

Марик и Эв Хазины

ОТКРОЙТЕ ФОРТОЧКУ

Как впустить новые
ВОЗМОЖНОСТИ
В СВОЮ ЖИЗНЬ

Книга-тренинг



Введение. Наши задачи

Люди теряют здоровье, чтобы получить деньги, потом тратят деньги, чтобы спасти здоровье. Думая о будущем, они забывают настоящее, и так они не живут ни для настоящего, ни для будущего, и в то время, когда они живут, как будто никогда не умрут, они умирают, как будто никогда не жили.

Конфуций

— Доктор, моя жена уже давно просит меня обратиться к вам. Она почему-то утверждает, что у меня мания величия. Но поверьте, я совершенно здоров!

— Тогда расскажите все с самого начала.

— А, с самого начала — пожалуйста! Сначала я сотворил небо и землю...

Анекдот

Мы, авторы, — Марик и Эв Хазины, по обоюдному выбору супруги, по профессии — экспрессивные терапевты и тренеры. Результаты нашей работы радуют и вдохновляют нас. Марик ведет тренинги более 30 лет, из которых более 10 — совместно с Эв.

Мы помогаем людям радоваться жизни и полноценно проживать каждый день. Все, кто обращается к нам за помощью, хотят максимально приблизиться к тем, кем они могли бы стать. Они чувствуют, что внутри них дремлет нечто большее, чем то, что они воплощают в жизнь, и хотят создать по-настоящему близкие отношения, преодолев невидимую клетку, в которую поместили себя сами.

Наша работа неоднозначна и противоречива. Она может оказать быстрое и мощное воздействие на жизнь одних клиентов и гораздо более слабое — на жизнь других. Как терапевты, мы осторожничаем, чтобы не навредить. Преимущество нашей профессии в том, что она обеспечивает время и место для углубленного систематического наблюдения, осмысления и ревизии одного из наиболее важных вопросов жизни — «что значит быть человеком?».

Истории разные и вместе с тем чем-то похожие. Один не знает, что делать с лишними деньгами. А другой, надеясь дожить до следующей зарплаты, ломает голову, где раздобыть денег, чтобы оплатить все счета. Некоторые мечтают найти партнера и создать наконец-то семью. Есть и такие, кто ищет правильный путь приемлемого объяснения с супругом, чтобы поскорее расстаться навсегда. Иногда человек мечтает создать собственный бизнес, а у кого-то перспектива продолжать успешное состоявшееся дело, которое давно уже «сидит в печенках», не вызывает ничего, кроме головной боли.

Встречаются персонажи, которые выглядят страшнее атомной войны, но при этом ведут себя так, словно они призеры международного конкурса красоты. К сожалению, чаще случается обратное: обаятельные и привлекательные люди ведут (и ощущают!) себя так, будто они последние уроды на земле, от которых в метро и на улице все шарахаются.

Некоторые сетуют, что, хоть уже много лет прошло с момента смерти родителя, трудно его отпустить и расстаться с ним, а чувство вины гложет до сих пор. Еще чаще мы слышим, что никак не получается найти общий язык с живыми родителями, особенно когда те навязчиво поучают давно выросшее дитя.

На каждом тренинге есть мечтающие родить детей и страдающие от родительской участи; жаждущие создать семью и уставшие от супружества. Все надеются на тренинг, как утопающий — на соломинку.

Есть и те, кто ошарашен страшным медицинским диагнозом и теперь ведет переговоры с Богом о продлении жизни. Больным и их близким — всем нужна поддержка. С жадностью травы, пробивающей асфальт, они в ускоренном темпе постигают науку трансформации.

Посещают наши тренинги также и те, чья самая большая забота в жизни — сменить автомобиль на более крутой. Нам бы их проблемы, как говорится.

Так что же объединяет все эти случаи? Люди приходят для того, чтобы кто-то помог им справиться с трудностями и выдал несколько рецептов успеха. Они поначалу даже не подозревают, что никто не сможет за них проделать нужную работу, чтобы они достигли ожидаемого результата. Есть надежда, что после «выхода в люди» они не сдадутся и обнаружат, что их жизнь — результат собственных деяний. Лишь при таком раскладе появляется шанс засверкать теми красками и зазвучать теми звуками, о которых они мечтают. Вот почему мы рецептов не выдаем!

Есть еще общее поле, о котором никто не догадывается на первых порах, — все приходят с проблемами в надежде от них избавиться. Они еще не знают, что весь секрет успеха, весь фокус трансформации заключен в замене насущных проблем на проблемы более серьезные и масштабные.

В этой книге мы излагаем наши собственные взгляды, основанные на личном опыте. На самом деле других не существует. Мы осознаем, что читатель будет проверять наши слова своим собственным опытом. А вот для получения рецептов лучше обращаться к врачам и покупать лекарства от «симптомов» в аптеке.

Мы называем тренингами ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать и более лет из-за инфантильного отношения к жизни.

Нелегко взглянуть на свою жизнь честно и непредвзято. Нет сомнений, что участники наших программ пробовали изменить ее разными способами, но эти усилия не принесли желаемых результатов. Редко кто знает, как по-настоящему пересмотреть основы собственной жизни. Для нас привычно не доверять внутреннему переживанию, избегать или обесценивать его. Вместе с тем сейчас весьма востребованы выигрышные модели и алгоритмы успеха. Как и наши клиенты, мы живем в ловушках предвзятостей и стереотипов. Когда методы, которыми мы располагаем, оказываются несостоятельными, происходит «отрезвление», вызывающее к пытливой стороне нашей личности. Содержание наших тренингов постоянно совершенствуется и апробируется на себе, что помогает их участникам все более эффективно находить свой выход из тупика. Мы благодарны всем посетителям наших тренингов за полезные уроки, а также за предоставленные выдержки из их личной переписки и примеры психологических упражнений, которые они выполняли.

Трансформация личности

Как утомительно все время соответствовать ожиданиям окружающих! Конца этому нет, а дивиденды слишком иллюзорны, чтобы всю жизнь вкладываться в это дело. Во имя чего? Расплачиваясь своей целостностью, аутентичностью, жалкими остатками спонтанности во

имя ожидаемой похвалы, которой не последовало, ради нереального имиджа, который в конечном счете чужд нам и сидит на нас криво? Или, может, каждый из нас способен видеть себя лишь шлюпкой и поэтому старается выжить среди бездонных вод океана, в глубине которого водятся причудливые золотые рыбки и морские чудовища. А в действительности ведь мы сами — океан, таящий в своей глубине многие опасности... Ах, если бы нас учили относиться к себе как к целому миру, а не как к персонажам сказок, раз навсегда поделенным на «добрых» и «злых». Но даже там, в мире мифов, большинство образов не более чем серые безвольные статисты, как и в жизни — большинство из нас прозябает, пассивно ожидая руки с подачкой, будь то деньги на содержание или бесплатные дешевые советы, которых можно насобирать где угодно. Идея стара, как мир: кто-то должен играть активную роль, а я подожду, пока все образуется само собой. И, хотя такая пассивная позиция популярна, а большинство предпочитает быть в стороне от опасности, переход из зоны комфорта в направлении риска сопряжен с возможностью трансформации.

К барьеру!

Процесс жизни напоминает бег с препятствиями. Мы называем их трудностями, барьерами, дилеммами, конфликтами, проблемами, кризисами, болезнями, неврозами — синонимов значительно больше. Для полного избавления от барьеров надо избавиться от тела. Предлагаем менее экстремальный вариант — их трансформацию. А точнее — предлагаем узнать, как трансформировать барьеры, помехи, трудности, связанные с особенностями нашей личности, в силу, ресурс и трамплин для взлета.

Сконцентрируйте все ваше внимание на какой-нибудь актуальной проблеме. Сформулируйте как можно более ясно и точно, что вам мешает, о чем вы думаете без энтузиазма. Если вы не признаетесь себе, что такой барьер у вас есть, это явный признак его наличия. Если вам кажется, что у вас нет проблем, спросите у домочадцев, они выдадут целый список. (Потом вы сможете им отомстить.)

Вспомните место, ситуацию, время: когда это происходит. Какие мысли, чувства появляются, что происходит сейчас с вашим дыханием? Эти барьеры мы тащим за собой. «Мы об этом даже думать не будем. Давайте улыбаться, а о плохом сегодня не будем!» — обратите внимание, как от требования быть позитивным перехватывает дыхание и зажимается тело. Если позволить себе прожить этот барьер, осознать его, создать для него достаточно большое и уютное пространство, он в это пространство уйдет, и можно будет с ним расстаться.

Продолжайте процесс сами, отвечая раз за разом на вопросы:

Где в теле чувствуется тяжесть, боль или любые неприятные ощущения?

Определите точную географию напряженной зоны.

Какого цвета это место в теле? Сколько, по ощущению, оно весит? Каков объем этого напряженного пространства? Получается ли услышать какие-нибудь звуки, мелодию или даже слова, которые исходят оттуда?

Какие эмоции обуревают вас, когда вы вспоминаете событие, связанное с устойчивым барьером? Что вы чувствуете в этот момент?

Какие объяснения — даже самые странные — вы можете дать наличию данного барьера?

Какие ассоциации и воспоминания о более давних событиях, связанных с барьером, всплывают в вашем сознании?

Изменения или трансформация?

Вернемся к трансформации — что это такое и с чем ее едят. Эта книга ориентирована на трансформацию, а не на изменения. У нас, авторов, нет намерения что-то в вас менять. Наша задача — открыть вам глаза на возможность перестать меняться и наконец стать самим собой. Именно так: стать собой — значит не измениться, но перестать изменяться. Стать собой — означает принять, что я такой: вот мой рост, а это мои плечи, форма носа именно такая, черты характера — вот такие... Людям, страдающим манией величия, это дается особенно трудно. Ведь они лучше, чем создатель вселенной и всех нас, знают, какими они должны быть! Создатель малообразован и недостаточно креативен, чтобы делать свою работу профессионально.

Мы предлагаем вам иное — позволить себе быть тем, кем вы являетесь. По поводу перемены беспокоиться не надо — она в любом случае происходит без вашего вмешательства. Все меняется постоянно, даже если вам кажется иначе, — чтобы увидеть перемену, нужно только время. И мы меняемся, хотим мы этого или нет. И даже если не меняемся, то... все равно меняемся.

Природа трансформации иная. Мы трансформируемся через осознание, при этом внешне может ничего не измениться. Трансформация означает смещение угла зрения, изменение отношения к кому-то или чему-то. Жизнь трансформировать невозможно, она такая, какая есть. Утро наступает в положенное время, а вот отношение к этому утру, к себе, к окружающим вполне возможно трансформировать, и тогда трудности и барьеры превратятся в ресурс. Если вы хотите стать главным героем своей жизни, вам придется научиться любить барьеры, трудности и конфликты, постоянно искать их и исследовать. А бороться с ними — пустая трата сил.

Трансформация — резкий скачок, разворот, преображение, изменение вида. Родился ребенок — это несомненная трансформация, хотя, казалось бы, никаких особых изменений в его теле в момент рождения не произошло. Но все трансформировалось, например, канал получения информации — уже не пуповина, а органы чувств, и получает он ее теперь непосредственно из внешнего мира, дышит через легкие и ест через рот. Есть множество других примеров: куколка превращается в бабочку — абсолютно все меняется, это трансформация. Другой пример — вы сидите в автомобиле, пережидая красный, за окном идет ливень. Когда вы включаете дворники, пейзаж снаружи не меняется, но для вас вид становится совсем другим, и это тоже трансформация. К какой трансформации призываем мы? Вместо того, чтобы избавляться от страха, — знакомиться со страхами, дружить с ними и пользоваться ими. Когда страх из тормоза превращается в крылья, это и есть трансформация.

За пределы понимания

Понимание при всей своей значимости плоско, линейно. Трансформация — это преображение и чудо осознания, природа ее многоуровневая и находится за пределами понимания.

Трансформироваться можно каждое мгновение. Возможность трансформации есть у каждого человека без исключения в каждое мгновение жизни. Внимательно наблюдая за младенцами, можно учиться у них искусству преображаться на глазах, в каждый момент времени. Любая безделушка, которая попадает им в руки, любое событие: кто-то вошел,

что-то упало, — и ребенок демонстрирует трансформацию. Дети пользуются вселенной тотально, всеми органами чувств. Такой же способностью обладает каждый из нас, просто мы ею давно не пользовались, вот она и заржавела. Однако ее никогда не поздно реанимировать.

Мы забежим вперед, рассказав читателю об условиях самореанимации. Необходимо признаться себе, что голова давно отключила активное восприятие реальности и вы бестолково мельтешите в пространстве, рассказывая истории в свое оправдание.

На старт! Внимание! Стоп!

Так что же нужно сделать, чтобы началась трансформация? Проще всего — остановиться. Перестать оправдываться и рассказывать истории и позволить себе прочувствовать то, что имеет место здесь и сейчас.

Обратите внимание, остановка начинается с осознания. Если вы не осознаете, что застопорились, у вас не получится остановиться. Вы будете придумывать оправдания снова и снова, продолжая делать автоматически то, что делаете. Там, где автоматизм, нет творчества, есть лишь *рутинное функционирование*. Это формула провала, которую мы получили по наследству вместе с нашим культурным багажом.

Если же остановиться, оглянуться и увидеть все как есть, *возникает опасность* сказать себе неприятную правду. Можете признаться, что у вас что-то не получилось, что вы провалились. Или что вы злитесь, обиделись, разочарованы, находитесь в отчаянии. Чтобы рискнуть называть вещи своими именами, необходимо включить сознание. Процесс осознания сопровождается пробуждением к жизни и наполнением тела энергией.

Разворачиваем бинокль

Пока люди фокусируются на поиске лекарств от *зависимостей* (злоупотребление алкоголем и наркотиками, трудовголизм), они не находят выхода из ада пагубных привычек из-за всепроникающей *созависимости*, которая вступает в коалицию с зависимостью — и так до бесконечности. Эти два явления не способны существовать одно без другого, что подпитывает заколдованный круг. Человек наделен множеством достоинств и богатейшим потенциалом. Разоблачая свои созависимые паттерны и культивируя почву для социальных изменений, вы обнаружите доселе не паханное поле, засеянное зернами беспрецедентных личностных и социальных трансформаций.

Встреча с душевными ранами вызывает ужас, в особенности, когда дело касается самых близких отношений. Вам кажется, что вам не хватает любви и поддержки. Но если вы рискнете всмотреться внутрь себя, произойдет качественный переход. Нет необходимости ковыряться в событиях далекого детства или прошлых реинкарнациях. Значимые взаимоотношения становятся прозрачными, демонстрируя все, что нужно вам для работы над собой.

Путь трансформации открывается через осмысление и переживание жизни вместе с теми, с кем вы ее делите. Тогда можно видеть красоту, удивляться простым врожденным свойствам человека и пользоваться волей для реализации, казалось бы, невозможного. Это вызов тем самым силам, с помощью которых мы научились блокировать ресурсы.

«Быть душевно здоровым — значит освободиться от инфантильных претензий и поверить в свои реальные, хотя и ограниченные, силы; быть в состоянии примириться с парадоксом, состоящим в том, что каждый из нас — наиважнейшая часть вселенной и в то же время не важнее мухи или былинки. Быть способным любить жизнь и вместе с тем без ужаса принимать смерть; переносить неопределенность в важнейших вопросах, которые ставит перед человеком жизнь, и вместе с тем быть уверенным в своих мыслях и чувствах. Уметь оставаться наедине с собой и в то же время быть единым целым с каждым собратом на этой земле, со всем живым; следовать голосу своей совести, но не потворствовать себе в самобичевании. Душевно здоровый человек — это тот, кто живет по любви, разуму и вере, кто уважает жизнь как собственную, так и своего ближнего», — писал в книге «Здоровое общество» Эрих Фромм¹.

Нет процесса трансформации — есть конкретные поступки, которые влекут за собой необратимые изменения в физической реальности. Трансформация происходит в то самое мгновение, когда мы делаем выбор и действуем, исходя из него.

Эта книга — своеобразный навигатор, вспомогательный инструмент, который дает читателю возможность познакомиться со своим внутренним миром, понять, как формируются основные ментальные модели, как они превращаются в стереотипы поведения и в конечном счете обуславливают тупиковый или успешный жизненный сценарий. В процессе работы над книгой мы предлагаем вам отслеживать свои сдерживающие психологические установки и формировать новые работающие убеждения. Это будет глубинный процесс проработки и переосмысления всего жизненного опыта, практически трамплин для прорыва на новые уровни сознания и действия.

Рецепта счастья и панацеи от неуспеха, к сожалению, нет. Мы все слишком разные — и этим интересны. Открытость, откровенность и стремление приоткрыть завесу неизведанного, даже если это страшно, настойчивое любопытство, страсть и любовь к жизни и к людям, творческий подход, спонтанность и юмор (*умение смеяться над собой, а не над другими*) — вот инструменты самореализации и успеха.

отдаляет. А отдаляет боль, недостаточное влечение, отсутствие оргазма, неприятные запахи, обиды, недоверие... И если все это и многое другое замалчивать (а это происходит почти повсеместно), то шансов на улучшение отношений нет. Более того, можно предсказать их ухудшение. Описанный выше типичный пример навеивает кладбищенский запах натянутых «нормальных» отношений.

А встретить человека, который никогда не делился чувствами с окружающими, легко. Так его воспитали, так «гипнотизировали» родители и учителя, такие модели поведения демонстрировали. Даже если они и утверждали, что «эмоциональная открытость приветствуется», то демонстрировали при этом скрытность и эмоциональную замкнутость.

Когда один человек меняет шаблоны поведения, меняются и роли всех остальных членов системы, в которую он входит, — группы, семьи, рабочего коллектива. Когда «тихая мышка» перестает взвешивать каждое слово и оглядываться по сторонам, держится уверенно и отстаивает свои интересы, игнорировать ее и не считаться с ней становится практически невозможно. Научиться выражать свое истинное отношение, свои чувства — прорыв, который необходимо совершить, чтобы не обречь себя на жизнь в клетке плоского обывательского существования.

Правота и как с ней «быть или не быть»

Каждый человек по-своему прав.

А по-моему — нет!

Михаил Жванецкий

Ни одно животное не додумается отстаивать свою правоту и ввязываться в дебаты за идею. Умирать за лозунги — чисто человеческая привилегия. Если уж в нашей природе заложен механизм того, чтобы настаивать на своем, выигрывая и теряя, то давайте разберемся, где в нас сидит этот таинственный «моторчик» и какая кнопка его включает.

Где спрятан капкан правоты?

О чем мы спорим? На чем основано наше восприятие справедливости, толкающее на борьбу за нее? Как так получается, что каждый ищет доказательства своей правоты, как будто, если он окажется неправ, его тут же повесят?

Мы живем в рамках соглашений — в первую очередь касающихся того, что правильно, а что — нет. Как у Маяковского: «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: «Что такое «хорошо»? И что такое «плохо»?»

Идеалы, или *интроекции*, — это мысли, выводы и идеи авторитетов, «проглоченные» в детстве и в более поздние годы. Термин «интроекция», взятый из гештальт-терапии, придуман Фридрихом Перлзом в середине прошлого века и используется для описания ситуации, когда чьи-то мнения и оценки принимаются без разбора, когда взрослый человек безропотно впитывает знания от окружающих подобно тому, как маленький ребенок сосет и проглатывает молоко матери. Преимущество такого поведения — отсутствие необходимости брать на себя ответственность за то, во что верит человек. Подобное поведение не требует усилий, поскольку позволяет сослаться на других: «я слышал, что...», «мама мне говорила...», «в газете написано...», «я лично видел передачу по телевизору, в которой ведущий цитировал...».

Сталкиваясь с событиями и людьми, мы неосознанно пользуемся интроекциями для выживания. Понятно, что двухлетнему малышу нельзя выходить из комнаты через окно, это опасно для жизни. Однако пожарный должен будет в процессе обучения своей рискованной профессии пересмотреть усвоенные ранее стереотипы и сделать новые выводы. В экстремальных ситуациях выход через окно даже с двадцать пятого этажа с целью спасения жизни будет необходим и оправдан (при условии использования спецсредств, разумеется).

Как правило, к семи годам каждый из нас напичкан интроекциями и верованиями по уши. Далее эта база остается практически неизменной, и весь дальнейший опыт лишь наслаивается на нее. Встречаясь на жизненном пути с другими людьми, мы примеряем на них усвоенные стандарты и неосознанно требуем подчинения им. Поведение, выходящее за рамки заложенных шаблонов, вызывает гнев. Этот гнев включает «кнопку» нетерпимости и требовательности под названием «Я — прав!».

Старые убеждения часто приходится проверять на свежесть и съедобность. Если убеждение нам полезно, мы оставляем его, а неэффективное убеждение можно «сплюнуть», освободившись от лишнего груза.

Неосознанные интроекции используются в качестве строительного материала для создания идеалов и стандартов. А вот убеждения осознанные, проверенные на пригодность, превращаются в наши ценности.

Отстаивание того, что для нас по-настоящему ценно, того, что мы доказали своим опытом, побуждает нас быть настойчивыми и дает почувствовать, что мы на верном пути. Такая позиция качественно отличается от требовательности к другим, основанной на стандартах, стереотипах и идеалах, полученных по наследству. Но и она будет заведомо неприменимой к другим, так как у них иной опыт и жизненный сценарий. Так что единственно верного решения нет.

Идеалы и стандарты

Нам, людям, свойственно подгонять реальность под идеалы. Вряд ли кто-то наблюдал, как собаки, принявшись, вдруг отворачивались со словами: «Тьфу, ты не соответствуешь моим идеалам». А вот мы, люди, постоянно сравниваем со своими иллюзиями партнеров, родных и близких, сотрудников и вообще всех, кто на свою беду попадает на глаза. Причем сравниваем не в их пользу.

Муж сравнивает свою жену с идеалом, не имеющим никакого отношения к ней. Иногда с любовницей, «временно исполняющей обязанности» идеала. Учитывая, что с любовницей он встречается в гостиницах, где у женщины нет необходимости готовить 3–5 раз на день еду, стирать и убирать, мельтеша в застиранном исподнем, старом халате и стоптанных домашних тапочках, сравнение, мягко выражаясь, некорректно. Вот наглядный пример.

* * *

Несколько лет назад я (М. Х.) выступал в качестве эксперта по конфликтам в супружеских отношениях на телевидении. Обычно на мою передачу приходили пары, которые затруднялись самостоятельно решить психологические проблемы. Я их выслушивал и «не отходя от кассы» провоцировал на эксперименты экспрессивно-терапевтического характера. Люди приходили разные. Иногда их проблемы явно были придуманы — они просто мечтали засветиться на экранах телевизоров.

Однажды пришли двое. Он — 40-летний кадровый военный с «пивным» животом. Она — 28-летняя невзрачная домохозяйка. Детей у них не было. Он был женат на другой и «воспитывал» ребенка-подростка. Время от времени он возвращался к своей законной жене, а через месяц-два — снова переезжал к теперешней. Банальная и, к сожалению, типичная история российских провинциалов.

По их собственным словам, их проблема состояла в том, что она никак не могла ему простить эти перебежки, которые к тому времени уже два года как прекратились. Она «пилила» его, а он обижался — как же так, он ведь в конце-то концов остановил свой выбор на ней!

Я попросил его придумать метафору нынешней гражданской жене, с которой он сидел рядом в телестудии. Он, наверное, впервые в жизни повел себя спонтанно и, оставив обычную замедленную манеру речи, выпалил: «Первая жена — красивые туфли, которые мне приходилось поневоле делить с другими хозяевами. А эта жена — уютные, теплые, стертые и старые домашние тапочки, которые принадлежат только мне».

Когда я поинтересовался у «нынешней жены», каково ей слышать такое сравнение, она с широкой довольной улыбкой ответила: «В домашних тапках ходят чаще, они нужнее, к ним возвращаются».

* * *

Идеалы порождают длиннющий список конкретных *стандартов*, сформулированных в основном с частицей «не»: не курить, не пить, не бить, не плевать, не домогаться секса чаще раза в месяц... Позитивная интонация слышится редко: приносить зарплату домой, дарить цветы на 8 Марта и по праздникам, говорить «здрассссссь» двоюродной тете. Все это база для тотальной правоты — во всех сферах и на все случаи жизни. А теперь пойдешь попробуй сразиться в неравном бою с километровыми перечнями требований и претензий! Фиаско гарантировано, как и победа того, кто эти требования выдвинул.

Другой вопрос — *ценности*, которым мы привержены. Вроде бы одно и то же, но при проверке обнаруживается иная глубина, например: здоровье, самореализация, финансовый статус, любовь, семья, друзья, общение, личностный рост...

Болезненная симптоматика

Если отставить в сторону желание выглядеть красиво, можно легко обнаружить стремление быть правым на протяжении всего того времени, что вы себя помните. Стоит обратить внимание на парадоксальную закономерность: когда дела идут не по плану, ощущение собственной правоты резко усиливается. За свою правоту люди платят самым изощренным способом. Вот несколько примеров.

* * *

Топ-менеджер крупной компании часто отпрашивался с работы. У него родился ребенок-инвалид, и этот факт он считал необходимым любой ценой скрывать. Из-за многочисленных и сложных операций ребенка он пропускал важные деловые встречи и переговоры, однако причину пропусков не объяснял. Он тратил громадное количество энергии на то, чтобы «не выносить сор из избы» и тщательно скрывать свою личную драму. Вскоре его уволили за некорректное сомнительное поведение. Но он был настолько «прав», что даже после увольнения, оставшись безработным и в конечном счете без средств к существованию, не открыл истинную причину своих поступков.

* * *

Одна женщина в детстве мечтала выйти замуж за умного, красивого и богатого парня, чтобы заботиться о нем и детях и украшать собой его жизнь. Эта картина мира была чистой, невинной и радостной, пока она не рассказала о ней своей маме.

Маму эти планы отнюдь не порадовали. Она, пылая праведным гневом, крикнула: «Ты что, захотела “содержанкой” стать? Мужчины содержанок ни во что не ставят, относятся к ним как к половым тряпкам, вытирают о них ноги. Все содержанки находятся в рабстве у мужчин, выполняют все их прихоти и своего не имеют. Жить на всем готовеньком может каждый, а ты попробуй добиться чего-то в жизни своим трудом. Я думала, что ты хочешь стать человеком с большой буквы, а ты мечтаешь быть пустышкой. Мечтай лучше о высшем образовании и думай, как стать независимой. И плевать на мужиков!»

Так мамино отношение к мечтам дочери способствовало выводам, которые воплотились в ее жизненном сценарии. «Мужчины в моем внутреннем мире из желанного объекта превратились во врагов, от которых нужно бежать. Я целенаправленно выбрала в мужа

бедняка, чтобы совместно с ним нажить имущество и чтобы у него даже шанса не было попрекнуть меня в чем-то», — рассказывает она.

* * *

Наиболее фанатичными в доказывании правоты люди становятся, когда речь заходит о самой сильной их боли. Принятие того факта, что все мы уязвимы, делает нас равными и дает возможность проявить к окружающим сострадание, любовь и принятие. Тогда открывается возможность выбора — продолжать традицию причинения боли окружающим или сложить оружие и перейти к диалогу равных.

Вот некоторые убеждения-категоризмы: «Я должен», «Я обязан», «Мне нельзя», «Я не имею права». Рассуждайте о своей жизни, начиная предложения подобным образом, и упадок энергии, чувство вины и тяжесть на душе вам обеспечены. Если хотите гарантированно поссориться — начинайте фразы так: «Ты должен», «Тебе строго запрещено», «Ты не имеешь права», «Ты всегда», «Ты никогда». Если вы часто употребляете подобные обороты, то знайте, что инфицированы правотой.

Избавляемся от лишнего

Закончите фразы из списка «проглоченных убеждений». Перед каждой следующей интроекцией сделайте короткую передышку в буквальном смысле слова — 2–3 медленных осознанных вдоха и выдоха. Обратите внимание на ваши сенсорно-эмоциональные реакции, помечая их в рабочей тетради.

Умный мальчик (девочка) должен (должна) _____

Человек моего положения должен _____

Когда я злюсь, я обязан _____

Хороший родитель должен _____

Когда я влюбляюсь, мне нельзя _____
и я должен (должна) _____

Относительно своих желаний мы не имеем права _____

Молодые по отношению к старшим обязаны _____

Старшие по отношению к молодым должны _____

Выбирая профессию, необходимо _____

Вам, возможно, удастся осознать факт интроекции по тому, как вы реагируете на него. Всякий раз, перенося на себя подобные чужие ожидания, можно почувствовать напряжение в теле или даже боль.

Обнаружив интроекцию, вам будет легче принять приемлемое и отвергнуть лишнее, взяв на себя ответственность за идею-интроекцию путем замены «должен» выражением «я выбираю» или «я хочу».

Возможно, вы знаете человека, который постоянно говорит, что не прав. Может, это ваша мама, бабушка или родная тетя? Вечно соглашающиеся: «Ты права, а я опять не прав» —

это обычно люди с заниженной самооценкой. «Я прав» — форма выживания, а «Я не прав, а ты прав» — еще более изощренная правота.

Мы автоматичны в своих реакциях, но способны осознавать их: «Ага, это включился мой автомат, я опять доказываю, что я прав. Я уже давным-давно понимаю, что не прав, но буду доказывать, что я прав, особенно если передо мной женщина. Мужчины всегда правы в споре с ними». Так работает автомат у мужчин, считающих женщин слабым полом. У женщин автомат работает точно так же. «Конечно же, он, идиот, думает, что прав. Какие же все мужики упрямые и недалекие! После его смерти я напишу на его памятнике: “Он, слава Богу, умер правым!”» Как вы можете догадаться по этому поэтическому примеру, эта женщина тоже права.

Как стереотипы управляют нами, или Круговорот дерьма в природе

Дома новые, но предрассудки старые,
Порадуйтесь, не истребят
Ни годы их, ни моды, ни пожары

А. С. Грибоедов. Горе от ума

Сродни программному обеспечению компьютера, наши судьбы запрограммированы нашим же мышлением о себе и мире. Разница лишь в том, что создатели ПО тщательно разрабатывают нужные программы, чтобы механизм работал слаженно, а устаревшие и отжившие свое программы обновляются с завидной периодичностью.

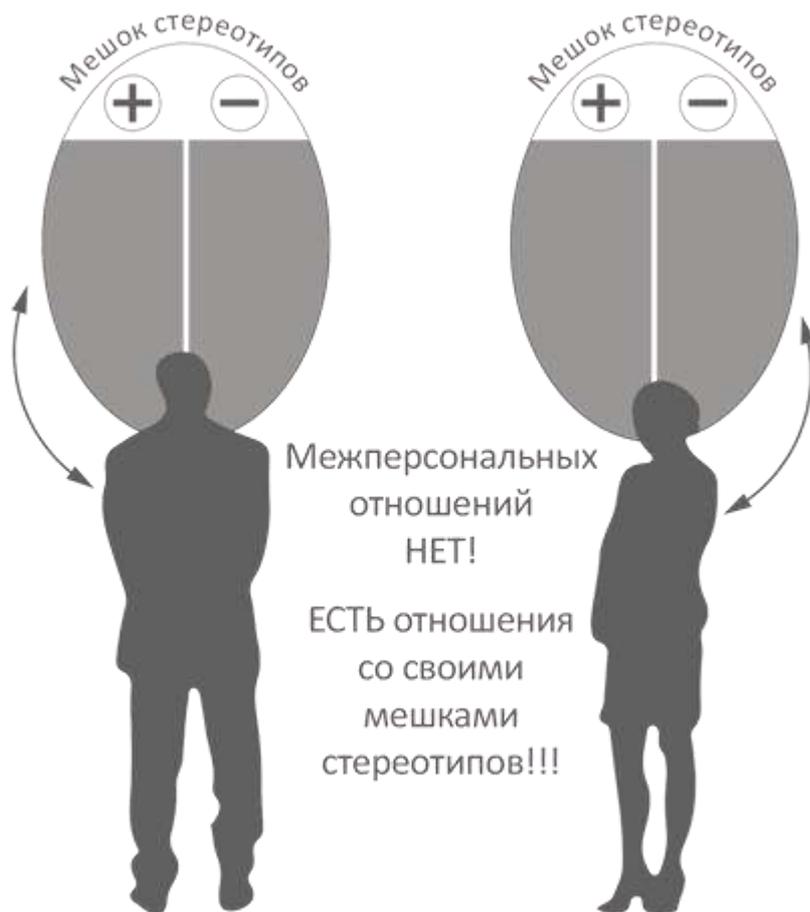
Что же происходит у нас? Кто обновляет «программы» и занимается отбором? Мы — вместилище ментального мусора, перемешанного с уникальными сокровищами. Проблема в том, что «мусор» — более живуч. Давайте взглянем трезво на нашу начинку и разберемся, как это содержимое в нас попало.

У каждого из нас существует своя система ценностей, без которой мы бы не выжили в окружающем мире. Большинство убеждений не осознаются нами и в то же время полностью определяют наше поведение. Убеждения толкают своего хозяина на непрерывный поиск фактов, подтверждающих их истинность. Все мы обречены на слепоту, глухоту и бесчувственность ко всему, что опровергает наши убеждения. Как правило, мы даже не пытаемся разобраться, истинны они или нет, зато прекрасно замечаем все факты, которые их подтверждают. *Мы правы всегда!!!*

На каждом носу — очки, сквозь которые рассматривается окружающий мир. Все, что встречается на пути, мгновенно делится на «красивое — некрасивое», «хорошее — плохое», «приличное — хамское» в соответствии с системой убеждений.

А правильно ли утверждать, что убеждения являются нашей собственностью? Ведь все они заимствованы у окружения и принадлежат родителям, бабушкам и дедушкам, воспитателям, няням, учителям, тренерам, наставникам... Все эти знания были когда-то получены от предков, проглочены без переработки и переданы потомкам, правда, уже с душком. Так и выходит, что «бесценный» опыт, спрессованный в стереотипный свод морали, — не что иное, как многократно съеденная пища. Сей круговорот обречен на воспроизведение раз за разом, от предков к потомкам. Он штампует клонов и создает ячейки, удобные обществу.

Формирование стереотипов с рождения



Сознание младенца принято считать «чистым листом», однако он уже имеет некоторый багаж информации. Например, рефлексы — сосательный, глотательный, дыхательный и немало других, необходимых для выживания. Поначалу восприятие мира проходит через две основные врожденные реакции — «больно — приятно». У младенца нет и пока еще быть не может понятия «хорошо — плохо». Есть мама и папа, которые передают информацию, и они первые, кто со временем сенсорную информацию «больно — приятно» помогает перевести в понятия «хорошо — плохо». Все знания к семи годам у ребенка распределяются в два столбика — что такое хорошо и что такое плохо. Первый опыт рисует контур подобных взаимодействий в будущем. Например, то, как мать и отец общаются со своим чадом. Если у матери мягкие движения и приятный голос без резких перепадов, это обуславливает одну форму поведения. Истерики, крики, резкие тона и боль, причиненная младенцу матерью, обуславливает в будущем иное его поведение. Возможно бесчисленное количество вариантов.

Рассмотрим все это в контексте взаимоотношений. С шести-семи лет, попадая в любую ситуацию, ребенок соотносит ее со своим опытом и оценивает стереотипно, исходя из координат «хорошо — плохо». Все это происходит, как правило, неосознанно. Если мальчик не доверял своей маме, то всю жизнь, встречаясь с женщинами, он будет подозрителен, напряжен и убежден, что им доверять нельзя. Потом он женится и вряд ли будет доверять своей жене, доказывая собственную правоту любыми средствами.

Нам показалось любопытным толкование понятия «стереотип» в Большом энциклопедическом словаре: *«Выражает привычное отношение человека к какому-либо явлению, сложившееся под влиянием социальных условий и предшествующего опыта; составная часть установки. Нередко синоним устаревших и предвзятых представлений, связанных с предрассудками».*

Стереотипы наполнены чувствами, предпочтениями, приязнью или неприязнью, связаны со страхами, желаниями, влечениями, гордостью, надеждой... Они складываются в системы не случайно, но упорядоченно. С помощью этого гениального свойства нашего разума мы создаем целые мыслительные схемы, помогающие нам создать свою картину из разрозненных кусочков реальности. Эти схемы могут быть как адаптивными, так и неадаптивными. В памяти они обычно зафиксированы с помощью простых утверждений, легко извлекаемых при необходимости: «все мужики — сволочи» или «все бабы — стервы».

Как работает «автопилот»

Когнитивно-поведенческая психология утверждает, что поведение и эмоции напрямую продиктованы стереотипными мыслями и толкованиями ситуации. Схема проста:

Событие → Мысли → Чувства → Действие

Порой нам кажется, что эмоциональная реакция первична, однако экспериментально доказано, что это не так. Просто обычно мысли возникают автоматически, мгновенно и практически не осознаются. Вот примеры действия этой модели:

Событие: человек просыпается от шума в соседней комнате. → **Мысли:** «Ребенок проснулся!» → **Чувство:** беспокойство. → **Действие:** встает и проверяет, все ли с ребенком в порядке.

Событие: человек просыпается от шума в соседней комнате. → **Мысли:** «Это вооруженные грабители!» → **Чувство:** паника. → **Действие:** впадает в ступор / достает бейсбольную битку или газовый баллончик / звонит в полицию...

Событие: человек просыпается от шума в соседней комнате. → **Мысли:** «Утром котка прибью!» → **Чувство:** легкое раздражение. → **Действие:** поворачивается на другой бок и засыпает снова.

Автоматические мысли мозг записывает в «быструю» область памяти, поскольку они часто повторяются или мы придаем им особую важность. В этом случае мозгу не нужно много времени на повторное обдумывание этой мысли. Решение принимается мгновенно, исходя из предыдущего, записанного в «быстрой» памяти. «Автоматизация» мыслей полезна, особенно когда надо оперативно принять решение, например, рефлекторно отдернуть руку от горячей сковороды, не задумываясь. Но этот механизм может навредить, когда автоматизируется некорректная, неадекватная мысль. В этом случае убеждения не являются следствием размышлений или рассуждений. Субъективно они воспринимаются как обоснованные, даже если они представляются окружающими нелепыми или противоречат очевидным фактам. Ниже — примеры.

«Если на экзамене я получу плохую оценку, то мир вокруг меня рухнет, я уже не смогу ничего сделать и стану полным ничтожеством».

«Я разрушила жизнь своих детей, разведясь с их отцом».

«Все, что я делаю, я делаю некачественно».

«Умные капканы»

Рассмотрим излюбленные ошибки мышления — ловушки ума, за попадание в которые мы ежедневно расплачиваемся. Итак, вот основные когнитивные ошибки, схемы искаженного мышления о себе и мире, которым мы часто придаем особую значимость.

Произвольное умозаключение — процесс извлечения выводов без подтверждающих фактов или даже при наличии фактов, противоречащих заключению. Ниже — два примера.

Мать, несмотря на то, что проводит с ребенком все время после особенно трудного рабочего дня, приходит к заключению: «Я — ужасная мать».

После первого свидания, на котором мужчина испытывает неловкость из-за свойственной ему застенчивости и отмалчивается, он приходит к выводу, что женщине он не понравился, что он недостоин внимания — ведь она сама не инициировала разговор.

Сверхобобщение — умозаключение, основанное на единичном эпизоде.

Однажды заболев в самолете, вы решаете больше никогда не летать.

Испытав случайное головокружение на балконе 15-го этажа, вы сами себе ставите диагноз «боязнь высоты».

Если вы сильно переживали разлуку с мамой в детстве, теперь каждое расставание с супругом и детьми — катастрофа.

Избирательное абстрагирование — фокусирование внимания на каких-либо деталях ситуации с игнорированием всех остальных ее особенностей. Это — загрязненный фильтр для информации извне. Самый распространенный пример этой особенности мышления — гиперчувствительность к критике.

Например, вы выступили перед публикой и получили массу положительных откликов. Но якобы холодное лицо начальника дает вам право весь настрой обрушить и начисто стереть все аплодисменты. А потом по общеизвестному сценарию вы будете бесконечно прокручивать в голове все допущенные недочеты.

Преувеличение и преуменьшение — противоположные оценки самого себя, ситуаций и событий. Сложность раздувается, а возможности решить задачу — съеживаются как шагреновая кожа.

«Моя ошибка — преступление, меня убить мало!» Совет свекрови воспринимается как резкая критика. Легкая боль в груди «превращается» в онкологию. Пятиминутное опоздание девушки на свидание вызывает приступ ярости или отчаяния. Банальное препятствие вроде звонка в налоговую становится непреодолимым барьером.

«Черно-белое» мышление, или максимализм — причисление себя или какого-либо события к одному из двух полюсов, в абсолютных категориях — положительному или отрицательному. Рассматриваются лишь два возможных варианта — «либо — либо». Воспринимаются только крайности, не оставляя места для примирения или компромисса. Существует только «хорошее — плохое», «победа — поражение», «черное — белое». Необходимо быть безупречным, в противном случае гарантирован провал. Среднего не дано, ошибкам места нет.

К примеру, водитель, свернув не на ту дорогу и сделав крюк в три километра, называет себя полным кретином.

Мать, в экстремальной ситуации сорвавшаяся и накричавшая на малыша, считает себя недостойной и даже опасной для ребенка.

Новоиспеченный агент по продажам после первого отказа клиента решает, что сфера продаж — не для него.

Долженствование — это свод жестких правил, чрезмерное фокусирование на «должен» или «не имею права» поступать или чувствовать определенным образом, без оценки реальных последствий такого поведения или альтернативных вариантов. Часто возникает из-за навязанных в прошлом стандартов поведения и схем мышления.

Муж заунывно читает нотации жене за неумение вкусно готовить (это-де обязательное условие для того, чтобы быть примерной женой).

Жена озлоблена тем, что ее муж не обеспечивает достойный уровень жизни, потому что он «обязан на ее день рождения покупать норковые шубы и кольца с бриллиантами».

Родители строго наказывают и жестко ограничивают ребенка за низкие оценки в дневнике.

Женщина решает сесть на диету и заняться изнуряющим спортом, потому что сосед назвал ее «толстой».

Персонализация, или мания величия, — принятие всего происходящего на свой счет, заикленность на сравнении себя с другими.

«Она умнее меня».

«Рассказав этот анекдот в моем присутствии, он унизил меня».

«Они все опаздывают назло мне».

«Дети сегодня выглядят недовольными. Я опять что-то сделала не так».

«Новичок нравится девчонкам больше, чем я».

«Эта семья богаче нашей!»

Чтение мыслей, или проекции, — априорная уверенность в своем знании мыслей и чувств окружающих без какой-либо проверки.

«Начальник уже месяц косо смотрит на меня — значит, скоро уволит!»

«Когда я разденусь, его вырвет от отвращения».

«Я скучный и неинтересный тип, а от моих шуток хочется повеситься».

«Эта красотка зарабатывает кучу денег и поэтому презирает меня».

Да, материал для работы нелегкий. Еще сложнее ухватить за хвост свое убеждение и проверить, в чем заключена ошибка. Ведь мы уверены в своей правоте, как в непоколебимости мироздания! Но все дело в практике и открытости. А что нам терять? Ведь если ничего не предпринимать, все останется прежним! Хотя нет, скорее усугубится. Это все равно что игнорировать зубную боль. Можно пить обезболивающие таблетки до поры до времени, пока все системы организма откажутся выдерживать разрушение. В психологическом плане — все обстоит так же. Начнете практиковать осознанное отношение к себе и своим «незыблемым постулатам» — тут же обнаружите массу открывающихся возможностей. Вот несколько рекомендаций для самоотрезвления.

Путь «трезвенника»

В своих суждениях опирайтесь на конкретные факты.

Напоминайте себе, что все вокруг — обычные люди. Замените слова «всегда», «каждый», «никогда» и «никто» на «часто», «некоторые», «иногда», «возможно».

Исключите из речи негативные ярлыки, заменив их нейтральными. «Трусость» — на «предусмотрительность», «бешеный» — на «легковозбудимый». Конкретизируйте мысль. Давайте точную характеристику явления вместо использования таких слов, как: «громадный», «жуткий», «ничтожный», «мерзкий», «хамский».

Избегайте негативных и безусловных прогнозов на будущее относительно себя, ведь они могут и сбыться! Например: «Никто и никогда не полюбит меня».

Подвергайте сомнению любые долженствования. В реальности, как правило, существуют исключения. Стоит чаще напоминать себе сакраментальную фразу: «Все, что я должен, я должен в первую очередь себе. Всем остальным, включая мою маму и детей, придется подождать своей очереди».

Дезинфицируйте вашу лексику от полярных суждений. Оценивайте объекты, явления и людей в процентном отношении. Вместо фразы «В этом месяце мы стали банкротами», лучше сказать: «За последний месяц наш финансовый доход сократился на 28%». Слова «Мой муж совсем спятил» замените более точными определениями, такими как «Мой возлюбленный ест меньше обычного и втрое больше курит, к тому же круглосуточно хочет секса».

Стереотипная картина мира по своей сути не может быть полной, но мы приспособились к этой иллюзии. Здесь люди и предметы занимают предназначенные им места и действуют ожидаемым образом. Мы чувствуем себя в этом мире как дома, ведь мы — его составная часть. Неудивительно, что любая угроза изменения стереотипов воспринимается нами как атака на основы мироздания. Нам не так просто допустить, что существует какое-то различие между нашим личным миром и миром вообще. А если все же допустить?

2. Вся жизнь — игра, или Великая иллюзия контроля

На сцене главные роли играют лучшие исполнители. В жизни — иначе.

Веслав Брудзиньский

Человечество можно поделить на две части: те, кто знает, что играет, и те, кто этого не знает. Играют все. Прикидываться, что мы не пользуемся друг другом, — та же игра. Только дешевая.

