделаю это, потому что знаю. Зачастую, чтобы лишить человека уверенности, его грузят чувством вины и вынуждают оправдываться. Если это обычная игровая процедура, характерная для данной организации, играйте по ее правилам. Изобразите переживание чувства вины, а вместо оправданий покайтесь. Запомните: ***оправдываться перед окружающими категорически нельзя.***Оправдание выглядит как конфликтоген.Если от вас ждут оправданий, не исключена провокация, в которой на вас все равно «повесят всех собак». Исключив мысли об оправдании, извинитесь и изложите свое видение проблемы. Даже если «не виноватая я! Он сам пришел» – все равно косвенно извинитесь («Вполне вероятно, что я заблуждаюсь, и, соответственно, – примите мои извинения»), и предложите свой вариант решения проблемы. Если вас не слышат и продолжают обвинять – примените стратегию избегания от конфликта – перемените тему разговора, сошлитесь на занятость или необходимость дополнительной информации для анализа проблемы. Главное, чтобы все уяснили: вы и оправдания не совместимы. Все поймут, что ваша значимость суду не подлежит.

      Оправдания – это виноватость и защита, а уверенность – это нападение и риски. Оправдываться характерно для людей с низкой самооценкой, напичканных страхами и привыкших к позиции жертвы. Склонность к самокритике делает привычным самооправдания. Самодостаточные люди не признают самооправдания – «Королева – не оправдывается!» Манипуляторы всех мастей пытаются обвинениями вызвать чувство вины и вынудить вас на оправдания. Обвинениями они самоутверждаются за ваш счет. Скажите себе: «Оправданьям – нет! Я имею право на собственное мнение, и я ни в чем и ни перед кем не виноват».

     Представьте, что вы опаздываете на родительское собрание. Заходите в класс, извиняетесь. Классный руководитель приветливо кивает вам и приглашает присаживаться. И тут один из родителей, которому вы не нравитесь, заявляет: «Опаздывать на родительское собрание – это проявлять к нему неуважение». На что опоздавший поворачивается к нему и отвечает: «Проявлять неуважение к родительскому собранию – это завалиться на него в свитере и джинсах. А заехать после работы домой, чтобы поменять рубашку и галстук, наоборот, проявить к родительскому собранию уважение». Тот начинает косноязычно оправдываться, что, мол, тут все свои, гостей и посторонних нет. Ничего страшного, что я пришел в джинсах». – «А почему вы так нервничаете?» Он начинает объяснять, что ничего он не нервничает.  «А почему вы все время оправдываетесь?» – «Да не оправдываюсь я». Ему говорят: «Что вы все время лжете? Лжете и оправдываетесь? У вас это что, больной вопрос? Хотите об этом поговорить?». В конце концов, опоздавший доводит критика до истерики.

***Объяснения и оправдания.***«Объяснения – это чаще всего оправдания», – писал Бертольд Брехт. Думается, он заблуждался. Даже по интонации эти понятия существенно отличаются друг от друга: Если монолог идет с позиции сверху – это объяснение. Если с позиции снизу – оправдание. А если на равных – это обсуждение. Оправдания защищают собственное Эго, а объяснение – заботится о другом человеке.

          Как вывести оправдания из своей речевой практики? Бороться с оправданиями на глубине эго довольно затруднительно. Достаточно контроля свое речи.  – Определите характерные для вас оправдания в разных областях жизни. Например, оправдания по телефону: Кипит чайник, остывает обед; Кто-то позвонил в дверь; Садится трубка; Рожает кошка; Я сейчас в кино;  Упс, я опаздываю в …;     –  Подберите замену своим оправданиям – «паразитам», запишите их и выучите;     – Каждый день напоминайте себе о запрете оправданий;     –  Используйте диктофон и после разговора протестируйте его на оправдания;     – Привлеките близких. Можно договориться с ними, чтобы они ловили вас на оправданиях. Если выявят оправдания – с вас штраф. Какой – вам решать.