

Внутри замкнутого круга...

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №16.

Авторы: Елена Юрьевна Мирошник (Федосеева)

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Творчество

Эта метафора родилась как иллюстрация разговора "на кухне" с одной моей знакомой. Мы просто разговаривали о жизни, о желаемом и о возможности его воплощения в реальность. В какой-то момент я поймала себя на мысли, что, возможно, примерно так и происходят между людьми разговоры по душам, когда просто хочется выговориться, поделиться наболевшим. И случается, что человеку достаточно того, что его выслушали. Но бывает и так, что после такого разговора остается какой-то мутный осадок, некое ощущение безысходности и невозможности что-либо изменить, поскольку фокус внимания человека так и остается на том, что в НЛП называется симптомом. Известно, что один из первых шагов для решения задачи — это возможность "выйти за ее пределы" и перевести фокус внимания на желаемый результат, тогда могут появиться, а точнее становятся заметны, возможности для его осуществления. Но для человека, мысленно находящегося внутри проблемы, бывает сложно даже подумать о том, как и что именно он хочет, и уж тем более поверить в то, что желаемое осуществимо. Поэтому задача этой метафоры — помочь человеку посмотреть со стороны на свои мысли и действия в проблемной для него ситуации, перевести фокус внимания на желаемый результат и имеющиеся возможности его достижения.

"Внутри замкнутого круга..."

...Она снова шла по той же самой дороге, зная все о том, что ей может встретиться. И Она уже видела ямы, которые сможет вновь легко обойти или перепрыгнуть; слышала звук, рождающийся от ее шагов, опять зовущий куда-то. И каждое ее движение, каждый жест, каждый вздох были выверены и отточены долгими годами пути.

Она помнила, что вот здесь, за первым же поворотом, растет удивительное дерево с серо-голубой листвой, словно седины, покрывающей всю крону, уходящую далеко-далеко в облака. И что, как только Она пройдет мимо него, с последней ветки спрыгнет, уютно устроившись в ее волосах, давно знакомый легкий ветерок, наполненный горьким запахом остывших лесных пожаров и давно выгоревшей травы. И Ветер будет с ней до тех пор, пока полностью не поменяет свой тяжелый запах на мягкий аромат ее волос, а потом невесомой бабочкой разнесет его по ближайшим полянам, оставив Ей легкую тяжесть, слегка наполненную горечью.

Она уже знала, что совсем скоро ей станет зябко, и мурашки, как трудолюбивые муравьи, разбегутся по ней, заставляя вздрагивать, ежиться и кутаться в саму себя. И единственное, что ей будет безумно хотеться, это покоя и тепла. Тогда тоже хорошо знала, что впереди появится костер. Алые отблески его пламени будут окрашивать все в золотисто-розовые тона, и искры, летящие высоко-высоко, застынут в сумеречно-синем небе яркими звездами. И вновь Она побежит, поддавшись соблазну поверить в теплоту красок, не замечая ничего вокруг и пропуская мимо все остальное. И встречный ветер, запутавшись в ее руках, разольется по всему телу долгожданным теплом и мимолетным спокойствием. Она даже помнила о том, что у костра ее ждут лишь обгорелые, покрытые черно-жженой золой ветки и догорающие угли, которые Она сама же окончательно затушит перед тем, как уйти. Несмотря на это, ее желание глотнуть хоть капельку того пьянящего коктейля, замешанного на минутах

призрачного тепла и спокойствия, толкает ее к остывшему костру. И только дым, уплывающий в безграничное небо серыми облаками, будет напоминать о несбывшемся. И вновь, как всегда, Она почувствует крадущиеся шаги горечи и мягкую тень разочарования.

...Снова продолжение той же самой дороги. И опять Она точно знает, куда придет. Впереди ее ждет пустынный, покрытый желтым песком берег моря, в котором, как в огромном, чуть мутном зеркале, тонут облака и звезды. Сидя на мягком теплом песке и погрузившись в себя, свои мысли, желания, чувства, Она опять вслух заговорит все с той же раковиной, которую каждый раз выносит к ее ногам заботливая волна. И Она знает, что за плотно сжатыми створками раковины скрывается то удивительное, что с таким трудом, приносящим чувство глубокого удовлетворения, с таким желанием и заботой о каждой черточке будущего чуда, она создала внутри себя. Только привычный за долгие годы сковывающий, сжимающий страх мешает раковине раскрыться. И каждый раз после долгого разговора Она отказывается приложить то последнее небольшое усилие, для того чтобы створки раскрылись и жемчужина смогла засверкать тем особенным, согревающим светом, который может наполнить каждого, прикоснувшегося к нему, радостью и теплом, как горящий камин в зимнюю стужу.