* * *

К концу первого года учебы на театральном факультете в Тель-Авивском университете я (М. Х.) решил прервать обучение. Причиной оказалось совершенно банальное открытие: окружающие меня люди, студенты, преподаватели и друзья одевались, разговаривали и вели себя как великие актеры, каковыми они, в моем понимании, не были. Нарочитое дефилирование у входа в здание факультета искусств представлялось мне дешевым фарсом. Труднее было увидеть, что и я вел себя так же. Хоть великим актером я тогда не был и так им и не стал, ошибочное представление о реальности убеждало меня, что, в отличие от окружающих меня середнячков, я подавал явные надежды.

Помнится, я тогда стоял в стороне от входа и наблюдал фестиваль театральных персонажей. Их играли, не подозревая о том, симпатичные и обаятельные молодые люди. Играли по-дилетантски, наивно и непрофессионально, как в самодеятельном провинциальном театре. Весь этот псевдоспектакль спровоцировал меня отказаться от продолжения учебы, и я решил больше никогда не возвращаться в университетский кампус. Мне стало легко, как будто я освободился от тяжелого груза.

В тот же день на лекции одного из самых любимых моих преподавателей я услышал следующую цитату: «Сцена — это особое место, выходя на сцену, актер снимает свои жизненные маски и идет играть себя. А перед уходом со сцены, под аплодисменты зрителей, снова надевает свои маски и удаляется играть чужие роли в жизнь». Кажется, это Шекспир, но не столь важно — я этот текст никогда не читал, так что, возможно, тот профессор его придумал. Так это или нет, но я всерьез принял услышанное на свой счет, и эта мысль удерживала меня в театральных кругах многие годы. Уже несколько месяцев спустя я выступил со своей экспериментальной труппой на фестивале фриндж-театра и завоевал признание в театральных кругах Израиля, где я живу. Но наиболее полезно было для меня осознание, что я постоянно играю, меняю роли и что самая популярная моя роль такова: «Я не играю, я — сама подлинность!» Этой неосознанной игрой я убиваю в себе непосредственность и вообще возможность быть собой. В переводе на более понятный язык это значит, что я удушил в себе ребенка.

* * *

Итак, начинаем *саморазоблачение*. Это поможет освободить и облегчить дальнейшую жизнь. Без этого шага трудно сдвинуться с мертвой точки. Вряд ли будет приятно, зато появится шанс начать процесс трансформации.

Наиболее эффективный метод убить в себе и в других спонтанность — *игра в жертву*. Мы с пеной у рта будем отрицать, что мы мертвы и фальшивы. Чем больше горячности мы при этом выкажем, тем более точным будет предположение о нашей прижизненной кончине. Мы боимся узнать жизнь и честно посмотреть на самих себя. Привычно надевая ту или иную маску, мы принимаем участие в общем маскараде, называя его жизнью.

Искусство манипуляции

Манипуляция — это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.

Манипулятор — это искусный игрок с жизнью, который постоянно стремится скрыть свою пустую карту². Он изо всех сил пытается избежать близости в отношениях и затруднительного положения. Всеми силами он старается угодить всем. А за этой манипулятивной игрой скрыто самоуничтожение.

В каждом из нас сидит манипулятор или, точнее, несколько манипуляторов, которые условно делятся на восемь типов. Они напомним нам наших друзей, близких или знакомых, а кое-кто узнает и себя.

Диктатор. Преувеличивает свою силу, доминирует, приказывает, цитирует авторитетов — делает все, чтобы управлять своими жертвами. Разновидности Диктатора: Настоятельница, Начальник, Старшина, Атаман, Пахан, Бандерша, Свекровь, Мессия.

Тряпка. Обычно жертва Диктатора и его прямая противоположность. Тряпка развивает большое мастерство во взаимодействии с Диктатором. Она преувеличивает свою чувствительность. Ее характерные приемы: забывать, не слышать, пассивно молчать, проглатывать обиду и оскорбления. Разновидности Тряпки: Мнительный, Глупый, Хамелеон, Конформист, Смущающийся, Отступающий.

Калькулятор. Преувеличивает необходимость контролировать всех. Обманывает, увильчивает, лжет, старается, с одной стороны, перехитрить, с другой — перепроверить других. Разновидности Калькулятора: Делец, Аферист, Азартный Игрок, Шантажист, Сводник.

Прилипала. Антипод Калькулятора. Изо всех сил преувеличивает свою зависимость. Жаждет быть объектом заботы. Исподволь заставляет других делать за него работу. Разновидности Прилипалы: Вечный Ребенок, Нытик, Иждивенец, Ипохондрик, Беспомощный, Неудачник.

Хулиган. Преувеличивает свою агрессивность, жестокость, враждебность. Управляет с помощью всевозможных угроз. Разновидности Хулигана: Оскорбитель, Гангстер, Психованный, Ненавистник, Угрожающий, Сварливая Баба («Пила»).

Душка. Преувеличивает свою заботливость, любовь, внимательность. Убивает добротой. Столкновение с ним в каком-то смысле куда опаснее, чем с Хулиганом. С Душкой бороться невозможно. В любом конфликте Хулигана с Душкой Хулиган заведомо проигрывает. Разновидности Душки: Славный парень, Добродетельный моралист, Угодливый, Добряга.

Судья. Преувеличивает свою критичность. Никому не верит, полон обвинений, негодования, не умеет прощать. Разновидности Судьи: Обвинитель, Обличитель, Всезнайка, Собиратель улик, Позорящий, Оценщик, Мститель, Заставляющий признать вину.

Защитник. Противоположность Судье. Снисходительно подчеркивает свою толерантность к ошибкам. Балует других, сочувствуя сверх всякой меры. Не позволяет тем, кого защищает, встать на ноги и стать самостоятельными. Вместо того чтобы заняться собственными делами, заботится о нуждах других. Разновидности Защитника: Утешитель, Покровитель, Мученик, Помощник, Самоотверженный, Наседка с цыплятами.

Обычно в нас наиболее ярко выражен один из этих типов, но иногда просыпаются и остальные. Манипулятор безошибочно находит наиболее подходящий тип жертвы. Жена-

Тряпка скорее всего выберет себе Мужа-Диктатора и будет им управлять с помощью своих подрывных мер.

В приложении вы найдете Курс успешной жертвы. Этот материал пригодится тем, кто пока не готов отказаться от распространенной человеческой игры, а наоборот, собирается оттачивать искусство манипулирования людьми. Если же вы уже сломали немало копий и собираетесь создать действительно стоящие отношения, читайте следующую главу. В ней мы описываем конкретные инструменты достижения истинной близости.

Разоблачение

Почему люди боятся разоблачения и избегают его? Наверное, секрет в том, что все мы боимся быть обвиненными. Но эти понятия не идентичны. Обвинение связано с тяжестью, а разоблачение — с легкостью, которая приходит после сбрасывания масок и заглядывания за фасад. Разоблачать других легко, это помогает скрываться и оставаться в безопасности. Значительно страшнее и рискованнее разоблачать себя, да еще в присутствии свидетелей. Трансформационная работа для этого — идеальный инструмент. Когда люди самораскрываются, с плеч падает многотонный груз стыда и вины. Этот омолаживающий процесс доказывает свою действенность в течение вот уже многих лет практики.

* * *

В 1982 г. я (М. Х.) разоблачил себя, 30-летнего холостяка, который боялся строить серьезные отношения с одной женщиной с целью создать семью, прикрываясь поверхностными отношениями со многими женщинами, заведомо не подходившими на эту роль. Либо они были на 15 лет старше меня, либо слишком молоденькие, не знающие жизни и не собирающиеся замуж. Одна была на две головы выше меня, и рядом с ней я выглядел карликом. Я пересмотрел свое неосознанное поведение, поставил ясную цель и в течение полугода встретил будущую мать моих старших детей.

* * *

Многое можно рассказать о чудесных преобразованиях тех, кто себя разоблачил. Несколько лет назад одна участница поведала, что после озвучивания своих секретов в группе она потеряла четыре килограмма веса. Без диет, безо всяких физических истязаний и всего за один день! Она почувствовала облегчение и свободу. После процесса разоблачения многие отмечают, что их сон стал глубже, осанка лучше, исчезли боли в спине. Вновь появляется мотивация работать, созидать, а отношения становятся легче и проще.

* * *

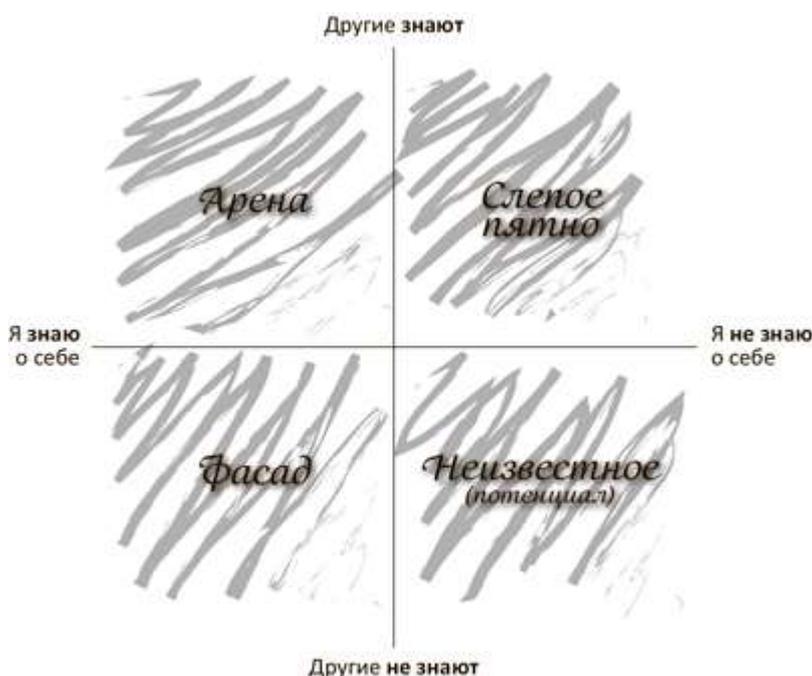
Средних лет женщина напросилась выйти на сцену. В ее голосе звучали нотки обиды, а рассказывала она о том, что ее муж ничем личным не готов с ней делиться. Подобных случаев — миллион, тем не менее ее собственный случай сопряжен для нее с болью. Все, что остается, это понять ее недоумение, разделить отчаяние и сопереживать. На вопрос ведущего, не подозревает ли она наличие у мужа любовницы, она тут же отмела подобный вариант сценария ее личной жизни. Отмела как-то слишком быстро, машинально, безапелляционно, даже не задумавшись. Это укрепило подозрение, и сразу за этим последовала рекомендация откровенно поговорить с мужем и сказать ему, что терять уже нечего — их отношения в любом случае умерли. Безусловно, это его ни к чему не обязывало бы. Кто хочет себя разоблачать и кому это надо? Но она согласилась. Очевидно, ее одиночество дошло до той кондиции, что дальше врать себе было невозможно.

Несколько дней спустя она привела мужа с собой и поблагодарила за то, что была разоблачена. У ее мужа действительно был роман с их лучшей подругой. Но вместо того, чтобы пожалеть себя, что обязательно произошло бы без предварительной психологической подготовки, по ее словам, она пожалела свою подругу. К слову, после знакомства с ее мужем мы тоже искренне посочувствовали подруге.

Вид из окна Джогари

Разработанная двумя психологами модель познания себя под названием «окно Джогари» чрезвычайно наглядна. Кроме таинственной шифровки в названии (так они увековечили свои имена), Джо Лафт и Гарри Ингэм вложили в эту модель извечный экзистенциальный вопрос «Для чего человек рождается на свет?». Разобравшись в этой довольно простой схеме, вы увидите карту, точным образом описывающую загадочную территорию — человеческую психологию. Для читателей, занятых философскими вопросами своего бытия, эта модель может стать конкретным руководством к действию.

На рисунке изображено окно, разделенное на четыре равные части. Каждый из получившихся квадратов описывает способ нашего проявления в мире.



Арена. Проявленная, известная часть нас. Это все то, что мы предоставляем другим как информацию о себе; все то, что мы знаем о своих возможностях, способностях, склонностях, талантах. Потенциал, который реализован. Здесь размещаются для обозрения физические данные, образование, экономический и социальный статус, заслуги... Чем ярче мы живем, чем глубже и рискованнее познаем и реализуем себя, тем стремительнее растет поле Арены. Основная задача человека, стремящегося к трансформации, — расширение Арены: актуализация своих задатков и способностей, выход за пределы самоосознания.

Фасад. Военный парад во имя прикрытия уязвимости. Отработанная до совершенства вредная социальная привычка — прятать себя подлинного и уязвимого. В реальной жизни идеальных людей не бывает. Каждый из нас хоть раз переживал болезненный опыт, связанный с выживанием в обществе, поэтому обзавелся проверенным оружием: масками, доспехами, правилами игры, манипуляциями, стратегическими ходами... Негласный социальный заговор — защищаться даже тогда, когда реальной угрозы нет. Чем более мы акцентируемся на тихой паранойе, чем дольше пребываем в этом квадрате окна, где «я знаю о себе то, что другие не знают», тем все меньше шансов остается на личное развитие и психологическую зрелость. В этом случае мы обречены на «питание

консервами» — воспоминаниями о возможностях, имевшихся у нас в стародавние времена, вместо питания «молодыми побегами» — актуальным опытом жизни здесь и сейчас. Главной приправой этого блюда является риск, связанный с самораскрытием и саморазоблачением.

Слепое пятно. Самый распространенный и практически бесконечный драматический сюжет: другие знают обо мне то, что я о себе не знаю. Жанры меняются, а суть одна. Типичный экзамен на психологическую зрелость — интерес и готовность узнать неочевидное. Сколько таких смельчаков вы повстречали на своем веку? «Нормальный», корректный, выдержанный человек вряд ли открыто поинтересуется, что о нем думают окружающие. Он не захочет слышать критику в свой адрес и не сможет справиться с тем впечатлением, которое на самом деле производит на других. Как страус: если моя голова в земле, я уверен, что и всего меня никто не видит!³

Для выведения «слепых пятен» существует эффективный растворитель: честное и интенсивное общение. Отказываясь от разнообразного общения, мы вряд ли узнаем, как выглядим в глазах других людей. Шанса откорректировать заданный курс в этом случае уже не будет. Страх столкнуться с собой реальным делает нас слабыми и несостоятельными глупцами с раздутым болезненным эго. Чем больше мы вкладываемся в создание ложного успешного (или наоборот — несчастного) имиджа, тем сильнее будет боль от неизбежного разоблачения извне.

Неизвестное. Ну, прямо как в сказке: «Пойди туда — не знаю, куда и принеси то — не знаю, что!» Никто не знает, что это за абракадабра. Известно лишь, что в этом квадрате скрыт весь наш спящий потенциал — то, что ни мы о себе, ни другие о нас знать не могут. Можно прожить всю жизнь, так и не узнав, на что ты способен. Пока мы не начнем действовать — не выйдем в открытое море жизни, не прочувствуем ее полноту, пока будем заниматься подготовкой к правильному образу существования и созданием впечатления на людей, у нас не будет возможности уменьшить это окно.

Прорубите окно Джогари и добро пожаловать в жизнь

Для смельчаков, которые захотят воспользоваться этой моделью как навигатором к полноценной жизни, скажем, что задача каждого из нас — расширять окно Арены за счет сокращения Фасадов и Слепых пятен. Обходного пути в этом навигаторе нет! Мы предлагаем опробованный и результативный метод: больше открываться и, в идеале, разжать «фиги в карманах». Другими словами, признаваться в уязвимости, страхах и боли.

В случае со слепыми пятнами — переть на рожон: открыть глаза и уши для обратной связи, идущей от окружающих. Не спорить, не оправдываться, не соглашаться — слушать и принимать открыто. Возможно, то, что вам скажут, — бред сивой кобылы. Но среди любого потока информации можно выбрать жемчужины и использовать для дела.

Рубить «окно Джогари» — процесс сложный и тернистый. Но отказаться от этой возможности — все равно что до самой смерти просидеть в шкафу. Не надейтесь, никто вас оттуда не вытащит. Лучше возьмите-ка лист бумаги, начертите оконце, заполните его личными данными, опросите своих близких — чего там они у вас за спиной «знают», а сказать в лицо оказии не было. Поблагодарите их за честность и начинайте работать.

Обратная связь

Правильно построенная драма базируется на идее о том, что кто-то не знает чего-то очень важного, что знают и скрывают другие. В конце фильма, романа, спектакля происходит разоблачение, и драма завершается. Обычно действие в фильмах, спектаклях и литературных произведениях занимает небольшой отрезок времени. В реальности личные драмы длятся годами, а иногда всю жизнь, так и не найдя своего разрешения. Сценарии передаются эстафетой следующим поколениям. Некоторые из них становятся причиной войн и даже уничтожения целых народов.

Люди боятся разоблачения, потому что получают выгоды от своих драм. Когда происходит разоблачающая кульминация драмы, все игры заканчиваются и роли теряют смысл. Для многих ассоциирующих себя со своими ролями такое разрешение подобно смерти. Вот почему люди инвестируют массу энергии в сохранение драматического статуса, изолируясь в манипулировании друг другом. Однако, хоть манипуляции и проникли во все сферы человеческой жизни, такое общение ущербно.

Один из наиболее эффективных способов узнать о себе то, что мы не знаем, а для других является очевидным, — получить *обратную связь* от окружающих. Термин *обратная связь* взят из технической литературы по электронике. Он показывает отклонения от желаемой цели. Космическая ракета, например, посылает на Землю сигналы, которые позволяют системам центра управления корректировать при необходимости ее курс. Эти сигналы и назвали обратной связью.

Мы даже не подозреваем, что у нас есть масса возможностей получить о себе богатую, ценную информацию от многих людей в виде реакций, переживаний, впечатлений, мнений. Это помогает откорректировать «курс» выполнения поставленных задач.

* * *

Представим себе молодую особу, которая вульгарно одевается, но даже не подозревает об этом. Она привлекает к себе внимание мужчин, ищущих мимолетных приключений, при этом мечтает встретить партнера, с которым создаст семью. Благодаря обратной связи от окружающих она получает возможность осознать, что сама создает препятствия для осуществления своих чаяний.

Другой пример. Мужчина средних лет, трижды разведенный, не может понять, что является причиной его несостоятельности во взаимоотношениях с женщинами. Он получает обратную связь, разоблачающую его неосознанную тенденцию каждый диалог завершать пренебрежительными высказываниями и даже оскорблениями (не всегда вербальными, иногда выраженными жестами, тоном голоса или мимикой). Это отбивает у женщин желание с ним общаться. Он может обидеться и закрыться, а может обогатиться этим знанием и стать более чувствительным, участливым и привлекательным.

* * *

Как так получается, что на некоторые реакции, фразы, слова мы обижаемся, злимся, «не думаем об этом больше никогда» и мстим их авторам или вычеркиваем «злоумышленников» и «хамов» из телефонного списка? При этом другие люди на те же оскорбительные, непозволительные замечания или действия реагируют спокойно, иногда даже с энтузиазмом. Общепринятая тенденция — винить в любом инциденте оппонентов. А мы в этом случае выходим из воды не только сухими, но иногда и святыми.

Плоское видение образов (хороший — плохой) малоэффективно. Можно добиться высоких результатов, если снять ограничения черно-белой окраски живых многомерных объектов. Люди есть люди, а наша оценка — всего лишь искусственный критерий восприятия богатейшего мира явлений.

* * *

Я (М. Х.) третий год учился в институте гештальт-терапии в городе Хайфа (там я начинал свой путь психотерапевта). Нельзя было не заметить, что с лета Сюзи, моя гештальт-терапевт и руководитель института, изрядно набрала в весе. Каждая ее обновка была большего размера, чем предыдущая.

Закончился учебный год, и мы расставались с нашей объемной ведущей до осени. А в сентябре, когда мы вернулись в клинику, Сюзи трудно было узнать. От нее осталась в лучшем случае треть. Она вновь стала спортивной, красивой, привлекательной женщиной. В тот же день на мой некорректный вопрос «что случилось с ее лишними килограммами» она поведала свою историю.

Жила она в доме с волшебным видом на Средиземное море. Окно спальни затеняло уже немолодое лимонное дерево, которое она когда-то посадила в своем саду. Когда утром всходило солнце, листва лимона спасала ее только открывшиеся глаза от агрессивных ближневосточных солнечных лучей.

По соседству жил толстый умственно отсталый юноша 24 лет от роду. Чтобы занять его делом, соседи согласились доверить ему уход за садом, что он отменно и выполнял, подстригая травку, подрезая кусты, вырывая сорняки и собирая мусор.

Однажды Сюзи вернулась с работы и то, что она увидела, повергло ее в ужас. В саду стоял великан-садовник, а возле него, у окна ее спальни на траве лежало спиленное под корень ее любимое лимонное дерево.

В мгновение она оказалась рядом с вооруженным пилой гигантом, строго поинтересовавшись, что он наделал. К вопросу она добавила комплект нелицеприятных определений вроде «дегенерат, олигофрен, идиот, дефективный».

Парень обрушил на нее ответный шквал грубостей. И когда в перечне всех непристойных качеств и свойств ее личности прозвучало краткое «жирная корова», у нее помутилось в глазах, а уши заполнил ровный гул. Важно знать, что Сюзи в молодые годы практиковала джиу-джитсу и каратэ. В следующее мгновение она отправила амбала в нокаут точным ударом в челюсть.

Опомнившись, Сюзи не на шутку испугалась: «Что я наделала? Психотерапевт с тридцатилетним стажем, как я могла скатиться до такого — ударить больного человека?»

История закончилась не так драматично, как могла бы, и через минуту парень очнулся. Сюзи набросилась на него с объятиями, поцелуями, извинениями и сетованиями на свою интеллектуальную отсталость. Это понравилось парню — он с ней тут же согласился. Вот он, принцип «Хочешь жить в согласии — соглашайся!» в действии. На этом месте можно было бы поставить точку в истории. Но...

Сюзи никак не реагировала на всю тираду его оскорблений, пока не услышала сакраментальную мантру, в которую сама верила, — она «жирная корова». Вот так мы обижаемся, когда слышим неприятную для нас характеристику, с которой мы в глубине души абсолютно согласны.

* * *

Стройная женщина не обидится на слово «толстуха», умный мужчина не отреагирует болезненно на слово «дурак», финансово независимый бизнесмен вряд ли обратит внимание на брошенное вскользь «нищоброд», разве что все эти люди действительно считают себя таковыми.

Одним словом, будьте благодарны оппоненту за его замечания, вызывающие у вас болезненную реакцию. Именно они способствуют вашему осознанию и дают возможность личностного роста.

Конечно, намного приятнее слушать комплименты в свой адрес. Однако лесть не просто ничего не дает для личностного роста, но и отбирает возможность «протрезветь». Откровенная обратная связь позволяет вам осознавать неадекватное, неуместное поведение, дает информацию о «слепых пятнах» (другие знают обо мне то, что я не знаю). Она эффективнее, если дается в момент наблюдения такого поведения, а не по прошествии времени, когда информация станет менее актуальной. Спешите общаться! Не стоит откладывать привилегию общения до следующей инкарнации.

Обратная связь существенно отличается от критики. Критика разрушительна, особенно когда критикуют саму личность, пусть даже с благими намерениями. Обратная связь, наоборот, дает поддержку. Вместо того чтобы критиковать самого человека, мы делимся нашей *реакцией* на его проявления и действия. Так, выражение «Ты прервал меня трижды» более эффективно и приемлемо, чем критика: «Несдержанный ты человек» или «Ты явно не терпишь, чтобы кто-нибудь еще был прав». Чья-то реакция на наше поведение еще не является основанием для того, чтобы менять что-то в себе. Но если несколько людей на мои проявления реагируют схожим образом, стоит принять это к сведению.

Если один человек говорит, что ты — осел, возможно, это его проекция. Но если несколько человек проецируют на тебя осла — срочно купи себе седло!

Практические советы для конструктивной обратной связи

Давайте обратную связь как подарок, исходя из желания поддержать, обогатить и продвинуть партнера.

Необходимо концентрироваться на поведении, а не на личности, — что человек делает, а не каким, по вашему мнению, он является. Используйте в своей речи больше глаголов, чем прилагательных, и точно описывайте, что вы видели, слышали, чувствовали. Затем выразите то, что вас не устраивает в последствиях такого поведения, и закончите тем, что вам в нем нравится. Если вас что-то не устраивает в поведении человека, скажите, как, по-вашему, ему следовало себя вести, что бы вы в таком случае чувствовали и как относились бы к его поступкам. Убедитесь, что партнер готов к восприятию вашего сообщения. Не дарите обратную связь, не убедившись в готовности ее получить.

Делитесь своей реакцией на происходящее вместо того, чтобы судить и оценивать.

Наблюдайте, а не интерпретируйте, — *что* он сказал или сделал, а не *почему*.

Системное видение и семейные сценарии

После 20 лет брака, размышляя о том, кто он по натуре — победитель или проигравший, он пришел к заключению, что он потерпевший.

Анекдот

Влияние семьи на нашу жизнь трудно переоценить. Зигмунд Фрейд утверждал, что главная роль родителей — быть представителями реальности, в которой рожден ребенок. Хотим мы этого или нет, но никто не появляется на свет *tabula rasa* — чистым листом возможностей. Младенцы помещаются в некую обусловленную среду, упомянутую Фрейдом как реальность. Никто не свободен от принадлежности к целому, чему-то большому и неосознанному, имеющему власть над каждым. Речь идет о системе. «Один в поле — не трактор», — гласит народная мудрость. Ох, сколько зубов было и будет обломано психологами и тренерами личностного роста об иллюзию о безбрежном индивидуальном потенциале подопечных в попытках путем мотивации и тренировки позитивного мышления привести их к успеху! Идея стара, как прошлогодний снег, и популярна среди обывателей. Вот темы, в которых хваленая мотивация не работает: алкоголизм и наркомания, болезни, травматизм, бедность, смерть, потери и расставания, долги и банкротство, да и простая на первый взгляд тема построения отношений с партнером. Вот где встает необходимость расширить горизонт поиска ответов на волнующие неоднозначные вопросы о смысле жизни.

Познать себя как часть чего-то целого — задача не для ленивых духом. Все начинается с признания того факта, что жизнь каждого из нас — неотъемлемая часть системы, прежде всего — семейной. Это означает, что наша история, установки относительно жизни и самореализации, понятия о справедливости, о том, как строить взаимоотношения с людьми, какие стереотипы жизненных сценариев выбирать и как поддерживать здоровье, — все это запрограммировано в нас с помощью особой труднообъяснимой силы, называемой Полем или Душой семьи. Эта сила пронизывает практически все сферы жизни, независимо от нашего отношения к ней. Речь не идет о том, живем ли мы в браке или разведены, родили ли детей или нет и вообще — мы за или против семьи. Тот, кто не знает своих корней, висит на крючке у семейного бессознательного, и все попытки вырваться из его трясины выглядят как судороги попавшейся в паутину букашки. Хитросплетения рода, невидимые глазу, зашифрованы в семейных преданиях, случаях и судьбах, непроговоренных тайнах, завещаниях, проклятиях и прочих эмоциональных нагрузках. Весь этот сундук с наследством в зависимости от нашего выбора может быть ящиком Пандоры или шкатулкой с сокровищами.

Как влияет на нашу судьбу наследие предков

Казалось бы, абсурдная тема — какое там наследие предков и на каком основании оно должно влиять на судьбу каждого? Неискушенный человек именно так и должен рассуждать.

Однако, если исследовать историю собственного рода, можно обнаружить странные пересечения: женщины выходят замуж и рожают детей в том же возрасте и с тем же интервалом, что их мамы, бабушки и прабабушки; мужчины имеют схожие черты характера, привычки и даже болезни (что обычно списывается на генетику); в роду на много поколений может не встретиться ни одного человека без высшего образования, притом что никто не уговаривал и не заставлял детей учиться.

Эти закономерности отслежены и описаны многократно. Однако стоит задуматься: если каким-то магическим образом все близкие подчиняются одним и тем же правилам, может, тому есть некая причина?

Семейная психология утверждает, что невидимые глазу связи в семье заставляют нас общаться определенным образом. Более того, чем больше слепых пятен в этом вопросе, тем меньше шансов выпутаться из этих игр и прожить жизнь независимо от них.

В масштабах семьи эти переплетения становятся семейным наследством. Неумолимая статистика говорит о том, что дочери отцов-алкоголиков в 80% случаев находят себе партнера с аналогичной зависимостью. Дети, прошедшие через развод родителей, впоследствии разводятся со своими партнерами. Несчастные или постыдные случаи, о которых предпочло умолчать одно из поколений, повторяются в последующих поколениях с точностью до мельчайших деталей. Все эти явления, происходящие по воле неведомой силы, называются *семейной лояльностью* и выражены в повторении не только самого процесса, но и дат рождения, свадеб, болезней, несчастных случаев и смерти. Именно лояльность привносит в наше сознание ощущение принадлежности к данному роду, семье, клану — каким бы он ни был. Даже в самых невыносимых для жизни условиях — при жестоком обращении, наркомании, алкоголизме, нищете, инцесте, войне, трауре, сумасшествии — невозможно представить себя вне связи с этим конгломератом, именуемым семьей. Самое страшное наказание за нелояльность семейным установкам (не верите, проверьте на себе!) — отлучение от семейной системы, изгнание и отвержение.

Системность выражается в том, что между всеми членами семьи существуют невидимые и, как правило, неосознаваемые взаимосвязи. Если что-то происходит с одним членом системы, то всем остальным моментально передается изменение натяжения связующих нитей. Это легко прослеживается на болезнях детей. Дети, чьи родители эмоционально или физически отсутствуют по причине того, что сами были травмированы, становятся особенно изобретательными и обычно с помощью болезней вполне успешно удерживают родителей рядом, иногда ценой собственной жизни. Но родители крайне редко рассматривают болезни своих детей под этим углом. Для них это вовсе не зашифрованное послание о состоянии дел в семье, а банальное недомогание, которое нужно заглушить лекарствами, что на деле является лишь отсрочкой решения главной проблемы. Конечно, на поверхностном очевидном уровне каждый ребенок подвержен простуде и другим заболеваниям. С позиции естественной медицины все это — процессы очищения в теле. Но при каждом случае, который протекает с осложнениями, каждом заболевании, которое может стать хроническим или угрожает жизни ребенка, имеет смысл исследовать семейные процессы, проявляющиеся через подобный симптом.

Семейная динамика

— Папа, я замуж не буду выходить, я с вами жить буду.
— Не смей угрожать отцу!

Анекдот

Системная динамика проявляется не только через болезни, но и через поведенческие роли. Самыми распространенными из них являются две: Ребенок-Родитель и Инфантильный.

Перевооруживание семейной иерархии с ног на голову называется *парентификацией* (от англ. parent — родитель) — ситуация, при которой ребенок становится как бы родителем

своему родителю. При этом родитель добровольно передает ребенку опеку над собой и в лучшем случае делает его своим партнером. Но чаще сам превращается в опекаемого.

Семейная система не терпит пустот. Как только один из членов выпадает из нее физически или эмоционально (например, при таких болезнях, как алкоголизм и депрессия), в опустевшее пространство будто вакуумом всасывается другой член семьи. Так, матери превращают своих сыновей в мужей, а дочерей — в своих заместительниц, сами при этом занимая роль дочерей.

Вырастает такой парентифицированный ребенок, совершенно не осознавая, какой груз на него взвалили. Для него долг семье — не просто слова, это — реальность, которая часто ощущается как гнет, обуза, тяжесть. Такие дети взрослеют раньше срока. Им ничего не остается, как преуспеть, выучиться, построить карьеру и исполнять семейный долг, выкладываясь изо всех сил, чтобы быть образцовыми. Жизнь таких иногда совсем юных особей видится как вполне нормальная. Но они вовсе не умеют радоваться на полную катушку, а их спонтанность быстро разбивается о быт. Такие дети-родители бывают отягощены тоской по нереализованным детским фантазиям, непреодоленным вершинам и недоигранным играм. В реальной жизни их атакуют паника, страхи, одиночество и детская растерянность. Ведь в то самое время, когда они могли крепнуть, купаясь в родительской любви при полной поддержке семьи, они оказались один на один с проблемами, с которыми просто не в состоянии были справиться, хоть и должны были это сделать. Если вы знакомы с чувством иррациональной вины за то, что не можете вылечить своих близких, вывести их на лучший уровень жизни, если приоритеты вашего сыновнего долга выше, чем ваша собственная семья, — поторопитесь оплатить абонемент и добро пожаловать в клуб! Только завидовать такой перспективе никто из смертных в здравом уме не станет.

В семье, где ребенок становится парентифицированным, моментально срабатывает механизм, призванный восстановить пошатнувшееся равновесие. *Инфантилизация* (от англ. infant — ребенок) — своеобразное размягчение процесса взросления, впадение в детство, в состояние, когда у человека отсутствует зрелость и ответственность. Типичная для этого динамика: в семье, где есть отец-алкоголик, мать и двое взрослых детей, дочь «втягивается» на место отца рядом с матерью и становится «образцовым мужем», исправленной версией своего отца. Она даже ведет себя как пацанка — груба, деловита, активна, с богатым жизненным опытом и социальными успехами, но совершенно не способная выстроить длительные любовные отношения. Ее брат — не по возрасту инфантилен, не собран, постоянно попадает в передраги, болеет, слаб. Не имея образования и работы, он прожигает жизнь. Его отношения с матерью — идиллические. Он для нее — улучшенная версия ребенка, о котором нужно заботиться, чтобы она, упаси Бог, не могла почувствовать свою покинутость и неостребованность. Мать — типичная жертва в депрессии, с гипертрофированной заботой о сыне и претензиями к дочери, которая, в свою очередь, требовательна ко всем членам семьи. А отец — человек-фантом, которого де-факто нет. Каждый при деле — занял свою позицию, точно и прилежно исполняя роль, которую сам и выбрал в данной семейной пьесе.

* * *

«На системной расстановке как-то я не врубился в процесс. А по приезде домой, обходя свои владения, наткнулся на требование внимания от мамы — у нее в доме закопала труба в подвале, и она требовала, чтобы я устранил течь. Именно требовала, даже не просила. Ощувив раздражение, которое уже стало привычным в таких ситуациях, я

задумался, почему меня это так раздражает — ведь мне вовсе не трудно поправить что-то у нее по хозяйству. Тут меня осенило, что тон, которым вбрасываются требования, меня не устраивает. Будто я должен по умолчанию за всем следить. И если что-то не работает или поломалось, то из всех членов нашего немаленького семейства именно я в этом виноват. А если все хорошо, то я и спасибо-то не заслуживаю. И я понял, что в наших отношениях с мамой меня поставили на место ее мужа. Или скорее я сам себя туда впихнул. Она действительно думает, что я все это должен делать. Даже когда у нее в доме что-то ломается, мне это выдается в форме: «А у нас потоп, или пожар, или газом воняет. Скоро взорвемся!» На самом деле мне вовсе не трудно помочь ей по хозяйству. Но мне хочется, чтобы меня попросили как сына. К старшему брату она испытывает материнские чувства, а я в силу мною же придуманной крутизны для нее — мужчина.

Я намерен нарисовать нашу семью на бумаге вместе с ней и заявить, что я ее сын и готов ей помогать как сын, но не как муж».

* * *

Вполне возможно, что вы узнаете себя и своих близких, читая описания ролей. И не обязательно это будут драматические примеры. Такие процессы могут протекать в семьях самых благородных и почтенных, в которых послания членов семьи друг другу завуалированы самым тщательным образом. Все дело в непрямых сообщениях, на которые тонко настроено детское ухо. Дети в любом возрасте чутьем улавливают родительский страх беспомощности и одиночества в старости, который те пытаются скрыть от самих себя и шлют сигналы вроде: «Позаботься обо мне, не оставляй меня, как это сделали мои родители, не уходи от меня, как твой папа, не предавай меня, будь благодарен, я ведь столько в тебя вложила сил, я надеюсь, что ты мне вернешь их, когда я буду в этом нуждаться...» Часто эти речи звучат прямым текстом: «Мы в тебя вкладывали — возвращай долг...»

Единственный правильный способ расплатиться со своими родителями за заботу и любовь — отдать ее без остатка своим детям, чтобы те, в свою очередь, эстафетой передали ее дальше своим детям. Все другие варианты нарушают правильный ход любви и порождают проблемы, с этим связанные.

Семейные сценарии и контрсценарии

Муж жене: «Дорогая! Когда один из нас умрет, я наконец-то поеду отдыхать к моей маме в Одессу...»

Анекдот

Несмотря на то что над проблемой родового наследия бились многие ученые мужи, точные механизмы передачи информации между поколениями так до конца и не раскрыты. Но для того, чтобы прорваться через семейное бессознательное, освободиться от воспроизведения в своей жизни заданного сценария, достаточно заинтересоваться содержимым своего приданого, а точнее — жизненного сценария, уготованного нам семьей.

Эрик Берн определил *жизненный сценарий* как план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается последующими событиями и завершается так, как было предопределено с самого начала.

Жизненный сценарий может касаться таких аспектов, как взаимоотношения между мужчиной и женщиной, профессиональная реализация, родительство, отношения с деньгами, болезни, передвижения по миру, учеба.

Будучи детьми, мы перенимаем у взрослых их поведение, действия, эмоциональную заряженность и невольно соглашаемся с тем, что происходит. В этом случае мы неосознанно становимся похожими на родителей или начинаем играть взаимодополняющие роли: родители беспомощны — ребенок супермен; родители перед ним заискивают и боготворят — он наглеет; чрезмерно опекают его — он инфантилен; они авторитарны — он зависим и придавлен. Если же детей в семье несколько, то все это распределяется между ними по умолчанию. Один из них становится родительским клоном, а другой — выявляет неразвитые черты родителей.

Затем дети взрослеют, и у них появляется критичность к родительскому опыту. Тогда они предпринимают попытки жить иначе — так формируется *контрсценарий*. Но это лишь другая сторона той же монеты!

* * *

«Своей маме я все делаю назло, наказываю ее. Хочет она внука — фигу ей! Чтобы у меня была семья — обломись! Возможно, я мщу за папу, которого она обманывала, изменяла ему и посвящала меня в это обстоятельство. Она делала меня сообщницей и настраивала против него. Хотя я не знаю, что там было со стороны папы. Я не хочу семью, где супруги лгут друг другу, а другой картины семьи в детстве перед глазами не было, поэтому лучше семью не заводить».

* * *

Девизом к контрсценарию может послужить что угодно: «Если мои родители были бедны, то я обязательно буду состоятельным. Они были алкоголиками — я буду преподавать йогу и вести здоровый образ жизни. В семье были скандалы и ругань — у меня вообще семьи не будет. Всю жизнь пахали на начальников, а я — “свободный художник”. Мама жила без любви, а у меня — стометровый список любовников». Всех тем не перечислить. Важно помнить, что эта позиция в жизни, своеобразные клятвы, которые мы даем, перечеркивая опыт родительской семьи, — лишь мнимая свобода. Мы на крючке у исходной ситуации, в которой родились и выросли. Мы будем барахтаться на крючке до тех пор, пока повзрослому не взглянем на свое богатство и не увидим в нем громадный ресурс.

* * *

«Сколько я себя помню, мне всегда было страшно жить. Я даже родилась на две недели позже срока и шла вперед попой, а не головой, видимо, от страха родиться на этот свет. Иногда я чувствую себя счастливой, спокойной. Это если не лезть внутрь. Но если копнуть глубже, у меня всегда найдется повод для страха. Сейчас я понимаю, как проецирую свой страх на детей. Мне так страшно за них по любому поводу и без повода. Я душу детей своими страхами, не давая им свободы и возможности собственного выбора. А делаю это для того, чтобы мои страхи не задушили меня.

Еще недавно я представлялась себе этакой “совершенной мамочкой” — заботливой, полностью поглощенной своими детьми, семьей и домом. Вопрос — на хрена мне это надо? Никогда в детстве я не мечтала о большой семье и детях. Я вообще замуж выходить не хотела. Так откуда эта роль?

А все просто: мне нужно было доказать своей матери, что я лучше ее. “Утереть ей нос” за побои, за холодность, за взыскательность, за придирки, за отчуждение, за чрезмерный контроль и завышенные ожидания. И еще отомстить за отца, которого я очень любила и который ушел от нее по этим же причинам. Я стала успешной там, где мама потерпела неудачу: я стала преданной, заботливой женой и чудесной милой мамой.

А теперь, в результате последних событий в моей семье, эта иллюзия рассыпалась. Я несколько не лучше своей мамы. Я так же unsuccessful, как она, и причины этого одни и те же. Мы обе играли не свои роли».

* * *

Амитай Мэггед написал прекрасную книгу «Семью выбирают!», в которой изложил подход, импонирующий нам. Мы рождаемся по своему выбору в определенной среде, чтобы получить свой уникальный опыт прохождения трудностей и выучить Урок Души. Идея вовсе не нова, имеет в основе многолетние эзотерические поиски, которые в этой книге можно опустить. Но в ней заложен трансформативный подход: а что если признать свою семью с ее заморочками и заскоками идеальной для себя? Что, если осознанно выбирать ее снова и снова на протяжении всей жизни и черпать в ней возможность для личностного роста и развития?

Например, принять, что муж-наркоман, как никто другой, помогает своей жене развивать устойчивость и независимость вместо привычной жертвенной позиции «за что мне все это?!» Ребенок с синдромом Дауна учит окружающих безусловной любви, терпимости и отдаче. Мать в глубокой депрессии именно таким образом «продвигает» своих детей, способствуя их независимости, самостоятельности и достижению результатов. Похотливый дядя, щупающий свою племянницу, — это тоже учитель, хоть и омерзительный, способствующий установлению границ и самозащиты у девочки. Мальчик с синдромом гиперактивности и рассеянного внимания «тренирует» своих родителей фокусировать внимание на себе, объединяя таким образом маму с папой. То, что происходит в нашей семье и не только, — не падает с неба и может рассматриваться нами как идеальная исходная позиция для тренировки. Действительно, такой взгляд на наши трудности — непопулярен и часто вызывает недоумение. Тем не менее подобная коннотация жизненных драм, связанная с позицией ответственности за все, что мы создаем, принесла немало замечательных психологически вызревших плодов.

Семейные мифы

У каждого семейного сценария есть свой заданный жанр. Этот жанр определяет некое романтическое представление семьи о себе, которого она придерживается и которое лелеет. Обычно эта объединяющая формула начинается со слов «Мы — это те, кто...».

Например:

«Мы — благородных кровей».

«Мы — зарабатываем честным трудом».

«У нас все равны».

«Все женщины в нашей семье — образцовые жены».

Несмотря на кажущуюся невинность, в семейных мифах заложена бомба замедленного действия. В экстремальных ситуациях, когда семейная система подвергается потрясениям и изменениям, косный и непререкаемый «девиз» становится помехой для трезвого действия.

Семейных мифов существует множество, но некоторые отличаются особой шаблонностью и широким распространением. Их мы и рассмотрим.

«Мы — дружная семья»

Обычно этот миф активно поддерживается семьями, претерпевшими катастрофы, переезды, войны и прочее агрессивное влияние внешнего мира. Чтобы сохранить свою целостность, им пришлось объединиться, слепить воедино разные поколения и тщательно перемешать семейные роли. Границы в такой семье размыты, все знают друг о друге все, частной жизни не существует. Как правило, в подобных домах нет замков на дверях даже в туалете, и все вещи являются общими. Индивидуализация и отдаление порицаются и воспринимаются как угроза остальным членам семьи. Уход кого-либо из семьи считается катастрофой, а кандидат на присоединение к такой семье рискует подвергнуться тщательной и подчас жестокой проверке.

В Израиле, недалеко от нашего поселения, располагаются деревни друзов — народности со своей культурой, верой и традициями. Стать друзом невозможно, им можно только родиться. Зато перестать им быть можно в одно мгновение — за определенные нарушения внутреннего закона клан изгоняет неугодного жителя без права возвращения. Исторически сложилось, что в период существования Советского Союза друзы посылали своих сыновей учиться именно туда. Вдали от дома, родственников и культурных предписаний друзы-студенты познавали азы русского языка и благородных профессий, а бывало, влюблялись в местных девушек. Последнее жестоко порицалось и являлось поводом для отторжения от семьи. Среди наших знакомых друзов, говорящих по-русски, есть немало людей с трагической и грустной судьбой, побоявшихся отвержения от клана и оставивших своих возлюбленных и детей в России. Некоторые из них так и не женились на местных женщинах, оставаясь при этом жить в клане. Ведь миф о «дружной семье» укоренен в самом существовании этого народа, а что чувствуют люди внутри — под коркой непробиваемой внешней границы — уже не важно.

Миф о Герое

Миф о Герое, как правило, культивируется в семье, члены которой были настоящими героями своего времени и социального контекста: герои войны, партийные деятели, люди, совершившие подвиг, выдающиеся деятели культуры. Живя в семейной памяти, эти личности диктуют определенные стандарты для всех остальных членов семьи. Их работа должна быть выдающейся, история жизни — достойной мемуаров, болезни — смертельными, браки — вечными.

Вся остальная семья в этом случае является свитой Героя, покрывающей все его грехи и недостатки. Заработав свой выдающийся статус на войне, Герой не вдается в подробности о том, скольких людей погубил и какое горе причинил их близким. Война перемальвает и судьбы, и понятия о добре и зле. Семья выдающегося ученого или деятеля культуры закрывает глаза на его бытовое хамство, не заостряет внимание на гордыне или социопатии. Для них он — светоч, памятник, икона. На него нужно равняться, ему нужно служить. Он будет продолжаться даже после смерти, в следующих поколениях. Отпрысков непременно будут сравнивать с ним не в их пользу. Поступки, совершенные членами семьи, будут иметь гипертрофированный, болезненный характер. Им предстоит не просто окончить институт, а защитить диссертацию; не просто стать спортсменом, а обязательно выступить на Олимпиаде; не просто влюбиться, а страдать по полной программе — вплоть до мыслей о самоубийстве!

На одном из тренингов «Деньги» участница, выросшая в семье потомков известного русского писателя, рассказывала, что с раннего детства равнялась на великого предка. Родители жестоко наказывали ее за четверки по литературе и русскому языку. Когда же она заявила, что хочет стать писательницей и журналисткой, ей объявили бойкот. Это

нелогично, но так проявляется «гипноз» семейного мифа о Герое, которого любыми путями необходимо оставить на пьедестале. Вопреки воле родителей она окончила литературный факультет, но писала лишь «в стол», так ничего ни разу не опубликовав. Работала она не по специальности и, будучи относительно молодой, ощущала, что ее жизнь и карьера давно загублены.

Миф о Спасателе

Как правило, спустя несколько поколений «миф о герое» трансформируется в миф о Спасателе. В такой семье кто-то один берет на себя ответственность за остальных. Это парентифицированный некто, одержимый идеей спасти свою семью, вывести ее на новый уровень. О нем, как правило, говорят: «Что бы мы делали без него». Чтобы растянуть удовольствие пребывания в роли Спасателя, желательно, чтобы остальные были беспомощными, зависимыми или слегка инвалидами. Под такое распределение сил всегда находится доброволец: алкоголик, наркоман, вечный должник, раковый больной, беспомощный калека... Иначе кого же спасать?

Спасатель выручает обделенных близких и чувствует свою нужность и важность. Всех это устраивает. Единственная забота остальных — поддерживать равновесие и периодически попадать в скверные ситуации, из которых их нужно будет выручать. Если в семье нет алкоголика или наркомана, то кого-нибудь слабенького непременно в такого превратят. Так увековечивается сценарий. Если не получается «воспитать» ущербного — можно взять такого со стороны, и равновесие восстановится.

* * *

У одного участника продвинутого курса погиб отец во время операции по спасению людей, сплавлявшихся по горной реке. Все выжили, кроме него. Наш клиент успел перепробовать все виды алкоголя и наркотиков и найти массу приключений на свою голову, мечтая геройски умереть, как и его отец. Параллельно с этим он умудрялся успешно вести бизнес. Эти эксперименты он продолжал до тех пор, пока не прошел диспансеризацию и врачи не вынесли вердикт о неминуемой смерти через год-полтора. Потрясенный, он прошел несколько наших тренингов и долгосрочный курс, где смог осознать, что ему не обязательно умирать, как отцу. Он покончил со всеми видами разрушений и создал новое видение жизни на много лет вперед. С тех пор прошло несколько лет. Он продолжает идти по намеченному плану. Примечательно, что у его подруги тоже умер отец, правда, не как герой, но в таком же возрасте. Подобное притягивает подобное...

«Оказывается, в шкафу нашей семьи еще те скелеты. В роду был суицид через повешение. В семье о нем никогда не вспоминали. Родственник этот, конечно, был алкоголиком, как и все мужчины рода до и после него.

Были и нарушения порядка в сексуальных связях внутри семьи. Для меня это шокирующие новости. Размышляя обо всем этом и о том, что наша система — это стопроцентная система “Спасателей”, вчера со злостью подумала, что больше не хочу никого спасать и вытягивать. Результат потрясающий — с двух ночи у младшего сына поднялась температура под сорок, и всю ночь и весь сегодняшний день я только и занималась тем, что бесконечно сбивала ребенку жар, а он, не слезая с рук, капризничал и плакал.

Параллельно с этим утром выяснилось, что у старшего сына подскочило давление до 170 × 90 и случилось кровоизлияние в левый глаз. Пришлось срочно везти его к врачу. Диагноз — гипертонический криз. Теперь ему надо проходить обследование и проводить соответствующую терапию.

Система никуда никого не отпустит! Положено тебе спасать — спасай! Неосознанно я буду всеми силами доказывать свою лояльность системе, создавая ситуации, в которых буду чувствовать себя вечной “матерью Терезой”.

От этих мыслей становится грустно и безнадежно. Знакомые чувства! Короче, опять варюсь в своем любимом соку, но сейчас хотя бы уже начинаю чуть-чуть осознавать, что со мной происходит. Вижу ресурс в том, чтобы помогать близким, не утопая, как это обычно бывает, с головой в тревоге и отчаянии. И эту энергию я намерена направить на самоподдержку»⁴.

Миф о Выживальщиках

Искусство выживания в невыносимых условиях — предмет национальной гордости и необходимый навык. Народ, неоднократно переживший лишения, выжил преимущественно благодаря укоренению мифа о Выживальщиках: нужно было уметь приготовить еду из ничего, достать что-то дефицитное, сшить или связать одежду своими руками, мобилизоваться всей семьей, чтобы вспахать огород, собрать жука и прополоть поле и т.д. Выжить в любых условиях и любой ценой! Семьи объединялись для совместной работы во имя выживания. Личные отношения и душевные тонкости уходили на задний план. Важно было лишь умение впрягаться и работать. Подались в бизнес, достигли необычайных высот своим умением «впахивать»... И, как только наработали все материальное, впали в тоску: близости нет, отношений доверительных нет, выживать не надо, новых целей нет. Откуда же быть близости, чуткости к границам другого, если никто не научил ее создавать? Депрессия у главного кормильца на пике процветания семьи — обычное дело. Многие продолжают работать по инерции, создавать материальные блага с единственной тайной мечтой, чтобы все развалилось, — тогда можно будет создавать все заново... Клянут и ругают своих потомков — ведь те не ценят того, что у них есть! «В твои годы я уже первый бизнес закрыл, а ты не можешь институт окончить...» Выживальщики не умеют отдыхать, расслабляться, не терпят тунейства и злятся, когда кто-то бездействует. А тот, кто не преуспел, просто по привычке продолжает выживать: экономить, урезать расходы, хранить старое, чтобы передать внукам. Жизнь идет в ожидании непереносимых катастроф и лишений. В таком душевном состоянии и создаются отношения.

* * *

«Размышляла, почему у меня не получается копить деньги. Никогда у меня не было заначек. Если где-то в доме обнаруживаются деньги, это для меня большой сюрприз. Зарплата расписана на год вперед. Свободных денег не бывает никогда. Расход делится на две статьи. Первая — незавершенные и откладываемые дела, выплаты, долги. Вторая — планируемые дела, покупки, курсы, тренинги, учеба. Денег всегда не хватает, хотя зарабатываю я хорошо.

Папа — из Выживальщиков и Спасателей, никогда не умел копить. То, что он “зачивал”, обычно пропадало чудесным образом, или он забывал, куда спрятал деньги. А когда находил, то оказывалось, что прошла денежная реформа и старые банкноты уже не действительны. Еще он часто теряет приличные суммы.

Мама — из Дружной Семьи и Спасателей, всегда удачно копит деньги, даже папины заначки иногда находит. Но у нее регулярно крадут кошелек.

Квартиру родителей грабили 2 раза. Помню из детства, что однажды украли даже мою брошку, о чем я долго плакала. Папа может забыть ключи в двери, мама — тоже. Я маниакально проверяю, закрыта ли входная дверь, могу вернуться, чтобы проверить еще раз. В общем, мой сценарий таков: деньги нужно сразу тратить, не копить и не вкладывать, иначе они либо потеряются, либо их украдут».

* * *

Неминуемо возникает вопрос: а возможно ли создать нечто новое или же мы обречены реализовывать заложенный в нас сценарий?

Наш однозначный ответ — возможно и нужно! А для этого нужно исследовать, узнавать, ворошить, рассматривать под микроскопом, открывать шкафы и вытаскивать скелеты, перетряхивать сундуки, семейные архивы и предания, опрашивать очевидцев, сохранять в памяти историю семьи, знать предков в лицо! Ведь семья, даже самая патологическая, — это источник силы и любви. Даже в самых катастрофических сценариях можно распространить любовь на всех участников этого действия так, чтобы она стала лекарством и поддержкой. Чем меньше бессознательного в семье, тем больше свободы для всех!

Чем меньше вы знаете себя, чем меньше исследуете границы своих возможностей, чем больше зависите от оценки окружающих, тем сильнее вы «застреваете» в своей семье. В этом состоянии свободная воля парализована. Это проявляется в тупом следовании стереотипам и шаблонам, принятым на веру без того, чтобы вначале поставить их под сомнение или как минимум пропустить через собственные фильтры логики.

Чем больше вы сделали в жизни конкретных шагов, чтобы отойти от предопределенности, стать более независимым и более зрелым, тем легче вам мечтать и создавать свою уникальную жизнь!

А теперь небольшой тест: сколько работы вам предстоит по наведению порядка в семье.

Как отличить здоровую семью от инфицированной и бывают ли здоровые семьи?

Проверьте по нижеперечисленным показателям свои семейные отношения. Будьте с собой откровенны. Можете выбрать за основу родительскую семью или вашу собственную. По каждому показателю дисфункциональности придумайте стратегию улучшения отношений.

Признаки дисфункциональной семьи

Отрицание проблем и поддержание иллюзий.

Отсутствие интимности.

Жесткая фиксация правил и ролей.

Конфликтность во взаимоотношениях, особенно скрытая или завуалированная.

Недостаточная дифференцированность «Я» каждого члена семьи: **«Если мама сердится, то все мы сегодня сердимся».**

Личные границы членов семьи либо смешаны, либо разделены глухой стеной.

Все скрывают семейные секреты и поддерживают фасад псевдоблагополучия.

Склонность к полярности чувств и суждений: **«Все или ничего», «Все лжецы, мы — честные», «Мы интеллигенты, другие — быдло».**

Абсолютизирование воли, контроля главы семьи.

Признаки функциональной семьи

Проблемы признаются и решаются.

Поощряется свобода восприятия, мысли и обсуждения, возможность иметь свои чувства и желания, свобода творчества.

Каждый член семьи уникален и значим. Различия между членами семьи высоко ценятся.

Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности.

Родители действуют в соответствии со своими высказываниями.

Рольевые функции выбираются, а не навязываются.

В семье есть место развлечениям.

Ошибки прощаются, на них учатся.

Признается гибкость всех семейных правил, законов, есть возможность их обсуждения.

Чтобы семья из дисфункциональной стала функциональной, не обязательно ждать, когда «прилетит волшебник на вертолете» и все исправит. Жизнь семьи может существенно улучшиться, если хотя бы один из ее членов начнет действовать.

Пораженческое мышление

Свобода — это то, что вы делаете с тем, что сделали с вами.

Ж. П. Сартр

Формирование «призмы» — драматического опыта, влияющего на судьбу

Взрослый — ухудшенная версия ребенка.

Мерфология для пациентов

Как бы выглядела наша жизнь, если бы мы не чувствовали боли? Если бы все происходящее было колыбелью благодати, надежности и довольства? Случается, что самые страшные трудности являются благословенным опытом для личности и нередко имеют прямое отношение к предназначению человека.

Благодаря нашему призванию нам довелось повстречать бесчисленное множество людей, имеющих опыт боли, унижения, отчаяния, страха и стыда. На тему разнообразия психологических защит и методов контроля, оберегающих от повторения болевого шока, можно было защитить не одну диссертацию. Да и наш профессиональный выбор был сделан под влиянием острого желания помочь людям стать более целостными. Подозреваем, что за этим стремлением прячется потребность переработать собственный психологический материал, связанный с событиями прошлого, после которых мы частично утратили непосредственность.

Идеальной картины действительности не существует — никто из нас не был воспитан просветленными учителями в атмосфере абсолютного доверия.

Почти все нормы общества прошиты страхом, стыдом и виной. На протяжении всей истории человечества оттачиваются изоощренные инструменты управления, контроля и подавления нашей дикой необузданной природы. Не подчиняясь общепринятым догмам, мы рискуем быть отлученными от источника любви и одобрения. Так мы приносим в жертву свою витальность, непосредственность и спонтанность. А что нам остается? Когда-то наши родители и учителя сами капитулировали перед внешними требованиями. Мы приобрели достойное место на жердочке рядом с авторитетами и звание «своих», заплатив своей сексуальностью, страстью, агрессивностью, здоровьем и молодостью. Лишь мелкие монеты предательства, обиды, гнева, ярости и отчаяния, полученные на сдачу, тяжелым грузом лежат в наших карманах, заявляя о себе дребезжанием при каждом шаге.

С карманами, набитыми обидами, подавлением и защитами, мы вступаем в отношения. Но этот контакт напоминает попытки сблизиться двух ежей — они колются друг о друга. Боль от укулов отрезвляет и включает в борьбу. Мы думаем, что открыты и уязвимы, но в реальности мы сидим в броневику, ожидая, когда другой откроется первым. Возмущаясь, что нас атакуют, мы вновь нападаем, вооруженные саркастическими замечаниями, осуждениями и критикой.

Увидеть собственную защиту нелегко, да и кого этому обучали? Но если принять ее к сведению, бережно распознавать без осуждения, принимать как свою историю, то потребность защищаться волшебным образом исчезает. Недостаточно заниматься только своими защитами. Нам нужно шлифовать навык распознавания уязвимости и защиты близких. Сложнее всего принимать их защиту без осуждения.

Для животных боль — учитель раз и навсегда. Если лиса захочет попробовать на вкус ежа, она больно уколется. В ее программу выживания войдет этот опыт, и в следующий раз она будет искать не такую колючую пищу.

С людьми все не так просто. Один раз обжечься для того, чтобы надолго запомнить, нам недостаточно. Психика человека сложна и любит повторения. Поэтому, чтобы выучить урок, нам необходимо пройти его многократно. Окиньте взглядом весь свой болезненный опыт, и вы обнаружите, что он подчиняется одной и той же теме. Насилие, телесные наказания, унижение, одиночество, отвержение, бойкот, несправедливость — травмы накручиваются по спирали одна за другой, многократно повторяясь с разной степенью тяжести. Такое течение событий формирует определенную призму, искажающую непосредственное восприятие жизни и определяющую судьбу. Рассмотрим этот механизм подробнее.

Как формируется психотравма

Ничего не предвещает беды, волнений, боли. И вдруг — бац! Все рушится, ужас, потеря ориентира, бессилие, отсутствие поддержки. Случилось нечто, чему в сознании нет названия. Коллапс. Шок. При роковой совокупности трех факторов одновременно в лимбической системе произошел сбой, сформировав травму. Механизм травмы простой: *зашкаливающая интенсивность происходящего + угроза жизни или целостности + отсутствие поддержки и чувство беспомощности.*

* * *

Пятилетний мальчик возвращается домой. Он доволен, поиграл с соседскими детьми, теперь его позвала мама. Он голоден, держит в руках подаренную машинку, он предвкушает ужин и продолжение игры дома. Его встречает заплаканная мать и напряженный отец. Они строго зовут его в комнату, ставят на фоне ковра на стене, где обычно делаются семейные фотографии. Он чувствует, что сейчас случится нечто страшное. Мать говорит, что папа — его самый любимый на свете папа — уходит из семьи и прямо сейчас мальчику нужно решить, с кем он будет жить (зашкаливающая интенсивность переживания). Ужас накатывает на него, перекрывает дыхание. Все, с чем он себя ассоциировал прежде, развалилось и перестало существовать (угроза целостности). Сердце судорожно бьется, в горле пересохло. Ему нужно дать ответ. Решить что-то навсегда прямо сейчас и выбрать из двух зол. Оба родителя нависли над ним, решительные и мрачные. В глазах темнеет, по ногам течет теплая жидкость. Мать вопит, чтобы он отвечал сейчас же, а не был тряпкой. Мальчик неуверенно выдавливает, заикаясь и заливаясь слезами, «с мамой». Отец обреченно смотрит на него, во взгляде читается «предатель» (тотальное отсутствие поддержки от тех, кто призван давать ее безоговорочно). А дальше — пробел в памяти.

* * *

Отпечаток на психике, конгломерат нервных переплетений, застывших «здесь и сейчас» и создавший замкнутый круг для нервной системы, отныне всю жизнь будет продуцировать повышенное возбуждение, не поддающееся логическому объяснению. Теперь нервная система, работая, каждый раз будет «спотыкаться» об эту неказистую конструкцию, расшатываясь и все более разрушаясь. При этом организм будет тратить энергию не только на излечение травмы, но и на поддержание мышечного спазма, запечатанного в теле.

Из письма участницы:

«Думаю, что надо мной надругались сексуально, и я это вытеснила. В последнее время меня преследует страх изнасилования. Два раза в день я испытываю сильную угрозу. Утром захожу в лифт и с замиранием жду, пока доеду до первого этажа. Только бы лифт не остановился на нижних этажах и не зашел мужчина! Вечером я иду со стоянки и боюсь гастарбайтеров, которые обитают в нашем районе новостроек.

И опять лифт. Пару недель назад я возвращалась вечером домой. У открытой в подъезд двери стояли четверо подвыпивших мужчин. Они спросили меня, где здесь магазин, я сказала, что не знаю. Вызвала лифт, зашла туда, убедившись, что за мной никто не идет. Двери грузового лифта начали было закрываться, но внезапно открылись: в лифт ломились двое пьяных. Я выскочила в лифтовый холл, а они уехали. Меня трясло. Двое остались на улице. Пока я ждала второй лифт, в подъезд через другую дверь зашли еще двое мужчин. Я вошла в страхе, что они тоже будут ломиться в лифт и теперь мне точно не выбраться. Двери закрылись. Я доехала до своего этажа, зашла в квартиру и долго билась в истерике. Ужас, безысходность, защиты нет...»

* * *

Один из маркеров того, что произошедшее событие было травматическим, — его постоянное переживание заново: в психосоматических реакциях, воспоминаниях, кошмарных сновидениях. Психика сигнализирует — что-то пережито не до конца.

* * *

Будучи четырехлетней девочкой, я (Эв) шла с мамой по улице на гимнастику. Все было как обычно, мы непринужденно общались, как вдруг увидели, что прямо перед нами пьяный мужик среди бела дня на ходу, достав свое «хозяйство», шатаясь, мочился на прохожих. Мизансцена сама по себе неприятная, но неопасная, но в тот момент мне она таковой не показалась. В моей памяти она осталась зашкаливающей и шоковой. Я застыла в ужасе и больше ничего не помню. Во время занятий гимнастикой перед глазами все время маячила искаженная ненавистью пьяная физиономия того мужика. С приступами паники и страха я прожила несколько недель. Даже сейчас, почти тридцать лет спустя, эта картина предельно ясно и с подробностями всплывает в памяти, а вместе с ней и переживание ужаса. Страшно боюсь буйных пьяных и дергаюсь, когда кто-то в моем присутствии демонстрирует наготу.

* * *

Важно уточнить, что не каждое высокоинтенсивное событие становится травмой, и не каждая травма навеки остается в памяти тела. Одно и то же событие может быть достаточно легко пережито одним человеком и стать травмирующим для другого. К сожалению, многие из нас имеют опыт изнасилования. Как правило, он оставляет неизгладимый след в психике. К нашему удивлению, встречались и те, для кого подобное переживание не стало травматичным. Кто-то даже говорил, что испытывал удовольствие.

Посттравматический синдром развивается в 20–30% пережитых травматических случаев, и тогда требуется профессиональное вмешательство. Все же человеческая психика снабжена подсознательными инструментами самоизлечения, иначе до зрелого возраста не дожил бы никто. В 70–80% случаев наше подсознание распутывает самый сложный узел, уравнивая психику самостоятельно.

Как правило, высокодраматичные переживания случаются в раннем детстве, еще в довербальном периоде. Это могло быть связано с тяжелыми родами или ситуацией, когда мы переживали острую боль, которую неспособны были вынести, и никого не было

рядом. Чем раньше случилось травмирующее событие, тем его переживание сложнее. Еще более усугубляет его количество повторений.

* * *

Один наш клиент, будучи зрелым семьянином, тщетно пытался вылечиться от ожирения. В течение дня он примерно выдерживал диету и занимался спортом, а ночью, как лунатик, совершал набег на холодильник. Находясь в глубоком сне, он поглощал его содержимое без разбору и весь перемазанный едой снова ложился в постель. Утром, обнаружив себя в неприглядном виде, иногда с непрожеванной едой во рту, он недоумевал, как это могло случиться. Подобное поведение наблюдалось и у его брата. После работы с психотерапевтом выяснилось, что их мать, убежденная, что ночью младенцы должны спать, а питаться лишь днем, в строго отведенное время, с трехмесячного возраста не кормила их по ночам ни грудью, ни из бутылочки. Своим невесткам она рассказывала: иногда младенцы кричали в другой комнате за закрытыми дверями всю ночь, что не мешало ей крепко и умиротворенно спать. Она была совершенно уверена, что все делала правильно. Теперь ее детям вряд ли поможет диета.

* * *

Естественной реакцией во время травмирующего события у человека является одно из трех F — Fight, Flight, Freeze (атака, побег, застывание). Эта реакция автоматическая и не поддается контролю. Она наблюдается у всех млекопитающих.

* * *

«Я не помню своего первого расставания с мамой. Мне было 6 месяцев. Мама заболела, и нас с ней положили в больницу — в разные отделения, как это было принято в СССР. Иногда в ее палату приходил врач и рассказывал мамочкам, как поживают их дети, точнее, чем болеют. Маме, как правило, он ничего не говорил, ибо я не болела. Через месяц нас выписали. Мама была удивлена полным отсутствием у меня эмоций. Я не плакала, не смеялась, не общалась. Только через неделю я улыбнулась.

Второе расставание случилось, когда мне было 3,5 года. Меня оставили у родственников на пару месяцев. Помню, как дядя поднял меня на подоконник со словами «Смотри! Там твоя мама». Освещенная ярким солнцем женщина выгружала багаж из машины. Он поставил меня на пол, и я побежала на крыльцо. В конце лестницы стояла мама. Все застыло. Она начала медленно подниматься, что-то говоря мне и протягивая руки. Потом, приблизившись, спросила «Ты помнишь меня?», и я ответила: «Мама». Мне говорили, что после я целый месяц не отпускала ее одну даже в туалет.

Когда у меня появились серьезные отношения, мой мужчина уехал на несколько дней из города, и я с нетерпением ждала его возвращения. Мне его не хватало. И вот он входит в дверь, улыбается и что-то говорит. А я стою в середине комнаты, и меня не тянет улыбнуться и подойти к нему. Будто равнодушный зритель, я наблюдаю за человеком, про которого знаю многое, но не испытываю никаких эмоций. В груди нет ни боли, ни радости — ничего. Мне неприятно обниматься — как будто какой-то незнакомец нарушает мое пространство. Такие молчаливые наблюдения длятся несколько дней, потом я начинаю оттаивать, и все приходит в норму».

* * *

Экзаменом на устойчивость для нас может стать что угодно: смерть близкого человека или домашнего животного, разрыв отношений, уход с работы, насилие, тяжелое заболевание, прилюдное унижение, переживание катастрофы или природных катаклизмов, аварии, ограбления, теракты, война. При наличии трех травматичных

факторов, описанных выше, причиной травмы может стать не только непосредственное участие в событии, но и наблюдение за ним.

Наглядным примером этого служат шаблонно повторяющиеся зарисовки из жизни многих участников наших тренингов, в основном мужчин: пьяный отец или отчим вваливается в дом и бросается с побоями на мать. Страх, мордобой, вопли. Обычно мать принимает на себя удар. В это время мальчик бросается ее защищать. Тщетно. При этом он переживает свое полное бессилие и вину за то, что ничего не может изменить. Когда все заканчивается (до следующего раза), мать удаляется зализывать раны. Раз за разом ребенок накапливает шоковый опыт, вырастая в мужчину, перед которым стоит непосильная задача: наконец-то дать отпор уже несуществующему обидчику. Не случайно в России так развиты занятия восточными единоборствами. Громадные, сильные натренированные мужики, попадая в жизненные ситуации, при которых испытывают беспомощность, теряются и переживают отчаяние, перерастающее в ярость. Они, как правило, мстят давно исчезнувшему отцу, проецируя злой образ на других мужчин.

А теперь перейдем к самой важной мысли этого раздела. Речь пойдет о том, что происходит после...

Наука выживать

Будет ли конец света хеппи-эндом?

Граффити на стене вокзала

Не важно, пестуем ли мы свои драмы или вытеснили их напрочь, они продолжают влиять на нас каждый день. Чтобы ужиться с произошедшим, в момент, когда опасность уже миновала, нам необходимо поместить его в систему стереотипов после несложной обработки. Так *событие обретает смысл*.

Таким образом, вырабатывается *умозаключение* о себе и мире, призма, через которую мы будем рассматривать все последующие события и формировать свой жизненный сценарий. Неосознанно мы убедились, что для выживания нужно вести себя определенным образом. Если мы не прибегнем к этой стратегии, то умрем! Таково наше умозаключение, и никто не сможет убедить нас в его ошибочности — так мы защищаемся от разрушения.

В этом и проблема. Мы обобщили то, что не должно быть обобщено:

«Все мужчины опасны, их нужно избегать».

«Отец меня бросил, потому что я в принципе недостоин любви».

«Лучше быть тихим и не высовываться, тогда я не пострадаю».

«Быть талантливым и успешным — значит потерять всех, кого я люблю».

«Из-за моей шутки чуть не умер человек. Теперь я всю жизнь буду серьезен».

«Я больше никогда не дам себя в обиду, и все будут меня бояться».

«Я предатель и заслуживаю наказания...»

* * *

«До 7–8 лет я был открытым ребенком. Мне было жаль животных, которых убивали мои сверстники, а сверстников было немного, так как я жил за городом в военном городке. Дети эти в основном были из неблагополучных семей. И когда нас стали возить в школу в

одной большой машине, где были только дети, начиналось самое страшное для меня время. Я явно отличался от них, мог говорить то, что думаю, и был чувствительным и добрым. Надо мной часто смеялись и издевались. Мне нельзя было сидеть на удобных местах — ребята меня сгоняли, а если я отказывался уступить им место, применяли силу. Помню, в первом классе я сел в эту машину в белой рубашке и с новым портфелем, а приехал с порванным портфелем и вырванными пуговицами. Они часто доводили меня до слез и истерик. Я их всех ненавидел. Меня называли девкой, если я плакал. Я был серьезным в сравнении с одним парнем, который строил из себя идиота, чтобы быть в центре внимания. Тогда я решил, что для того, чтобы быть в центре внимания и получать признание, нужно быть шутком. Когда мы переехали в город, я стал тоже строить из себя идиота и нашел в этом много полезного. Во-первых, надо мной все смеялись, и тем самым я получал внимание. Во-вторых, в этой позиции легко было скрыть свою “ничтожность” и “тупость”».

* * *

После драматического происшествия быть собой прежним страшно и потому недопустимо. Чтобы сохранить себя и защитить свою уязвимость, необходимо надеть маску. Под маской Дурачка надежнее всего скрыть стыд и унижение: все смеются, никто не воспринимает тебя всерьез, зато никто не угрожает. Можно отшучиваться, быть нелепым. Неказистый аутсайдер подбирает маску Умника — изощенного интеллектуала, книжного червя. Ничем не выдающаяся, мечтающая о признании посредственная девушка после пережитого отказа зарабатывает звание Удобной Душечки. Мать, скрывая, что сдала своего ребенка-инвалида в приют, становится Глубоко Верующей Праведницей.

* * *

«Мне было 11, а сестре 15. Как-то к нам прибежала ее встревоженная одноклассница, которая дружила с парнем. Они долго обсуждали, какой тот мерзавец, подонок и мразь. В действительности же парень сексуально созрел и устал целоваться вхолостую, а девчонки раздули такую трагедию! И я пришел к заключению, что к женщинам приставать нельзя, для них это жуть. С тех пор я боялся проявлять сексуальное влечение к девушкам, ухаживал как романтик, а дальше — ни-ни, чтобы не выглядеть последним мерзавцем. Сам замучился и нескольких подружек замучил. Наконец я таки замутил со своей одноклассницей, но испытывал невыносимое чувство вины. Думаю, та “трагедия”, разыгранная на моих глазах сестрой и ее подругой, помогла мне закупорить в себе мужские проявления. А я решил быть более “порядочным” и еще более “хорошим” мальчиком».

* * *

«Я выстраиваю жизнь так, что при наличии троих детей, мужа, друзей и просто товарищей чувствую томительное одиночество. Я постоянно в разных масках, и все вокруг общаются с ними, а не со мной. А “я настоящая” стою одиноко в стороне, и ко мне никто не подходит. Во мне будто два человека. Одна я — сильная, агрессивная, напористая, надменная, готовая к прыжку. А вторая я — трусливая, ранимая и слабая. Мы обе живем в одном доме. Хозяйка прячет в чулане под лестницей Слабую, та кидается на приближающихся к чулану. Снять все маски страшно — у масок хоть есть друзья и близкие. А если я их сниму, вдруг останусь одна?..»

* * *

«Чтобы не испытать страх публичного унижения, я выстраиваю агрессивный образ, резко двигаюсь и прячусь под различными масками. Каждый раз, пропуская шайбу, я чувствую стыд за свое бессилие, и этот стыд — публичный. Кажется, что о том, что в детстве во

время игры в футбол надо мной издевались пацаны, знает весь мир. Я стоял на воротах, а мяч попадал мне в голову. Было больно, и я давился слезами, а они смеялись и еще сильнее били мячом в лицо. Уйти из ворот я не мог — боялся, что будут считать слабаком, и оставался там до тех пор, пока хоть кто-то был на поле».

Козырные карты

Теперь, чтобы свыкнуться с выбранными ролями, герои достают из сокровищницы свои козырные тузы, то есть красивые стороны своей личности, и размахивают ими перед носом у других: Дурачок проявляет смекалку и развивает чувство юмора. Душа Компании, скрывая страх быть отвергнутым и осмеянным, упражняется в остроумии, весьма обаятелен и щедр на комплименты. Душка помнит даты рождения всех коллег, совершенно бескорыстно готовит для них маленькие сюрпризы и не держит зла на тех, кто бесовестно использует ее. Отличница забывает свою память ненужными знаниями, чтобы доказать остальным, что не нуждается в дружбе. Праведница выполняет все религиозные предписания и углубленно изучает священные тексты. Удобная становится отличной хозяйкой. Супермен в качалке надувает мышцы и щеки. Дон Жуан щелкает как семечки девичьи сердца и упражняется в постели. Смазливая решает во что бы то ни стало вырваться из нищеты за счет своего тела.

Эти качества были выбраны случайно, по наитию, потому что «лежали сверху». Козырные карты — наши природные свойства. Они и так хороши, к ним у нас есть склонность, в них нет необходимости так уж сильно вкладываться. Достаточно лишь отточить их настолько, чтобы производить нужный эффект и пускать пыль в глаза. Но ни на грамм больше. Для наглядности рассмотрим несколько примеров, взятых из писем участников тренинга:

* * *

«Моя тема — беспощадный критик. У меня это впитанная в плоть и кровь внешняя оценка — не поймут, не оценят, не разглядят, будут пристрастны. Защитный механизм нашептывает: да, не разглядят, не поймут, но все потому, что глупы, слепы и ограничены. Я святая, а все — говно. Я промолчу, и никто не узнает, что я выпендриваюсь, показывая свои знания. Если я ошибусь, никто все равно не догадается, что я туплю и что мои знания не систематизированы. Боюсь показаться дурой, но проявляться по-другому не спешу. Самая частая фраза, которую повторял мой отец, — “все бабы дуры”. С одной стороны, доказывать обратное бесполезно. Задавят все равно — не интеллектом, так силой. А с другой стороны, дурой быть нельзя. Думаю, мой красный диплом, который я по´том и кровью заработала в МГУ, был в ту же копилку с табличкой “я чего-то стою”. Если вы по-другому не понимаете, то вот умные люди подтвердят, красная корочка — первая в рейтинге достоинств, и я достойна внимания и уважения! Кстати, в случае с папой это все равно не сработало. У него на меня были другие планы, а все остальное, как он считал, — от лукавого, моя блажь».

* * *

«В раннем детстве я был солнечным мальчиком, открытым, добрым и беззащитным. Переезд в Москву вызвал ощущение оторванности — от семьи, от друзей, к которым можно было бы обратиться за помощью. Так же я чувствовал себя и в школе. Один из парней, местный альфа, регулярно со мной спорил, пытался задираться. Со мной это не особо проходило — более трех лет я занимался тейквондо. Единственное, чем удавалось пробить меня, — подколки и унижение.

В седьмом классе появился новый парень и начал утверждаться за мой счет. К нему присоединились даже те, кто раньше были моими друзьями. Я избегал школы, по нескольку недель симулировал болезни, чтобы не оказываться в этом аду. Папа говорил, что если их игнорировать, они отстанут. Но у меня не получалось.

Однажды другой парень на глазах у всего класса потрогал себя за яйца и прогладил этой рукой меня по лицу. Я с ним подрался, но унижение осталось.

Летом я поехал в лагерь. Там было бы довольно прикольно, если бы не два негодяя, которые сначала были моими приятелями, а потом стали мучителями. В момент одной из склок я оказался верхом на самом крутом из них двоих и начал бить его. Но удары были слишком мягкими, и меня подняли на смех. Я жил как в кошмарном сне! Тогда я решил стать по отношению к этим двум парням агрессивным. Моя обида и грубость оказались сильнее их кулаков и насмешек. Это сработало, и я начал использовать эту методику в школе и даже дома. Докапываться почти перестали, но друзей стало меньше. Зато появилось ощущение хоть какой-то защищенности. Вот я смотрю в зеркало, потом просматриваю видео, вспоминаю свои фотографии тех лет и вижу, как же исказился мой образ. Печально».

* * *

«Знакомлюсь с девушками на улице, веду себя нагло, говорю с ними о сексе. Странно, что многим нравится моя наглость и пошлость, с проявлением которой просыпается пугающая меня неуправляемая животная сексуальная агрессия. Я осознаю, что всю жизнь ищу себе жертв. Мне нравится втираться в доверие к тем девушкам, которые возражают мне и не сразу соглашаются, а потом бросать их, добившись близости. Я убежал от длительных отношений, потому что в них никого не нужно было уламывать. Мне больно и печально: несмотря на богатый опыт, я не знаком с глубокими чувствами. Программу эту я подхватил в 7–10 лет, когда старший товарищ втерся ко мне в доверие и уговорил меня заняться сексом, хоть я и не хотел. Это было противно. Теперь я делаю то же самое с девушками. Мне больно от осознания того, что я машина, которая действует по программе. Мне страшно так жить. Год назад ночью в парке, когда я занимался любовью с девушкой, двое неизвестных с палками напали на нас и сломали мне нос. Я мог остаться калекой или вообще умереть. Боюсь, что если я не начну жить по-другому, со мной может случиться что-то необратимое».

Ярлыки и штампы для других

При выживании когнитивные способности подвергаются мощной атаке. Чтобы успокоиться, психика прибегает к способам защиты. Будто предохранитель, срабатывает спусковой механизм под названием *проекция*. Для происходящей бури внутри нас места недостаточно. Мы неосознанно концентрируем энергетический выхлоп, выстреливая стереотипами в окружающих: *«ты нервный»*, *«она сексуально озабочена»*, *«он трус»*, *«мама злая»*, *«училка тупица»*, *«у моего мужа комплекс неполноценности»*, *«меня все ненавидят»*, *«все богачи воры»*...

Тот факт, что все наши суждения о других людях — проекции, мало кто осознает. Мы приписываем другим те свои качества, за которые сами не готовы взять ответственность. Если быть честным, то это не «сосед — хам», а я — скрытый сам от себя хам, но удобнее перенести это на него. Заявить «я хам» было бы корректно, но ведь никто не поймет! «Нормальные» люди так не общаются!

Стоит добавить, что мы часто прибегаем к проекциям в том случае, если мы в своих драмах застряли в эго-состоянии Ребенка⁵.

В раннем периоде развития мы слишком малы, а точнее — мало наше внутреннее потенциальное пространство. Дети не способны удерживать боль и секреты внутри, детское эго недостаточно развито. По мере взросления мы способны содержать в себе (контейнировать) информацию. Внутренняя зрелость дает возможность ответственно общаться, а не проецировать. Когда же из-за травм, полученных в нежном возрасте, наше потенциальное пространство «схлопывается», срабатывает пусковой механизм проекций. Если нет базового доверия, потенциальное пространство закрывается для собственного творчества и заполняется привнесенным извне и навязанным содержанием. Тогда человек идет по пути формирования ложного «Я».

По суждениям о жизни и людях вы легко сможете узнать травмированных с детства людей. Собственный механизм проекций распознать значительно труднее.

* * *

Могу для наглядности привести свой пример (Эв). В раннем детстве родители отдали меня в известный коллектив народных танцев. Идея сама по себе замечательная. Мне многое нравилось: занятия шесть раз в неделю, подружки, поездки на автобусе туда и обратно. Лишь необычайно требовательный и харизматичный руководитель, дьявольски талантливый, но совершенно нетерпимый, меня невзлюбил. О том, каково себя чувствовать козлом отпущения и аутсайдером, я узнала благодаря ему. На протяжении нескольких лет я была тем ребенком, на котором ему изменял педагогический талант. Он мог выставить меня перед группой и позорить, заставляя делать пируэты, от которых все хохотали. Неудивительно, ведь я сгорала со стыда, вся цепенела и двигалась как бревно. На сцену меня выпустили лишь два раза, все остальное время я торчала в одиночестве за кулисами, пока все танцевали. Раз за разом переживая унижение, я своим детским умом пришла к заключению, что «со мной не все в порядке». Позже я сформировала твердое намерение «больше никогда не давать себя в обиду». По мере взросления было решено, что если я не хочу переживать это снова, то нужно «отличаться, быть особенной, создавать впечатление». В ход пошли таланты и способности — все необходимое для того, чтобы блистать на сцене: юмор, артистичность, хорошая память, знание языков, умение петь... Из коллектива меня в конце концов выгнали, и я была счастлива. А дальше возвращала свои маски на другой ниве. Постепенно я выстроила свою жизнь так, чтобы полностью исключить возможность критики в свой адрес. И вот в моей жизни появился Марик — идентичная копия моего преподавателя танцев! Как бы случайно... Даже значение фамилии одно и то же, тот же возраст, фигура и темперамент — идеальный объект для проекций, вызванных душевными ранами. Он так же требователен ко мне, его тоже много, рядом с ним невозможно оставаться посредственностью и врать. Его образ — растворитель для фасадов и масок. Сейчас мы во многих ролях одновременно. Будучи партнером во всех сферах жизни, Марик стал моим корректирующим переживанием: основа нашей совместной жизни — любовь и принятие. Чтобы допустить эту любовь в свою жизнь и излечить паранойю, мне понадобился не один год. Я измучила его и себя подозрительностью и нападками. За каждым словом, даже не обращенным ко мне, я «слышала» презрение, критику и сарказм в свой адрес, что давало мне основания снова и снова переживать стыд, унижение и обиду. В 100% случаев, когда это происходило в присутствии наблюдающей меня группы людей, я терпела неудачу. Естественной привычной реакцией с моей стороны было отдаление и закрытость, а также изрыгание нелюбимых эпитетов в адрес Марика. Благодаря тому, что я открывала ему свою

уязвимость, делилась сокровенным и оставалась эмоционально доступной, я сближалась с ним и наполнялась доверием. Немаловажным фактором «излечения» была его терпимость и готовность всецело меня поддерживать. Конечно, впереди еще километры пути: автоматические реакции сильны, а еще сильнее — мое уязвленное эго и привычка воевать.

* * *

Снова и снова мы создаем себе ситуацию экзамена — ищем и находим условия для повторного переживания боли, пытаюсь справиться с ситуацией, в которой потерпели крах. Вот почему драмы повторяются. Сами того не ведая, мы приглашаем их в свою жизнь. Если бы не умозаключения о себе и мире, не «магические формулы победы» в коалиции со святой верой в их правоту, не было бы нужды возвращаться к драме. А так все идет по умолчанию: мы привлекаем события и людей, провоцирующих у нас шок.

Однако стоит нам научиться приносить в больные темы больше осознанности, интересоваться ими и узнавать о корнях, отбрасывать попытки что-то или кого-то изменить, исправить, мы перестаем быть автоматами. И появляется выбор. *Ведь самая большая боль содержит в себе главный жизненный урок.* Подробнее об этом мы поговорим в главе о жизненном предназначении.

За забором из защиты и компенсаций все мы — утонченные существа. Идя путем осознания, можно стать более чувствительными к боли друг друга и прийти к гораздо более глубокой близости и заботе.

Рекомендации для самостоятельной работы

Поскольку психологическая травма выходит за пределы привычного человеческого опыта, крайне важно дать ей название, придав хоть какую-то ясность. Мы рекомендуем дать конкретное название тому, что произошло. Смерть близкого — значит «смерть», а не абстрактная «потеря». Насилие — значит «насилие», а не «что-то нехорошее». Назвав вещи своими именами, мы принимаем их такими, какие они есть, и даем себе возможность с ними справиться.

Невероятно эффективно раз за разом пересказывать события, восстанавливать в памяти детали. Проговаривая свою историю и останавливаясь на отдельных ее аспектах, можно постепенно прожить те чувства, для проработки которых на момент травмы не было ни ресурсов, ни поддержки близких людей. Поскольку таких чувств немало, может потребоваться многократный пересказ. Важно, чтобы в этот момент рядом был кто-то, способный разделить переживания и оказать поддержку.

Можно заменить пересказ написанием истории, параллельно фиксируя возникающие сенсорно-эмоциональные реакции. Ощущение безмерной тревоги обычно обусловлено тем, что много чувств сцеплены в один клубок. Постепенно распутывая его, называйте конкретные чувства, которые удастся выделить: страх, тревога, злость, грусть, обида, отвращение, ненависть, отчаяние. Необходимо дать себе достаточно времени на осознание и проживание каждого из них. Вы обнаружите, что тревога постепенно начнет уходить, а вместо нее появятся внутренние опоры: те самые чувства, после проживания которых вы обретаете больше ясности относительно произошедшей ситуации и того, какое влияние она оказала.

Проведите границу между прошлым и настоящим. Несмотря на то что травматические переживания продолжают вас преследовать, вы их уже пережили. Они — часть прошлого,

на которое можно взглянуть из сегодняшнего дня, когда опасность уже миновала. У вас хватило сил однажды пережить это событие, а значит, вы сможете справиться и с его последствиями.

3. Эмоциональный менеджмент, или Как управлять тем, что не хочет подчиняться

80% населения планеты страдает от депрессии, а остальные 20% у них ее вызывают.

Расхожая шутка

Все мы без исключения — эмоциональные существа, такова наша природа. Борьба с ней — все равно что бороться с самим собой. На базе постулата, что мы несовершенны и с этим нужно бороться, выстроены целые бастионы морали, религий и философий. Сами того не осознавая, люди сжились с установкой, что нужно преодолевать, подавлять, ломать, вытеснять и бороться с немаленьким перечнем чувств и эмоциональных состояний. Заметьте: не знакомиться с чувствами, не дружить с ними, не интересоваться ими, не выражать их творчески, а именно *бороться!* Вот самый приблизительный перечень так называемых «внутренних врагов»: страх, гнев, обида, зависть, грусть, ревность, отчаяние, беспомощность, чувство утраты, апатия. Проявление этих состояний считается слабостью и порицается.

Вопреки расхожему заблуждению, «положительных» и «отрицательных чувств» не бывает, каждое уникально и неповторимо. Мы по-разному проживаем их в теле и относимся к этим переживаниям так, как относились в младенчестве, — нам либо «приятно», либо «больно». А выдумка относительно деления чувств на хорошие и плохие социально выгодна: мы запрещаем себе «плохие» чувства, чтобы не быть «плохими» мальчиками или девочками. Наряду с этим существует еще одно заблуждение, что чувства можно скрыть или завуалировать. Эмоциональное состояние написано на лицах, просвечивает в языке жестов и звучит в музыке голоса. Просто нужно промыть глаза и уши, и все сразу станет очевидно.

Мы называем одним и тем же словом не один десяток разных чувств и эмоций. Что мы зовем любовью? Родство душ, плотское влечение, желание сбежать от одиночества или все вместе? А за чувство обиды принимаем разочарование, ревность, страх, возмущение? И как распознаем чувства других — по поступкам, заверениям, интуитивно? Сколько разочарований несут взаимоотношения с людьми, потому что нет умения разбираться ни в своих чувствах, ни в чувствах других!

Не все знают, чем эмоция отличается от чувства. Диспуты специалистов на сей счет продолжаются, к консенсусу они не пришли и вряд ли придут когда-нибудь. Мы берем на себя труд внести некоторую ясность в этом вопросе.

Тонкая грань между этими двумя понятиями едва различима, но все-таки есть. Отчасти путаница возникла оттого, что изначально многие специалисты рассматривали эмоции как широкое понятие, включающее в себя и сами эмоции, и чувства, а также аффекты, стресс и настроение. Мы будем рассматривать эмоции и чувства как эмоциональные процессы.

Эмоции и чувства относятся к эмоциональной сфере. Эмоции — «тонкие материи». Они легки и быстро проходят, если их выразить. В случае же, когда им не предоставляется выход, они завладевают нами на иногда необозримый промежуток времени. Эмоции как атомы, а чувства — как молекулы, которые можно разложить на более простые составляющие: те же эмоции, две или больше, приправленные концепциями.

Эмоции возникают как реакция на ситуацию, они быстротечны и связаны с удовлетворением потребностей. Примеров эмоций много, вот некоторые: гнев, печаль, смущение, сексуальное возбуждение, страсть, радость, восторг, удивление, интерес...

Иная картина с чувствами — они более долгосрочны. На их формирование влияет наш жизненный опыт и окружающая действительность. Они связаны с ассоциациями с определенными предметами, ситуациями и людьми. Чувства еще называют высшими эмоциями, а также вторичными, так как они формируются на основе эмоций, сопряженных с объяснениями и концепциями: вина, горе, обида, ненависть, любовь...

Чтобы понять, чем чувства отличаются от эмоций, возьмем гнев. Гнев не расщепляется на более простые составляющие. Если выразить гнев, он исчезает. Аналогично с радостью. Радость — эмоция, которая состоит из самой себя. Полноценное проживание радости аннулирует ее.