...И вновь Она, укутавшись в грусть, словно в шаль, пойдет дальше по той же дороге. Она знает, что стоит ей остановиться и посмотреть вокруг, как Она увидит множество маленьких, еще мало протоптанных и потому слегка пугающих тропок, которые могут увести ее в иные места, куда бы ей очень хотелось попасть. Но дорога, привыкшая к ее шагам, удерживает и ведет по знакомому пути к очередному, привычно ожидающему ее месту. И здесь, у самой кромки воды, Она вновь увидит все тот же маленький, золотисто-прозрачный, похожий на кусочек жженого сахара янтарь с маленькой, словно точка, мушкой внутри. Она знает, что когда-то давно эта мушка была свободна от цепких лап застывшего камня. Да и сам янтарь когда-то был живой каплей смолы, медленно стекающей по высокому стволу; каплей, свободно выбирающей свой путь. И только долгое время и соленая морская вода превратили ее в этот золотисто-мертвый камень, внутри которого еще сохранились прозрачные пузырьки воздуха — последние вздохи застывающей смолы. И среди

этих вздохов — крохотная черная мушка, которая случайно приняла золотисто-карамельную вязкость смолы за что-то красивое, сладкое, нужное ей и у которой так и не хватило сил, желания выбраться из ставшего привычным и удобным плена.

"Зачем дергаться и пытаться что-то менять, когда можно просто спокойно, сложив лапки, представлять собой некую ценность, ведь это редкость — янтарь с мушкой, и тихонько продолжать по-своему красивое существование. И пускай мир видится отсюда тусклым, мутным, слегка искаженным, линии предметов становятся чуть расплывчатыми, и краски блекнут, приобретая специфический желтоватый оттенок. Зато нет боли, разочарований, обид, несбывшихся желаний, и можно чувствовать себя защищенной почти от всего".

И каждый раз, глядя на мушку, Она недоумевала, и в ее голове бился вопрос: "Зачем?" А потом Она снова возвращалась на уже знакомую дорогу и шла дальше, к повороту, за которым росло удивительное дерево с серо-голубой листвой и кроной, уходящей далеко в облака, и вновь проходила мимо маленьких тропок, которые уходили в иные места, куда бы Она могла попасть...

Вздрагнув, Она открыла глаза и быстро встала с кровати. Взгляд на скомканную простынь, примятую подушку — и, кажется, задержись Она хотя бы на секунду, сон снова одолеет ее, затянув в свой круговорот.

Кухня. Сжавшись комочком на табуретке, Она привычным движением тянется к сигарете. Вспыхивает пламя, и вот уже серо-голубой дым поднимается вверх, неся с собой запах жженой травы. Зачем?.. Возможно, это поможет окончательно проснуться, переключиться, разделить сон и не сон. Она замирает. Душно. Душно и неуютно. Рука немеет, как будто держит непосильную ношу. Она кладет сигарету, и мысли вырываются наружу, словно птицы, выпущенные на свободу. Зачем?.. Зачем он все-таки снится?..

В окно стучится солнце. На голубом безоблачном небе золотистыми дорогами разбегаются лучи. Встать бы на один из них и пойти куда хочешь, глядя сверху на огромный, заманчиво-разнообразный мир. Миллион лучей — миллион дорог, каждая из которых начинается здесь, совсем рядом, надо только сделать первый шаг. У Ее порога лежит несколько лучей, где-то далеко-далеко соединяющихся в одну, едва заметную точку. Идти можно по любому из них, ведь все остальные остаются рядом, и можно легко переходить с одного на другой, перемещаясь в огромном пространстве по собственному желанию. И смотреть вокруг, поднимаясь высоко-высоко, и видеть всю необъятность мира. А можно спуститься близко-близко и разглядеть каждую черточку. Как легко и спокойно становится, словно ты стала ветром. Ты сама выбираешь путь. Можно спуститься в лес и окунуться в утренние трели птиц, вбирая в себя радость начинающегося дня. Можно прикоснуться к веткам деревьев и наполниться силой молодой зеленой листвы. Можно пробежаться по мягкой траве, чувствуя прохладу росы на босых ногах. Можно самой выбрать место, где, аккуратно сняв дерн, развести костер, дающий тепло и сохраняющий лес. Или отправиться к морю и, перейдя на лунную дорожку, опуститься на мягкую волну, которая с тихим плеском вынесет тебя на берег. Можно собрать облака и выпустить дождь на ожидающие его поля. Можно наполнить собой паруса и повести корабль к намеченной цели. Ведь все это так просто, когда ты свободна, как ветер! И ты сама выбираешь, когда тебе нужно лететь вперед и когда остаться; быть сильным ураганом или ласковым ветром; греметь грозой, вспыхивая молниями, или летним дождем ласкать землю. Можно просто разрешить себе хотеть и быть самой собой.