Обида, к примеру, состоит из гнева. Мы разворачиваем гнев на себя, когда не способны дать отпор обидчику. Маленький ребенок обижается, когда взрослые в его восприятии поступают несправедливо. Но «на взрослых злиться нельзя», поэтому гнев, оставшись невыраженным, застревает в горле комом. Так рождается обида.

В профессиональной литературе стало нормой использование обоих терминов без различия. Чувства называются эмоциями, и наоборот. В этом мы не усматриваем особой проблемы и предпочитаем заострить внимание на том, какова цена их подавления. Об этом пойдет речь далее.

Видели ли вы животных, которым кто-то запретил выражать чувства? Даже дрессированные животные управляют своими действиями, но никак не чувствами! Чепуху про хорошие и плохие чувства придумали люди, этим тут же сделав себя несчастными.

Метод чувственного воспитания работает парадоксально: стоит запретить себе что-то переживать и «Ой! Я застрял». Нельзя чувствовать обиду? Отлично, я буду давить ее в своем теле: зажатые плечи, поверхностное дыхание, ком в горле, и как следствие — ангины, насморки и гаймориты. Запрещено злиться на авторитеты? Хорошо, боремся со злостью, переживаем движение этой мощнейшей жизненной силы в тазу, на уровне диафрагмы, в груди. Наше тело послушно подстраивается: развиваются болезни почек, астма, бронхит, болезни желудка, аллергия и прочие неприятности.

Далее мы рассмотрим некоторые из «запретных чувств» подробнее. А пока предлагаем сделать два промежуточных упражнения.

Упражнение 1. Зайдите в метро или другое место с большим скоплением людей. Рассмотрите окружающих и предположите, в каком зацикленном эмоциональном состоянии находится каждый человек. Проанализируйте выражение лица, осанку, позу. Какое чувство кричит из этого образа?

Упражнение 2. Рассмотрите свои фотографии, сделанные в разные периоды жизни, так, будто вы никогда не видели этого человека. Какое эмоциональное настроение присуще каждому образу?

Где обитают эмоции и чувства

Различные психологические школы до сих пор не пришли к единой договоренности относительно того, откуда берутся эмоции и чувства и что является их причиной. Едины они в том, что чувства и эмоции живут в теле и их появление связано с энергией,

напоминающей электрическую. Есть эмоции, при появлении которых организм энергетически заряжается, например восторг, раздражение, гнев. При генерировании других эмоций силы теряются. Это страх, стыд, печаль. Вытеснение чувств, борьба с ними, попытка их скрыть и держать под контролем временно успокаивает, но в конечном счете опустошает и утомляет.

Природа эмоций экспрессивна. В социуме мы научились вытеснять чувства, с которыми трудно справиться. Вытеснение — изощренный способ защищаться от эмоционального дискомфорта и выживать. Однако важно знать его цену: при вытеснении эмоций энергия фиксируется в определенных участках тела и органах, разрушая тело и психику. Наиболее «спрессованные», вытесненные эмоции, более других требующие своего выражения, способствуют развитию хронических заболеваний, а в перспективе имеют тенденцию затвердевать, рождая клетки-мутанты.

Цель нашей работы с чувствами заключается в том, чтобы высвободить прочно упрятанные внутрь чувства, а затем использовать высвободившуюся при этом колоссальную энергию для решения насущных жизненных задач.

Есть определенный набор эмоциональных состояний, который можно назвать базовым. В него входят: *гнев, страх, печаль, радость, удовольствие, нежность, отвращение и стыд*.

Чувства живут в теле годами и разговаривают с нами на языке симптомов. Мы же глушим симптомы, отдаляясь от себя.

Давайте определим, как эти эмоции ощущаются в теле, а также поймем, что происходит, если мы пытаемся зажать их.

Гнев. Мы чувствуем, как волна расширения поднимается из таза вверх, достигая груди. Отсюда и выражение «распирает от гнева». Гнев может проявляться в виде *раздражения*, формируя блок на уровне шеи, сдавленный, осипший голос, двигательное беспокойство, откашливание, «рычание». Часто компенсируется чувством *обиды*, блокируясь на уровне диафрагмы. Характерны ощущение сжатия в области груди, нежелание продолжать беседу, длительные паузы — иногда у человека выступают с трудом сдерживаемые слезы, либо он уходит от основной темы беседы, например переводит сказанное в шутку.

Страх. Сжатие внизу живота, холод в теле, ощущение отсутствия почвы под ногами — «подкашиваются ноги». Подавление страха часто компенсируется в форме **ярости**. Признаки: неприятное расширение, иногда блок в области диафрагмы и груди, сопровождающееся ощущением пустоты в брюшной области. В высказываниях проявляется направленность на безоговорочную ликвидацию объекта, вызвавшего эмоциональную реакцию. На поверхности более конструктивный подход — противостоять либо предупреждать конкретное действие того, на кого направлена ярость.

Печаль. Живет в виде сжатия в груди, особенно в левой половине. Отстраненный взгляд, ком в горле, пустота в груди.

Радость. Ощущение приятного расширения в груди. Иногда — дрожь в горле, сдавленный голос. Эта эмоция редко подавляется.

Удовольствие. Создает наполненность и тепло в области таза и нижней части живота. При растекании по всему телу может перейти в свое пиковое состояние — оргазм.

Нежность, сексуальное влечение. Сопровождается ощущениями приятного, теплого расширения в области таза и груди, плавно перетекающего в руки. Проявляется в желании прикоснуться к объекту, ее вызвавшему, погладить, обнять, прижать к себе.

Отвращение. Узнается по сжатию желудка и пищевода, ощущению тошноты, избеганию соприкосновения с объектом, отдалению от него. Першение в горле, громкий кашель. Ощущение, будто вымазался в нечистотах.

Стыд. Горячая волна, которая распространяется вдоль грудины вверх, достигая лица. Желание исчезнуть, скрыться, испариться.

Упражнение 3. Проверьте, о чем сигналист ваше тело через повторяющиеся болезни и недомогания. Составьте список и зафиксируйте частоту возникновения излюбленных болезненных симптомов. Выпишите спрессованные чувства, которые вы поселили в своем теле.

Чувства и эмоции заразительны

Родительская семья дает ребенку первые уроки того, как чувствовать, и дает понять, каковы последствия эмоционального самовыражения. Выполняя определенную роль в семье, мы автоматически принимаем привычную эмоциональную позицию и варимся в эмоционально-чувственном супе, привыкая к вкусу всех его ингредиентов. Повзрослев, покидая отчий дом, каждый из нас знает лишь определенный рецепт выживания. Таким рецептом может быть заискивание перед авторитетами, чтобы избежать наказания; желание устраивать скандалы на пустом месте, чтобы не соприкоснуться со своей уязвимостью; грустить, чтобы никто ничего от тебя не ждал и не имел к тебе претензий; ревновать и гневаться, вместо того чтобы выразить обиду. А теперь самый распространенный вариант: стыд, вину, грусть, обиду и любую другую эмоциональную реакцию на свою несостоятельность следует тщательно скрывать. Легче всего сделать это с помощью алкоголя, наркотиков или болезней.

Мы растем в эмоциональной атмосфере, которую создают своими взаимоотношениями родители, и, как правило, больше сопереживаем одному из них, к коалиции которого и присоединяемся. Иногда ребенок сочувствует тому из родителей, который ушел из семьи, оставив другого партнера несчастным. Можно сопереживать жертве и обидчику одновременно. Но чаще всего сопереживают жертве. Когда пьяный отец избивает мать, наблюдающий это ребенок может броситься на ее защиту, навсегда усвоив урок, что для победы над грубой силой нужно стать еще сильнее и грубее, и повторяя в дальнейшем судьбу своего отца. Он будет переживать необузданный гнев, как правило, не соответствующий ситуации. Гнев будет чередоваться с ощущением всепоглощающей беспомощности.

Другой распространенный вариант развития событий — подобно матери, стать жертвой, вызывая огонь на себя и свыкаясь с обидой. Сопереживание одному из родителей происходит в обход логики. По умолчанию копируется жизнь обоих со всеми трудностями — так создается жизненный сценарий счастья или несчастья, борьбы или проигрыша, одиночества или теплых контактов.

Один участник рассказал, что мать агрессивно подавляла и контролировала отца. Дать отпор жене было проще всего через запои. Так отец быстро разрушил свое тело и психику. Преемственность прослеживается в том, что на момент рассказа его сын находился в схожей ситуации — страдал от того, что во взаимоотношениях с женой превалировали напряжение, властность и контроль с ее стороны. Но употреблять алкоголь он не желал, будучи напуганным горьким опытом отца. У него тоже были трудности с выражением агрессии, и проще всего было мстить аморальными поступками за спиной у жены, а именно — спускать деньги в казино и кутить с проститутками.

И еще одна иллюстрация лояльности семейным чувствам:

«Мои реакции на тему алкоголя родом из детства. Отец, бывало, напивался до белочки и гонял мать с ножом или топором. На следующий день или через день был сама любезность и обходительность. Говорил, что ничего не помнит, при этом по всему было видно: он страдает от того, что натворил. Так продолжалось годами. Я начал сопереживать всем пьяницам — ведь они не ведают, что творят, к тому же переживают и страдают. Став взрослым, я и сам страдал на следующий день после того, как напивался до потери памяти. Каялся, давал сам себе и другим обещание завязать, а потом все шло по новому кругу».

Эмоциональное наследство

Все мы без исключения получили по наследству какие-то непрожитые чувства, даже не подозревая об этом. Сколько грустных людей, скопировавших эту грусть с лиц своих родных, можно встретить вокруг! Сколько озлобленных, желчных и разочарованных людей живут среди нас, какое количество усталых, угнетенных и подавленных образов мы видим ежедневно! Если вы заинтересуетесь историей их рода, то обнаружите ситуации, в которых их предкам приходилось подавлять свой гнев, смиряясь с несправедливостью. Вина и стыд, переходящие из поколения в поколение, имеют своей причиной неприглядные тайны и постыдные деяния. У этих запечатанных чувств нет срока годности. Люди умирают, поколения сменяют поколения, и кто-то (наиболее «слабое звено»), совершенно не осознавая того, берет выражение этих чувств на себя! Речь идет о тех сильных и запретных к проживанию эмоциональных состояниях, которые были подавлены и не выражены предками в свое время.

Если вы ничего не знаете о личных переживаниях своих родных, если принцип игнорирования чувств другого и замалчивания секретов для вас — норма, будьте уверены, что ваш род хранит тайны, влекущие за собой стыд и вину. Даже если это не касается последних поколений, а произошло очень давно, ваши мать и отец лишь хорошие ученики своих родителей: они поддерживают соглашение хранить тайну, о существовании которой не подозревают. Скрытая неосознанная лояльность семье подталкивает потомков к идентификации с кем-либо из членов своего рода, заставляя проживать чувства предков. Исходя из этих перенятых системных чувств, жизненный сценарий вторит судьбе кого-то из них. Поэтому природа чувств, изначально возникших у кого-то другого и к тому же давно, не осознается.

* * *

На семейном тренинге супружеской паре с восьмилетним стажем было дано задание: разобрать диалоги, которые происходят между ними регулярно. Каково же было их удивление, когда они не смогли вспомнить ни одного подобного диалога лишь потому, что, как оказалось, практически не общаются друг с другом! Продолжив исследование своих семейных законов, они открыли, что в обеих родительских семьях запрещено было выражать любовь, привязанность и страсть. Проявление «телячьих нежностей» считалось порочным. Нормой интеллигентного благополучия была отстраненность и холодная сдержанность, лучшей мерой наказания — игнорирование. Все это — внешний панцирь двух чрезвычайно эмоциональных и чувствительных людей, оказавшихся заложниками своих программ воспитания.

Упражнение 4. Рассмотрите семейный альбом. Что вы знаете о жизни ваших предков? Как много фотографий есть в вашем распоряжении? Каков эмоциональный фон, общий для вашей семьи? С кем из своих предков вы чувствуете бóльшую общность, с кем из них схожа ваша судьба?

Заикленность на чувствах

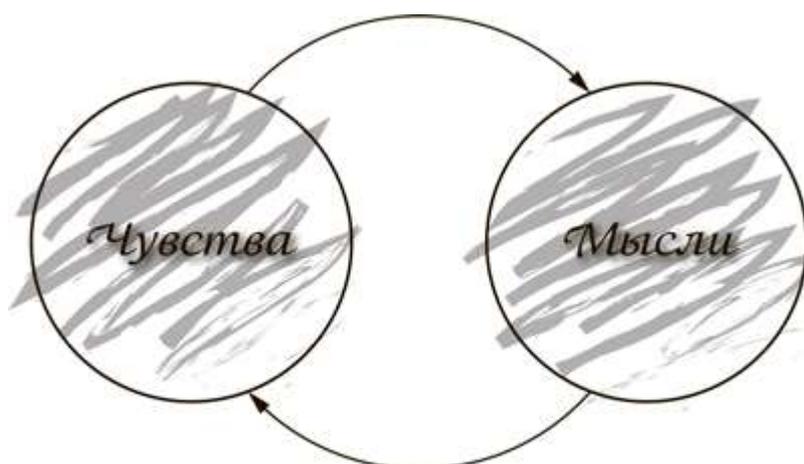
Понятие заикленности близко к понятию стресса, но реже встречается. И стресс, и заикленность — эффективный метод создания нерушимого союза с конвенциональной медициной и посвящения большей части сознательной жизни врачам. За нашу практику мы повидали немало застрявших на невыраженных чувствах заикленных людей. Да и для нас самих это не теоретический материал. Все мы разные — каждый со своей непохожей судьбой и особым подходом к жизни. Однако заикливание на чувствах происходит у всех идентичным образом. Метод прост и действует безотказно, по схеме: *событие — интерпретация (мысль, убеждение и фиксация смысла) — чувственно-эмоциональная реакция — действие, основанное на предыдущих стадиях процесса.*

Заколдованный круг

Нельзя так просто взять и выкинуть человека из головы, из окна — проще.

Шутка

На все происходящее мы моментально реагируем сенсорно, когнитивно и эмоционально. Случается нечто. Мы это нечто себе определенным образом объясняем. На основе этого объяснения мы чувствуем что-то по отношению к произошедшему. Если это запретное для нас чувство, мы ему сопротивляемся. Объясняем себе это. Чувство крепнет. Сопротивление все сильнее, объяснений все больше. Больше объяснений — чувство растет, и так без конца (см. рисунок ниже).



Эмоционально-когнитивная заикленность

Возьмем, например, обиду. Или злость. Можно страх. Что угодно, чему мы сопротивляемся, даже влюбленность. Как только в эмоциональной сфере появляется чувство, например обида, в когнитивной сфере справа автоматически появляется объяснение природы обиды, придуманные причины возникновения этого чувства, доводы, почему интеллигентные люди — такие как мы с вами — не должны обижаться, и тому подобная рационализация. Гениальный Фридрих Перлз, создатель гештальт-терапии, в книге «Внутри и вне помойного ведра»⁵ называл рационализацию bull-shit — коровьим дерьмом. Он же ввел классификацию разного рода дерьма. Так, философские рассуждения он величал elephant-shit — слоновьим дерьмом, светскую беседу ни о чем — chicken-shit, куриным пометом, а грубые наезды и претензии — horse-shit, лошадиным дерьмом.

Итак, чем сильнее становится обида, тем больше мы пытаемся убедить себя и других, что ее нет: «Я не обиделся на нее — на родных не обижаются!» Чем сильнее сопротивление,

чем активнее вытеснение чувства, тем быстрее включается когнитивная сфера, тем автоматичнее оправдания, объяснения, логические построения и рационализация. И тем больше энергии придается чувству в попытках держать его под контролем. Так создается заколдованный круг. «Крутится, вертится шар голубой...» — только не над головой, а в голове.

Вспоминается главный герой романа-анекдота «Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина» Владимира Войновича. Для сильных духом приводим цитату из этого незабываемого литературного шедевра.

«— Вот, Ваня, — сказал он, придвинув к себе табуретку и продолжая начатый разговор, — мы привыкли относиться к дерьму с этакой брезгливостью, как будто это что-то плохое. А ведь, если разобраться, так это, может быть, самое ценное на земле вещество, потому что вся наша жизнь происходит из дерьма и в дерьмо опять же уходит.

— Это в каком же смысле? — вежливо спросил Чонкин, поглядывая голодными глазами на остывающую яичницу, не решаясь приступить к ней раньше хозяина.

— А в каком хошь, — развивал свою мысль Гладышев, не замечая нетерпения гостя. — Посуди сам. Для хорошего урожая надо удобрить землю дерьмом. Из дерьма произрастают травы, злаки и овощи, которые едим мы и животные. Животные дают нам молоко, мясо, шерсть и все прочее. Мы все это потребляем и переводим опять на дерьмо. Вот и происходит, как бы это сказать, круговорот дерьма в природе. И, скажем, зачем же нам потреблять это дерьмо в виде мяса, молока или хотя бы вот хлеба, то есть в переработанном виде? Встает законный вопрос: не лучше ли, отбросив предубеждение и ложную брезгливость, потреблять его в чистом виде, как замечательный витамин? Для начала, конечно, — поправился он, заметив, что Чонкина передернуло, — можно удалить естественный запах. А потом, когда человек привыкнет, оставить все, как есть. Но это, Ваня, дело далекого будущего и успешных дерзаний науки. И я предлагаю, Ваня, выпить за успехи нашей науки, за нашу Советскую власть и лично за гения в мировом масштабе товарища Сталина!»

Так мы зацикливаем эмоции. Из заколдованного круга нет выхода.

Здесь уместно обратиться к тем, кто, читая эти строки, уверяет себя, что не зациклен. А ведь можно было бы хотя бы заинтересоваться темой, полюбопытствовать, о чем речь, как работает этот механизм. Все циклятся — такова человеческая природа, так устроены и работают наша машина, наш компьютер, наш автомат. Возникает резонный вопрос: для чего мы это делаем? Ведь таким образом мы засоряем свое сознание и жизненное пространство всякой ерундой?

Именно! Для того и засоряем, чтобы быть занятыми псевдо-проблемками. Иначе пришлось бы заняться большими, настоящими, трепетными и не только насущными проблемами. Представьте на минуту, что вы свободны от всех ваших повседневных забот и тревог. Сколько времени освобождается для того, чтобы создавать настоящие ценности, большие проекты, «великие дела» по Толстому! Кто готов на такую хлопотную жизнь и кому это вообще надо? Не проще ли прозябать, как серая неприметная личность, обыватель, не выпендриваясь, безо всякого риска и ответственности. Не верите? Сами проверьте, чем ваше сознание занято большую часть времени. Чем? Не мелочью ли?

«Я ему этого не прощу — вот урод! Сегодня у меня день рождения, а он даже не может принести мне завтрак в постель, о чем я мечтаю уже 15 лет. Я его ненавижу и никогда ему этого не забуду — у меня, в отличие от него, память прекрасная!»

Не может — ведь ты ему ни разу об этом не сказала, даже не намекнула. А если бы сказала, он мог бы и принести. И не только завтрак. Но нет уж, ежели обо всем говорить, есть опасность, что любимые игры в «прятки» и в «догадайся сам» потеряют весь свой шарм. Вот и занято сознание на ближайшие 10–15 лет. И какое чудесное оправдание придумано!

Так и живем, если это можно назвать жизнью. Ну да, другой-то жизнью мы не пробовали жить, так что не с чем сравнивать. А те давнишние ощущения, когда малышами мы проживали каждое мгновение жизни, когда каждый момент был наполнен восторгом и удивлением, уже преданы забвению.

Так на каких чувствах мы заикливаемся? Вряд ли вы когда-нибудь слышали от кого-то жалобы или сами жаловались на то, что заиклились на радости и восторге, на душевном подъеме или на любви к своему делу! Разве не интересно узнать, почему мы заикливаемся не на чем-то позитивном, а на таких чувствах, как обида, бессилие, разочарование, ярость, ненависть, отчаяние, утрата?.. Интересно? Да потому, что этот перечень чувств, на которых мы зависаем, расположен на шкале стереотипов под знаком минус! Вот почему мы сопротивляемся переживаниям этих чувств! Если обида — недопустимое переживание, если ненавидят только уроды, если разочаровываются бесхребетные медузы, а я к таким особям себя причислять не готов, то я буду всеми силами сопротивляться любым проявлениям вышеперечисленных симптомов. Я всю жизнь буду бороться с ними и лгать себе и окружающим, что я не таков! Вот откуда острая потребность жить под маской, скрывая свою подлинную сущность. Вот тот капкан, в который мы загоняем себя изо дня в день. Вот пустая забава, на которую мы сливаем всю свою энергию. Так откуда браться силам, чтобы реализовывать свое предназначение, свое видение? Разве можем мы себе позволить пережить полностью такое чувство, как утрата? И не обязательно терять близкого человека или домашнее животное, чтобы с этим соприкоснуться. Ведь мы то и дело прощаемся с любимыми местами, яслями, садиком, насиженным местом, детством, юностью, возлюбленными, песнями и романами, целыми поколениями и, в конце концов, со своей жизнью.

От вас уходит жена (или муж). Вы, не осознавая того, вспоминаете, как в восьмимесячном возрасте испугались, когда мама вышла в туалет. Вы тогда подумали, что она вас покинула навсегда. Вернее, вы этого, конечно не думали, но отреагировали автоматически: вас бросили, и вы остались один, без самого любимого человека. И вот спустя столько лет, ситуация повторяется, но вместо мамы — другая женщина, чем-то похожая на нее, возможно, с такими же локонами и приблизительно такого же возраста... Мозг интенсивно начинает думать: «Я сам во всем виноват! Не надо было настаивать на своем, нужно было промолчать, а я такой идиот. Мог бы на этот раз уступить. Мне еще мама говорила, что лучше уступить... Я вечно считаю, что должен уступать, — надоело! Но что мне мешало уступить, от меня что-то отвалилось бы? Я же все равно должен буду сдаться, иначе она не вернется. А ведь я ей давно не говорил... что... люблю ее. Может, в этом дело?»

От этого чувство покинутости усиливается. А усиливаясь, ведет к еще более интенсивным интерпретациям произошедшего. Объяснения, в свою очередь, усиливают чувство покинутости — и так без конца. Чем дальше, тем сильнее заикленность. Заколдованный

круг опять гарантирован. Ситуация напоминает центрифугу. Будто вы засунули голову в отверстие стиральной машины и нажали на запуск. Центрифуга крутится, крутится, все мешается, и вдруг останавливается — тсссссссс. И какое облегчение, когда голову вынимаешь! Только все перед глазами кружится. Временное успокоение — и опять по новой. Так и живем.

* * *

На заре моей тренерской деятельности я (М. Х.) вошел в большой зал, заполненный новыми участниками очередного тренинга. По традиции, обратившись к публике, я попросил их по очереди сказать в микрофон, для чего они пришли на тренинг. В первом ряду в самом центре сидел обаятельный парень с выразительным взглядом. Он первым уверенно поднял руку, я попросил его встать и передал ему микрофон. Он начал тяжело дышать и, как мне показалось, давиться. Я выдержал паузу по Станиславскому, но состояние его ухудшалось, и я подумал, что он себя плохо почувствовал. Я видел разные реакции людей на публичные выступления, а на моих тренингах обычно много людей, что нередко вызывает у выступающего страх и даже панику. Когда участники, которые не привыкли говорить перед такой большой аудиторией, выходят на сцену, реакции могут быть самые неожиданные — от покраснения до потери сознания. Вот я и подумал, что ему поплохело. А он продолжал корчиться и тужиться, его красивое лицо исказилось в страшной гримасе.

Я уже совсем было собрался остановить его и предложить стакан воды, но вдруг понял, что он заикается. С заиками я встречался часто. Даже на тренингах. Но вот так... Наглядный пример превзошел все мои самые катастрофические фантазии. Я также прекрасно понимал, что такое начало четырехдневного тренинга с сотней новых участников — не самый выгодный рекламный ход.

Я спросил его, заикается ли он, и он в ответ растянул «Ды-ды-ды-ды-ды-ды-ды-ды-да». Предложив сесть, я пообещал вернуться к нему и даже попробовать что-то сделать с его заиканием, но не на этом этапе тренинга. К всеобщему облегчению, он сел.

Позже, уже под конец тренинга, я попросил его выйти на сцену. Первое — я заключил с ним контракт, что он будет отвечать на мои закрытые вопросы (предполагающие ответы «да» или «нет») кивком или качанием головы. Заручившись его обещанием, я быстро выяснил историю его болезни. Леон заговорил рано и к 5 годам свободно разговаривал. Однажды, когда папа вел его в садик, он выбежал на дорогу. Из-за поворота на большой скорости прямо на него вылетел грузовик. Папа заорал во всю глотку и резко дернул его за руку, спасая от перспективы быть размазанным по мостовой. Леон испугался и с тех пор заикается.

Я работал с ним медленно и долго. Я не специалист и о природе заикания практически ничего не знал, но подумал, что стоит рискнуть, хуже явно не будет.

После «разогрева» с помощью закрытых вопросов, на которые Леон утвердительно кивал или отрицательно мотал головой, я спросил, готов ли он на опасный эксперимент. Получив согласие, я спросил, будет ли он делать все, что я предложу. Он не сразу согласился, но после того, как я предложил ему сесть на место и не морочить нам всем голову, Леон собрался с духом.

Итак, контракт был «подписан». Я предложил ему заикаться так, как он никогда в жизни еще не заикался. Он начал возражать. Я снова апеллировал к контракту и сказал, что если он не готов, то я прошу его сесть. Я понимал, что в нем силен дух противоречия и это его

завело. Он готов был делать все, что я попрошу, а мне только этого и было надо. Он начал давиться и через минуту стал бордовым. Многие из зала смотрели на него с жалостью, а в глазах некоторых я прочитал ненависть к себе. Но я знал, что делаю. Я кричал на него: «Ты слабо заикаешься, давай, заикайся сильнее! Заикайся так, как ты никогда в жизни не заикался, давься и задохнись!!!»

Вдруг Леон расвирепел и заорал на меня: «Я не хочу заикаться! Да и кто ты такой, чтобы мне указывать!» Все это он выпалил не запнувшись — и вдруг смолк от изумления... Впервые со времени происшествия с грузовиком он говорил не заикаясь.

— Ты уверен, что не хочешь больше заикаться? — спросил я его.

— Уверен на 100%, — спокойно и ровно заявил он.

— Тогда встань напротив группы и скажи им: «Я не хочу заикаться, я хочу говорить нормально!»

И он продекларировал это несколько раз без единой запинки.

Группа разразилась бурными аплодисментами. Леон ликовал.

Больше он не заикался.

* * *

Сдерживание, сокрытие чувств и мыслей ведет к заикливанию и, хоть это и логично, оправданно и объяснено, вытеснение по природе своей токсично для души и тела. Удерживать в себе грусть и злость — не более логично, чем удерживать радость. «Обижаться и негодовать — все равно что выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов» (Нельсон Мандела).

У приматов слеза есть средство промывки глазного яблока и не более того. Мы — единственный вид приматов, слезы которых являются также и выражением чувств. Люди, не умеющие плакать от грусти и горя, разучиваются плакать от радости и восторга, а ведь слезы — симптом выброса гормонов счастья в кровь. И не важно, какова их природа. Не позволяющие себе плакать не умеют и радоваться. Кстати, среди взрослых мужчин таковых большинство. В глубине души они несчастны. У женщин ситуация несколько лучше. Природе женщин свойственно делиться чувствами. Но в наше время женщины берут на себя все больше функций, которые когда-то выполняли только мужчины. Они становятся более закрытыми, чем были когда-то. Их постигает та же участь, что и мужчин, и они страдают депрессиями и часто переживают экзистенциальное одиночество.

Итак, первым шагом на пути к себе, к отношениям новым, другим, искренним и ни в какие рамки стереотипов не вписывающимся, является эмоциональная вентиляция. Что в переводе на понятный язык значит — переживание каждого момента жизни, и не в последнюю очередь — умение быть в контакте со своими сенсорными переживаниями, эмоциями, потребностями и желаниями. Без этого не будет движения дальше. Без этого не может быть аутентичных отношений ни с партнером по браку или бизнесу, ни с ребенком, ни с родителями, ни с самим собой.

Вторым шагом на пути к трансформации себя и своего восприятия реальности будет освоение искусства самовыражения. Ведь обычно факт самовыражения пахнет инфантилизмом, хоть и бывает крайне мил. Легко прощать маленьким детям любые их высказывания, даже если сказанное вам не по душе, даже если так говорить не принято.

Малыши еще не отягощены культурными пластами ограничений и норм вежливости. Вот почему Шекспир запрещал выводить детей и животных на сцену. Гениальный сценарист и режиссер прекрасно знал, насколько очаровательны маленькие непобедимые конкуренты взрослых актеров. Непосредственность придает неоспоримый шарм. Мы же, взрослые, как правило, проявляем уже не непосредственность, а инфантилизм, а именно — безответственно выражаем свое отношение к людям и происходящему без фильтров и цензуры, как есть. За это мы жестоко расплачиваемся отношениями. Если мы будем продолжать в том же духе, нас выбросят за борт социума, мы будем лишены окружения, без которого жизнь теряет смысл.

С другой стороны, жить в масках, лгать и лицемерить — слишком дорогая цена за нашу непосредственность. Даже инфантильность дает возможность чувствовать, что ты хоть как-то себя выражаешь, а следовательно, живешь. Если перманентно укрываться за масками, выражающими псевдосостояния, псевдоотношения и псевдочувствования, жизнь превращается в псевдожизнь — в ад. Вот откуда такая популярность выражения «как бы» — буквально «не по-настоящему». И не только в русском языке, и не только в России. Так что же делать и как быть?

Следующий шаг — саморазоблачиться и предоставить место происходящему в данный момент. Осознание ведет к трансформации. Выражение чувств и мыслей — тоже. Чувства, переживания — это метаформа, идентичная самому опыту. При накладывании одного на другое происходит коллапс. Оба исчезают. Помещение двух явлений в одно место и один момент времени аннулирует оба феномена.

Выражать себя — искусство. А искусству можно обучаться всю жизнь. Если кто-то обнадежил себя наивной идеей, что постижение искусства общения происходит на раз-два-три, можно безошибочно предсказать экзистенциальное опустошение и скорое разочарование отношениями и жизнью и гарантировать затянувшийся кризис и долговременную депрессию. Отсюда — четвертый шаг — нужно учиться искусству общения.

Нам хочется вдохновить читателей на самое удивительное приключение под названием «аутентичная, наполненная беспредельно глубокими чувствами жизнь». Сам процесс обучения, тренировки, репетиции общения по-взрослому — процесс экстатический, всегда удивляющий, сопряженный с личностным развитием. Вы каждое мгновение будете заново открывать мир. Более того, посвятив свою жизнь этим темам, мы, авторы, обнаружили, каждый на собственном опыте, что этот путь обещает бесчисленные бонусы: здоровье тела, вдохновение души и омоложение духа. И это далеко не все. Нет конца возможным богатствам. Следуя этим путем, можно обрести миллион друзей, о чем мечтал великий Дейл Карнеги, и жить богатой жизнью на всех ее уровнях, в изобилии получая ее блага, делясь ими с каждым, кому повезет встретиться нам на пути.

Чувства имеют динамическую природу. Удерживание их в теле является результатом утверждения, что есть непозволительные чувства. С мыслями и желаниями — то же самое. Если вы удерживаете внутри себя выражение и проявление жизни, это вбрасывает вас в заколдованный круг. «Жить или не жить», «выражать или не выражать себя», «выражать чувства или нет» — вот в чем вопрос! Выражать — это жизнь. Не выражать — смерть. Поэтому весь вопрос сводится к старому шекспировскому вопросу «быть или не быть?». А чтобы мертвый проснулся и научился выражать чувства, ему нужно купить перца и насыпать себе на самое чувствительное место.

* * *

Мне (М. Х.) перца не надо — я родился гиперактивным. Вместе с моим братом-двойняшкой Игорем мы были хуже атомной войны. Помню, в 1956 году мама повела нас к зубному врачу. Зимой в закрытом небольшом предбаннике набилась огромная очередь. Одна громоздкая мадам привела доченьку нашего возраста — свою копию. Только тетенька была кикиморой, а ее девочка — кикиморой-куколкой. Мамаша посадила ее на подоконник, движением указательного пальца приказав сидеть и не шевелиться. Когда куколка вздохнула, тетенька тихим сдавленным грозным голосом шепнула: «Цыц!» Вот девочка не двигается, даже не дышит, потому что мамочка так велела. Есть такая болезнь, страшная разновидность шизофрении — кататония, которая еще до недавнего времени считалась неизлечимой. Больные становятся утром в неудобную позу и простаивают так по 8–12 часов, не шевелясь. У куколочки-девочки, наверняка была тяжелая разновидность кататонии. Пока она неподвижно сидела 3 часа, мы с Игорьком перевернули все горшки с цветами, оттоптали ожидающим все ноги, а одной даме пустили на чулках борозды, несколько раз легонько зацепив какой-то палкой, которую я нашел под стулом. Мать забальзамированной куколочки враждебно смотрела на нас с братом и на глазах раздувалась от гнева. Она и так была корпулентной, а тут еще и лицо ее стало багровым, как маска из фильма ужасов.

Бормашина тем временем создавала музыкальное сопровождение, соответствующее жанру происходящего. Нужно понимать, что в те годы бор совершал несколько жалких оборотов в минуту. Не то, что сегодняшние тысячи. Там, за дверями кабинета, время от времени кто-то выл, и вой этот постепенно переходил в душераздирающие крики. Можно было легко вообразить, что в кабинете кого-то мучали инквизиторы. Но мы с братом не теряли драгоценного времени и исследовали каждый уголок тесного зала. Десятки ожидающих с ужасом реагировали на крики, доносящиеся из камеры пыток. Мы с Игорем скрашивали нашим мельтешением их мучительное ожидание.

Вдруг тетенька, чьи размеры за время наших с братом исследований достигли апогея, неожиданно взорвалась и рявкнула в сторону моей мамы: «Уймите своих ненормальных детей!»

Важно понять, что сказать моей маме, что у нее ненормальные дети, — значит совершить фатальную ошибку.

Есть старый одесский анекдот. Абрам Иосифович Рабинович снимает трубку — звонит молодая особа: «Вы случайно не Василий Петрович Иванов?» — «Ой, девушка, если бы вы только знали — КАК вы ошиблись!!!»

Так вот наша тетенька даже не догадывалась, КАК она ошиблась!

Должен сказать, что моя ныне покойная мама за всю жизнь мухи не обидела. Но если кто-то позволял себе косо посмотреть или не дай бог сказать что-то нелицеприятное в адрес ее детей, она становилась тигрицей, и нападающий тут же превращался в пострадавшего. Она при своем маленьком росте и хилом телосложении чуть ногтями не расцарапала лицо амбалу-пьянице, который позволил себе на улице поднять руку на нас с братом, когда нам было по 4 года, и тот, перепугавшись до смерти, еле унес ноги.

Итак, когда опухшая от переполняющей ее ярости желеобразная дама выпалила сакраментальную фразу, подвергающую сомнению нормальность детей моей мамы, та, выйдя в самый центр предбанника, посмотрела, прищурившись, на это возмущенное подобие лица, и медленно произнесла: «Ха... ха... ха!!!» Затем, окинув окружающих и

убедившись, что привлекла внимание всех глубокоуважаемых присутствующих дам (мужчин там не было), мама театрально добавила громким голосом: «Хм, эта идиотка сказала, что у меня ненормальные дети! Посмотрите на нее! Вы только посмотрите на эту образину!!! — мама показывала указательным пальцем на кикимору. — У меня ненормальные дети... Нет, вы только посмотрите на нее и ее мертвую куклу на подоконнике!» Затем снова перевела яростный взгляд на врага народа, подошла к ней впритык и прокричала: «Это у тебя ненормальная дочь! Не приближайся к моим детям — не то убью!!!» Тут мама посмотрела на меня с Игорем — мы понимали, что речь идет о нас, и притаились, с интересом ожидая, чем закончится эта драма. Мамино лицо вмиг расплылось в доброй улыбке, появлявшейся у нее каждый раз, когда она нас видела. И уже мягким, но слышным каждому присутствующему голосом добавила: «Дети, продолжайте играть!»

* * *

События сами по себе нейтральны. Смысловую окраску придаем им мы сами. Это происходит автоматически, в обход сознания, а шаблон скопирован у взрослых еще в раннем детстве. Скопировано и сопротивление зацикленности, что парадоксальным образом обеспечивает дорогу в ад. Чем больше вклад в сопротивление, тем сильнее раскручивается колесо, в котором оказывается пойманная белка. Можно было бы остановиться, проверить, что происходит, осознать случившееся и увидеть, что находишься в заколдованном круге. Но кто нас учил останавливаться? Это удел представителей Дальнего Востока — и чем более дальнего, тем лучше. Мы не останавливаемся — мы летим, размахивая шашками.

Жил-был человек, который был так недоволен своей тенью и так разочарован стуком своих шагов, что решил убежать от них. Он встал и побежал. Но каждый раз, когда он опускал ногу на землю, он слышал стук своих шагов. А тень преследовала его по пятам. Он решил, что бежит недостаточно быстро, и бежал все быстрее и быстрее, без остановки. В конце концов он упал и умер, не догадавшись, что, если бы он присел отдохнуть в тени, исчезла бы его тень и стих бы стук его шагов.

Древняя китайская притча об остановках

Агрессия как источник силы и жизненной энергии

Мы родились голодными, голыми и мокрыми, а потом все стало еще хуже.

Старая китайская поговорка

Библейское выражение «Душа человека зла смолоду» не случайно. С агрессией мы встречаемся всю жизнь.

Около ста лет назад Зигмунд Фрейд заявил, что все в жизни человека вертится вокруг либидо — бессознательного сексуального влечения. У древних китайцев *чи*, или *цзы*, означает и жизненную, и сексуальную силу. Так это или нет, не нам спорить с древней культурой самого многочисленного народа на Земле. Да и на основателя психоанализа лучше не замахиваться во избежание неприятностей с его последователями-психотерапевтами и психологами-учеными во всем мире.

Однако в середине XX века на авторитет маэстро посягнул создатель гештальт-терапии — шедевра психотерапевтического искусства. Эксперт психоанализа доктор Фридрих Перлз провозгласил энергией жизни агрессию — он мог себе позволить такую роскошь. Всю последующую жизнь он доказывал эту аксиому своей незаурядной терапевтической практикой. И доказал. Перлз со своим единомышленником Полом Гудмэном написал первый свой труд «Эго, голод и агрессия»², где описывает агрессию как эмоциональное состояние каждого рожденного.

Можно добавить, что еще в родах агрессивные схватки выталкивали нас из утробы матери, невербально посылая однозначное сообщение: «Пошел вон, хватит, достал, надоел!» Плод воспринимает схватки как надвигающуюся угрозу и чувствует боль от давления. На боль мы реагируем агрессивно. А в процессе родов мать изо всех сил тужится с целью выдворить из своего чрева плод, как тужатся борцы на ковре, чтобы победить соперника в поединке. Вся жизнь наша сопряжена с болью роста, газов, голода, холода... Мы чувствуем агрессию практически постоянно!

Сила, бурлящая внутри нас

Можно предположить, что все рождаются голодными и злыми. Следовательно, гнев — первое эмоциональное состояние, с которым каждый соприкасается. Пока живы, мы агрессивны и проявляем эту жизненную энергию либо активно, либо пассивно (скрывая агрессию). Активно-агрессивные люди менее опасны и к ним легче адаптироваться: не подходи близко, избегай их и будешь в относительной безопасности. Иначе обстоит дело с пассивно-агрессивными людьми — не знаешь, откуда ждать удара. Они исподтишка оклеветают, предадут, или сплетничать будут. Они опаснее.

Обычно в наличии злости, гнева признаться трудно, особенно мужчинам. Легче заявлять о раздражении, как будто оно не является выражением агрессии. Но раздражение — это завуалированный или компенсированный гнев. А гнев — базовая эмоция, с которой мы рождаемся.

Важно начать с самого простого — признать, что мы агрессивные существа по своей природе. Мертвые уже не агрессивны. Хотя, если судить по историям о вампирах, на всякий случай и этот тезис стоит поставить под сомнение. Тех, кто с налитыми кровью венами на шее, со сжатыми кулаками, брызжа слюной, будут утверждать, что они не агрессивны, мы заподозрим либо в отсутствии аутентичности, нехватке навыков

осознания и чувства юмора, либо во лжи. И смело причислим к потенциальным маньякам-убийцам. В криминальных репортажах соседи и родственники пойманных серийных убийц обычно недоумевают: «Как такое могло произойти?! Ведь какой тихий, спокойный... никогда громкого слова не произнес... всегда почтительный и вежливый, опрятно одетый, с выглаженным галстуком и шнурками...»

Вся человеческая культура на протяжении последних столетий стремится поработить агрессию. Ведь агрессия подобна ядерной энергии. Тысячелетиями люди убивали друг друга, деструктивно используя этот ресурс. Но если научиться направлять агрессию в креативное конструктивное русло, можно творить чудеса. Вот альтернатива вытеснениям и запретам. Мы делаем хорошую мину при плохой игре, чтобы не взорваться от накопленной ярости, идем на все, чтобы выглядеть хорошими мальчиками и девочками. В конечном счете все-таки взрываемся, потеряв всякий контроль над собой. А потом бродим с виноватыми физиономиями, разрушая свое здоровье — чувство вины одно из самых разрушительных. А стремление выиграть на чемпионате терпимости, набрав полный рот воды и сев на плиту в ожидании, пока она нагреется, — заведомо проигрышная затея.

Последствия подавления агрессии

Агрессия — мощнейшая энергия. Если ее сдерживать, бороться с ней, скрывать, играя в душку, она будет искать выход любыми способами. И найдет. Например, мутируя в жестокость и патологию. Из худших сценариев дома, в школе, на работе, на улицах — пиромания, наркомания, алкоголизм, психопатия, убийства, террор. Вариантов масса.

Поэтому так важно найти конструктивные пути и творческие способы выражения агрессии. Если агрессия — это энергия жизни, то бороться с ней равносильно борьбе с самой жизнью. Такая новость вряд ли обрадует. Ведь мы всю жизнь отстранялись от агрессии, обходили ее, избегали ее и запрещали себе и своим детям ее выражать, наказывая их за ее малейшие проявления. А это значит, что мы запрещали нашим детям быть живыми, перекрывая основные жизненные источники, как это делали по отношению к нам наши воспитатели и наставники.

Похоже, мы всю жизнь боремся с агрегатом высокого напряжения, и выглядит это трагикомично. Представьте себя, кладущего руки на источник электрического тока мощностью 20 000 вольт!

Что же обычно происходит у нормальных людей? Можно представить себе эдаких Дон Кихотов, снова и снова бросающихся на ветряные мельницы. В разные стороны летят куски мяса, а воз и ныне там.

От всего этого люди болеют, страдают и умирают несвоевременно. Ведь вся невыраженная жизненная энергия эмоциональной тяжестью ложится на сердце и нервы и на нашу бедную кожу, которой при таком раскладе никакая дорогая косметика не поможет.

Все мы живем и действуем в группах. Организации, компании и политические образования распадаются в большинстве своем на второй стадии формирования группы, когда ее члены распределяют между собой роли. Тогда, после первой стадии поверхностного знакомства и эйфории, наступает этап возможностей углубления межперсональных отношений. Он сопряжен с недовольством членов группы, чьи ожидания не оправдываются. Процесс этот сопровождается агрессивными проявлениями.

Но так как никто не обучен присутствовать при вентиляции агрессии, просто наблюдая, большинство групп распадаются. Это хорошо заметно на примере семей. А ведь если бы мы владели навыками использования жизненной энергии, можно было преуспеть в исполнении задуманного.

Есть целые культуры вытеснения чувств. Российская — не исключение в этом смысле. Но японцы — более высококлассные мастера скрывать чувства. Утаили от населения наличие неполадок на атомной станции в Японии, и станция взорвалась на головы руководителей и жителей острова. Точно так же и с эмоциями, которые мы получили в подарок, чтобы их выражать. Они, подобно мощному потоку воды в текущей реке, ищут пути продвижения. Можно воздвигать плотины. Но цунами не остановить.

Человеческая культура минимизирует право переживать и выражать агрессивные чувства. В нашей культуре табу наложено не только на агрессию. Разве с влюбленностью дела обстоят иначе? Влюбленность скрывают — не все и не всегда, но это в порядке вещей. Попробовал бы женатый мужчина влюбиться в какую-нибудь женщину при живой жене! Или она влюбилась бы в другого мужчину... На такую влюбленность есть негласный запрет.

Восторгаться и радоваться тоже нельзя: «Ты что, не слушал последние новости? Что радуешься? Смех без причины — признак дурачины».

Табуирована также боль. Даже слабые симптомы боли пресекаются пассивно-агрессивными ассистентами, принуждающими принять легализованную всемирным синдикатом медицинской мафии болеутоляющую наркоту.

Страх тоже под запретом. Пусть какой-нибудь боксер-чемпион перед выходом на ринг попробует заявить в интервью, что он до смерти боится своего противника! А как бы выглядели два кандидата в президенты, если бы в ходе предвыборных дебатов признались в том, что боятся друг друга? А что происходит, когда маленькие дети пугаются? Окружающие тут же начинают их успокаивать, как будто у них нет права чувствовать испуг. Какой извращенный посыл детям на всю жизнь: нельзя бояться, страх — это грех!

У кошек, собак и других животных страх и агрессия проявляются идентично. При появлении угрозы у них встает дыбом шерсть, и они либо убегают, либо атакуют. И гормон вырабатывается один и тот же — адреналин. У человека есть те же индикаторы агрессии и страха. Можно страх и гнев вообще объединить одним названием — «гнах» или «стрев».

В племенах до сих пор сохранились специальные церемонии, когда аборигены танцуют и кричат, выражая свои страхи и агрессию. На протяжении тысячелетий эти традиции поддерживались религиозными и государственными лидерами разных этнических групп. Во многих культурах во время празднеств до сих пор используются галлюциногенные препараты, чтобы входить в состояние транса, пережить катарсис, выразить чувства, вентилируясь и расслабляясь. Подобные традиции трансформировались в театральные действия, а в последнее столетие — в терапевтические процессы. Проще выражаясь, на протяжении тысячелетий человечество таким образом лечило себя, выпуская джиннов (по-арабски джинн означает «злой дух»), чтобы не случилась *джанана* («одержимость» — опять же по-арабски). Сегодня подобные процессы широко используются во

всевозможных методах экспрессивной терапии: в гештальте, психодраме, арт-терапии, танцевальной терапии...

* * *

Я лично (М. Х.) в 34 года заболел раком. Это было результатом того, что я недостаточно выражал себя, в частности удерживал агрессию. Щитовидная железа, на которой образовалась раковая опухоль, находится между головой и сердцем — это область чакры, ответственной за коммуникацию, которую я пресек на несколько лет. Я услышал этот звонок из недр подсознания и проснулся. Благодаря вере в силу самоисцеления я избежал облучения и химиотерапии. С тех пор я не прекращаю творчески выражать себя вот уже четверть века. Я здоров и активен, живу полноценной профессиональной и личной жизнью. Это служит лучшим доказательством того, что жизнь дана нам для тотального самовыражения.

Исследование собственной агрессивности

Для искушенных психотерапевтическими знаниями и обладающих опытом людей вентилировать и не задерживать энергию агрессии в своем брэнном теле априори конструктивно. А как быть подавляющему большинству «нормальных»? Рассуждать об агрессии — одно дело, а быть ею одержимым — совсем другое. Выражая агрессию разрушительно, причиняя боль нашим близким, хлеща по самым больным местам, мы остаемся подавленными, увеличивая и без того немаленькую эмоциональную дистанцию между нами. А на войне проигрывают обе стороны.

* * *

Для меня (М. Х.) это не теория. В конце 1970-х я впервые побывал на ритрите гештальт-терапии. Его вела уже немолодая канадская гештальт-терапевт, которая училась у самого Перлза и работала его методом по старинке. Сегодня матрасы и шланги не используются, вместо этого терапевты предпочитают в диалогах проговаривать невыраженные чувства. Работает не хуже, но выглядит и звучит менее драматично. А на сессиях гештальт-терапии Перлза на полу лежал матрас и кусок метрового шланга, которым пациенты лупили своих обидчиков, нередко всего за 5–10 минут избавляясь от невротических синдромов. Лупили не самих обидчиков, конечно, а их воображаемых фантомов. Шлангом били, как правило, своих родителей, детей, супругов, боссов, воспитателей и учителей, реально нанося сильные удары по матрасу.

За пару часов до завершения того трехдневного курса я был единственным, кто не побывал на горячем месте. Как мне этого не хотелось! Бить мою любимую маму? За что? Как можно даже подумать о таком? Я был убежден, что мне повезло и мне не надо будет делать эти кошунственные упражнения... Но не тут-то было. Бэт обратилась ко мне в манере, принятой в гештальт-терапии, сказав громким чистым голосом, лишенным знакомых манипулятивных ноток: «Ты — последний, и у нас как раз есть время на твой процесс. Не прозевай свой шанс» — и я пошел на казнь. Я сказал ей в оправдание, что не чувствую вообще никакой обиды на мою маму и что даже не представляю, как мне это делать искренне. Опустив мои оправдания, она предложила замахнуться шлангом и опустить его на матрас совершенно автоматически, без всяких чувств проговаривая: «Вот тебе, вот тебе, вот тебе...» Что я и сделал, а уже через минуту орал и уничтожал этот несчастный матрас. Неожиданно всплывшая откуда-то лавина ярости захлестнула меня. Помню только, что через какое-то время Бэт тихо, а потом уже громко остановила меня словами «Хватит! Ты великолепно все проделал!» — и я тяжело свалился на пол, совсем обессиленный и опустошенный, ничего не соображающий. Позже меня преследовал

вопрос, на который я не находил ответа: «Откуда вся эта агрессия вдруг взялась?» Цвета и оттенки окружения поменялись и стали в разы ярче, а в груди освободилось много места — гнев оттуда исчез начисто. Я словно летал — такой легкости в теле я не помнил.

Когда я вернулся домой, дверь мне открыла моя мама. Я ее не узнал. Она стала какой-то другой — близкой и совсем как в детстве любимой. Я набросился на нее с объятиями, поцеловал и сказал, что я ее безумно люблю. Вот какие неожиданные результаты дает вентиляция и экспрессивное конструктивное выражение агрессии.

* * *

Итак, жизненную силу спустя тысячелетия после китайцев, иудеев, древних греков, африканских народов, индейцев вновь открыл Перлз. Можно с облегчением провозгласить, что все мы агрессивны и имеем на это право. Вот разве что пути выражения агрессии предпочтительно искать приемлемые и полезные для экологии окружающих.

К сожалению, нас не научили это делать родители и учителя, так как их тоже никто этому не обучал. Пора нашему поколению взять на себя эту крайне важную и неблагодарную задачу. А научившись, передать это знание потомкам в надежде когда-нибудь быть помянутыми добрым словом.

Что же делать с этой лавиной силы?

Признаться, что вы агрессивны, что временами злитесь, завидуете, ревнуете и обижаетесь.

В продолжение саморазоблачения спросить себя: «Что такого ужасного произошло в моем детстве, в результате чего я так боюсь выражать агрессию или выражаю ее деструктивно, раня окружающих меня людей? Или надеваю слащавую маску душки с искусственной улыбкой, даже когда становлюсь свидетелем агрессивных выпадов против меня или других?»

Отслеживать самопрерывание, особенно когда вы взрываетесь в гневе на кого-то. Включать в этот процесс осознание, что с вами происходит, как вы это создаете и развиваете.

Инструменты для вентиляции агрессивных шквалов

Полиэтиленовый пакет. Представьте, что у вас в кармане всегда есть полиэтиленовый пакет. Каждый раз, когда кто-то орет, выдвигает претензии, плачет или даже оскорбляет вас, представляйте, что подносите этот пакет ко рту агрессивно настроенного жалобщика и раскрываете, чтобы его стошнило в пакет всем психологическим содержимым. Когда вентилируемый объект остановится или незадолго до этого спросите: «Есть еще что-нибудь, о чем ты не упомянул, но что важно выразить?» — и, если есть, снова подставьте мешочек. Когда процесс завершился, не забудьте «свернуть» воображаемый пакет и отправить его в мусорное ведро.

Ответственность за происходящее с вами. Вместо «Ты меня злишь» — «Я злюсь на тебя, когда ты...»

Вместо «Эти неприятности свалились на меня нехстати» — «Я обрушиваю на себя массу забот, а потом жалуюсь, что они свалились сами, да еще не вовремя».

Вместо «Мне опять не повезло, она меня бросила» — «Я сам создаю подобные ситуации в моей жизни, но мне выгоднее сваливать вину на судьбу и других. Я сделал все для того, чтобы прогнать ее и снова остаться одному».

Вместо «Он мне изменил и опозорил меня перед всеми нашими знакомыми» — «Я спровоцировала его создать отношения с другой женщиной, что он и сделал. Мне выгодно выглядеть жертвой, играть беспомощную малолетку в свои 45 лет и убеждать себя и всех наших общих знакомых в том, что он опозорил меня, вместо того чтобы разоблачиться и заявить, что я — режиссер всей ситуации».

Вместо «У меня в последнее время почему-то болит голова и высокая температура, и врачи опять ничем не могут мне помочь и пичкают меня таблетками» — «Я сам устраиваю себе головную боль последние 6 дней. Чтобы не брать за это ответственность, я предпочитаю морочить голову врачам и просить их избавить меня от созданной мною же головной боли, требую выписать мне таблетки и пью их, заранее зная, что они не помогут. А потом жалуясь на их, врачей, некомпетентность».

Отстаивание личных границ. Ассертивное, самоутверждающее и адекватное поведение

Предлагаем вам эксперимент. Он не опасен, бояться нечего. Нужно заменить на время слово «агрессия» на выражение «защита личных границ». Если вы попробуете перечитать главу про агрессию через призму защиты своей территории, то часто задаваемый в нашей работе вопрос «Так что же мне делать со своей агрессией?» обретает другой, конструктивный смысл.

Личностные границы — термин, предложенный учеником Фрейда Паулем Федерном, — прочно вошел в профессиональный жаргон психологов и психотерапевтов. Это условное понятие, которое позволяет очертить пределы своего «Я». Именно благодаря своим границам становится ясно, где «Я», а где «не-Я» — другие люди, чужие мнения, чужие чувства, ответственность другого.

Большинство проблем, связанных с агрессивностью, возникает из-за нарушения, вторжения и покушения на личные границы. Это происходит постоянно с каждым из нас, независимо от возраста и пола. Жизнь протекает в скрытой или явной войне. «Он нарушает мои личные границы! Враг должен быть разбит!» Если личные границы раздуты без меры, возникает озлобленность на всех и вся. Если личные границы не очерчены, размыты, можно вести себя как угодно по отношению к объекту — он защищаться не станет.

Иногда мы «расширяем» свои владения, вламываясь в чужое пространство, что-то навязывая и подчиняя другим себе. Так происходит, когда игнорируются или не уважаются различия между людьми, когда кто-то навязывает другим свои взгляды и границы индивидуума агрессивно расширяются за счет пространства, принадлежащего другим.

Иногда мы «открываем» свои границы изнутри, впуская туда все, что нужно и не нужно. В таких ситуациях складывается впечатление, что «фильтр» на границе не работает.

Кто-то пытается объединить свою границу с чужой и образовать «общее пространство». Это способствует фантастической близости, но может привести и к потере себя.

Как бы ни были устроены границы, очевидно главное: *нормально функционирующие границы — необходимая основа для уважения и самоуважения, для роста и развития, для самораскрытия и, конечно, для отношений.*

Проблемы начинаются тогда, когда мы в детстве не даем отпор обидчикам, а вырастая, «мочим» тех, кто ни в чем не повинен. Лупим не того, кого надо бы, защищаемся, когда никто и не думал нападать. Близкие же, видя нашу оборонительную позицию, неосознанно реагируют на нее страхом и агрессией и провоцируют своими реакциями новую агрессивную волну. Круговорот агрессии налицо.

Легко, однако, соблазниться идеей о «границах» и начать возводить железобетонные заборы на чужой территории, без разбору, что конкретно нужно защищать и от кого. Чтобы не увязнуть в этом процессе, сначала необходимо исследовать и понять «территорию» собственного «Я».

В нашей работе с группами всегда находится кто-то, кто берет на себя выражение группового недовольства, озлобленный и возмущенный провокатор. Именно у него оказывается тонкой «мембрана». Для нас, ведущих, это признак того, что он в этот момент мстит за ситуацию в прошлом, защищается от переживаемой им угрозы. Ему больно, он чувствует себя в опасности. А что нужно человеку в этой ситуации более всего? Защита и поддержка. Наша задача — научить распознавать свои порывы и основные потребности, стоящие за стремлением к обороне или нападению, чтобы ответственно сообщать о них.

Распрямись, выскажись, возрази!

Попытки неумело отстоять свои границы с помощью неприкрытой агрессии напоминают процесс бросания дерьма на работающий вентилятор: то, в чем оказываются в результате все участники мизансцены, вряд ли напоминает шоколад.

Многие неуверенные в себе (читай — агрессивные) люди хотят хоть как-то измениться, но не знают, с чего начать. Мы утверждаем, что самое простое — начать с языка, с манеры подачи информации о себе.

В современной культуре уже укоренилось понятие *ассертивности* — умения говорить прямо, без обиняков, без извинений. Иногда это производит впечатление агрессивности, но это не так. Без навыков ассертивности путь к успеху отрезан.

Вот как это может звучать:

«Давай выпьем!» — «Я не пью».

«Давай пообедаем вместе». — «Сегодня я занят».

«Тебе интересно то, что я рассказываю?» — «Нет, мне скучно».

Стоит научиться обращаться с гневом, чтобы не накапливать его в себе, заряжаясь враждебностью. Лучший способ для этого — заявлять о гневе сразу. Вот некоторые выражения, многим сослужившие добрую службу:

«Я на тебя злюсь».

«У меня другое отношение к происходящему».

«Отстань. Мне это надоело».

«Я считаю, что это нечестно».

«Я не позволяю тебе так со мной поступать (разговаривать)».

Упражнение. Выпишите повторяющиеся ситуации, вызывающие у вас гнев и возмущение. Под каждой из них дословно процитируйте высказывания, с помощью которых вы выражаете свою позицию.

Теперь перефразируйте их так, чтобы в них звучало уважение к своим границам и границам окружающих, используя ассертивный язык общения.

Встреча со страхом

Трусливый заяц смешон, храбрый заяц — еще смешнее. Достоинство сохраняет только заяц, запеченный в сметане.

Веслав Брудзиньский

Как бы выглядела жизнь, если бы можно было вырваться из запутанного лабиринта страхов?

Мы, авторы этой книги, в силу профессии были вынуждены часто соприкасаться с собственными страхами. Этот болезненный опыт дает нам право помогать тем, кто приходит к нам, чтобы встретиться со своими страхами, постепенно высвобождая их из эмоционального рабства и вдохновляя на реализацию жизненного предназначения.

Более популярная традиция — избегание страха — ведет в ад. Жизнь наполняется всевозможными манипуляциями и лицемерием, а страх никуда не исчезает. Он прячется в подсознании, становясь тихоней. Будучи вытесненным, он перевоплощается в перманентную тревожность, не давая ни секунды отдыха, питаясь ресурсами тела и ума, отнимая здоровье и молодость у того, в ком живет. Потом в самые неподходящие моменты жизни он выходит на сцену главным героем драмы, контролируя дыхание, мысли и поведение своего обладателя. Чем неистовее вы отстраняетесь от него и воюете с ним, тем сильнее он становится, тем устойчивее и изощреннее управляет нами.

С самого раннего детства нас из самых лучших побуждений учили тщательно скрывать уязвимость. Легко стать специалистом по сокрытию чувств, среди которых не на последнем месте страх. Выживание в надежде собирать бонусы жизни, скрывая свою подлинную эмоциональную природу, точнее было бы назвать уничтожением в себе ребенка. В результате нивелируется открытость, чувствительность, спонтанность, способность любить и творческая сущность. В небогатом репертуаре остаются лишь бессознательно воспроизводимые сценарии выживания и междоусобиц, выученные в детстве. Постоянная борьба с окружением увеличивают дистанцию между нами и другими.

Задача тренера и психотерапевта — позволить клиенту, образно говоря, «приблизиться к обрыву», обеспечивая ему при этом постоянную безусловную поддержку. «Прыгнуть» в свой страх. А перед «падением» остановить и дать осознать только что совершенный рискованный шаг, выбранный им самостоятельно. Этого ему не хватало в прошлом, когда драматические события обрушивались шквалом на неподготовленную и шаткую психику. Такая закалка одновременно лечит и закрепляет опыт, чтобы вместо столь знакомого *выживания* рисковать *проживать* каждое неповторимое мгновение жизни. Открывается возможность жить глубоко, созерцательно и многомерно, шаг за шагом приближаясь к состоянию просветления. В процессе страх признается, принимается и в конечном счете исчезает.

Говоря о просветлении, важно предостеречь: в данном случае мы не имеем в виду состояние, которое достигается путем многолетних медитативных усилий в неподходящей для западного человека позе лотоса. Мы говорим о состоянии давно ушедшего детства, когда мы проводили нескончаемые дни, проживая с доверием к миру каждое мгновение жизни во всей его полноте. Этот настрой мы когда-то потеряли. Пришло время его найти и восстановить.

Веерш, последователь учения Ошо, на одном из своих семинаров отразил наглядно, как мы отдаляемся от себя в процессе жизни (см. рис. ниже).



Итак, во внутреннем круге — ядре написано «Я». Это сущность каждого человека, то есть безусловная любовь.

По мере того как младенец растет, крепнет и взрослеет, развивается его интеллект, он накапливает жизненный опыт и то и дело соприкасается с угрозами, скепсисом, агрессией и враждебностью окружающего мира. Проходя через зону уязвимости (она изображена границей между двумя нарисованными окружностями), наращивая внешний культурный слой, маленький человек обретает навыки обороны от внешних угроз и причиняемой миром боли и учится приспособливаться к трудностям и неудобствам бытия. Однако, как легко увидеть на рисунке, расширение культурного слоя происходит за счет отдаления от ядра. Так, обогащаясь опытом жизни, взрослея, мы создаем все большую дистанцию от себя самих. Не менее парадоксально и то, что для возвращения к себе с целью воссоединиться со своей сутью, необходимо развернуться относительно привычного направления наращивания культурной брони и двинуться по направлению к себе. А вот это возможно только при условии прохождения сквозь зону уязвимости — то есть соприкосновения с болью. Отсюда легко понять, почему большинство из нас так сильно сопротивляется росту собственной личности.

Зато сколько дивидендов можно собрать, находясь в благом статусе возвратившегося блудного сына! Там, дома, можно ощутить творческий спонтанный поток. Перспектива испытать боль и стать уязвимым на обратном пути к себе сопряжена с решением более сложных насущных проблем — с одной стороны, но и с более существенной наградой — восторгом и удивлением — с другой.

Однако привычнее и надежнее защищенность от страхов и сладкая иллюзия контроля, которую мы ощущаем, находясь во внешней зоне. Зона комфорта привычна и потому уютна. Однако, хоть к комфорту и стремится большинство людей на Земле, в нем отсутствуют глубина и осознанность, и скука ходит за вами тенью.

Возвращение к уязвимости сопряжено с болезненными воспоминаниями о временах, когда у вас не было столь нужной тогда поддержки. Память о боли от унижения настолько реальна в ощущениях, что сама идея повторного соприкосновения с болезненными переживаниями заставляет тело рефлекторно перекрывать дыхательные пути,

съеживаться и трястись от страха. Но где-то в глубине души все мы жаждем узнать что-то новое, и это придает нам храбрости.

Однако, чтобы не возвращаться к себе, проходя через боль и уязвимость, можно удобно спрятаться за имиджем, в создание и поддержание которого мы, представители западной цивилизации, вкладываемся всю жизнь. Социально одобренные роли и престижные бытовые сценарии основаны на примитивных, тщательно замаскированных играх, в которые все мы играем с раннего детства. Но стоит ненароком сделать неверное движение — и с носа слетают темные очки, маскирующие реальное положение дел. И вдруг за импозантным ухажером или вежливой и стеснительной дамочкой легко различить человека, играющего в кисло-сладкую игру «быть хорошим мальчиком или девочкой». Старожил-сотрудник прячет за прилежностью школьника-отличника или примерного сыночка мамы-училки. Преуспевающий бизнесмен с « пальцами веером», набравший ссуды в банках под астрономические проценты, может быть выходцем из семьи, где считали каждую копейку и ждали дня зарплаты как праздника, отказывая себе и детям в элементарных повседневных удовольствиях. Легко увидеть истинное положение дел, если с любопытством и удивлением созерцать бесконечные трагикомические образы, дефилирующие на подмостках жизни. Пожарный-герой может оказаться пироманом; бравый солдат ведом суицидальными побуждениями или склонностью к убийству; полицейский раскрывает преступления, чтобы таким образом противостоять собственным нереализованным преступным наклонностям; следователь не может справиться с параноидальными наклонностями; хирург — дипломированный садист; гинеколог — любитель подглядывать; психотерапевт — просто мегаломан, мечтающий поиграть в Бога.

Ирвин Ялом, экзистенциальный психотерапевт и создатель психотерапевтического жанра в литературе, считает, что для психотерапии имеют наибольшую значимость четыре данности:

неизбежность *смерти* каждого из нас и тех, кого мы любим;
свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим;
наше экзистенциальное *одиночество*;
отсутствие безусловного и самоочевидного *смысла жизни*.

Все эти темы вызывают реактивный страх. В отличие от других психотерапевтических подходов, когда со страхами можно справиться, ослабить их и даже аннулировать, экзистенциальный метод предполагает соприкосновение со страхами экзистенциальной природы, от которых избавиться невозможно. По версии Ялома, с такими страхами остается лишь познакомиться, осознать и сдружиться. Страхи останутся, но жизнь станет ярче, глубже и полноценней.

Наиболее сложная тема — страх смерти, который обычно принято обходить в разговорах. Этим грешат и терапевты.

Монтень в эссе о смерти пишет: «Почему вы боитесь своего последнего дня? Он приближает вас к смерти не больше, чем любой другой день вашей жизни. Не последний шаг создает усталость: он лишь обнаруживает ее».

Вопрос смерти волнует детей с малых лет. Тревожность, связанная с этой щепетильной темой, выражается в страхе персонального уничтожения, исчезновения, небытия. Но с помощью сознания невозможно представить несуществующим кого-либо или что-либо, а

сам факт представления кого-то или чего-то несуществующим свидетельствует о его существовании в сознании.

* * *

Помнится, я (М. Х.) был поглощен мыслями о смерти и, лежа в кровати, никак не мог уснуть — размышления на эту тему вместо успокоения способствовали пробуждению. Я даже помню некоторые свои мысли примерно в трехлетнем возрасте. Мне представлялось, как я становлюсь стариком с седой бородой, а потом умираю. А смерть я воображал как полет высоко над землей. Однако само свое исчезновение я никак не мог себе представить. Мои приставания с вопросами о смерти к родителям, старшему брату и другим родственникам ни к чему полезному не приводили. Родные жаловались, что я докучаю им, при этом почему-то говорили моим родителям, что их сын не по годам умен. И этот двойственный посыл я, обладатель «не по годам большого ума», никак не мог расшифровать и уяснить.

* * *

За всеми страхами стоит страх смерти. Избавиться от него невозможно. Правда, найдется масса умных советчиков, которые при каждом удобном случае будут гипнотизировать вас мантрами: не бойся, не волнуйся, не нервничай, не огорчайся и вообще не думай об этом! Им-то всю жизнь твердили эти занудные фразы, и они знают, что это не работает! Но, чтобы хоть как-то утешиться, они продолжают портить жизнь тем, кому дают эти дурацкие советы.

Как мы уже говорили, установки, запрещающие чувствовать, не работают. Левое полушарие, ответственное за рациональные процессы, обманывает нас, говоря, что страха нет. А правое полушарие, ответственное за чувства, констатирует его наличие. Вот и выходит конфликт. Мое тело говорит, что мне страшно, а разум утверждает, что я не имею права бояться. Разум скоро победит!

К словам Ирвина Ялома о смерти, кажется, ничего не добавить:

«...Человек может бояться акта умирания, боли и страдания при умирании; может сожалеть о незаконченных делах или об исчезновении личностного опыта; может, наконец, взирать на смерть рационально и бесстрастно, подобно эпикурейцам, считавшим, что смерть не страшна просто потому, что “где есть я, там нет смерти; где есть смерть — нет меня. Поэтому смерть — ничто для меня” (Лукреций). Однако не следует забывать, что все это — результат сознательной взрослой рефлексии феномена смерти, ни в коей мере не тождественный живущему в бессознательном примитивному ужасу смерти, составляющему часть самой ткани бытия и развивающемуся очень рано, еще до формирования четких понятий, — тому зловещему, цепенящему, примитивному ужасу, который существует до и вне всякого языка и образа».

Чаще всего за острым стремлением выглядеть уникальным скрыт страх смерти.

* * *

«Все эти клинические феномены — желание, чтобы любили и вечно помнили, желание остановить время, веру в личную неуязвимость, стремление к слиянию с другим — как служащие для выполнения одной задачи: ослабления тревоги смерти» (Ирвин Ялом «Экзистенциальная психотерапия»).

* * *

К сожалению, к личностной работе над собой чаще всего обращаются люди, переживающие экзистенциальный кризис. Под кризисом мы подразумеваем состояние, в котором пора сменить жизненные задачи и выйти на новый уровень самореализации, для которого все прежние смыслы и навыки преодоления жизненных невзгод нивелируются, обнаруживая под собой бездну пустоты, одиночества и отчаяния. Как бы мы ни были подготовлены к этим жизненным переходам, мы все без исключения в такие моменты пугаемся, теряемся и остро нуждаемся в поддержке.

На греческом языке слово «кризис» имеет следующие значения — решение, поворотный пункт, исход. Реже — суд.

Китайский иероглиф, означающий кризис, состоит из двух образов, первый из которых обозначает «опасное время», а другой «время возможностей». А в Талмуде слово «кризис» с арамейского переводится как «родильное кресло».

Если взглянуть свежим, неискушенным взглядом на свою собственную историю, станет очевидно, что самые трудные, переломные периоды жизни больше всего продвигали вас к подлинному себе. И хоть нам, людям, свойственно вспоминать в основном трудности, именно способы их преодоления определяют то, кем мы являемся в данный момент.

В нашей практике мы часто встречаем такой феномен: страх перед своей ничтожностью толкает людей на постановку грандиозных целей. Они тщетно стремятся заштукатурить трещину в душе. Вот несколько иллюстраций.

* * *

Бизнесмен, обеими ногами увязший в кризисе середины жизни, обремененный астрономическими долгами, почти потерявший контакт с домашними, чудом выживший после покушения, намерен создать крупномасштабный бизнес по всей России. Идея впечатляющая, если не знать некоторые детали: чтобы приехать на встречу к инвесторам, ему приходится таксовать по Москве на своем навороченном джипе, зарабатывая на бензин. Посвятив год интенсивной личностной работе на терапевтическом курсе, он позволил себе углубиться в бездну уязвимости, от которой бежал всю жизнь. За выстроенными им мощными стенами имиджа «крутого», к своему немалому удивлению, он обнаружил доброго мальчишку, которого тщательно маскировал на протяжении всей своей жизни. Только благодаря этой встрече он открыл возможность посмотреть трезвым взглядом на свои фантазии. Он был вынужден признать, что прежние способы решения задач непригодны для той жизни, возможность которой ему теперь открылась.

Еще пример — интеллигентная чета, оба безукоризненно воспитаны и образованы, владельцы солидного загородного дома, завсегдатаи тренингов. Образцовая семья: двое детей, он — владелец бизнеса, она — одержима идеей социализации обездоленных детей. Чем больше они вкладывались в свою благородную деятельность, подпитывая благородный имидж, тем отчетливее проявлялись патологические симптомы у старшего ребенка. Своим поведением тот явно давал понять, что ему остро не хватает проявлений искреннего родительского внимания и терпения. Провокативными выходками он «разряжал» накал семейной выдержанности и интеллигентности. Когда дело дошло до вмешательства полиции и психиатров, родители были вынуждены признать несостоятельность инвестиций во внешний лоск и семейное псевдоблагополучие. В этой острой ситуации им пришлось наконец-то по-настоящему вкладываться в создание честных отношений, и это далось им нелегко. Только спустя два года они начали выползать из ямы, которую рыли до этого.

Еще один участник несколько лет периодически появлялся на наших программах. Наконец на одном продвинутом курсе он решил разоблачить себя как труса. Трусость он скрывал под маской «крутого перца». Примечательно, что для этого он всю свою сознательную жизнь серьезно вкладывался в освоение искусства владения телом и управления собой, преуспел в восточных единоборствах и стал обладателем черного пояса. Надо отметить, что, несмотря на необходимость дальних перелетов, он никогда не опаздывал на тренинги и всегда был первым в зале. Взволнованный результатами работы над собой, он поведал следующую историю.

«Я — обладатель золотой бонусной карты Аэрофлота, поэтому получил привилегированное место возле аварийного выхода, где можно вытянуть ноги, не упершись в спинку впереди стоящего кресла. Я снова лечу далеко-далеко. Место рядом со мной у окна пустовало, а посадка заканчивалась, и я уже было обрадовался, как вдруг в салон вошли две огромных габаритов особи мужского пола. Один из них сел недалеко, и я хорошо видел его изуродованную шрамами физиономию, а второй, более пронырливый дядька с хитрым взглядом, увидев, что место свободно, уселся рядом. Ой, как мне не хотелось, чтобы этот гражданин сидел бок о бок со мной восемь с лишним часов полета! Я судорожно перебирал в голове аргументы за и против: “Напротив женщина сидит одна — и я хочу! Но могу ли я ему запретить сидеть здесь?” Нескончаемый диалог с самим собой не давал покоя. Он, гад, даже не поинтересовался, не против ли я... наверняка почувствовал, что я побоюсь возразить ему.

В подобных ситуациях я обычно сдерживаюсь и не заявляю о своих правах. Наконец я созрел, чтобы позвать проводника и потребовать устранить помеху. А страх-то я испытывал по какому поводу? Напряженно ищу ему умные объяснения. Позови я проводника, я окажусь ябедой и слабаком. Надо выгнать качка самому либо придумать оправдания трусливого бездействия. Чувствую, этот страх какой-то давний, родной.

Еще в детстве я постоянно попадал в ситуации, когда окружающие посмеивались надо мной и забирали мои игрушки. Когда подросток, с меня рубашку на дискотеках два раза срывали, да еще и били! А ведь тогда от меня требовалось всего лишь сказать “нет”! Я пасовал. За это меня называли тормозом. Таких ситуаций в моей жизни масса, я устал от них, но они повторяются раз за разом всю мою жизнь. Я терял большие деньги, по наивности доверяясь людям. Думаю, это связано с моими личными границами. Мать регулярно нарушала их. Помню, как стоял на горохе и получал ремнем. Ни за что. Было больно. Все детство я скрывал, что у меня нет отца, и страдал от этого. Мне было страшно поделиться страхом с матерью, было стыдно перед друзьями.

Обдумывая все это, я решил заявить соседу, что он сидит не на своем месте, и вдруг почувствовал силу. Его дружок уголовной внешности угрожающе поглядывал в мою сторону.

После того как я попросил новоявленного соседа пересесть, тот, даже не взглянув в мою сторону, встал и пошел к другу, что-то говоря ему и запнувшись по дороге об мою ногу, причем даже не извинился. Потом вернулся. Сосед явно почуял, что я обретаю решимость. Он отвернулся и заснул, отказавшись от напитков и ужина. У меня вовсе пропало желание обратиться к стюарду. Сосед был тише воды ниже травы и не отвечивал. Вознамерившись действовать решительно, я все-таки встал, пошел в конец самолета к стюарду и объяснил ситуацию. Оказалось, за это место надо доплачивать и его дают только привилегированным пассажирам, таким, как я.

“Что же вы сразу не сказали?” — удивился стюард, на что я признался, что опешил от беспардонности. Стюард подошел со мной к моему месту и попросил соседа показать его посадочный билет. Тот проблеял, что сидит “там”, ткнув пальцем на три ряда назад. Стюард отрезал: “Пересядьте!” — и вся эта история закончилась. Мой кошмар последнего часа подскочил, резво переместился на свое место, растолкал успешного растянувшегося на обоих креслах приятеля, сел и в момент уплыл в объятия Морфея.

Эта история не прошла для меня даром. Действия по отстаиванию своих границ породили во мне новое, приятное для меня чувство защищенности. Радостно, что я стал спокойнее, преодолев эту чертову нерешительность. Я, обладающий недюжинными физическими данными, “черный пояс”, обычно ретировался при любой угрозе в свой адрес. Сейчас я чувствую в себе силу дать отпор любому жлобу и, если потребуется, даже двинуть ему в нос».

Не так страшна сцена, как ее малюют

В обычной жизни мы отлично приспосабливаемся и создаем реальность, при которой возможность переживать страх снижаем до минимума. Если не верите, то проверьте — сколько денег вы уже вложили во всякие приспособления и подстраховки, базирующиеся на опасениях, типа «а если, не дай бог...». Однако, как показывает наш опыт работы, ситуация сцены полностью выбивает из рук рычаги псевдоуверенности, и страхи из фоновых становятся явными.

К нам приходят самые разные люди, в том числе журналисты, актеры, дикторы телевидения и радио. И оказывается, что им тоже знаком страх сцены. На тренинге даже профессиональный актер, выходя к микрофону перед большой группой участников, волнуется. Происходит это потому, что в данном случае он играет самого себя, а не заранее заготовленную роль.

Лоуренс Оливье, знаменитый английский актер, описал в мемуарах, как после очередного спектакля за кулисами молодая почитательница вручила ему огромный букет цветов и выразила восхищение его непринужденностью на сцене и перед кинокамерой. Она сама играла в течение нескольких лет и бросила сцену, так и не сумев справиться с волнением. Она завидовала тому, что у него нет волнений и страхов. Оливье искренне удивился. На самом деле каждый раз, выходя на сцену, он замирал от страха. Играя порой по три спектакля в день, каждый раз в полном смятении он силился вспомнить, что за текст он должен произнести, к кому обратиться, откуда и куда идти. Поэтому он двигался медленнее, давая себе время припомнить слова роли. Ему было попросту некогда обращать внимание на страх.

Страх сцены — одна из самых распространенных фобий. Сам по себе страх является ресурсным состоянием, предупреждающим об опасности. Не бояться только мертвые. Для живых людей нормально чувствовать страх, но испытывать страх по поводу того, что страх возникнет, — состояние невротическое. Возникает эффект заколдованного круга. Причина заикливания — в прозаичных установках «что обо мне подумают». Как популярна эта озабоченность реакциями окружающих! Вследствие этой паранойи многие боятся выступлений и избегают внимания окружающих. А если внимания избежать все же не удастся, остается популярная альтернатива — стусеваться, вогнать себя в краску. Мастера застенчивости гонят кровь к лицу, напрягают мышечный корсет и перекрывают свое дыхание. Чем сильнее потребность избежать внимания, тем чаще человек прячется в собственной клетке, из которой все труднее вырваться на свободу. Тот, кто постоянно

бежит от страха, парадоксальным образом обрекает себя на пожизненное пребывание в плену у фобии.

Бороться со страхом так же бесполезно, как драться с огромным чудовищем. Значительно разумнее и полезнее приручить своего «дракона», познакомиться и подружиться с ним. Здесь важнее всех техник и методов ваша изначальная принципиальная позиция — идти навстречу страху, признать, что страх — друг или в крайнем случае гость, пусть даже незваный. Те, кто готов взять его под руку и вместе с ним решительно или даже нерешительно выйти на сцену жизни, преуспеют.

Нам часто приходится наблюдать, как люди, выйдя к микрофону, задышались, дрожат: «Я уже седьмой раз на тренинге и ни разу не выступала перед группой. Все сидела и думала: “Когда же я выступлю?” Но страх ошибиться и боязнь осуждения оказались сильнее желания рискнуть...»

В нашей работе мы подводим людей к самому краю, к пределу дискомфорта. Так страх нейтрализуется. И оказывается, что не так страшен черт... вспомните пребывание на сцене. Как правило, самое страшное — решиться выдать первую фразу. Произнося вторую и третью, можно почувствовать, как страх постепенно отступает.

* * *

Никогда не забуду того, что случилось со мной (М. Х.) в 1995-м. Известные авторы и исполнители песен Александр Городницкий и Сергей Никитин пригласили меня выступить на Грушинском фестивале бардовской песни на Волге (дело в том, что я перевел множество песен русских бардов на иврит). Я ожидал увидеть обычный зал человек на двести. Максимум на четыреста–пятьсот. Уже на месте оказалось, что выступление проходит на открытом воздухе перед 250-тысячной аудиторией. У меня начался приступ удушья. Два дня перед выступлением превратились в настоящий ад. Я не мог ни спокойно дышать, ни спать, ни есть. Настал «Судный день». Совсем узкий мостик вел на сцену в форме гитары, стоящую на воде. Выступающие выходили на сцену по мостику-грифу, «предусмотрительно» сделанному без перил. Если закружится голова, падение вниз гарантировано. Уже вечером мне довелось пробираться по этому перешейку к микрофонам с гитарой в руке. До сих пор не понимаю, как я не оказался в реке. В тот момент упасть в воду было бы для меня настоящим спасением. Но я шел, ничего не видя перед собой. От страха все вокруг затуманилось. Крики, свист, аплодисменты, зажженные свечи. Я взял микрофон, начал говорить. Сказал несколько приветственных слов, как делаю это обычно перед началом тренингов. Пошутил — шутка в зал не пошла. Во всяком случае мне было не смешно. Взял гитару... первый аккорд... и только после того, как запел, наконец расслабился. Пожалуй, это было самое страшное сценическое событие в моей жизни. После такого испытания все, что происходило позже перед аудиторией, казалось чепухой. Два года спустя, стоя в московском Дворце съездов на сцене перед шестью тысячами зрителей, к немалому моему удивлению, я совсем не волновался.

В Одесском художественном училище активная творческая группа моих сокурсников выяснила, что я играю на фортепиано. Поэтому за четыре года обучения методам изобразительного искусства мне больше времени пришлось провести на сцене, чем у мольберта перед обнаженной натурщицей. И, хоть праздничные мероприятия не обходились без моего активного участия, каждый выход на сцену был преодолением страха. Больше всего меня пугал образ директора Василь Петровича, большого и надутого, как индюк.

Нужно отдать должное — Петрович особенно не старался скрывать личную неприязнь ко мне, однако он знал, что без меня вечера потеряют свою остроту. Его любимую песню «Пара гнедых» я исполнял на каждом торжественном вечере как дежурный номер. Эта манипуляция блестяще срабатывала, и, услышав ее на генеральной репетиции, он ошутимо ослаблял свою строгую совковую цензуру относительно всего остального.

В один из первых вечеров я вышел на сцену с гитарой в руках, безуспешно вспоминая начало этого романса. Стоя на сцене перед полным залом зрителей, я от страха перестал дышать. Согласно моим ничтожным знаниям в области медицины, нехватка воздуха блокирует поступление необходимой порции кислорода в кровь и наверняка — в мозговые центры, ответственные за процесс воспроизведения рифмованных текстов. В середине первого ряда, скрестив руки и ноги, сидел достойный последователь идеологии диктатуры и геноцида интеллекта и творческого начала — Василь Петрович. Он ждал исполнения желанного шансона, а я все медлил по понятной причине. В глазах совсем потемнело, а в зале послышалось нетерпеливое ерзание.

Меня снова выручила творческая смекалка, которую я не успел удушить в процессе выживания. Я вдруг увидел всех гостей во главе с директором в первом ряду зала, тужащимися на горшках. Больше всех багровел наш верховный тиран. В конце зала в еле освещенном пространстве висел огромный портрет вождя. Владимир Ильич не отставал от своих верных последователей и тужился, во всяком случае так мне почудилось. И — о чудо! — это сработало! Я расслабился, задышал, вспомнил слова, потом провел по струнам и запел. Зал дружно заплодировал. Неистовее всех хлопал в толстые ладоши счастливый Василь Петрович.

* * *

Тема страхов бесконечна, как и список книг с рецептами их преодоления. О них можно рассуждать всю жизнь. Мы предлагаем парадоксальный путь решения проблемы: бояться! Бояться страстно и вдохновенно.

«Добро пожаловать, страх! Мы идем тебе навстречу!» Только так есть реальный шанс встретиться с собой.

Обида

Обижаться и негодовать — все равно что выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов.
Нельсон Мандела

То, что чувства сопровождают нас всю жизнь, вовсе не означает, что мы знакомы с ними. Большинство из нас не умеет распознавать их в момент возникновения.

В арсенале младенцев есть врожденное, достаточно простое состояние агрессии. Более сложное чувство обиды им еще предстоит освоить. Обиду обычно выучивают в возрасте от двух до пяти лет, копируя других детей и взрослых.

Правилами нашего общества установлены чувства допустимые и запретные. Мы искренне верим, что обижаться — нелепо и стыдно. Откуда растут ноги у убеждения, что эту «непродуктивную» реакцию нужно тщательно скрывать? С детства мы уясняем правила выживания: «На обиженных воду возят», «Будь выше этого», «На дураков не обижаются». Воспитатели даже не задумываются о том, что подобного рода послы подпитывают в ребенке высокомерие и желание отстраниться. Другая крайность — говорить: «Да перестань! Ничего страшного! Не думай об этом, все будет хорошо!» Отсюда и призыв «Не чувствуй то, что чувствуешь, будь скрытным, лицемерь, обманывай себя и других». А если совсем коротко — «Нельзя быть собой».

Как и у каждого чувства, у обиды есть свой «дом» в нашем теле. Она обычно ложится тяжестью в районе солнечного сплетения и выше, в груди, и затвердевает комком в горле. Люди, часто болеющие ангинами и другими болезнями горла, могут легко увидеть у себя склонность обижаться. В невыраженном виде обида оседает на всех внутренних органах, в конечном счете способствуя возникновению онкологических заболеваний, не последнее из которых — рак щитовидной железы.

Обида — важный сигнал для каждого: что-то в отношениях с окружающими не в порядке. Гештальт-терапевты утверждают, что обида — это невыраженная агрессия, развернутая на себя. Так ли это? Обижают не нас, это мы обижаемся, когда бессознательно соглашаемся с каким-то условно нехорошим поступком или негативным суждением в свой адрес. Чем меньше в обиде компонент агрессии, обращенной вовнутрь, тем в меньшей степени это — обида и тем в большей — именно агрессия, явное или подавленное желание мстить.

Пустая карта агрессора

Поверь, меньше всего мне хотелось тебя обидеть. Да, мне хотелось. Но меньше всего.
Анекдот

Обижаются все, и у каждого есть своя ахиллесова пята — свои чувствительные темы, «больные места». Обидеть человека можно, затронув именно ту тему, в которой у него максимальное количество путаницы, неясности и вопросов к самому себе.

С обидой связан один из самых распространенных человеческих страхов — страх разоблачения. Мы бываем до крайности уязвлены, когда нам со стороны указывают на то, что мы тщательно скрывали, иногда даже от самих себя. Кому хочется услышать о том, что он производит впечатление неудачника и жертвы; перепуганного маленького мальчика, прячущегося под маской мачо-агрессора; пресмыкающегося бедного родственника; умоляющего о любви и признании юнца?!

Как привычно заедать свои горести, перманентно набирая лишний вес, и при этом ожидать, что кого-то восхитит наша стройная фигура. Или всеми способами давить в себе гнев и выдавать наружу кисло-сладкую угодливую улыбку, пытаюсь убедить себя и других в собственном благостном состоянии духа. Изображать бурную деятельность, создавать цейтнот и чрезмерную занятость, тщательно скрывая свою вопиющую пассивность и отсутствие действий по реализации мечты всей жизни. Но парадокс в том, чем сильнее мы пытаемся что-то скрыть, тем более очевидным для других это становится.

Выражение «обижаться или нет — это твой выбор» красиво звучит, но редко у кого эта формула работает. Кто готов заявить, что он сам создает свою обиду? Легче и привычнее сказать: «Он меня обидел», «Это обидно звучит». Быть обиженным, быть жертвой выгодно, ведь над головой сразу появляется «нимб», а за спиной расправляются «крылья». Это самоутверждение на фоне «плохих», «ужасных» других, таких злых, аморальных, бесчувственных, избавляет от боли и временно успокаивает совесть. Постоянные обиды, неискренние прощения и прощения несуществующей вины — костыли для неполноценной совместной жизни. Что же делать с псевдообидами и претензиями, как не попасть в их замкнутый круг и не увязнуть во всем этом окончательно?

Как часто в грусти, обиде и разочаровании нас тянет объединиться с теми, кто разделяет подобные чувства! «Пойду к другу, у него те же проблемы, он меня поймет». Желание быть понятым и успокоенным часто толкает на необдуманные действия. Что толку бросаться за помощью к тем, кто сам увяз по горло? Не лучше ли обратиться к тем, кто бывал в подобной ситуации, преодолел кризис с наименьшими потерями и знает, что нужно делать?

Обидевшись, мы отдаляемся от окружающих и перестаем общаться, будучи в полной уверенности, что теперь защита от боли гарантирована. Втайне от себя мы хорошо знаем, что очередной удар обиды, как правило, нанесенный в ту же область, не заставит себя долго ждать. А поэтому, хоть мы и не любители рекомендаций, согрешим и посоветуем: идите и общайтесь, разоблачая себя и свою уязвимость.

Голос совести

Удивительно, но даже профессионалы часто путают стыд и вину, затрудняясь дать этим прилипчивым чувствам точное определение. Займемся наведением ясности в этом вопросе.

Путаница происходит не случайно, ведь стыд и вина ходят рука об руку. Основная разница между ними в том, что стыд испытывают за «плохого» себя, вину — за свои «плохие» поступки. Стыд затрагивает нашу самость, вина — наши проявления в жизни.

Стыд

Стыд — чувство «с характером»: прекрасно приживается во всех сферах жизни, особенно нравится ему сфера сексуальности и профессиональной реализации. Стыд любит присутствие как можно большего количества людей. Когда же человек находится в одиночестве, стыд, как правило, засыпает. Постепенно стыд всасывает своего хозяина целиком. Его яркие проявления мгновенно парализуют свободную волю человека и настолько невыносимы, что тот готов как можно скорее избавиться от стыда, маскируясь гневом, депрессией, презрением или отвращением. Можно легко узнать следаемого стыдом человека по его защитным проявлениям: высокомерию, мании величия, перфекционизму или завершению дел до конца.

Стыд поселяется в человеке еще в детстве с момента осознания себя отдельной, самостоятельной личностью, нуждающейся в родительской любви и принятии. Набор прилагательных — вот тайные шифровки, которые невнимательные родители и воспитатели безответственно шлют малышу: неуклюжий, невоспитанный, неловкий, некрасивый, жирный, дистрофик, болезненный, капризный, жадный, невнимательный, ленивый, злой, тупица, заторможенный, шумный, противный, урод... Критикуя саму сущность ребенка, они не подозревают, с какой жадностью он впитывает это знание о себе, нисколько не сомневаясь в сказанном. В нежном возрасте для ребенка устами взрослых глаголет истина в последней инстанции. И ребенок в итоге заучивает урок наизусть. Самое страшное для ребенка — потерять источник любви. Глубоко уверовав в подобное родительское отношение к себе, он идентифицируется со сложившимся образом, испытывает постоянный страх, что его не любят и могут бросить. Чтобы предотвратить катастрофу, подрастающий человечек готов на любые компромиссы. Так он привыкает к мысли, что с ним что-то не в порядке.

* * *

«С самого рождения я никому не была нужна. Недавно я звонила своему биологическому отцу (со слов тети, именно он — мой отец, правду уже не узнать, так как мамы нет в живых). Он не ответил. Любви мамы я тоже не знаю. Бабушка всю жизнь мне говорила о том, что я никому не нужна. Только тетя меня как-то поддерживала, но и там не все было гладко. Она приучила меня не высовываться. Когда в школе задавали сложную задачу по математике, которую я не могла решить самостоятельно, я шла к ней за помощью. Как правило, все заканчивалось руганью — я не могла толком объяснить, чего не понимаю, она заводилась, повышала голос, и я в страхе убегала, плача и думая о своей никчемности и ненужности. Потом успокаивалась и приходила снова, уроки-то ведь делать надо. Но никто меня не жалел, не прижимал к груди и не успокаивал. Думаю, что тетю саму не приучили к проявлению любви. Мы с ней были сами по себе. Так я стала правильной,

ответственной, якобы все знающей либо молчащей, чтобы не ошибиться и не опозориться при всех. Очень стыдно, когда надо мной смеются, легче не высовываться».

* * *

Провалиться сквозь землю, сгореть со стыда, спрятаться, чтобы никто не видел, исчезнуть... Стыд парализует, кровь приливает к лицу, колени слабеют, невозможно сделать шаг, несмотря на отчаянное желание убежать. Некоторые психотерапевты называют атаку стыда — шоком. Вызвать это жгучее чувство, которое шлейфом тянет за собой воспоминания о ряде предыдущих постыдных событий, может самая банальная мелочь. И вот оно снова здесь — гнетущее чувство собственной неуместности, непригодности и неадекватности ситуации.

Безошибочным показателем заражения стыдом является отсутствие контакта со своими истинными потребностями. Подмена своих потребностей чужими ведет к ощущению ущербности и зависимости от одобрения извне.

Самоуничтожение становится распространенным следствием сгорания от стыда. Сталкиваясь с трудностями реализации планов и с очередным отвержением, стыдящийся злится на себя. Гнев становится компенсаторным «оружием» стыда, разрушая изнутри и помогая «исчезнуть». Кроме того, гнев — более понятная реакция, ее проще распознать, с ней легче разобраться, чем со стыдом, и нет потребности проваливаться сквозь землю при ее возникновении.

* * *

«В моем случае стыд связан с заиканием, которое у меня с детства. Перед тем как произнести вслух некоторые слова, я проговариваю их про себя, чтобы убедиться, что смогу произнести их, не споткнувшись. Если не уверен, что выговорю, то подбираю синоним. Нет худа без добра — это обогащает мой словарный запас. В детстве я порой хотел провалиться сквозь землю, когда в компании сверстников вдруг заикался и не мог что-то выговорить. Порой они ржали над этим, и это было для меня убийственно».

* * *

«Чувство стыда — важная тема! Оно сопровождает меня по жизни, ходит за мной, как тень, и оставляет отпечаток на всех моих поступках. Все, что я делаю, направлено на то, чтобы не испытывать чувство стыда. Даже мое стремление развиваться как личность содержит желание убежать от стыда за свою неудавшуюся жизнь. Работа должна быть такой, чтобы за нее не было стыдно. Отношения должны быть такими, чтобы не было стыдно рассказать о них и показать близким, особенно родителям. Все мои стремления чему-то научиться связаны с тем, чтобы мне не было за себя стыдно. Все мои достижения — это результат огромной “жизненной цели”: влезть в определенные рамки, в тот образ, который мне “нарисовали” и объявили “должным”. Выбиваясь из этого образа, я испытываю непреодолимый стыд. Мне бывает стыдно за других людей, даже мне не знакомых. Я с трудом смотрю комедийные фильмы, в которых люди попадают в глупые и нелепые ситуации или ведут себя так, что мне становится за них стыдно. Это уже ни в какие ворота не лезет!»

* * *

Это трудное чувство дано нам для обучения. Польза от стыда все же есть. С его помощью необходимо научиться осознавать свои насущные потребности, мысли, чувства, желания. Стыд помогает сформировать адекватное «Я» и является проводником к уникальности. Вместо старания уничтожить стыд необходимо научиться использовать его в конструктивных целях, как сигнал к изменению.

Если полноценно проживать стыд и оказывать себе поддержку, то вместо стремления соответствовать ожиданиям окружающих можно признавать и ценить собственные чувства и желания и действовать исходя из них, строить свою жизнь согласно своим собственным ценностям, а не навязанным с детства.

Упражнение для распознавания стыда

Опишите переживание стыда. Что происходит в теле?

Какие сферы вашей жизни более всего пронизаны стыдом?

Выберите недавний случай, когда вы переживали шок стыда. Что привело вас к этому: давление, гнев, критика, страх, отвержение, ощущение покинутости, отсутствие желанного внимания?

Вспомните ситуации из раннего детства, когда вы испытывали стыд. Что способствовало его возникновению? Насколько в тот момент вы позволили себе самовыражаться? От кого шла самая большая угроза?

Вина

Всему ища вину вовне,
Я злился так, что лез из кожи,
А что вина всегда во мне,
Я догадался много позже.

Игорь Губерман

Вина — знакомое с детства чувство, вряд ли вызывающее ностальгию. Вина не является базовой эмоцией и не имеет основы в биологических процессах тела. Связано понятие вины с воспитанием, культурными стереотипами, ценностями и нормами морали.

Переживание вины настолько существенно и сопровождается таким тягостным ощущением собственной неполноценности, что со временем превращается в способ восприятия мира. Хроническая, привычная вина физически преобразует тело: понурые плечи, вогнутая грудь, желание сжаться, занять как можно меньше места. Вряд ли у такого типажа будет расслабленная походка, широкий шаг, яркая жестикуляция и проявленная мощь в голосе. Самый откровенный признак виновности — неспособность смотреть в глаза собеседнику.

Вина делится на ситуационную, невротическую и экзистенциальную. С *ситуационной виной* все просто: совершил поступок не по совести или не сделал того, что должен был, и в результате этого возникает чувство вины. Оно как маяк-ориентир, служащий для того, чтобы сделать выводы и исправить ситуацию. Благодаря этому механизму личность зреет, развивается и движется к более полноценной самореализации.

С *виной невротической* все обстоит сложнее. Давайте заглянем в этот ящик Пандоры. Впечатлительный возраст для воспитания в себе перманентной вины — от 3 до 6 лет. В этот период ребенок начинает осознавать, что наделен социальными ролями и обязанностями. Ради стабильной любви близких он учится сдерживать свои эгоистические, агрессивные и сексуальные порывы. Незрелые родители быстро обнаруживают у детей этот регулятор поведения и используют его в своих «педагогических» целях. Эрик Эриксон назвал этот период детского развития «творческая инициатива, или вина». Чувство вины возникает у детей как реакция на крушение привычного с рождения ощущения своего всемогущества.

Младенцы необычайно эффективны в умении вращать мир вокруг себя и своих потребностей. Если бы не этот психологический механизм, маленький ребенок, по-другому не умеющий выражать себя, вряд ли бы выжил.

Так что лучше переживать — крах своего всемогущества или вину? Из всех возможных зол малыш выбирает последнее. При благоприятных условиях и отсутствии постоянного возбуждения чувства вины со стороны родителей, ребенок успешно преодолевает эту неудовлетворенность собой и дает волю инициативе и творчеству.

В случае же, когда родители сами страдают от чувства вины и самоуничижения, ощущение своей неполноценности структурирует личность и получает право влиять на все сферы жизни, становясь почвой для невроза.

Вина по сути — невыраженный гнев и разочарование, развернутое против себя. Как так получается, что мы непроизвольно обвиняем себя в ситуациях, когда ни в чем не виноваты? Центральным в этом нагромождении чувств является невыраженный гнев. А невыраженный гнев, в свою очередь, — не что иное, как ярость в виде подавленной беспомощности, по утверждению профессора Лесли Уаймана из Кливлендского института гештальт-терапии. Вина прикрывает беспомощность, потому что вину в обществе переживать можно — это привычно и даже социально одобряемо. А вот беспомощность, бессилие и импотенция неприемлемы и порицаются в социуме.

* * *

На одном из женских тренингов молодая женщина призналась, что исподтишка обманывает своего работодателя, который проявил к ней невероятное доверие и посвятил во все процессы управления фирмой. Он и не подозревал, что она — «засланный казачок». Со временем она стала более лояльной к тому, кого подставляет. Психологические хитросплетения привели ее даже к запретной влюбленности в этого руководителя. Ситуация отягощается тем, что она живет с мужем, который очень ее любит и, конечно, не подозревает о происходящем. И даже стоически выдерживает безудержные взрывы ярости в его адрес со стороны жены. После очередного «спускания пара» женщина переживает приступ уничтожающей вины, стыд и ощущает себя загнанной в угол и беспомощной.

* * *

В мясорубке вины перемалывается все подряд: любое запретное в обществе чувство или эмоция, удовольствие, наслаждение, сексуальные желания, враждебность, мечты... Ребенка вынуждают чувствовать вину за свое «неуместное» стремление к удовольствию, чтобы сделать из него производительного работника; заставляют чувствовать вину из-за своей сексуальности, чтобы подавить «животную натуру»; ему запрещают выражать гнев, провоцируя вину с целью сделать покорным и безропотным «хорошим гражданином».

Вы наверняка обнаружите у себя признаки невротической вины, если: ориентированы на достижения и не способны переживать жизнь как удовольствие; у вас бывают «приступы» развлечений и кутежей, обжорства и употребления «допингов»... Подоплека этих процессов, как правило, — вытесненные вина и стыд.

Поскольку чувство вины является формой самоосуждения, то оно может быть преодолено через принятие. Отрицать чувство или эмоцию — значит отвергать часть самого себя. А при отвержении себя снова возникает чувство вины.

* * *

«Признать себя трусом непросто для мужчины, особенно для воспитанного в патриархальных принципах: “Мужики не плачут”, “Трусы — люди второго сорта и не имеют права признаваться в своих слабостях”. Я сам вспоминаю ситуации, когда родители были явно не в порядке, но никогда не признавались в этом. Я создаю себе чудовищные условия жизни, окружаю себя прилипалами и неудачниками лишь для того, чтобы, не дай бог, не столкнуться с успехом, чтобы можно было оправдать провал. Чтобы этот порог перешагнуть, мне нужно признать наличие слабостей в прошлом, а на это не хватает смелости. В школе за многие годы я ни разу не подрался из-за того, что меня называли тряпкой, даже не помню за что. Был рослый и здоровый, но рохля. Если дрался, то проигрывал, и было мучительно жить с ощущением поражения. Не припоминаю ни одной победы в детстве.

Однажды я пролежал полночи под одеялом и не шевельнулся, когда моего друга избивали — зверски, толпой. Я просто боялся и придумывал себе объяснения, а другим потом рассказывал, что крепко спал и ничего не слышал».

* * *

Экзистенциальная вина — вид философского познания, углубление в вопросы о смысле своего существования. Какого бы уровня развития ни был человек, тема осмысленного пребывания во вселенной не обходит его стороной.

Ирвин Ялом в «Экзистенциальной психотерапии»⁸ писал о вине как о *«зове изнутри, который должен стать проводником к личностной реализации»*.

Мартин Бубер в «Проблеме человека»⁹ утверждал, что *«истинная вина — вина из-за жизнеотрицания и ограничения»*.

Ролло Мэй в «Экзистенциальной психологии»¹⁰ делил экзистенциальную вину на три вида: *«вина как результат потери возможностей, отсутствия единства с близкими и утраты связи с Абсолютом»*.

Читатель может проверить, насколько его удовлетворяет положение дел в вышеописанных сферах. Это неплохой тест-размышление на тему своего существования. Даже если мы свободны от ситуационной и невротической вины, экзистенциальная вина дана нам в дар. Именно этот зов и есть наш ориентир для полноценной осмысленной жизни.

Системность стыда и вины

Вина передается из поколения в поколение и является самой популярной игрой среди людей. Будучи влюбленными в нее, взрослые обучают своих детей этой методике и манипулируют с ее помощью. Там, где вина, сложены крылья. Чувство вины — одно из наиболее разрушающих и антитворческих состояний.

Оглянитесь вокруг, полистайте семейный альбом, пробегитесь по воспоминаниям о родственниках. Вы непременно обнаружите выраженное желание умереть некоторых членов семьи. Оно обнаруживает себя в болезнях, психических отклонениях, суициде, алкоголизме, наркомании... Запечатанное, как джинн в бутылке, системное чувство вины поражает всех членов семьи, но берет на себя выражение этого чувства тот, кто является самым слабым звеном. Напомним, что все эти процессы происходят совершенно неосознанно. Чем меньше у человека способности осознавать себя отдельно от остальных, тем быстрее и эффективнее вина перемалывает его и пожирает. Вот несколько иллюстраций.

* * *

60-летний мужчина на одном из тренингов прорабатывал острую вину, с которой жил больше 20 лет: его дочь-младенец погибла по его халатности. После этого происшествия в их семье появилась еще одна девочка, которую родили вместо умершей, как попытку исправить ситуацию. Супруги, однако, так и не смогли пережить трагедию, и семья через некоторое время распалась. Выросшая дочь-заместитель всю жизнь переживает вину по поводу того, что не смогла «склеить брак родителей». Физиология ее тела исключает возможность иметь детей.

* * *

Во время терапевтического процесса воссоздания образа родителей из глины молодой парень, так ничего и не вылепив, сидел и заливался слезами. Позже он рассказал, почему ему трудно выполнять это упражнение: оба его родителя — инвалиды. Он всю жизнь наблюдал, как их тела постепенно отказывались функционировать. Когда он родился, они уже были недееспособны. Он постоянно переживал стыд, беспомощность и вину за то, что сам был здоров. С этим отношением к себе он встретил женщину, они родили ребенка. Но вскоре его «попросили» из этой семьи и запретили видеть дочь. В своем «тоннеле реальности» он согласился с этой ситуацией, так как искренне считал себя неполноценным и виновным. Нетрудно догадаться, что теперь дочь считает себя ущербной, раз «отец не хочет ее знать».

* * *

Бесчисленные примеры из нашей практики, касающиеся случаев наркомании и алкоголизма, иллюстрируют цепь вины между поколениями. Самый слабый становится «выражателем» этого состояния, а все остальные переживают отчаяние, стыд и вину за то, что не могут ему помочь. В таком состоянии они выстраивают отношения с остальными. С этой повинностью растут и их дети, а вина и стыд увековечиваются.

Вместо того чтобы испытывать беспомощность и стыд в ситуациях, когда мы слабы и ничего не можем изменить, мы «предпочитаем» чувство вины, которое является иллюзорной надеждой, что все еще можно исправить.

Путь избавления от системной вины — вернуть чувство его истинному носителю. На практике существуют такие эффективные методы, как семейные расстановки, психодрама, драма-терапия и арт-терапевтические упражнения. Можно начать и с самостоятельной работы. Каждый раз, когда вы столкнетесь со знакомыми симптомами самоуничтожения, спросите себя: «Чье это чувство на самом деле? Кто по-настоящему виновен и не готов это признать?» Мысленно переадресуйте ему эти переживания. С тех пор, как вы встали на путь осознанности, вы автоматически отказываетесь от роли козла отпущения, а остальное — лишь практика!

Ответственен или виновен?

Ответственность часто путают с виной, хотя эти состояния в корне различны. Вина — разрушающее чувство, и лежит оно камнем не только на сердце, но и на груди, спине, голове, печени, почках, на половых органах. Один из методов восстановления сексуальной энергии у мужчин и генерирования сексуального желания у женщин — избавления от чувства вины.

Ответственность — понятие из сферы свободы. Она не имеет ничего общего с виной. Ответственность — это состояние, которое создается из ничего и без всяких причин, с

целью стать хозяином своей жизни. Это способность держать ответ за свою жизнь, за свое тело и здоровье, за свои мысли и чувства, за поступки.

К сожалению, мы с самого детства учим язык обвинений и оправданий: порицания, сравнения, упреки, укоры... Вина становится идеальным рычагом контроля и кнутом, подстегивающим к действиям, что не соответствует состоянию ответственности. Родители и воспитатели прибегают к этому кнуту, так как не способны избавиться от собственного чувства вины.

Давайте рассмотрим, как чувство вины подменяет *свободную волю и ответственность*.

Винить маленького ребенка неумно. Он не может быть виновным в том, в чем его обвиняют взрослые, так как не способен отвечать за свои действия, пока его не научили этому.

* * *

Родители поручили 4-летней девочке следить за коляской с маленьким братиком. Девочка гуляет во дворе, в конце которого — пруд. Она отвлекается, коляска катится, младенец выпадает прямо в воду и, слава богу, отделяется легким испугом. Родители жестоко наказывают старшую сестру за халатность и та всю жизнь, вплоть до своего 40-летия, уверена, что полностью виновата в произошедшем. Ей даже не приходит на ум, что родители неправомочно переложили свою ответственность на малышку, укоряя ее за это происшествие всю жизнь. Она настолько свыклась со своей виновностью, все детство и юность подтверждаемую родителями, что свои неудачные попытки забеременеть тоже рассматривает через призму собственной неполноценности.

* * *

Со стороны совершенно очевидно, что ребенок не может взвешивать свои усилия, управлять моторикой, чувствами и побуждениями и, конечно же, не способен пока отслеживать причинно-следственные связи и понимать последствия своих действий. Взрослые люди, не понимающие психологических особенностей ребенка, сначала приписывают ему способности, которых у него нет, а потом винят его за якобы преднамеренное вредительство.

Хуже этого только ультиматум: «Если ты не признаешь свою вину, я не буду с тобой разговаривать». И ребенок вынужден признавать несуществующую вину под угрозой невыносимого для себя бойкота или под страхом физического наказания. В результате он признает эти правила игры как единственно верные и свыкается с несправедливо навязанной ему виновностью.

Такой расклад навсегда вносит путаницу в сознание: чего от меня хотят — быть виновным или исправить ошибку? Хоть изначально предполагается, что нужно сначала признать вину, а потом исправлять содеянное, ребенок справедливо заключает: достаточно *продемонстрировать вину, ничего не исправляя*. Поэтому он вымаливает у родителей прощение как актер погорелого театра и уверяет, что «больше так не будет», подменяя *ответственность* демонстрацией чувства вины.

* * *

Молодая участница продвинутого курса исследовала свое укорененное чувство несправедливости, связанное с мужчинами. Она рассказала, что ее отец имел обыкновение, вальяжно разлегшись на диване, заставлять ее признавать себя виноватой

даже в случаях, когда она чувствовала свою правоту. Он отвергал и бойкотировал ее до тех пор, пока она не приходила к нему с извинениями, кипя от гнева и возмущения. Выработав привычку соглашаться с авторитарной мужской позицией, она живет с непримиримым презрением к мужчинам и одновременно зависит от их снисходительного одобрения. Ее взаимоотношения с мужчинами строятся и распадаются по схожему сценарию.

* * *

Английское слово responsibility (ответственность) происходит от слов response — ответ и ability — способность. То есть быть ответственным — значит быть способным держать ответ. Принять ответственность — значит связать себя с последствиями своих действий и уметь исправлять их.

Порицания *«как тебе не совестно», «ты поступил безответственно»* лишь вызывают вину и не требуют усилий для исправления последствий содеянного. Задача родителей и воспитателей — формировать ответственность на своем примере, что означает терпеливое и сочувственное объяснение ребенку неизбежных последствий его поступков для него самого и окружающих. Такое разъяснение должно вызвать сопереживание от причиненной боли и несправедливости вместо привычного чувства вины. Ребенку должно стать понятно, что его поведение может оттолкнуть от него людей, если он продолжит вести себя таким образом. Так формируется волеизъявление, зрелость, ответственность.

Конечно, все добрые намерения родителей и воспитателей пропадут втуне, если они не будут демонстрировать их на практике. Ведь дети верят не словам, а поступкам. И правильно делают.

Застенчивость

Застенчивые люди делают все для того, чтобы избежать общения. Другими словами, чтобы отдалить себя от жизни. Проявление застенчивости разнообразно: болезненная щепетильность относительно произведенного на других впечатления, озабоченность тем, что недостатки могут быть обнаружены, страх публичных выступлений, конфуз при знакомстве, ужас перед авторитетами. Будучи стеснительными и скованными, застенчивые люди боятся быть в центре внимания. Большинство посетителей наших тренингов приходят к нам в том числе и для того, чтобы преодолеть свою застенчивость.

Принципы отношения к застенчивым людям складывались исторически. Сама идея скромности подразумевала скованность и беспрекословное подчинение неимущих низших слоев общества богатым высшим слоям. Эти стереотипы эксплуатируются и по сей день в патриархальных и тоталитарных обществах.

Вместе с тем сегодня отношение общества к застенчивости меняется. Если раньше «выскочек» порицали, то сейчас манера быть застенчивым вышла из моды. В наш век быстрых и стремительных перемен и катаклизмов система ценностей претерпевает качественные изменения. Рискующие проникнуть в агрессивный мир бизнеса подвержены постоянному стрессу и опасности банкротства. Застенчивые в таком мире не выживут и будут отброшены штормом перемен на скалы неудач. Сегодня быть застенчивым не просто не модно — это опасно для жизни!

Застенчивым людям уготовлена скромная участь подчиненных и, как правило, безликих исполнителей, они обрекают себя на пожизненное заточение в железобетонных саркофагах стыда. Там они снова и снова будут переживать приступы учащенного сердцебиения, удушья и усиленного потоотделения.

Это не значит, что застенчивые люди хоть чем-то хуже выскочек. С ними, в частности, легче ужиться и договариваться. Застенчивые люди не бесталанны и не ограничены в гражданских правах. Но, скорее всего, они не поторопятся эти права отстаивать, да и вообще не позаботятся приложить достаточно усилий, чтобы высказать свое отношение к чему бы то ни было, таким образом ограничивая самих себя в правах на жизнь. О своих возражениях они в лучшем случае заявят телепатически. Но лишь немногие владеют экстрасенсорными навыками, так что для большинства окружающих мнение застенчивых так и останется тайной.

При таком положении дел легко прибегнуть к алкоголю. Процент взрослого (старше 12 лет) населения России, постоянно употребляющего алкогольные напитки, ужасает. К алкоголю легко привыкнуть, но от него трудно отучиться. Причин много. Алкоголь поднимает настроение, доставляет удовольствие и помогает вентилировать эмоции, которые иначе не выражаются, накапливаясь годами. Благодаря тому, что в России воспитание до сих пор не культивирует эмоциональную открытость, алкоголизм побеждает. Хотя не всегда.

* * *

Одиноким мужчиной средних лет, бывший запойный алкоголик, ныне завязавший, рассказал на группе, как он уживался со своей всепоглощающей застенчивостью. Свою жизнь он устроил таким образом, чтобы максимально оградить себя от риска пережить

смущение и стыд. Даже на работе ему поставили личный диванчик, на котором он по 20 минут в день буквально вырубался, свернувшись калачиком, после интенсивного общения с клиентами. Еще несколько лет назад он побеждал свою застенчивость активными вливаниями спиртного, но, пережив клиническую смерть, сумел завязать. Будучи несколько лет влюбленным в женщину, он так и не приблизился к возможности интимных отношений. Жуткая угроза потерпеть неудачу буквально парализовала его мозг. Недавно она пригласила его к себе с ночевкой, что выбило его из колеи абсолютно. Деваться некуда, он согласился. Раньше бы он просто «полечился» спиртным, а теперь упал на спасительный рабочий диван. Проснулся он поздно вечером, изрядно опоздав на свидание. Когда дело дошло до интима, он и сам не заметил, как уснул до утра, на этот раз — на диване своей подруги. Проснувшись и осознав, что показал себя с самой жуткой стороны, незаметно ретировался, не попрощавшись. Это было за две недели до тренинга, все это время он избегал общения с этой женщиной. Теперь, после двухнедельного избегания общения, он получил от ведущих задание позвонить ей и честно рассказать о своих переживаниях и страхах. Так он и сделал. В результате чего узнал, что его возлюбленная, оказывается, держит его за подружку для душевных разговоров и замечательно справляется с остальными потребностями без него, прибегая к услугам менее застенчивых партнеров.

* * *

Настоящим действенным средством от застенчивости является искренний интерес к другим людям. А это — навык, который необходимо тренировать.

Великолепная семерка рекомендаций

Сами интересуйтесь другими, причем не пассивно. Расспрашивайте людей о них самих, об их переживаниях и отношении к жизненно значимым проблемам.

Безусловно, сам факт обращения к другим, да еще с личностными вопросами — рискованный шаг, в особенности для застенчивых, но это верный путь к освобождению от застенчивости.

Участвуйте в межперсональных и интерактивных мероприятиях, желательно неформальных, таких как тренинги личностного роста и семинары по эффективной коммуникации.

Чаще позволяйте себе выходить в зону риска. При этом важно записывать ощущения в теле, например: интенсивное потение под мышками, пульсация в висках, чешущиеся ладони, давление в груди...

Каждый раз, когда вы стесняетесь, записывайте в рабочей тетради метафоры, выражающие состояние тела и души, например: «будто кто-то душит», «как в кипящий котел бросили», «ком в горле», «словно горю на костре»...

Полезно заняться своим имиджем. Обновить прическу, гардероб. Особо застенчивым рекомендуем одеваться поярче. Стоит посоветоваться с близким человеком или расспросить малознакомых людей о том, что вам идет. А если позволяет бюджет, сходите в профессиональную имидж-студию. Раз в году мы проводим на эту тему экспериментальный экспрессивный и динамичный тренинг «Имидж и презентация» — не прозевайте свой шанс!

Желательно записаться в клуб или кружок согласно вашим интересам: аэробика, спорт, танцы, пение, арт-сессии, психодрама, группа поддержки, клуб знакомств, фотолюбители. Да хоть в ботанический кружок — нужно вырваться из камеры одиночного заключения любой ценой!

Самый простой метод — ничего не придумывать и называть вещи своими именами. Например, при желании познакомиться с кем-нибудь, испытывая

страх, волнение, можно с этого и начать: «Я робею и стесняюсь к Вам подойти. Меня зовут...»

Интуиция

У кого она есть, тот к двери подходит
и уже сразу чувствует, что за ней его поджидают.
И поэтому заранее достает пистолет, врывается
и без лишних слов начинает стрелять.

Федя Воронцов, 8 лет.

Не совсем толковый словарь передачи «Устами младенца»

Известно, что на такой богатой теме, как интуиция, наработано огромное количество спекуляций, философствований и учений. Легко попасть под их влияние, ведь ответ на вопрос «Что такое интуиция?», которым мы задаемся на определенном этапе жизни, мы вынуждены искать сами.

Опираясь на психологию, мы в своей работе не занимаемся мистификацией, а снабжаем клиентов реальными инструментами, применимыми в повседневной жизни. Наиболее подходящим для себя мы считаем определение интуиции, сформулированное Юнгом: это *одна из возможных ведущих функций личности, определяющая отношение человека к самому себе и окружающему миру, способ принятия им жизненно важных решений.*

Смысл работы интуиции состоит в том, чтобы обобщать информацию, собираемую нами всеми возможными способами. В наших тренингах участвуют успешные люди. Таковыми мы называем тех, кто стремится к познанию себя, своих возможностей, готов рисковать и выходить за рамки привычного и удобного, чтобы жить полноценно. Как показывает практика, участники влюблены в свой опыт, в суждения о себе и мире, в стереотипы и стандарты. Беда в том, что в большинстве своем это концепции, которые не приводят к желаемым результатам. Самая распространенная тенденция — опора на логику, рационализацию и излишнее «думанье» наряду с безграмотностью относительно своей эмоциональной сферы. Как правило, характерно неумение отличать чувства от эмоций, инстинкты — от импульсов. Люди значительную часть жизни вкладываются в интеллект. Вот и вырастают «головастики», которые вытеснили, а то и похоронили «ребенка в себе». Задача, стоящая перед нами, не из простых: последовательно разгребая неработающий хлам скопированных у кого-то убеждений, научить их опираться на тот опыт, который приобретается здесь и сейчас, возрождая в себе детскую и наивную сущность.

Каждый из нас обладает целым спектром способов восприятия реальности: логика, чувство, телесные сигналы и сообщения, импульсы внутренние и внешние, желания, надежды и ожидания. То, чему люди не могут дать имя, они называют интуицией. Мы же понимаем интуицию как способ получения информации от совокупной осознанной работы всех этих сфер. Интуиция как способ синтезировать сигналы, приходящие через все каналы, — тренируемый навык обработки и обобщения огромного количества информации для принятия решений, не требующих доказательств.

Есть и необъяснимые явления иной природы с другими названиями. Наверняка каждый соприкасался с опытом телепатии, когда вдруг, подумав о ком-то, с кем не виделся годы, встречал этого человека через несколько минут на улице или получал от него письмо.

Перемещение предметов без тактильного прикосновения к ним называется телекинезом. На основании многочисленных опытов, проделанных в этой сфере скептиками-учеными, люди убедились, что телекинез существует.

Есть методы бесконтактных боев, пришедшие с Дальнего Востока. И в России есть немало соответствующих специалистов. Не прикасаясь к телу противника или даже группы нападающих, мастер движением рук или ног в воздухе раскидывает их как спички, без особых усилий. Впечатляет, но опять же научных объяснений этому явлению практически нет, а факт его существования налицо.

Есть вещие сны, сбывающиеся видения, материализующиеся проклятия, подтверждающиеся ожидания... Животные предчувствуют изменения погоды, приближение землетрясений и даже цунами. Они ведут себя беспокойно и необычно.

Многое из только что перечисленного — феномены экстрасенсорные. Несведущие величают их интуицией. Можно и так — мы живем в свободном мире. Наше предложение — не путать интуицию с чувствами, инстинктом и другими различными гранями опыта восприятия окружающего нас мира.

Участников, заигравшихся в «продвинутых и высокодуховных», оторванных от актуальных жизненных задач — обретение профессии, заработок, здоровые отношения с партнером, родителем, ребенком и т.д., — мы нацеливаем на освоение ответственного языка, использование которого ведет к конкретным и ощутимым результатам. Если пользоваться интуицией, твердо стоя ногами на земле, с устремленной в небо головой, она становится мощным вспомогательным инструментом. В любой момент можно обратиться к богатейшим ресурсам и сознательно достигать новых прорывов в самореализации.

Лень и как перестать с ней бороться

Чтоб я не жил, сопя натужно,
Устроил Бог легко и чудно,
Что все, что трудно, мне не нужно,
А все ненужное мне трудно.

Игорь Губерман

Одна из самых излюбленных жалоб взрослых людей — «*все из-за лени*». Человечество борется с ленью, а ведь лень может оказаться полезной. По крайней мере перед тем, как начать бороться с кем-нибудь, стоит для начала познакомиться с ним. Возможно, предполагаемый враг окажется другом.

Лень — индикатор, имеющийся в нашем распоряжении, чтобы мы могли, прислушавшись к себе, к своему телу, к чувствам и эмоциям, вовремя перестать делать то, чему противится, о чем ноет организм. Ну и, безусловно, это замечательная отговорка, чтобы не дай бог не преуспеть! Если виноват не Бог, если неудача сопутствует не из-за трагического детства, тогда на помощь приходит лень. Лень — жертва безответственных людей — как удобно на нее, несчастную, сваливать всю вину!

Люди ходят на работу, ежедневно отсиживая там по 10–12 часов, что-то производят или продают и получают за это зарплату. Но в глубине души большинство знают, что заняты не своим делом. Остается считать часы и минуты до окончания рабочего дня. Беда в том, что и сбежать-то особенно некуда. Ведь многих ничего освежающе-вдохновляющего не ожидает и дома. И тогда продолжается отсчет часов и минут, но уже до того момента, когда можно будет сбежать на работу — убежище от серых домашних будней. У здорового организма должно возникнуть сопротивление, устойчивое и нарастающее, игнорировать которое неразумно. Но сколько среди нас разумных людей... Научная гипотеза о том, что мировой разум — величина постоянная, а население растет, и поэтому на каждого человека приходится все меньше разума, не лишена здравого смысла. Наверняка именно поэтому сила противодействия болотному стилю жизни все же игнорируется. Так и рождается лень.

Имеются различные классификации лени — *когнитивная, эмоциональная, физическая, философская* и др. Но нас заинтересовала лень патологическая, пару примеров которой мы приводим ниже.

* * *

Один немолодой англичанин уже много лет живет в... пабе. Да-да — в пабе, работающем круглосуточно. Дяденька — лентяй. Все, что он там делает, — пьет пиво, немного ест и спит на стуле. Ему лень делать что-либо другое. Дважды в месяц он едет домой, чтобы принять душ и поменять одежду. А потом снова возвращается в паб. Вот и вся его жизнь.

Другой англичанин, молодой почтальон, ленился разносить почту и в течение полугода прятал все письма, посылки и почтовые переводы у себя дома. Из-за этого жители одного из районов Лондона на протяжении долгого времени не получали почту. Многим отключили электроэнергию, воду, телефоны, газ и отопление за неуплату, и им пришлось оплачивать штрафы. Ленивого парнишку наконец-то разоблачил Скотленд-Ярд, и суд приговорил его к 10 годам тюремного заключения.

В Колумбии тысячи лентяев вот уже более двадцати лет ежегодно празднуют Международный день лени. Вот некоторые из их заповедей:

Отдыхай днем, чтобы выспаться ночью.

Если ты должен что-то сделать сегодня, сделай это послезавтра — получишь два выходных.

Если видишь, что кто-то отдыхает, помоги ему.

На севере Италии недавно прошел национальный слет лентяев. Девизом собравшихся стала фраза *«Не делай завтра того, что можно сделать послезавтра»*. На слете был провозглашен «Манифест лентяев», затем последовали короткая публичная дискуссия и обильное застолье, завершившееся коллективным послеобеденным отдыхом в тени деревьев на берегу озера.

* * *

Исследования немецкого социолога профессора Питера Акста показали, что лентяи и бездельники часто живут дольше и работают, когда захотят, лучше. Некоторые из них даже оказываются гениями.

Лень обычно возникает в те моменты, когда звучат излюбленные установки тоталитаризма — *«надо», «обязан», «должен»*. Лень накрывает с головой, когда долженствования тяжелой ношей ложатся на все наши внутренние и наружные органы. Стоит заменить эти тяжеловесные слова на легкие — *«хочу», «мечтаю»*, как лень сама куда-то исчезает. Чем более страстным становится намерение, тем быстрее желание трансформируется в цель и позже — в конкретные действия для ее реализации.

Отношение к лени даже в поговорках отнюдь не обидное, а скорее слегка завистливое: *«Ленивому и в будни праздник», «Ленивый сидя спит, лежа работает»*.

* * *

Русские сказки пропагандируют беззаботный образ жизни. Емеля, лежа на печи, аж полцарства заполучил с царской дочкой в придачу. Илья Муромец, 33 года пролежав на печи, встал и покорил всех врагов. Да и Иван-дурак не сильно перетрунулся — за него работал Конек-Горбунук.

Бездельники часто оказывались впоследствии великими умами человечества. Дарвина из-под палки заставляли учить грамматику. Он часто засыпал прямо за школьной партой, а спорту предпочитал рыбалку и пальбу по воронам из ружья. В университете он большую часть времени проводил в пабах, а остальное время не вылезал из постели. Занявшись наконец наукой, Чарльз продолжил в том же духе, но в итоге стал всемирно известным.

Сэр Уинстон Черчилль в школе по успеваемости был последним и даже не поступал в университет. К спорту был абсолютно равнодушен, а любимым занятием его был отдых в кресле-качалке. В итоге он стал великим политиком.

Карл Маркс сначала жил на харчах своей старой матушки, кутил и бездельничал. С 1869 года его содержал друг Энгельс. А потом он придумал учение, основанное на идее эксплуатации лентяями работающего, которому странным образом стали привержены не только высшая каста лентяев, но и низшая каста добровольцев-рабов.

Альберт Эйнштейн утверждал, что скука — средство культивировать воображение, которое важнее активного процесса «делания». Учителя считали его отъявленным бездарем и тупицей, особенно преподаватель математики, а кем он стал — лень писать, и так все знают.

Дмитрий Менделеев возводил лень в культ.

Пикассо, прежде чем встать утром с кровати, обычно произносил в адрес жены пессимистический монолог о своей никчемности и грозился провести весь день в постели. Поддаваясь этим манипуляциям, она порой часами убеждала его в том, что он — самый гениальный художник в истории человечества. Спектакль заканчивался тем, что бедный «мученик творчества» сдавался и шел в свою мастерскую доказывать, что он чего-то стоит.

* * *

Пока нет научных доказательств, подтверждающих, что сверхактивный образ жизни способствует глобальным открытиям. Вместе с тем недостаточно быть ленивым, чтобы стать великим. Леонардо да Винчи однажды сказал, что гений — это 10% таланта, а остальное — непосильный труд. Просто важно вовремя отдыхать — чем больше тратится энергии, тем меньше ее остается на выполнение грандиозных проектов.

Постоянный стресс способствует ранней потере памяти и преждевременному старению. Некоторые ученые считают, что ранние подъемы и изнурительные физические упражнения утомляют организм и разрушают здоровье. Особенно в преклонном возрасте. Люди, работающие в режиме «вечного двигателя», нарушают свои биоритмы. Каждые два часа мы бессознательно впадаем в транс и таким образом отдыхаем. Восприятие действительности замедляется и... самое время бить баклуши. Перегрузка способствует усталости. Фазы лени — это смены рабочего режима, позволяющие организму нормально функционировать. Насилие над собой кончается плачевно.

Очевидно, что лень спасает нас от суеты, торопливости и излишнего напряжения. Почему люди часто живут не так, как могли бы жить? Увы, в большинстве случаев причиной всему служит нищенское мышление. Многие не позволяют себе мечтать о том, чего им когда-то по-настоящему хотелось или хочется сейчас. А ведь стоит действительно чего-то захотеть, как подсознание тут же начинает собирать, обрабатывать и сортировать соответствующую информацию. Тогда получаются результаты в трехмерной реальности. Отказываясь от мечты, мы лишаем себя не только шанса на ее осуществление, но и стимула к жизни.

Каждое мгновение жизни мы встаем перед выбором: продолжать жить по инерции или реализовать свою мечту. Так почему бы не превратить свой дом в место интересных встреч и неординарных событий? Гости зачастят, появятся вкусные запахи, настроение поднимется, а с ним и тонус, культивирующий здоровье. И лень сама уйдет. Станет веселее жить, и все домочадцы останутся в выигрыше.

Можно было бы эту интересную мысль развить, но... лень.

Проекции — внимание на экран!

Кто чаще других жалуется на коррупцию, неискренность, малодушие и алчность? Оглянитесь вокруг и прислушайтесь. До вас непременно донесется воинствующий призыв очередного упряма, считающего, что окружающие неподатливы. «Да разве я агрессивен? Агрессивны несогласные со мной, все до единого. Просто я прав, а они упрямы как ослы».

«Меня все ненавидят!» — вполне искренне заявляет склочный дядя. При этом он, не задумываясь, заставляет страдать своих родных, пишет на сотрудников омерзительные пасквилы и втайне мучается от отсутствия близких друзей.

А как во время предвыборной кампании политиканы поливают друг друга изобличениями в корысти, властолюбии и лжи? Ведь им не понаслышке известно, что политики действительно таковы. Как-то раз у нас на тренинге был нечистый на руку бизнесмен, подавшийся в политику, чтобы «очистить от коррупции всю страну».

А кто обвиняет окружающих в обывательской ограниченности и тупости? Косный зануда, возомнивший себя высокодуховным уникамом!

О чрезмерной вульгарности и сексуальности нового поколения заявляют, брызжа слюной, придушившие импульсы своей страсти к жизни. Они бы и рады познакомиться с сексуальностью, но боятся осуждения давно умершей бабушки.

А можно вообще все присущие вам черты, опасные для имиджа, оптом приписать представителям иной расы или нации. Тогда любые поступки станут трактоваться как вынужденные меры предосторожности и самообороны. Так, социальные психологи вполне серьезно утверждают, что стабильное самоуважение среднестатистического гражданина, считающего себя русским, объясняется привычным приписыванием хитрости, корыстолюбия, проницательности и групповой солидарности в ущерб справедливости — евреям; суеверия, невежества, нечистоплотности и распущенности — кавказцам.

Что толкает нас на это? Почему так трудно увидеть бревно в своем глазу? В одной притче есть ответ: потому что наши глаза и уши направлены вовне и не могут развернуться вовнутрь, на их хозяина. Действительно, органа, улавливающего проекции, нет. Зато существует путь осознанного самонаблюдения: можно развить способность беспристрастно отслеживать себя.

Слово «проекция» произошло от лат. *projectio*, «выбрасывание вперед», и в аспекте психологии означает вид защиты, состоящий в осознанном или бессознательном приписывании другим собственных ощущений, чувств, мыслей, желаний, стремлений и проблем. Первым ввел это понятие в обиход Фрейд. Он утверждал, что с внешней опасностью справиться легче, чем с внутренней. И что проецирование дает человеку облегчение.

В «Лекциях по введению в психоанализ» Фрейд дал краткое описание истории болезни женщины, у которой развился «бред ревности». Бессознательная влюбленность добродетельной 53-летней супруги и матери в ее зятя оказалась для нее столь тяжким грузом, что обернулась патологической ревностью. Фантазия о неверности мужа стала

охлаждающим компрессом для ее переживаний. Преимущества бреда ревности доставили ей облегчение, поскольку произошла «проекция своего собственного состояния на мужа».

Карен Хорни¹¹ определяла проекцию как перекалывание ответственности на других людей: мол, не сам человек испытывает желание красть, обманывать, унижать, но другие хотят сделать это по отношению к нему.

Психологи широко используют человеческую способность проецировать свой внутренний мир на реальность как на экран. Малопонятные изображения, создаваемые людьми, издавна занимали исследователей. Оказалось, что методы исследования воображения помогают разгадывать мир душевных тайн человека. Сегодня подобные тесты широко используются для личностной диагностики. Например, швейцарский психиатр Герман Роршах использовал для личностной диагностики причудливые чернильные пятна.

Примерами здоровой проекции может быть планирование и предвидение. Человек проецирует себя в будущую ситуацию, а затем интегрирует себя с проекцией, практически следуя плану. Похожим образом можно ощущать себя на месте другого и справляться с чужой проблемой, как бы решая свою. Творческие люди разрешают свои конфликты, проецируя их на свои художественные произведения.

Люди, которые встречаются нам на жизненном пути, обладают неповторимыми особенностями. Однако каждый пропускает мир и людей сквозь призму собственных убеждений, настроений и пристрастий. Привыкший видеть в отце мудреца переживает шок, столкнувшись с его некомпетентностью. Парень, благодаря гормональной буре видящий в подруге объект сексуального вожделения, теряется, столкнувшись с ее стремлением к открытым личностным отношениям. Бесконечные примеры свидетельствуют, что окружающая нас действительность гораздо богаче наших стереотипов и редко в них вписывается.

* * *

Одна юная посетительница женских тренингов сетовала на то, что ей не с кем построить семью. «Когда я захожу в метро, — говорила она, — то понимаю, что вокруг меня одни уроды, алкоголики и слабаки. Мужиков нет вообще!» Эта сентенция вызвала волну согласия и одобрения у многих женщин в группе. Благодаря серьезной работе на тренинге, саморазоблачению и проработке болезненного опыта общения с мужчинами она осознала, насколько была загрязнена ее призма восприятия мира. Через некоторое время, придя в группу, она заявила под общий одобрительный хохот: «В московском метро вдруг появились толпы замечательных, улыбчивых и милых молодых людей».

* * *

Любопытно, что проецирующий привязывается к своей пассивно-жертвенной роли, отказываясь менять ситуацию. В мире проекций легче «подвергаться приступу гнева» извне, с которым «никак не справиться». Проектор не думает, мысли сами «приходят» ему на ум. Его «атакует» проблема. Она «причиняет ему страдания», но в действительности он докучает себе и всем вокруг. Отчужденный от собственных импульсов, не воспринимающий себя как источник всего происходящего в своей жизни, он предпочитает проецировать собственные переживания во внешний мир. У него нет личных предпочтений, но фантазии «сами являются к нему». Богатство становится грехом, потому что он беден. Когда он опаздывает на автобус, тот «уезжает раньше времени, так и не дождавшись» его. Не он разбивает чашку, а «она почему-то падает» у него из рук.

В жизни бывают либо результаты, либо объяснения, почему результатов нет. Каждый раз, когда вы обнаружите себя дающими объяснения своей несостоятельности, вы можете остановиться и взять ответственность за ситуацию. И дальше рассказывать о случившемся, исходя из аксиомы, что причина происходящего в вашей жизни — вы и никто другой. Хотя это непривычно и некомфортно, но эффективно. Изменив «оно, они, ты, все» на «я», вы трансформируете свою жизнь.

* * *

Когда-то я (М. Х.) координировал проект национальных общин на территории СССР. Мой босс, начальник отдела, заинтриговал меня идеей и согласился на то, чтобы я работал удаленно, что было прецедентом в той компании. Он давал мне безусловную поддержку, вдохновляя на «великие дела». По делам службы я должен был раз в неделю ездить в Иерусалим.

По длинным коридорам и шумным кафетериям здания, в котором размещалась компания, слонялся скучающий долговязый Рубен, формально числившийся помощником босса, то есть не последний человек в иерархии. Он явно страдал синдромом навязчивых состояний, и я оказался идеальным объектом для его придинок.

Рубен мне явно завидовал — ему, бедному, приходилось по 8 часов ежедневно протирать штаны в мрачном офисе вот уже лет 20. В накрахмаленной белой рубашке с галстуком, обутый в начищенные до блеска черные старомодные ботинки, он всегда был на виду и, казалось, целиком заполнял пространство офиса своим мельтешением, создавая иллюзию бурной деятельности.

Очередной дежурный наезд — дескать, я веду себя как представитель богемы в месте, где уважаемые люди (он явно имел в виду себя) заняты тяжелой важной работой, случился в присутствии двух десятков его подчиненных. Рубен явно стремился показать, что он — главный самец на этой поляне.

В моих жилах вскипела кровь, что было предвестием надвигающегося эмоционального взрыва — синдром, унаследованный мной от отца. Раздражение за полминуты переросло в гнев, затем в ярость. Для достойной кульминации вся эта сцена должна была закончиться какой-нибудь незабываемой драматической выходкой.

Еле сдерживаясь, дрожащим сдавленным голосом, я почти вежливо попросил Рубена привести хоть один пример чего-то важного, что он сделал за последний год. И добавил: «Ежедневная отметка в личной карточке при входе в здание, которую ты исправно делал, — не в счет!»

Моя манера разговора Рубену, мягко говоря, не понравилась. Дело усугублялось большим количеством заинтересованных зрителей.

Услышав тираду с директивами, как мне жить и работать, я взорвался и послал его далеко и надолго. Администратор окрасился в цвет свеклы и проскрипел, что увольняет меня. В ответ я перевернул его огромный дубовый стол с бесчисленными причиндалами, которые он аккуратно выстраивал и постоянно поправлял в свободное от отдыха время. А потом громко, чтобы услышали во всех кабинетах, заявил: «Я больше не готов находиться в одном помещении с таким маразматиком, как ты!» Я хлопнул дверьми кабинета так, что все стекла разлетелись вдребезги, и стремительно вышел.

Злой ходил я по святому городу. Папы моего к тому времени уже семь лет не было в живых. Проходя мимо магазина, я поднял взгляд на витрину и... не поверил своим глазам — внутри магазина я увидел своего отца! Ошеломленный, я подошел ближе и внимательно всмотрелся в витрину. Никаких сомнений быть не могло — мой папа пристально и мрачно смотрел мне в глаза. Только через некоторое время до меня дошло, что я стою напротив зеркала. Леденящий ужас сменился кошмаром еще большим, когда я осознал, что стал его точной копией.

Мрачный, я побрел обратно к Рубену в кабинет. Он тоже выглядел невеселым. Я попросил его выслушать меня в последний раз и поведал о том, что произошло только что на улице. Я признался, что при его появлении обычно чувствовал раздражение, но дело вовсе не в нем, а во мне. «У меня несведенные счета с отцом, — сказал я. — А получилось так, что я вымещаю свою злость на тебе».

Он посмотрел на меня как на больного, но мне показалось, что в ту минуту он понял и впервые услышал меня. А когда я рассказывал ему о моих сложных отношениях с отцом, на глазах его выступили слезы. Наверное, мое откровение напомнило ему чем-то его историю отношений, если не с отцом, то с матерью. Я попросил прощения за свое грубое поведение при его подчиненных.

«Я не умею быть под чьим-то каблуком. Даже при наличии актерских способностей я с трудом играю послушного исполнителя и завидую таким людям, как ты, — мне это не дано».

Он молча дослушал и сказал: «А я не умею так, как ты, и завидую тебе».

Меня не уволили, так как проект всего отдела висел на мне. А летом Рубен ушел на пенсию. На его проводах мне стало грустно, и я представил, как ему было одиноко и страшно перед грядущим пенсионным прозябанием. Делиться чувствами он не умел, вот и держал все в себе. Я подошел к нему и поблагодарил за то, что он нашел в себе мужество меня простить.

Долги и незавершенные отношения

Повремени, певец разлук,
Мы скоро расстаемся сами,
Не разлучай уста с устами,
Не разнимай сведенных рук...

Давид Самойлов

Одной из самых распространенных проблем наши клиенты считают откладывание дел на потом. Зная, что платят отношениями, свободой, спонтанностью, здоровьем, яркой жизнью, они все равно по-рабски откладывают все до последнего и загоняют себя в цейтнот. Какие силы управляют нами, какие механизмы заставляют создавать этот социальный невроз? Можно ограничиться типичным ярлыком: лень, неорганизованность, неумение распределять время, безответственность... при этом давая советы, как стать успешным человеком, которые в 100% случаев будут саботированы. Это не работает! Ведь корни проблемы кроются в тонком сплетении психики с морем бессознательного. У излюбленного паттерна «откладывания жизни на потом» есть своя уникальная история.

Знакомая незнакомка: прокрастинация

Проходя по коридору времени, можно переживать каждое мгновение неповторимого чуда жизни. Какая привилегия! Какой подарок — жить... «Жить или не жить — вот в чем вопрос!» Либо я проживаю мгновение, либо как по льду скольжу мимо него.

А с сопротивлением что делать? Борьбаться с сопротивлением или ретироваться от него — значит не жить. Можно сказать более жестко: *«Когда я оцениваю, осуждаю — я умираю, и моя сущность покидает меня. А когда я это осознаю, моя сущность возвращается».*

Неоплаченные счета накапливаются, данные обещания систематически нарушаются, сроков выполнения задач практически не существует, внешние обстоятельства «заставляют» снова откладывать дело на потом, аккумуляторы разряжаются, еда в холодильнике плесневеет, новое дело покорно ждет приступа вдохновения, подготовка к экзамену начинается в ночь перед ним... Мы каемся, клянем себя, обещаем себе и всему миру, что в следующий раз... И снова откладываем. Налицо все признаки *прокрастинатора*, хронического «потомоголика».

Прокрастинация. Это невроз, нарушение. Болезнь, которой в разной степени болеют все. Некоторые даже не подозревают о ее существовании и обнадеживают себя иллюзией «здорового» тотального контроля. У них все в жизни выверено и происходит точно по расписанию. Эдакий живой робот, исключивший возможность волнений. Постоянное откладывание на потом и тотальный контроль — самый распространенный показатель скрытой или явной депрессии.

Секрет в том, что прокрастинаторы неосознанно отвлекают себя от выполнения поставленных задач, чтобы побороть страх неудачи. Ведь откладывая выполнение планов, мы откладываем и возможный провал.

Проведем аналогию с булимией — навязчивым обжорством. Булимиками становятся те, кого критиковали и наказывали за саму их суть. Атакованный приступом булимии прекрасно понимает, что за переедание будет расплачиваться здоровьем. Тем не менее он продолжает объедаться, благодаря чему временно отвлекается от непереносимого

чувства собственной ничтожности. Прокрастинаторами становятся те, чьи поступки систематически подвергались резкой критике и наказаниям. Подобно булимикам, прокрастинаторы в момент начала действия вспоминают весь совокупный опыт отвержения за поступки, не входившие в планы их воспитателей. Нормальная реакция в такой момент — промедление. А за промедлением последуют санкции извне, подпитываемые беспомощностью и чувством вины изнутри. Депрессия обеспечена, заколдованный круг налицо.

Депрессия здесь выступает как хроническое переживание реальной или гипотетической утраты успеха, признания и близости. Легко распознать у себя привычные симптомы болезненной зависимости и паралича воли. Отношение к себе: «Я неполноценный, я неудачник», «Мир беспощаден ко мне, почему именно на меня все это валится?», «У меня нет будущего»...

Давайте рассмотрим истоки этого невроза через гештальт-подход.

Незаконченные гештальты

Фридрих Перлз, создатель гештальт-терапии, считал накопление незавершенных дел (незакрытых гештальтов) главным источником неврозов.

Незавершенный гештальт — это цепь, которая приковывает к людям, местам, событиям. Недочитанная книга, невысказанные слова, невыраженное чувство, недописанный роман, надкусанная конфета, недовязанный шарф, новая и уже эмоционально состарившаяся одежда в шкафу, которую так и не надели... Мы расстались с кем-то, так и не поняв, что же произошло; не доделали работу и, мысленно возвращаясь к этому, испытываем дискомфорт... Парад незавершенных гештальтов!

А это ведь не шутки! Вы обрекаете себя на тщетные попытки в дальнейшем завершить то, что не было завершено. Любой ценой. Любым путем. Пути получаются вычурные, в обход здравого смысла. Например, стремление создать отношения с человеком, подозрительно похожим на предыдущего возлюбленного, который вас бросил. При этом вы постоянно упрекаете его, что он недостаточно надежен. Или попытка создать новое дело и заработать, будучи по уши в долгах.

Незавершенность возникает от невысказанной любви, неразделенной вины, не предпринятых в прошлом нужных действий, невыраженного разочарования, гнева, горя, печали, возмущения по отношению к кому-то.

Оглянитесь и посмотрите, что вас окружает. Проверьте, что вы держите в своем поле зрения как напоминание о былом. Какие из воспоминаний добавляют вам сил, а какие — забирают? Старые забытые вещи олицетворяют собой отложенные дела, незавершенные задачи. Дырочки на одежде, носках, колготках (отложенных, чтобы надевать под джинсы) — манифестация неразрешенных проблем. Многочисленные активные участники наших программ эмпирически доказали, что расхламление необъяснимым образом помогает закрывать эмоциональные долги!

Из-за незавершенных действий образуются блоки. Мы чувствуем себя несчастными и напряженными, внутри возникает очаг хронического неудовольствия и тревоги. Нам свойственно стремиться завершать неоконченное, чтобы ощутить целостность и умиротворение. Гештальт-терапия как раз позволяет довести до победного конца то, что должно быть завершено, особенно если в реальной жизни это уже невозможно сделать.

Это и называется «отправить гештальт на фон», чтобы не маячил и не попадался некстати под ноги.

* * *

Переехав в Израиль, я (Эв) пошла учить иврит в самую творческую экспериментальную школу. Молодой преподаватель начал наше обучение с ругательств (как мы уже говорили, бранных слов в иврите нет, тексты состояли из русских и арабских слов, а вот связи между ними были на иврите). Во-первых, они сразу запоминаются. Во-вторых, он на собственном опыте убедился, что новым репатриантам необходимо уметь постоять за себя в многочисленных случаях «вокзального хамства» и послать наглеца, если понадобится. «Вам нужно беречь душевные силы для более важных дел, а не вспоминать без конца свое вынужденное унижение из-за того, что вы не можете выразить себя так же, как прежде на русском», — говорил он. И прав был, между прочим!

* * *

Стресс, раздражительность, болезни, отсутствие любви — все это следствие незавершенных дел. Чувства, эмоции, переживания, которые не были выражены и завершены в прошлом, и, главное, избегание их завершения не позволяют жить человеку полной жизнью.

* * *

Одна участница получила задание написать письмо для завершения предыдущих отношений (она уже была замужем за другим человеком). Вот что она рассказала об этом: «Более 11 лет с момента расставания я жила с оглядкой на наши отношения, на протяжении всего своего замужества я сравнивала силу своих эмоций, своей любви, включенности в браке и в тех прошлых отношениях. Отношения с нынешним мужем всегда проигрывали, а я еще больше идеализировала тот опыт, когда “так сильно чувствовала”. И вот, разоблачая себя в письме, я вдруг осознала, насколько мало у меня было свободы. Я была зависима и не была собой в полной мере. Я поняла, что те отношения больше меня не привлекают и мне больше не хочется сравнивать мои сегодняшние отношения с ними. Я в один момент протрезвела, или отпустила, или повзрослела, а может, все вместе. Сейчас, думая о прошлых отношениях, чувствую благодарность и только. Ничего не екает, ничего не тревожит. Кайф! Поговорила об этом с мужем. Он послушал, обсудил со мной и даже захотел посмотреть фото того мужчины».

Закрываем эмоциональные долги, открываем возможности

«Долги высасывают душу», — гласит талмудическое изречение. Эмоциональные долги, в отличие от финансовых, отдавать труднее. Эмоциональные долги — наши личные истории с длинным хвостом. Тянутся, жить мешают, отнимают силы, радость, свободу.

Чего только люди ни предпринимают, чтобы отрезать, забыть прошлое. И отрезают, забывают вроде бы. Как бы прощают великодушно. Молятся, заговаривают, шаманят, игнорируют, врут следующим партнерам о своем прошлом...

Только эффект получается слабый. В памяти-то все живет по-прежнему и просыпается в самые неожиданные моменты. Основная ошибка именно в желании «забыть, выкинуть, игнорировать и отрезать».

Пока мы по-настоящему не завершим неоконченное дело, не отправим гештальт на фон, невидимые нити будут тянуться бесконечно. Конечно, можно и так прожить. Скорее,

выжить. Но качество подобного выживания сильно отличается от той жизни, о которой все фантазируют.

Гештальт-подход весьма эффективен. Так давайте его испробуем! Если человек, с которым вы не завершили отношения, доступен для контакта, то самым простым будет пообщаться с ним. Если такой возможности нет, доверьтесь бесконечному потоку фантазии. Можно делать все, что позволяет нам проживать чувства, доселе бывшие под запретом: рассказать кому-то о незавершенных событиях, пофантазировать, как они могли бы завершиться, разыграть сценку, нарисовать картину, сделать доброе дело людям, попавшим в сходную ситуацию, совершить завершающий ритуал, вручить прощальный подарок...

Однозначным показателем высвобождения и завершения гештальта будет ощущение спокойной благодарности за опыт общения с этим человеком. Без горечи, обиды, вины, стыда и сожаления. При этом прошлый опыт будет делиться на «тот, что приносил радость» и «тот, что приносил боль», и с каждым видом опыта надо обходиться одинаково бережно и уважительно.

Трудно, почти невозможно позволить себе выражение глубоких чувств, когда окружающие настроены враждебно и не готовы поддержать акт вашего самовыражения, считая его опасным. Поэтому мы разработали процессы, выполняя которые можно завершить эмоциональный цикл при наличии поддержки без всякого осуждения. Примером такого процесса является прощальное письмо.

«Прощальное письмо» пишут кому-то, с кем хотят закрыть, прекратить отношения. В результате этой внутренней работы с самим собой что-то в реальной жизни качественно меняется. Писать такое письмо можно кому угодно и любое количество раз, ведь его никому не показывают и уж тем более не отсылают адресату. Можно, конечно, и отправить письмо, но не в этом цель его написания. Важно проветрить свою душу, помыть ее, вычистить эмоциональную плесень из драгоценного сосуда. Бумага стерпит и вряд ли будет возражать.

Не обязательно прощаться навсегда. С помощью этого простого упражнения можно раз за разом вентилировать трудные эмоции, которые в конечном счете прячут под собой любовь.

После того как вы письменно изложите несколько отправных пунктов письма, получится рассказ, который, как правило, заканчивается словами облегчения, умиротворения, грусти. Мы были свидетелями множества чудес, происходивших с людьми после подобной проработки. Кто-то давно выбывший из круга общения сам выходил на связь. Умершие люди снились и контакты с ними во снах несли умиротворение, прощение и любовь. После покаяния в письме участники расцветали и молодели на глазах, не говоря уже о том, что иногда сам по себе уходил лишний вес. После выражения сдерживаемой годами агрессии полностью исчезали прыщи и другие неприятные болячки. Отпустив бывших возлюбленных после множества тщетных попыток, люди легко строили новые отношения. А после прощания с абортированными и умершими детьми рождались новые.

Несколько человек передали нам свои прощальные письма для этой книги. Мы приводим их ниже. Разумеется, все имена в них изменены.

Прощальные письма

Привет, еда! Пишу тебе прощальное письмо, так как чувствую, что у нас с тобой назрели серьезные проблемы.

Я ни разу с тобой не общался, поэтому мне есть что тебе сказать! Я злюсь на тебя за то, что ты имеешь надо мной власть. Я не могу не доесть то, что лежит у меня в тарелке. Это меня расстраивает, а после я страдаю. Я чувствую слабость к тебе, у меня не получается управлять собой в твоём присутствии. Ну почему у меня не получается оставить тебя в тарелке, почему я должен съедать тебя полностью?

Я постоянно готовлю тебя больше, чем мне нужно, и мне приходится тебя доедать. Иначе я буду испытывать чувство вины, что ты пропадешь.

Я готов простить тебе то, что в детстве тебя было мало и иногда я плакал ночью, так как мне приходилось ложиться спать голодным. Нас с братьями было много, и поэтому нам приходилось делить тебя. Часто бывало, что последний приходивший домой оставался без ужина, так как ты уже была съедена. И даже если тебя немножко оставляли специально для него на сковородке, братья обязательно растаскивали твои остатки по кусочкам.

Родители готовили тебя в больших количествах, но ты съедалась за раз. Мы всегда были голодными и жадными до тебя, часто просили добавки, но тебя всегда не хватало. Хорошо поесть можно было только у бабушки. В школе у нас были бесплатные обеды, и это выручало, иначе бы мы умерли от голода.

Еда, я готов тебя простить за то, что тебя было мало. Иногда мне кажется, сколько бы тебя ни было, нам бы все равно тебя не хватало — мы были ненасытны. Бывало, мы объедались тобой, но очень скоро снова становились голодными. Так повторялось день за днем!

Еда! Мне стыдно, что я так много тебя требовал и обижался, когда тебя не было. Уходил в себя и мучился. А можно было просто попросить, и мне бы тебя дали. Уверен, что родители сделали бы все, чтобы меня накормить.

Знаешь, написал тебе все это, и стало легче! Я все еще чувствую обиду, она комом стоит в горле, но уже меньше.

Еда, я вдруг обнаружил, что ты похожа на внимание и любовь, и я хочу вас всех одинаково. Но сколько бы вас у меня ни было, мне всегда будет мало! Хотя вас у меня достаточно, а если будет мало, я обязательно попрошу добавки!

* * *

Привет, малышка! Мне так много нужно сказать тебе, что я даже не знаю, с чего начать. Я никогда не подержу тебя за руку, никогда не прикоснусь губами к твоей нежной теплой коже, не поглажу тебя по волосам, не услышу от тебя: мама...

Мы так и не встретились. Столько чувств и эмоций нахлынуло на меня, прямо сейчас чувствую опустошение и боль, и слезы льются сами по себе!

Конечно, я разочарована и опечалена. Мне проще злиться, тогда я отстраняюсь, и у меня появляется энергия. Но мне сейчас хочется побыть в печали от того, что моя малышка умерла.

Я не знаю, отчего так случилось. Я доверяю своему телу, природе, но от этого легче не становится. Даже не знаю, была ли у тебя душа или ты просто была сгустком клеток. Но ведь у тебя в один миг забилось и в другой миг остановилось сердце, и тебя больше нет, моя малышка. Мне хочется кричать, вскидывая голову и руки к небу, требуя вразумительного ответа: почему, зачем?.. Нет сил, и хочется лежать и плакать, а еще лучше выть, как волки воют на луну — пронзительно, долго и со скорбью.

Господи, что я скажу твоему старшему брату? Как я ему объясню, что тебя больше нет? Он так ждал тебя!

Конечно, мне обидно. Я пригласила тебя в свою жизнь, а ты умерла без имени и пола, и ты так и останешься для меня моей малышкой. Как ты могла? Слышишь меня? Почему? Я злюсь на тебя. Зачем ты пришла? Чтобы уйти? Что я должна понять? Для чего мне эта ситуация? Зачем мне эта боль? Я договорилась о таком опыте там, на небе? Моя душа хотела пройти через это?

Может быть, это я виновата в твоей смерти. Может, я была недостаточно хороша, недостаточно берегла тебя, меня не было для тебя, я плохая мама? Скажи, в чем моя вина перед тобой? Прости меня! Утрата, потеря, разочарование, печаль, скорбь, боль, злость... Вот с чем ты меня оставляешь навсегда. Но знай, что я есть для тебя. И если у тебя есть душа, то ты можешь общаться с моей душой. Никто никогда не займет твое место в моем сердце. Я люблю тебя и всегда рядом с тобой, даже если тебя нельзя потрогать. Мне трудно отпустить тебя. Мне сложно осознавать, что это происходит со мной. Прощай, моя любимая малышка!

* * *

Мама, я жду от тебя звонка. Я хочу, чтобы ты мне позвонила и спросила, как у меня дела, как я живу, что я ем, есть ли у меня деньги.

Я не могу простить тебе нашу последнюю встречу, когда я покидала ваш дом. Ты и отчим орали на меня и ты не хотела меня понять!

Я виновата перед тобой, что обвиняла тебя в твоей болезни, в своих неудачах и в том, что произошло с моим сыном. Ты пьешь и даже не видишь, как ты живешь.

Я преуспела, а ты — это ты. Ты прожила свою жизнь, а я живу своей и буду жить по-своему. Хватит обвинять меня в этом!

Я гордилась твоими успехами, ты для меня была примером. Но такая, какой ты была в прошлом.

Я хочу к тебе прийти, рассказать о своей жизни, о своих удачах, обнять тебя, сказать, что я люблю тебя, несмотря ни на что. Хочу сказать тебе, что перестала обвинять тебя. Ты дала мне самое главное — жизнь. Ты не хочешь изменить свою жизнь, и я не собираюсь нести этот груз на себе. Я прощаю тебя и люблю. Ты — моя мама, какая есть. Мне дана возможность отпустить тебя, и я это делаю. Я люблю тебя, прощай!

* * *

Сынок, милый! Я знаю, что очень скоро ты умрешь. Ты был одним из главных людей в моей жизни.

Я ненавидела эту болезнь, которая не отпускала тебя. Ты все время психовал, а я раздражалась и сходила с ума. И я прощаю тебе все твои истерики и раздражение.

Я уделяла тебе мало времени и теперь жалею об этом. Ты просил купить камеру, а я пожалела денег. А когда ты просился с дачи домой, я не взяла тебя. У меня тогда была любовь, которая вытеснила материнские чувства.

Я боролась все восемь лет с этой болезнью и мобилизовала всех врачей. В этот период я была медпроституткой, но зато у тебя были лучшие палаты, лекарства и уход. Я готова была сама пойти на пересадку ради тебя — я не боюсь смерти. Я умоляю тебя простить меня за все, что я не смогла сделать для тебя.

Я тебя очень любила, любила твои мудрые слова. Ты учил меня степенности. Ты называл меня «мамулин день», хотя в твоих глазах была такая мучительная боль. Вчера, наверное, в предчувствии надвигающейся смерти, ты сказал: «Отпусти меня домой». Я прощаюсь с тобой и отпускаю тебя домой. Прощай, мой любимый, и прости меня Бога ради! Мне невыносимо больно прощаться с тобой, родной мой, единственный! Я тебя так люблю!

* * *

Отец, ты уже умер, так и не увидев своих внуков. Мне так не хватало тебя, и я так и не узнала тебя. Когда я выросла, мне стало стыдно. Мне хотелось тобой гордиться. Только сегодня я поняла, что отношения с мужчинами у меня складываются так сложно из-за тебя.

Я так ждала тебя тогда в лагере. Я была такой красивой, а ты опять подвел меня — пришел пьяный.

Ты все время только обещал. Я была маленькой девочкой, меня все воспитывали, а от тебя не было даже агрессии — одна только глупость.

Я похожа на тебя, папа, мне все время это говорят, но я тебя не знаю. Ты прости, что я не смогла спасти тебя, не смогла подарить тебе свою любовь, а только жалость и стыд. Но я все равно знаю, что у меня хороший папа!

Я прощаю тебя и прошу простить меня. Сегодня Прощеное воскресенье. Пусть тебе будет спокойно, папа. И во мне много хорошего от тебя. Ты не был бесполезным в этой жизни. Ты дал мне жизнь. Спасибо тебе. Прости, что я стыдилась тебя, ведь ты был просто ребенком. Я люблю тебя, папа!

* * *

Любимая! Я тебя любил, ты была самым милым мне человеком на свете. Ты ругала меня, обижалась на меня, но я был безумно счастлив рядом с тобой. Я купался в твоих недостатках.

Бывало, я изменял тебе, чтобы еще раз убедиться, насколько ты хороша. Но это было только тогда, когда тебя не было рядом и я не мог до тебя дотянуться.

Ты раздражала меня тем, что заставляла мыть руки и любила чистоту, что ревновала меня к каждому столбу и ко всему, что движется и не движется.

Я прошу прощения за то, что не ценил нашу близость, что я не сохранил твою жизнь, заставляя тебя переживать, не ценил время рядом с тобой. За то, что я хотел твоей смерти, думая, что в ней мое освобождение.

Ты сделала меня лучше. Ты своей жизнью и даже уходом из нее перевернула мою жизнь. Я благодарен тебе, я всегда буду помнить тебя и любить.

Я буду жить так, будто ты рядом. Спасибо тебе! Летай над облаками, не беспокойся за меня, я проживу хорошую жизнь и буду счастлив. Когда-нибудь мы обязательно встретимся, и я обниму тебя и прижму к себе.

Ты подарила мне четверых детей, и это счастье.

Ты прости меня, я не держу на тебя зла. Я благодарен тебе за то, что ты сделала меня таким, какой я есть. Ты навсегда в моем сердце. Прощай, моя дорогая!

* * *

Пишу письмо дяде. Мне очень обидно и страшно писать это письмо. Мне хочется плакать и страшно, я боюсь, в теле дрожь, я почти перестал дышать, как будто теряю сознание.

Ты надо мной издевался, обижал и я не видел выхода — я чувствовал полную беспомощность, когда ты напился как последняя свинья и стал приставать ко мне и моему брату. Ты говорил «Ударь меня!», а я не мог тебя ударить, потому что был совсем маленьким и слабым. Сейчас я бы тебе так врезал, что ты бы скопытился.

Ты говорил «Ударь меня!» и, когда я не смог ударить, сказал, что я не мужик, а дерьмо, и я ничего не смог сделать в свои четыре года. Я не смог повалить двухметрового пьяного амбала, в этом моя вина?

Сейчас, когда пишу эти строки, я чувствую дикую злость. Из-за тебя я пребывал в постоянном ожесточении. Ни отец, ни мать не помогли мне — они тебя боялись. Мне сложно дышать, мои сопли, слезы и обида заливают все пространство вокруг меня, но я все равно допишу и вырву из моего сердца навеки такое ничтожество, как ты!

Стало легче. Всю жизнь я боялся быть мужиком, у меня не получалось в постели с женщинами, и мне страшно об этом писать самому себе. В постели с женщиной я боюсь обнаружить тебя, сволочь! В 12 лет один мужик сказал мне взять в рот, и я не смог сказать «нет». Потом другой мужик насильно меня, а мне нравилось, как он лапал мою задницу. У меня не выходит с женщинами и влечет к мужикам. У меня не получается быть мужиком, и это страшно! Но в глубине души я знаю, что я мужчина, но от этого мне еще страшнее и больнее. Я не хочу быть гомосексуалистом!

Нельзя к маленькому ребенку предъявлять требования как к взрослому, это жестоко. Каждый ребенок имеет право быть маленьким и имеет право плакать. А я был тогда ребенком и имел право!

По форме этого задания я должен простить тебя, но не хочу себя обманывать. Будь ты проклят, подонок! Может, когда-нибудь... Уходи из моей жизни, урод!

* * *

Слышно, как возле меня жужжит муха. Вижу блик солнца, отраженный на бокале. Осязаю легкий прохладный ветерок, ласкающий мое лицо. Обнаруживаю, что скулы напряжены, вокруг глаз усталость. Всплывает образ мамы. Вся грудь утяжеляется горько-соленой безысходностью. По щеке стекает слеза. Непроизвольный глубокий вздох. Из глаз фонтаном брызжут слезы — вспоминается наш последний разговор.

«Никогда не предполагала, что моя старость будет такой тяжелой. Мне так трудно ходить — мои ноги стали непослушными... А когда я смотрю на себя в зеркало, я не узнаю Лизу, еще совсем недавно веселую, подвижную, молодую... Откуда столько морщин? Неужели я стала такой старенькой?

Мне так не хватает твоего папы... (папа умер 22 года назад). И так все болит!.. Я не могу тебя дождаться! Когда ты приедешь? Извини, я не хотела тебя расстраивать. Все будет хорошо! Может, ты привезешь мне совсем чуточку здоровья из Москвы?..»

* * *

Читая эти письма, становится больно и грустно. Люди могли бы жить в любви и радости, а вместо этого воют. А потом сожалеют, страдают, плачут и иногда прощают. То, что они вообще смогли говорить о своих переживаниях, извлекли их со дна души и предъявили самим себе, — победа. Значит, их волеизъявление работает, сдвигает пласты древних пород и выносит болезненные залежи переживаний на поверхность сознания, что и есть знак личностного роста.

4. От зависимости к свободе. Превращение паттернов самопрерывания чувств в движущую силу

При изучении любых вопросов, касающихся человеческих отношений, мы можем или держаться у поверхности, или спуститься глубже. Оставаясь на поверхности, мы избежали бы массы неприятностей, но пропустили бы ценности, лежащие в глубине.

Дональдс Вудс Винникот

Зоны комфорта и риска

Как в поисках равновесия жидкость в земных условиях принимает форму капли, так и человеческий организм, стремясь к комфорту, ориентирован на сенсорно-эмоциональный баланс. И действительно, антипод комфорта, спокойствия, равновесия — стресс — является одной из причин болезней и смерти. Но и отсутствие стрессов — не менее вероятная причина несвоевременной смерти. Это подтверждено многими исследованиями физиологов, и желающие могут сполна удовлетворить свое любопытство, набрав соответствующие фразы в поисковиках.

Давайте нарисуем прямую и разделим ее пополам. Слева будет зона риска, справа — зона комфорта. Тогда условно полный комфорт будет слева в начале линии, в то время как в конце справа — тотальный дискомфорт, а между ними, соответственно, промежуточные состояния. Чем же характеризуются эти зоны и как мы расплачиваемся за перехлест в ту или иную сторону?

Зона комфорта _____ Зона дискомфорта
Шкала комфорта

Если бегло просканировать свою жизнь, легко обнаружить, что людям свойственно стремиться к комфорту. Большинство из нас хотят спать на удобном ортопедическом матрасе, чтобы не только спина не болела, но и осанка корректировалась. И чтобы сон был глубоким и непрерывным. Чтобы малыши, если таковые имеются в наличии, тоже спали крепко и не мешали отдыху. Чтобы одеяло было достаточно теплым, в меру легким и мягким, а температура воздуха ласкала расслабленное тело, охраняя покой. Вряд ли, заказывая номер в гостинице, вы попросите кровать с матрасом, из которого торчат пружины, с дурным запахом старческой мочи и грязными пятнами, ассоциирующимися с серийным убийцей, хладнокровно реализовавшим один из своих зверских замыслов именно на этом ложе.

Можно возразить, приведя в пример йогов. Но сколько их? Да и вряд ли кто-то откроет бизнес по продаже кроватей с торчащими гвоздями вместо удобных перин. А если и откроет, шансов на успех у него не ахти как много.

Как важно поесть вкусно, питательно и из красивой посуды! Конечно же, о вкусах спорят, но это не помогает! Красивая посуда для одного — предел мещанской безвкусицы для другого. Из-за подобных разногласий трудно жить в мире друг с другом.

Мещане всего мира инвестируют триллионы долларов в дорогущие тачки, уютную мебель, мягкую постель... Браконьеры ежегодно уничтожают тысячи животных для производства шубок и сапожек, которые будут ублажать жаждущих красоты и комфорта капризных дам.

Младенец развивается, находясь в зоне дискомфорта, когда интересуется окружающим миром и исследует его. Он тянется к блестящей безделушке с намерением завладеть ею, потрогать и попробовать на вкус. Сердобольные бабули порой оказывают внукам медвежью услугу, предвосхищая любые попытки младенца приложить усилия, подсовывая ему объект вождления: «На, солнышко, деградируй на здоровье! Главное — не напрягаться. Будь лоялен к семейным традициям, внучек! И чтобы ты никогда не соприкоснулся, не приведи Господь, с трудностями в жизни...»

Конечно же, подобные «вредители» исходят из самых добрых побуждений. Бабушки и не догадываются, что благими намерениями выстилают красным ковриком дорогу в преисподнюю. Но если при таком раскладе младенец все-таки сам дотянется до безделушки, какое ощущение успеха! Сам смог, без посторонней помощи! Модель победы, гарантированный якорь успеха на всю оставшуюся жизнь!

Малыши носятся туда-сюда весь день без усталости, в один миг меняя настроение и свои намерения. Им интересно. Вспомните себя в детстве. Какой шквал переживаний за один день, который, казалось, никогда не заканчивался. От дня рождения до дня рождения проходила целая эпоха. А сколько всего мы успевали прочувствовать! Хоть и совсем мало было комфорта — беготня, падение, преболезненный удар, снова беготня и... полные штаны радости в прямом и переносном смысле. Какой поток сознания, впечатлений, переживаний, чувств, от которых еще больше хотелось участвовать в фантазмагорическом водовороте этой безумной авантюры. Атмосфера вокруг была крайне дискомфортной, рискованной и опасной, но у нас ни разу не возникало мысли сходить к психотерапевту и поговорить об этом.

А сегодня... Ладно, не будем о грустном.

Когда же наконец-то приходил вечер и мама, бабушка или реже — папа брали нас на руки, чтобы убаюкать, мы тут же сладко засыпали. И этот якорь остается на всю жизнь. Сегодня, перемещаясь к полярности комфорта, мы, точно как в детстве, замедляем дыхание, успокаиваемся и... растворяемся в сферах неосознанного. Ведь в зоне комфорта — никто и не будет спорить — уютно и надежно. Однако быстро надоедает и становится скучно.

Совсем иначе в зоне риска. Когда мы рискуем, наш организм впрыскивает в кровь гормон-допинг — адреналин. От этого наш интерес к жизни резко возрастает.

Кнут или пряник — что нас мотивирует?

Над темой развития и мотивации с давних времен и по сию пору бьются философы и психологи-исследователи разных направлений. Рассмотрим, чем руководствовались психотерапевты — родоначальники трех венских школ — Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и Виктор Франкл.

Главная мотивирующая сила меняется по мере развития, и три возникшие друг за другом школы отражают эту эволюцию: по Фрейду это *удовольствие*, мотивирующее маленького ребенка, адлеровский принцип *власти* — для юноши, и *воля к смыслу* по Франклу — ведущий жизненный ресурс для взрослого.

Фрейд небезосновательно утверждал, что ребенок, чтобы развиваться, должен чувствовать удовольствие. Поэтому дети в большинстве своем заставляют мир вращаться вокруг себя. В этом возрасте, если все идет без осложнений, закладывается фундамент здоровой сексуальности.

Адлер же известен тем, что первым ввел понятие «комплекса неполноценности». Характер человека формируется под воздействием складывающейся с детства системы стремлений: нам просто необходимо научиться преуспевать, достигать, преодолевать, побеждать и ощущать власть. Это — важнейший этап развития. Адлер считал, что изначально большинству детей присуще ощущение неполноценности в сравнении с «всемогущими взрослыми» и развитие личности зависит от того, каким образом этот

комплекс компенсируется. В патологических случаях человек компенсирует его стремлением к власти над другими.

Если в подростковом возрасте мы терпим поражение и сдаемся, развивается «комплекс неполноценности». В нем человек иногда застревает на всю жизнь.

Нобелевский лауреат Виктор Франкл называет свою концепцию *третьей венской школой психотерапии*. Согласно его логотерапевтическому подходу, «воля к смыслу» — главный мотивационный ресурс человека в отличие от «воли к удовольствию» — фундаменту фрейдовского психоанализа, а также «воли к власти», на которой акцентирована психология Адлера.

Удовольствие, считает Виктор Франкл, не конечная цель, но побочный продукт поиска смысла. Чем активнее мы ищем счастье, тем больше оно от нас ускользает. Это обстоятельство называется «гедонистическим парадоксом». Франкл считал, что нет смысла гнаться за счастьем. Вы ощутите его, когда найдете смысл жизни.

Взгляните честно на то, что вами движет. Увиденное подскажет, в каком периоде своего развития вы находитесь. Если ваш стимул — получение удовольствия, то вы хорошо знаете, что довольно скоро оно неизбежно сходит на нет. Ведь из всех чашек кофе первая утренняя — самая вкусная; самая красивая подруга со временем теряет свой шарм; первая поездка на крутой машине — не то же самое, что круглосуточное вождение... Удовольствие притупляется неминуемо! Тогда вы вынуждены перемещаться в зону дискомфорта, чтобы получить новый опыт и вновь почувствовать удовольствие. Вы будете повторять это снова и снова, постоянно переживая фрустрацию, пока не осознаете тщетность этой гонки и не повзрослеете.

Разоблачая в себе властолюбца, вы увидите, как добились успехов в манипулировании другими. В погоне за признанием и значимостью, наращивая авторитарность и контроль, вы непременно потерпите фиаско в личной жизни и вряд ли выстроите с кем-то близкие отношения. Зоной дискомфорта в этом случае будет риск, связанный с саморазоблачением и отказом от манипуляций.

Вы долго жили чужими псевдосмыслами, поэтому вам придется несладко, когда вы станете размышлять, как должна была сложиться ваша жизнь. Настоящей зоной дискомфорта в этом случае станет ревизия идеалов и стандартов, переоценка стереотипов и догм, которыми парализована ваша воля. А поиск, обретение и реализация смысла жизни окажутся для вас подлинным развитием.

Название курорта — «зона дискомфорта»

В тренингах личностного роста присутствует экстрим, что привлекает туда немало любителей острых ощущений. Речь идет об искусственно созданных ситуациях, вызывающих сильную эмоциональную реакцию. В обычных условиях жизни подобный опыт считается негативным, страшным, травматическим, излишне рискованным и опасным для жизни, поэтому его всячески избегают. Приведем несколько примеров.

Лет 15 назад участница из Саратова поведала, как на одном курсе участников закапывали на сутки в землю. Разумеется, над каждым «покойником» все 24 часа находился ассистент, к которому в любое время можно было обратиться за помощью, после чего «мертвеца» извлекали из-под земли. «Могилы», в которых находились испытуемые, представляли собой аккуратно выкопанные ямы, и хоть там и было абсолютно темно,

недостатка в воздухе не было. Несмотря на все смягчающие обстоятельства, эксперимент достаточно экстремальный. Людям с неустойчивой или нарушенной психикой такое «удовольствие» противопоказано.

В последние годы появились консалтинговые компании по экстриму. Во время устраиваемых ими мероприятий команда достигает вершин гор, преодолевает реки и озера вплавь или на байдарках, прыгает с самолетов или вертолетов на парашютах. Все это, безусловно, увлекательно, а для многих целительно и полезно.

Вне сомнений, переключение любого рода провентилирует заплесневелые мозги, а движение на свежем воздухе добавит телу здоровья. Йоги практикуют экстремальные практики с целью самораскрытия, омолаживания и обогащения тела и духа. Вход в зону дискомфорта даже в таких маргинальных случаях вполне оправдан стремлением к решению насущных задач развития.

Наши процессы внешне вряд ли напоминают прыжок с парашютом или спуск с заснеженного склона. Мы никого не закапываем живьем в землю, хотя иногда и хочется. Разве что во время некоторых упражнений участники придумывают некрологи и зачитывают над воображаемой могилой. Однако интервенции тренера, пусть даже самые вегетарианские, провоцируют у участников значимые изменения, иногда в большей степени, чем любой экстремальный спорт.

Среднестатистического молодого мужчину, воспитанного в спортивном духе, легко представить участвующим в экстремальных играх и получающим при этом немало удовольствия. Теперь вообразите, как напротив него возник случайный участник случайного возраста, пола, профессии и интересов, с которым ему предстоит провести пару часов в процессе, исследуя такие темы, как личные контакты и их мотивы, страхи, тревожность, отношения с родителями, детьми и супругом... Ну как?.. Вот именно!

Если же вдобавок наш герой красив и привык быть в окружении фиф, которых выбирал по своей воле и по своему вкусу, тем экстремальнее для него будет телесно-ориентированное взаимодействие с тетенькой вдвое старше и втрое объемнее любых его ожиданий, к тому же не пользующейся дезодорантом. Она вполне может напомнить ему, например, завуча начальной школы, из которой его отчислили за плохое поведение (по ее инициативе). И с такой особой ему придется общаться. Ну как?

Участник, стоящий на сцене, держит в руках включенный микрофон, раз в десять усиливающий обычно неразличимые вздохи. В момент исследования на сцене, когда идет, казалось бы, ровное повествование, ведущий вдруг задает «неуместный и странный» вопрос: *«Кто запрещал тебе выражать свои чувства? На кого в доме нельзя было злиться? Кому ты доказываешь, что ты хороший ребенок?»* — на эти вопросы читатель может, оторвавшись на пару минут от книги, ответить. Лучше письменно.

Когда застенчивая невзрачная девушка выходит на сцену, и, задышавшись от страха, покрываясь красными пятнами, глядя в глаза тому, кого больше всего из присутствующих в зале стесняется, дрожащим голосом говорит в микрофон: *«Я тебя боюсь до смерти!»* — это как назвать, невинной разминкой?

А потом, после тренинга, когда совсем молодой мужчина наконец-то решается уйти из ненавистной коммуналки, в которой живет с еще более ненавистными родственниками, и уходит-таки.

Когда люди отдают долги или, наоборот, решительно требуют их вернуть, глядя прямо в глаза должнику; когда работник по найму, всю жизнь пробыв рабом своего господина-начальника, уходит в «свободное плавание» — вот где настоящий экстрим!

Когда замужня женщина, которую 30 лет унижал, оскорблял и избивал пьяный муж, наконец-то решается уйти от него — это тоже экстрим, но вряд ли ради острых ощущений. Такой шаг создает новое качество жизни, новые возможности прыжка, но не вниз с парашютом, а вверх, на новую высоту собственной жизни!

Когда человек обращается к боссу, при мысли о котором у него обычно перехватывало дыхание, и требует продвижения по службе и ощутимого увеличения зарплаты — это еще какой экстрим!

Кто-то находит своего отца, которого не знал, знакомится с ним и налаживает близкие отношения, наполненные любовью. А кто-то усыновляет чужого ребенка, становясь ему родителем — а?!

А если попрощаться с ушедшим в мир иной родственником, написав ему «туда» письмо? На таком групповом процессе случаются уж совершенно некомфортные вещи: можно видеть грубого здоровяка, который, рыдая, пишет своей матери то, чего никогда бы не позволил себе сказать вслух или написать... или не успел.

Возможности утоления чувственного голода, который люди терпят десятилетиями, безграничны. Поразительно, но экстремальные переживания, которые они, как правило, не позволяют себе испытать из-за страха, оказывают исцеляющее действие. Может быть, непродолжительное. Но мы бы не сравнили его с эффектом ни от сорокадневного голодания, ни от месячной спячки под землей.

Задайте себе вопрос и побудьте с ним перед тем, как ответить. Не торопитесь отвечать «правильно». *Если бы вам гарантировали успех в любом начинании, как бы выглядела ваша жизнь и какой род деятельности вы бы выбрали?*

Если вы сможете дать на этот вопрос простой ответ, вам станет ясно, как превратить вашу жизнь в нескончаемое и удивительное путешествие.

Это страшное чудовище — успех

Так уж устроена человеческая психика — мы убеждены в необходимости контролировать все. Следствием этого является постоянное напряжение и чувство вины, когда что-то выходит из-под контроля. Процесс формирования подобной установки начинается в раннем детстве с восприятия себя как центра вселенной. У младенца способность выжить самостоятельно, прокормить и защитить себя равна нулю. Но ему кажется, что его мать кормит и защищает его, потому что он этого хочет. Вырастая, ребенок меняет свое представление об устройстве мира, но здоровая часть *омnipотентного* восприятия себя, то есть ощущения собственного всемогущества, сохраняется, что позволяет ему влиять на свою жизнь. Будучи членом общества, маленький человек включается в соревнование, основа которого — контроль за конкурентами. Чтобы не допустить ощущения собственной ничтожности и незащитности, он стремится воспроизвести как можно больше за короткий срок, чтобы по умолчанию выиграть в соревновании, оставить после себя след ярче и не хуже, чем у других.

Наш мир стремительно меняется. Конкуренция растет в геометрической прогрессии, выживать становится все труднее. Преуспевают в первую очередь обладатели современных и самых эффективных инструментов успеха — спонтанности, умения импровизировать, активности и мобильного склада личности, не считая мастерства и знаний, которые востребованы всегда.

Страх отказа или отвержения — популярный вид фобии. На этот раз мы идем против своих принципов и даем рецепт, как легко справляться со страхом. Заверните ваш страх в эксклюзивную упаковку. Поважите бантиком — желательно красного цвета. И возьмите этот драгоценный реквизит с собой на интервью или свидание. Обязательно объясните собеседнику, что в пакете спрятано самое ценное, что у вас есть, и вы боитесь рассказать, что именно, поскольку не уверены, что вас правильно поймут. Не забудьте при выходе из кафе или офиса прихватить вашу фобию с собой. Она еще сослужит вам важную службу. Например, когда вы испугаетесь менять работу. Или если будете метаться в сомнениях по поводу создания семьи. Всегда можно свалить ответственность на этот проклятый страх!

Люди вокруг нас не трусы, просто они боятся того, чего бояться не следует: открыто выражать свои чувства, мысли и желания; ошибиться и попасть впросак; вызвать общее неодобрение или чей-то смех; сказать и сделать то, чего никто не ожидает; раскрыться с неожиданной стороны. Запрещать себе вышеперечисленное — значит совершать преступление в отношении самого себя. Во многих россиянах, особенно в тех, кто старше тридцати, живет маленький советский школьник, трясущийся от страха, что он неправильно ответит у доски и получит кол. А за это его перед всем классом унижат и пристыдят. Задача авторов этой книги — вызволить этого школьника, стимулируя взрослого совершать ошибки. Так давайте чаще ошибаться и смелее набивать себе шишки! Хоть это и странно звучит, но подобная тактика может ускорить достижение жизненного успеха или как минимум привнести больше радости и легкости в вашу жизнь.

Известно, что страх успеха сильнее страха провала. Мы все мастера неудач и знаем, как тут быть. А вот успех — это нечто новое, рискованное, опасное. Ну, так что из этого? Страх — не руководство к действию. Бояться, умирать от страха, но действовать — вот секрет реализации мечты!

Ползать или летать? Вот в чем вопрос!

Существует два типа людей — Пораженцы и Победители. В разных ситуациях обычно мы на автопилоте включаем одного из них. И дело тут не в бравадном заявлении — маске смельчака, под которой тщательно будет скрываться дрожащий от страха малыш, которого вот-вот разоблачат. Мы имеем в виду *выбор!* «Я выбираю осознанно ползать или летать!» — и осознанно следовать этому выбору, называя вещи своими именами.

Давайте сравним отношение к себе и жизни двух этих категорий людей.

Оглянитесь вокруг — кто вас окружает? К какой группе по своей жизненной позиции вы принадлежите?

Пораженец:

- занят поиском виновных в своем ущербном положении;
- довольствуется жалкой долей;
- не умеет учиться на опыте других;
- исключает из жизни ошибки;
- окружает себя критикующими его пораженцами;

боится рисковать и инвестировать как в себя, так и в других;
оправдывает свою болезненную пассивность;
сожалеет о несчастном прошлом и надеется на лучшее будущее;
пренебрегает данным словом;
злопамятен.

Победитель:

считает себя сценаристом своей жизни;
ставит высокие цели и реализует их;
к ошибкам относится с любопытством и юмором;
окружен другими победителями;
смело инвестирует в себя и других, создавая от раза к разу все большие и рискованные проекты;
культивирует активный и здоровый образ жизни;
ценит опыт прошлого, созидает вдохновляющее будущее и вкусно живет настоящим;
ценит и выполняет данное слово;
великодушен.

Важно понять, что Пораженцы и Победители — всего лишь разные типы мышления. Принадлежность к одной из этих групп — результат сознательного выбора каждого. И вряд ли вы встретите Победителя, пожалевшего о сделанном выборе и мечтающего опять стать Пораженцем. А что выбираете вы?

О реальности, а также о том, что ничего реального нет

Все мы по-разному воспринимаем один и тот же окружающий нас мир. Причина — в отношении к воспринимаемому. Живя в невообразимо богатом мире, мы создаем довольно простую модель реальности. Так мы защищаемся от неожиданностей, которые нам подбрасывает вселенная, отбирая для восприятия только то, что наиболее безопасно, комфортно и востребовано для собственного выживания. И не замечаем, что наш искусственный ум, выполняя защитную функцию, становится для нас изоциренным и жестоким поработителем. Именно ум препятствует выходу за пределы им же созданного представления, с помощью разных ухищрений заставляя нас верить, что придуманная нами иллюзия жизни и есть «реальная реальность».

Тема реальности находится на стыке психологии и философии. Что такое реальность и что реальности не принадлежит, а именно — что такое нереальность? Тема по умолчанию апеллирует к ресурсам когнитивных процессов. Здесь уместно внести некоторые коррективы, взывая к творческой стороне личности читателя. Мы просим на время забыть все то, что вы знаете о реальности. Просьба странная, но это сослужит важную службу каждому, кто рискнет исследовать нереальное.

Приведем лабораторный эксперимент. Блох поместили в невысокую банку и закрыли. Когда через три дня банку открыли, ни одна блоха не смогла выпрыгнуть из нее. Дальнейшие наблюдения показали: блохи до конца жизни не смогут прыгнуть выше уровня, однажды установленного им крышкой. Даже их потомки унаследуют этот стереотип поведения.

В один из крупных столичных зоопарков привезли белого медведя. Пока строили вольер, зверь в течение нескольких месяцев жил в небольшой клетке и ходил по ней туда-сюда, три шага в одну и три шага в другую сторону. Когда медведя наконец-то поместили в просторный вольер, он, гуляя, по-прежнему делал только три шага в одну сторону и три — в другую.

Напрашивается аналогия с поведением человека. Многие заключенные, вышедшие на свободу после длительного срока, возвращаются в тюрьму. Миллионы россиян чувствуют ностальгию по мрачным советским временам, объясняя, что «тогда» все было просто, понятно и определено. Наличие свободы подразумевает необходимость развиваться, что, к сожалению, для многих оказывается процессом болезненным. Для обывателей вписаться в круг узких представлений, образа жизни и мыслей — и есть смысл жизни.

Есть существенное различие между представлением о мире, в котором мы живем, и самим миром. Человек создает модель реальности, стремясь ее улучшить. Модели сами по себе лишены каких бы то ни было положительных или отрицательных коннотаций. Их смысл состоит в жизнеспособности и в эффективности, они дают нам возможность пользоваться неограниченными благами, накопленными человеческой культурой. И именно культурой парадоксальным образом мы ограничиваем себя и верим, что эта придуманная, далеко не совершенная модель мира является реальностью. Такой самообман увековечивает иллюзорность бытия и гарантирует разочарование.

* * *

Только за 2013 год родилось 130 000 000 человек, 65 000 000 ушли из жизни. Сегодня на Земле проживает свыше 7 миллиардов человек (7 250 000 000 на 13 августа 2014 года). Это значит, что существует точно такое же количество реальностей. Ежесекундно население планеты увеличивается приблизительно на четыре новорожденных создателя реальности. Через год население увеличится на 50 миллионов модельеров жизни, а к 2030-му Землю будут населять приблизительно 8 миллиардов жителей. Кто же из этого скромного общества будет прав?

* * *

Когда мы что-то видим, чувствуем или нам нечто почудилось, что это — реальность или иллюзия? Если наш информационно-чувственный агрегат под названием «человеческое существо» что-то «зацепил» из окружающего или из внутреннего мира, как это может быть нереально для нас? А если ощущения есть, но они никем, кроме нас, не воспринимаемы, это реально или нет?

Ученые о физической реальности

В 1929 году Эдвин Хаббл сделал эпохальное открытие: оказалось, что в какой бы части неба ни велись наблюдения, видно было, что все далекие галактики быстро удаляются от нас. Иными словами, Вселенная расширяется. Это означает, что раньше все объекты были ближе друг к другу, чем сейчас. Значит, было, по-видимому, время, около десяти или двадцати миллиардов лет назад, когда они все находились поблизости друг от друга, а плотность Вселенной была бесконечно большой.

Альберт Эймс, основываясь на исследованиях человеческого восприятия, проведенных в Принстонском университете, в 1940-е годы заявил, что нам не дано познать никакую «истину», но лишь плоды *манипуляций* ума. Проще говоря, каждое мгновение ум конструирует модели из фрагментов необъятного мира, интерпретируя их в тот же момент.

В 1980 году было дано объяснение клинической смерти. С точки зрения новой теории реальности, о которой мы расскажем ниже, клиническая смерть — перемещение сознания с одного уровня реальности на другой. Автор этой теории — Кеннет Ринг, президент Международной ассоциации по изучению явлений клинической смерти.

Недавно в России вышел перевод нашумевшей книги Майкла Талбота под названием «Голографическая Вселенная. Новая теория реальности»¹². Книги этого австралийского писателя изначально воспринимались всего лишь научной фантастикой, объединявшей в себе квантовую физику и эзотерику. Многие ученые сегодня разделяют эту теорию и вовсе не считают ее научной фантастикой. Новая теория реальности утверждает, что вся физическая вселенная — не более чем голограмма, иллюзия, проекция из некоего первоначального уровня мироздания. И даже самая крошечная часть изображения несет информацию об общей картине бытия, где все от мала до велика взаимосвязано и взаимозависимо.

Согласно голографической теории, время и пространство не являются непрерывными, а состоят из отдельных точек — наподобие того, как цифровое изображение на экране монитора состоит из хаотически бегающих пикселей. Если увеличить масштаб этих пикселей, получится размытая картина.

В 1982 году группа физиков во главе с Аленом Аспе представила в Париже поразительный эксперимент, результаты которого можно назвать одним из самых значительных научных

открытий XX века: Вселенная является голограммой, проецируемой из других измерений реальности, в которой отсутствуют время и пространство. Ученые обнаружили, что в определенных условиях микрочастицы способны общаться друг с другом. Необъяснимым образом каждая частица всегда знает, что делает другая, даже если та находится на расстоянии миллионов световых лет от нее.

Теоретически этот эффект был открыт еще в 1935 году Альбертом Эйнштейном и его учениками Борисом Подольским и Натаном Розеном. Они выдвинули гипотезу, согласно которой, если два связанных между собой фотона разлетаются и один из них меняет параметры поляризации и врежется во что-нибудь, он исчезает. При этом информация о нем мгновенно сообщается другому фотону, который превращается в тот, исчезнувший. Почти через полвека удалось экспериментально подтвердить эту гипотезу. Открытие такого масштаба ставило под сомнение постулат Эйнштейна о предельной скорости распространения взаимодействия частиц — скорости света.

Научный мир без особого энтузиазма встретил сенсационную гипотезу французских коллег-ученых. Однако в 1990-е годы их поддержали лауреат Нобелевской премии по физике Джерард Хуфт из Утрехтского университета в Нидерландах и Леонард Зусскинд из Стэнфордского университета в США. Их убеждение состояло в том, что Вселенная — голографическая проекция процессов, которые происходят в двухмерном пространстве, на некую плоскость. Представить, что имеется в виду, можно, глядя на голографическое изображение, когда плоская картинка создает иллюзию трехмерного объекта.

Гипотезу, что мы — фантом, матрица, подтвердил профессор Лондонского университета теоретической физики Дэвид Бом. Знаменитому ученику Эйнштейна пришло в голову, что странное поведение микрочастиц — ключ к разгадке тайны мироздания. Базируясь на открытии Аспе, он считал, что реальной действительности не существует и что, несмотря на очевидную плотность, Вселенная в своей основе всего лишь гигантская фикция-голограмма, роскошно детализированная. Голограмма представляет собой трехмерную фотографию, сделанную с помощью лазера. Чтобы ее получить, фотографируемый предмет освещают лазерными лучами. Тогда второй лазерный луч, складываясь с отраженным светом от предмета, дает интерференционное изображение, которое фиксируется на пленке. Голографический снимок — чередование светлых и темных линий. При освещении его другим лазерным лучом появляется трехмерное изображение снятого предмета.

Трехмерность — не единственная особенность голограмм. Если разрезать голограмму пополам и осветить лазером, каждая половина будет содержать целое первоначальное изображение. При делении голограммы на любое количество частей на каждой из них вновь обнаруживается изображение всей картины в целом. Каждый участок голограммы содержит всю информацию сфотографированного объекта. Принцип «все в каждой части» требует нового подхода к вопросу упорядоченности. До сих пор наука предполагала, что для понимания явления, будь то мышь или мельчайшая частица, можно изучить составные части исследуемого объекта, полученные посредством его рассеяния. Но не каждый объект делится на составные части. Рассекая голографическую картинку объекта, мы не сможем познать его составные части, но получим ту же информацию меньшего размера.

В 1960-х годах нейрофизиолог из Стэнфордского университета Карл Прибрам столкнулся с принципом голографии, размышляя над тем, где и как в мозге хранятся воспоминания. Ему удалось экспериментально доказать, что *информация не хранится в каком-то*

определенном участке мозга, а рассредоточена по всему его объему. Он пришел к сенсационному заключению, что *память содержится не в нейронах и не в группах нейронов, а в сериях нервных импульсов, циркулирующих во всем мозге, точно так же, как кусочек голограммы содержит все изображение целиком.* Другими словами, ученый настаивает на том, что *мозг является голограммой.*

Теория Прибрама также объясняет способность человеческого мозга хранить так много воспоминаний в таком маленьком объеме. Предполагается, что за жизнь среднестатистической продолжительности мозг способен запомнить порядка 10 миллиардов бит. Таким образом, к необычным свойствам голограмм добавилась поразительная плотность записи. Изменяя угол лазерного освещения пленки, на той же поверхности можно записать практически неограниченное количество изображений. Если наш мозг работает по принципу голограммы, становится понятно, каким сверхъестественным образом мы способны мгновенно извлекать из нескончаемого объема необходимую информацию. Наглядный пример: прочитайте слово «лимон». Перед вашим мысленным взором тут же появятся картинки, вы ощутите вкус лимона, «услышите» это слово на родном языке, почувствуете его запах, и, скорее всего, у вас интенсивно выделится слюна. А ассоциации: «цитрусовые», «желтый» и «витамин С» моментально всплывут в воображении.

Одна из наиболее потрясающих черт человеческого мышления и голограммы такова: каждый отрезок информации взаимосвязан с любым другим. Вполне возможно, что мозг является высшим образцом перекрестно коррелированных систем в физическом мире.

В свете голографической концепции мозга Прибрама нашлись трактовки некоторых неразрешенных загадок его работы. Например, вопрос о местонахождении памяти, а также о том, каким образом мозг с помощью всех органов чувств способен воспринимать такой мощный поток вибраций, формируя определенное представление мира. Именно голограмма легко справляется с шифровкой и расшифровкой кодов. Точно так же, как голограмма преобразует бессмысленный набор частот в связанное изображение, наш мозг, по мнению ученого, производит математический перерасчет частот и является посредником органов чувств и восприятия.

Недавно итальянский исследователь Хуго Зацарелли перенес голографическую идею на акустику. Его заинтересовало, как люди могут, не поворачивая головы, определить направление источника звука даже с помощью одного уха. Объяснив принципами голографии эту способность, он разработал методику голофонической записи звука, воспроизводящую звуковые модели с потрясающей реалистичностью.

Мысль Прибрама о том, что наш мозг создает «твердую реальность», полагаясь на входные частоты, также получила эмпирическое подтверждение. Было обнаружено, что любой из наших органов чувств обладает гораздо большим диапазоном восприимчивости частот, чем считалось ранее. Исследователи обнаружили, что органы зрения восприимчивы к звуковым частотам, что обоняние и даже клетки тела чувствительны к широкому диапазону частот других каналов. Эти находки наводят на мысль о работе голографической части нашего сознания. Так прерывистые хаотические частоты преобразуются в непрерывающееся восприятие. Простой пример — видимая картинка ультразвука.

Но самый потрясающий аспект голографической модели мозга Прибрама выявляется, если ее сопоставить с теорией Бома. Если то, что мы видим, лишь отражение того, что в

действительности является набором голографических частот, и если мозг — голограмма и он лишь выбирает некоторые из частот и математически преобразует их в восприятия, что же на самом деле есть объективная реальность?

Ее не существует! Как испокон веков утверждают восточные религии, материя есть Майя, иллюзия, и хотя мы можем думать, что мы физические существа и функционируем в физическом мире, это тоже иллюзия. То, что мы называем действительностью, есть лишь табула раса (чистый лист), на котором каждый из нас по своему желанию может нарисовать любую картину. От перемещения предметов в пространстве без физического прикосновения к ним, до волшебства, которым мы владеем изначально, не более и не менее кажущегося, чем умение воображать.

Эта поразительная новая картина реальности, синтез взглядов Бома и Прибрама, названа голографической парадигмой, и хотя многие ученые восприняли ее скептически, других она воодушевила. Небольшая, но растущая группа исследователей считает ее одной из наиболее точных моделей мира, предложенных на данный момент. Есть надежда, что она поможет разрешить некоторые загадки, которые не были ранее объяснены наукой, и даст основания рассматривать паранормальные явления как часть природы.

Голографическая парадигма также накладывает отпечаток на так называемые точные науки, например биологию. Кейт Флорд, психолог Колледжа Интермонт в Вирджинии, указала, что *если реальность есть всего лишь голографическая иллюзия, то нельзя и дальше утверждать, что сознание есть функция мозга. Скорее, наоборот, сознание создает мозг* — так же, как тело и все наше окружение, которое мы интерпретируем как физическое.

Такой переворот во взглядах на биологические структуры позволил исследователям указать, что медицина и отношение к процессу выздоровления также могут измениться под влиянием голографической парадигмы. *Если физическое тело не более чем голографическая проекция нашего сознания, становится ясным, что ответственность каждого из нас за свое здоровье не ограничивается своевременным применением достижений медицины.* Аналогично альтернативные методики лечения, такие как визуализация, могут давать необходимые результаты — ведь, исходя из идеи голографии, *мыслеобразы столь же реальны, как и физическая реальность.*

Физическая реальность представляет собой суперголограмму, в которой прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно.

Даже откровения потустороннего мира становятся объяснимыми с точки зрения новой парадигмы. Биолог Лиэл Вэтсон в книге «Дары неизведанного» описывает встречу в Индонезии с колдуньей, которая в присутствии Вэтсона и еще одного свидетеля создала странное и необъяснимое явление. Деревья исчезали и появлялись несколько раз подряд. Наука не занимается такого рода явлениями и отрицает их. Но если допустить, что наша «плотная» реальность не более чем голографическая проекция, они становятся объяснимыми. Такие понятия, как «здесь» и «там», если наблюдать за ними с точки зрения бессознательного, обретают совсем иной смысл, в котором все сознания взаимосвязаны. А если это так, то в целом это наиболее значительное следствие из голографической парадигмы, и явления не общедоступны потому, что ум не смоделирован так, чтобы доверять им. *В голографической вселенной отсутствуют границы возможностей изменения реальности.*

Свою замысловатую теорию Майкл Талбот достаточно наглядно пояснил на примере отдельной съемки рыб в аквариуме, описанном в книге «Голографическая Вселенная». Представьте себе аквариум, в котором плавают несколько рыбок одного вида, похожих друг на друга. Основное условие эксперимента таково — наблюдатель не видит аквариум непосредственно, но может наблюдать два телеэкрана, которые передают изображения от камер, расположенных одна спереди, другая сбоку аквариума. Неудивительно, что, глядя на них, он приходит к выводу, что рыбы на одном экране никак не связаны с рыбами, которые наблюдаются на другом мониторе. Поскольку камеры передают изображения под разными углами, то в каждый конкретный момент времени рыбы выглядят по-разному, ведь одну и ту же рыбку на разных экранах можно одновременно видеть и сбоку, и анфас, и сзади. Но, продолжая наблюдение, через некоторое время человек с удивлением обнаруживает, что между двумя рыбами на разных экранах существует взаимосвязь. Когда одна рыба поворачивает, другая также меняет направление движения, хотя и немного по-другому, но всегда соответственно первой. Не владея полной картиной ситуации, наблюдатель придет к выводу, что рыбы каким-то необъяснимым образом общаются друг с другом, и что наверняка их синхронные движения не являются случайным совпадением. Точно так же физики считают, что частицы моментально взаимодействуют друг с другом. Однако, если объяснить наблюдателю, как все устроено с точки зрения новой теории реальности, он поймет, что его прежние выводы основаны на анализе иллюзий, которые его сознание воспринимало как реальность.

Этот простейший опыт наводит на мысль, что объективной реальности, несмотря на очевидную плотность Вселенной, вообще не существует. Вселенная наверняка обладает характеристиками, которыми можно восторгаться. Коль разделение частиц — иллюзия, не исключено, что на более глубоком уровне все объекты в мире взаимосвязаны. Электроны серого вещества связаны с электронами всех летающих комаров и бабочек, каждой снежинки и всех лучей солнца. Человеческой природе свойственно вычленять и объяснять все явления природы. Однако все эти разделения искусственны. Природа есть неразрывная паутина. В голографическом мире даже время и пространство не могут быть взяты за основу, такая характеристика теряет смысл во вселенной, где все взаимосвязано. Время и трехмерное пространство, как изображения рыб на экранах, всего лишь фантомные проекции.

Чтобы довести до полного абсурда непоколебимые и комфортные постулаты нашей материалистической концепции мироздания, хочется в заключение рассмотрения этой экзотической темы привести еще один поразительный пример из числа оригинальных научных открытий, которыми ученые неустанно озадачивают человечество.

В Германии под Ганновером более 11 лет работает прибор под названием GEO600. Это гигантский интерферометр, цель которого — поймать гравитационные волны, существующие согласно известной теории относительности. Как круги, образующиеся на воде от брошенных камушков, эти волны гипотетически являются рябью ткани пространства-времени, которая, по версии экспертов-физиков, возникает в результате вселенских катастроф, таких как взрывы сверхновых. Два лазерных луча направляют перпендикулярно друг другу по трубам 600 метров длиной. Если волна придет и сожмет пространство в одном направлении и растянет в другом, этот процесс отразится на интерференционной картинке. За все время функционирования этой авантюры с астрономическими инвестициями гравитационные волны не были обнаружены. Зато физики сделали куда более волнующее заявление, открыв зернистую составляющую

пространства-времени. А такой научный расклад опять-таки поднимает наболевший вопрос о голографичности вселенной.

Как говорил Эйнштейн, иллюзия — автономная республика реальности. А вот реальность с позиции иллюзии — всего лишь ее голограмма, миф, фантом. Тест реальности — ее иллюзорность, проверка же на вшивость иллюзии — ее полярная реальность. Реальность — иллюзия, хотя и очень навязчивая.

Карл Юнг полагал, что наше бессознательное существование реально, тогда как сознательный мир — род иллюзии, которая с какой-то определенной целью представляет себя реальностью, подобно сну, который кажется реальностью, пока мы не проснемся. Если реальность есть всего лишь иллюзия, то сознание создает мозг так же, как тело и все физическое окружение человека.

В 1987 году физик Фред Алан Вольф обновил теорию сновидений. По его мнению, сны — не что иное, как перемещение сознания в параллельные уровни реальности. В том же году канадский физик Дэвид Пит заявил, что синхронизмы (повторяющиеся явления) — вовсе не результат случайностей и что они подтверждают голографическую теорию.

В древности мудрецы догадывались о голографической природе мира и о том, что наш мир — трехмерная иллюзия. И в наши времена ученые догадались о том же. Сегодня принципы голографии широко используются в разных сферах. Американцы разработали лазерную технологию, позволяющую создавать на поле боя виртуальные образы, что призвано оказывать психологическое воздействие на неприятеля и поднимать боевой дух воюющих. Скоро голографические картинки можно будет проецировать на любые поверхности, а также в атмосферу. Например, проецирование изображения самолетов, танков, кораблей, а также людей в военной форме, поможет создать у противника иллюзию о нашем численном превосходстве и боевой мощи. С помощью «виртуального оружия» можно создавать образы различных исторических и легендарных личностей, например, знаменитых полководцев, отдающих приказы солдатам.

Недавно в двух лондонских аэропортах, Манчестерском и Лутонском, появились голографические помощники, информирующие о правилах поведения в зоне контроля терминала и разъясняющие процедуру прохождения предполетного досмотра. Вероятно, со временем виртуально-голографические объекты все больше будут сливаться с нашим миром, реальность которого, судя по изложенному выше, относительно.

Есть у людей склонность вести с самим собой мысленный диалог, выражающий воспринимаемую каждым из нас реальность. Мы воспринимаем мир, базирясь на том, о чем сами философски размышляем. Зависимость от поддержания внутреннего диалога может довести до такого абсурда, как подмена реальности своими мыслями. Нам свойственно считать свои мысли объектами реального мира, и мы пребываем в убеждении, что так на самом деле и есть. *Остановка внутреннего диалога является путевкой в иную реальность* — трансцендентальную. Реальность — всего лишь часть того, что может быть воспринято непосредственно. Она таит в себе многое, что находится за пределами нашего ограниченного восприятия.

Реальность есть иллюзия, которую создаем мы сами

Не думайте, что вы думаете, когда на самом деле лишь считываете информацию, хранящуюся в архивах мозга. Не путайте автоматически возникающие эмоции с

истинными порывами. Не оправдывайте так настойчиво ваши реакции интеллектуальной работой. Нормальное существование человека полностью зависит от его способностей восприятия, однако мы абсолютно неспособны к непосредственному восприятию внешнего мира — наше поле зрения ограничено рамками нашего собственного психологического сознания. Таким образом, нам недоступно увидеть реальность в том виде, в котором она существует. Известный аргумент «я верю только в то, что вижу и осязаю» на самом деле совершенно несостоятелен, поскольку мы не видим глазами и не осязаем пальцами, все это делает наш мозг, подчиняясь бесконечному количеству пунктов контроля, фильтров и ограничений.

Дарио Салас Соммер

Физический мир мы воспринимаем с помощью пяти органов чувств, которые дают нам ощущение реальности происходящего. Материальные объекты обладают формой, существуют во времени и имеют протяженность. Возникает вопрос: реально ли происходящее, которое мы переживаем? Ведь большинство событий жизни забываются и становятся нереальными. Можно предположить, что только то, что происходит в настоящем времени, — реально. Но пока мы воспринимаем то, что происходит, мы на мгновение опаздываем. А это значит, что мы переживаем то, что происходило только что, с мизерным опозданием. Значит, мы не можем переживать реальные события в настоящем, или, другими словами, не воспринимаем реальность вовсе! Мы переживаем события прошлого или иллюзии, которых уже нет. Мы озабочены прогнозированием благоприятного или опасного будущего, которое никогда не наступит, — одно иллюзорное переживание за другим, всю жизнь! Исходя только из этого, выходит, что мы живем в иллюзиях.

С другой стороны, если переехать в другой город и никогда не возвращаться, то неужели все объекты с людьми, оставшиеся на прежнем месте, становятся нереальными? В сознании покинувшего — да, а вот для оставшихся — совсем даже наоборот. Когда кто-то уходит из жизни, то для покойного все, что остается, скорее всего, перестанет быть реальным. Для продолжающих жизненный путь жизнь и объекты в ней продолжают восприниматься реальными.

Являются ли сны реальностью или иллюзией? Любопытный вопрос. Первое, что приходит на ум, — сны не есть реальность, сны — фантазии, выдумка. Это соответствует действительности. Ведь сны мы «сним» себе сами. Однако наше переживание снов совершенно физиологично. В нежном возрасте детям снится, как они писают, и они описываются. Физически! И не только в нежном возрасте. Так это реальность или нереальность?

Какая разница между физическим объектом и лазерным снимком этого объекта?

В Диснейленде есть такой аттракцион: посетители садятся в лодки и отправляются в путешествие. В пути они проплывают мимо зеркал, где каждый видит свое отражение, а на плече каждого сидит зеленый прозрачный чертик. И он такой реальный — ведь все же видят его!

Если создать голограмму объекта (например, человека) и показать их вместе — в одном пространстве, одинаково одетых и одинаково двигающихся, то как определить, какой объект реален, а какой — фикция, голограмма? Ведь и то и другое мы видим глазами, воспринимаем органами чувств, пусть и не всеми.

Кстати, перед этим наблюдателя можно загипнотизировать, создав постгипнотический якорь (то есть дав ему код, который испытуемый сам введет в подсознание). Когда он выйдет из гипноза и увидит оба объекта, мы дадим установку на код — например, произнесем заякоренный звук или слово, или покажем картинку, или прикоснемся к плечу. И шепнем на ухо, что оба объекта осязаемы. Тогда, прикоснувшись к голограмме, испытуемый почувствует то же, что и при прикосновении к живому объекту, скорее всего, отметив про себя: «Живой и тепленький...» Так что же реально, а что нереально?

Наш загипнотизированный волонтер убежден: оба объекта идентичны и одинаково осязаемы. Поэтому, когда он прикоснется к голограмме, он поверит, что это живой объект. То же самое происходит с каждым из нас, когда мы в чем-то убеждены. Если нам будут что-то говорить, мы услышим только то, что соответствует нашим убеждениям! А то, что не соответствует, — не услышим.

Другой простой пример. Вспомните, как вы ели клубнику. Тогда, когда вы ее держали, она была реальна? По-видимому, да. И вкус ее был реален? Наверняка ответ положительный, как и в первом случае. А сейчас, когда вы вспомнили этот эпизод, вкус клубники у вас во рту и выделяющаяся слюна реальны? Наверняка. А клубника? Нет! Но ваше представление клубники есть, хоть это только фантазия. А ведь фантазия нереальна! Но когда мы представляем клубнику и то, как мы ее едим, реакция не отличается от той, которая возникает, когда мы держим реальную клубнику в руке: выделяется слюна, и мы чувствуем вкус реальной клубники. Так что реально, а что — нет?

Молекулярная вселенная, окружающая нас бесконечными просторами, — вакуум, наполненный мелкими частицами, причем настолько мелкими по отношению к расстоянию между ними, что все физическое пространство уподобляется воздуху, насыщенному пылью. Если увеличивать через микроскоп любой твердый предмет, то, разглядывая его, мы окажемся в бесконечном пространстве, как в космосе. И чем больше мы будем увеличивать картину, тем больше будет пространства. Это совсем плохие новости — мы живем в пустоте. А то, что мы воспринимаем нашим зрением и тактильно, — сплошная иллюзия плотности, миф!

Вопрос, которым логично задаться на этом этапе запаривания ваших мозгов этой научной нудятиной: стоит ли пересекать Садовое кольцо через подземный переход? Можно провести эксперимент и попробовать поверху перейти, где в часы пик стоят 16 рядов автомобилей, грузовиков и автобусов. А еще лучше рискнуть и перебежать его не в часы пик. И тогда знания физики об отсутствии плотности транспорта вряд ли предотвратят вполне предсказуемое завершение этого неординарного эксперимента (авторы ни в коем случае не рекомендуют экспериментировать вышеописанным образом!)

Явление, условно названное нами автобусом, при всей своей иллюзорности все равно будет подчинено придуманным учеными законам физической вселенной. А ведь сам по себе автобус — пустота красно-синего цвета, явление иллюзорное, нереальное, хоть и украшенное реальной рекламой новых пылесосов и утюгов, которые рекламируют полуголые и уж точно нереальные девицы.

Вообще-то лично мы рекомендуем перенести такого рода опыты лет эдак на тысячу вперед, когда ученые раскроют секрет беспрепятственного проникновения одного иллюзорного физического тела в другое.

От того, что реально, а что нереально зависит то, как нам жить, что такое успех и неудача, да и вообще в чем смысл жизни. Ведь если эта физическая вселенная, дом нашего временного обитания, всего лишь миф, многое в жизни меняется. По крайней мере шкала потребностей неожиданно преобразуется. Может быть, мы чем-то не тем занимаемся, не в то вкладываемся, не туда движемся... Так куда податься?

Есть какой-то мир феноменов, но нет иных доказательств его наличия, кроме нашего восприятия. Однако наше восприятие явления — это не само явление. Объект восприятия и восприятие объекта, его интерпретация, мнение о нем — не одно и то же. Восприятие принадлежит каждому из нас. А вот насчет объектов восприятия — не факт. Может, их вообще нет. И это невозможно доказать, как невозможно доказать и их наличие.

Если рассмотреть наше восприятие некоего феномена с точки зрения одной репрезентативной системы — например визуальной, вся реальность физического мира нивелируется. И так, когда мы «видим» предмет, например унитаз, откуда мы знаем, что этот унитаз существует, а не является плодом нашего воспаленного воображения или визуальной галлюцинацией?

На объект падает свет, иначе мы его не смогли бы визуальным образом обнаружить. Свет распадается на цветовой спектр — радужную палитру всех цветов и оттенков, часть которых мы воспринимаем с помощью органов зрения. Этот спектр, попадая на глазную сетчатку, переворачивается — все это происходит мгновенно — и передается сигналами головному мозгу. В головном мозге включаются необходимые части для расшифровки сигналов, и уже переработанные или придуманные данные передаются нашему сознанию. На основании полученного шифра мы будем реагировать и действовать. Большая часть информации переместится в неограниченный склад подсознания, где для чего-то хранится, авось пригодится.

Похожий процесс происходит и с другими репрезентативными системами. Каждый орган восприятия дает нам совершенно новую информацию, непохожую на полученную посредством других каналов восприятия, создавая все более объемную иллюзию воспринимаемого мира. Звуковые волны — это не квантовое отражение. Запах — не тактильные сигналы. Вкус мы ощущаем с помощью других, не вкусовых рецепторов.

Здесь уместно сделать небольшое лирическое отступление. Большинство людей в нашем псевдоцивильном мире выбирают себе интимных партнеров глазами — так скучно! А что со звуками? А почему бы не обнюхивать друг друга, как животные? Ведь через запахи, а тем более прикосновения мы получаем более богатую и достоверную информацию, чем визуально.

* * *

Я, Эв, познакомилась с Мариком на конференции, посвященной психологии лидерства. Сначала он выступал для меня в роли харизматичного преподавателя с огромным профессиональным опытом, иностранца, мужчины старше меня на 27 лет. В моей системе верований у нас не было шансов для романтической связи. Со своей стороны, визуально — и я об этом догадывалась — он не выделял меня из роя жужжащих вокруг него красавиц, пока на праздничном завершении курса я не пригласила его на танец. К нашему обоюдному «несчастью», он принял мое приглашение, в результате чего мы по сей день танцуем вместе во всех сферах жизни.

* * *

Если подвести итог, мы живем шифрами, образами-метафорами, придумками, нескончаемыми плодами творческого воображения. Как интересно, богато и неповторимо — аж дух захватывает! Но... нереально. Можно назвать это реальностью, что издавна и делают ученые. Но тогда такая реальность совершенно субъективна. Реальность одного человека не может быть реальностью другого, и наоборот. Каждый из нас — галактика. А наше общение похоже на столкновение разных галактик, взрывы сверхновых, поглощение черными дырами, слияние вселенных... И менее всего межперсональное общение похоже на сосуществование. Звучит не слишком обнадёживающе, зато *правдоподобно*.

Физическая реальность измерима, все в ней конечно, потому что имеет начало. И наоборот, имеет начало потому, что конечно. Каждый предмет откуда-то начинается, имеет условную середину и где-то заканчивается. И все это базируется на соглашениях, зависит от мнения авторитетов и мнения большинства, соображений естественности и других аспектов правдоподобия, и поэтому *физическая реальность концептуальна*.

* * *

Когда-то я (Эв) с удовольствием пользовалась духами марки «Жан-Поль Готье». А когда я прочитала в новостях о том, что подан иск в миллиарды долларов на эту компанию за то, что они добавляют в свою продукцию наркотики для усиления зависимости от них, запах духов мне показался менее приятным, и я перестала их покупать. Мое отношение изменилось с получением новой, может, и не самой достоверной информации. Изменив концепцию, я разлюбила эти духи.

* * *

В начале 1920-х годов в ведущих английских газетах появились статьи о странных явлениях — например, дождях, во время которых на город падали тучи лягушек, собак и даже коров. Или того хуже — утюгов и значительно более тяжелых металлических предметов. Конечно же, психически уравновешенные читатели должны были понимать, что это были всего лишь газетные утки. Однако многие, несмотря на свойственную англичанам железную логику, относились к подобного рода бредовым сообщениям вовсе не скептически. Зато мы надеемся, что современный читатель уж наверняка согласится с нереальностью изложенных историй. Правильно? А на каком основании это правильно? Читатель *базируется на общественном мнении, на высказываниях авторитетных людей и на соображениях естественности и других аспектов правдоподобия*, и как же это шатко и нестабильно, хоть и реально физически!

В отличие от современных принципов журналистики, в газетах тех времен не могло появиться ни одной статьи без фундаментальной проверки излагаемых там сведений. Перед публикацией сообщений журналисты посещали место происшествия, дотошно опрашивая свидетелей. Лишь после этого им позволяли обнародовать столь такие необычные сообщения. Как оказалось, в Великобритании бывают ураганы, поднимающие в воздух все подряд, включая мотоциклы, автомобили, электроприборы... Рано или поздно эта добыча ветров падала ничего не ожидающим прохожим на головы. Те из них, кто выжил и не попал в больницу, наперебой рассказывали «небылицы» о металлических дождях или лягушечьих осадках.

* * *

Во время одной из последних сессий годовичного продвинутого курса участница на занятии группы призналась своему мужу в своих изменах. Тут же на внутреннем форуме группы на нее обрушился праведный гнев одноклассников, осуждающих «ошибочный и жестокий»

по отношению к партнеру поступок. Писали женщины, которые раньше, до откровенного заявления этой участницы, отмалчивались, когда тема измен поднималась на курсе. Группа разделилась на два враждебных лагеря: тех, кто сочувствовал участнице, и тех, кто осуждал ее. Весь шквал нравочений, как оказалось, выжидавший подходящего момента, вдруг обрушился на голову женщины и ее единомышленников. Как позже выяснилось, участницы, вышедшие в активное наступление под флагом праведниц, сами не раз изменяли своим мужчинам.

* * *

13 лет назад мы создали программу «Мастер-класс», которая длилась почти год. Постепенно она меняла содержание и длительность и теперь продолжается восемь месяцев. За это время члены группы учатся преуспевать в тех сферах жизни, которые ранее были полны непреодолимых препятствий. Как правило, результаты не разочаровывают ни ведущих, ни участников. В начале курса группа постигает наиболее трудный урок — заключение контрактов с партнерами. Для этого мы делим их на подгруппы по 2–3 человека, которые действуют до конца курса. Задача — выработать правила взаимодействия и денежные санкции за нарушение пунктов контракта. Труднее всего соблюдать соглашения относительно времени. За каждое опоздание с участников собирают штрафы. Сам нарушитель платит поминутно, а все остальные по факту каждого опоздания члена группы. Сумма копится и в конце курса реализуется группой на социальный проект.

Когда санкции вступают в силу, вдруг образовывается мощная оппозиция, активно настаивающая на отмене пункта про опоздания. Любопытна следующая закономерность: членами оппозиции в каждой группе оказываются самые ярые «опоздуну». Соппротивление длится несколько месяцев. Только когда оппортунисты начинают трансформировать свое отношение к теме, они меняют свои привычки. Для некоторых это первые попытки вовремя появляться там, где обязались. Неожиданно для себя они начинают получать дивиденды от своей пунктуальности, и только после этого их сопротивление превращается в поддержку некомфортной ранее установки.

Врачи, как никто, осведомлены о разрушительном влиянии курения. Особенно практикующие кардиохирурги. Они воочию наблюдают сгнившие от никотина черные легкие оперируемых. Некоторым из них это не мешает сразу после операции глубоко затянуться сигареткой «для расслабления». В этот момент все знания о вреде курения теряют значимость и силу.

Кроме всего вышеперечисленного, тестом реальности является правдоподобие, и мнение признанных авторитетов — одна из его разновидностей. Другие возможные индикаторы реальности — устраивает ли это нас и большинство людей или нет, насколько это вероятно, достойно, красиво, здорово, полезно, естественно и целый список других выигрышных в нашем понимании сторон феномена, который проходит экзамен на реальность. Какова суть всех этих элементов правдоподобия? Пришли ли мы к соглашению считать кого-то авторитетом и что-то — правдоподобным или нет... Мы должны согласиться с общим мнением, что концу света естественно случиться 31 декабря 1999 года. А если пророчество не оправдается, мы с пеной у рта назовем предсказателей, которым еще недавно свято верили, лжепророками и будем кричать, что нужно если не сжечь их на центральных площадях, то как минимум всех упрятать за решетку. Или, как самый гуманный вариант, лишить прав что-либо предсказывать. Благо мы не живем в Средние века! А то бы мы...

Есть запасной вариант, самый популярный — допустить возможность ошибки в расчетах! Если конец света не наступит, подождем 12 лет и с новыми силами будем вдохновенно пропагандировать всемирную катастрофу и конец света.

Любопытно, что согласие с предсказаниями не означает, что 31 декабря действительно наступит конец света. Только результаты, измеряемые в физическом эквиваленте, станут бесспорным доказательством того, является ли предсказание пророчеством или шарлатанством. *Соглашение, договоренность, контракт по умолчанию с теми, кого мы считаем для себя авторитетом, — основополагающие тесты правдоподобия физической реальности.*

В нашем любимом физическом мире все имеет причины. Если задаться вопросом, что является причиной первой причины, окажется, что одна *причина всего лишь следствие предыдущей причины, и так далее до бесконечности.* Иначе говоря — *следствие следствия, которое в свою очередь будет тоже следствием, следствием, следствием... и так без конца.*

Нереальность

Вызывающе одетая сексапильная молодая женщина приходит на прием к психотерапевту. Он быстро закрывает на ключ дверь, страстно набрасывается на нее и грубо насилует. Одевшись и сев в свое кресло, он поправляет прическу, надевает очки, открывает рабочую тетрадь и спокойным голосом говорит: «Ну, милочка, с моими проблемами мы покончили, теперь займемся вашими».

Анекдот

Итак, с реальностью мы вроде бы разобрались. Перейдем к нереальности.

Коль этот абзац — философского толка, придется вооружиться логикой. Для этого рекомендуется выпить крепкого чаю или кофе. Чтобы следующие оставляющие теоретический привкус абзацы засверкали прагматизмом, мы по мере возможности разбавим их примерами.

Итак... *Физическая реальность измерима — в реальном физическом мире все конечно, потому что имеет начало.* Исходя из этого, чем будет характерна нереальность? Нереальный мир нефизичен. Отсюда — в нереальном мире нет ничего конечного, потому что в нем ничто не имеет начала. Простым языком выражаясь, *нереальный мир находится вне времени.* Ну а коль время всегда там, где пространство, то *нереальность внепространственна.* Это значит, что в нереальном мире нет ни прошлого, ни будущего.

Представьте себе, что вы листаете семейный альбом. Некоторые из родных, изображенных на фотографиях, давно ушли из жизни. А в вашем переживании они остаются реальными. Эти моменты прошлого проживаются здесь и сейчас, хотя с точки зрения физической реальности этого всего не существует.

Возьмем случай посттравмы. На Нюрнбергском процессе свидетели, давая показания об ужасах, пережитых ими в концлагерях, порой теряли дар речи и падали в обморок, проживая давнишние события с той же силой, будто они происходили в момент рассказа.

Физический мир мы воспринимаем с помощью пяти органов чувств. Материальные объекты обладают формой, существуют во времени и имеют протяженность.

Следовательно, *нефизический мир неосязаем*, и, скорее всего, с ним можно войти в контакт совсем иными средствами, вне зависимости от времени и пространства.

В довольно известном эксперименте, повторенном не одной группой ученых, разведенные в воде микроорганизмы одного вида в равном количестве были помещены в две одинаковые пробирки. Одну отвезли за тысячи километров от другой и там за ней наблюдали в микроскоп. С микроорганизмами в первой пробирке производили всевозможные опыты: ее охлаждали, нагревали, воздействовали электромагнитным полем и химическими веществами. Оказалось, что во второй пробирке микроорганизмы реагировали схожим образом синхронно с собратьями из первой.

Физическая реальность концептуальна, основывается на соглашениях, базируется на мнениях авторитетов и позиции большинства, соображений естественности, вероятности, достоинства, красоты, здоровья, пользы и других аспектов правдоподобия. Это значит, что нереальность независима от концепций, не базируется на соглашениях, мнениях авторитетов и позиции большинства, не основана на соображениях естественности, вероятности, достоинства, красоты, здоровья, пользы и других признаков правдоподобия.

В 1985 году знаменитый исследователь психиатрии профессор Станислав Гроф выдвинул скандальную научную гипотезу о том, что голографическая теория способна объяснить многие феномены измененных состояний сознания, в то время как общепринятые теории нейрофизиологии оказались несостоятельными в решении этих задач. По сей день Гроф пропагандирует свой неординарный опыт, подвергаясь травле высокоуважаемого психиатрического синдиката. Более полувека этот революционер предан анафеме в авторитетном научном мире.

Гроф предвидел, что голографическая парадигма сможет предложить модель для объяснения многих загадочных феноменов, наблюдавшихся людьми в состоянии транса. В 1950-х годах, во время проведения исследований ЛСД в качестве психотерапевтического препарата Гроф вел эксперименты с женщиной, которая внезапно заявила, что она — самка доисторической рептилии. Во время галлюцинации она не только в деталях поведала, каково это — быть существом, обладающим такими формами, но и отметила цветную чешую на голове у самца того же вида. Гроф был поражен тем обстоятельством, что в беседе с экспертом-зоологом подтвердилось наличие на голове у рептилий цветной чешуи, играющей важную роль для брачных игр, хотя подопытная женщина ранее не имела понятия о таких тонкостях.

Опыт этой женщины не был уникален. Во время своих исследований Гроф сталкивался с пациентами, возвращающимися по лестнице эволюции и отождествляющими себя с самыми разными видами (на их основе построена сцена превращения человека в обезьяну в фильме «Измененные состояния»¹³). Более того, он обнаружил, что такие описания часто содержат зоологические подробности, которые при проверке оказываются точными.

Возврат к животным — не единственный феномен, описанный Грофом. У него также были пациенты, которые, по-видимому, могли подключаться к области коллективного бессознательного. Малообразованные люди внезапно давали детальные описания похорон в зороастрийской практике либо сцен из индуистской мифологии. В других опытах люди давали убедительное описание внетелесных путешествий, предсказывали будущее, рассказывали о прошлых воплощениях.

Ни сам Гроф, ни его коллеги не могли предложить объяснение странным психологическим явлениям, которые они наблюдали. Но положение дел изменилось с приходом голографической парадигмы.

На основании всего вышеописанного остается актуальным поставленный в начале главы вопрос: что же реально, а что нереально?

Люди реагируют на звуковые вибрации частотой до 20 000 герц. Более высокие частоты наше ухо не воспринимает. Аналогично мы умеем годами таить обиду, томиться разочарованием или мучиться от ревности, восприняв воображаемые картины о ком-то в пределах опять же ограниченного спектра квантовых колебаний. Станным образом визуальная информация, идущая ультрафиолетовым или инфракрасным потоком, нами упрямо игнорируется. Может, в этих пучках незамеченного света видно нечто более оскорбительное? И мы лишаем себя такой дополнительной возможности смаковать наши любимые обиду, разочарование и горечь?

Что бы мы ни творили, понятие «творчество» можно описать как проявление любой формы активности. Вот нам что-то пришло на ум, мы — очевидец, ошущенец, слухач (они же визуалы-кинестетики-аудиалы), нюхач, интуит, ясновидящий, бабушка или милиционер, все наши «датчики-рецепторы» на что-то реагируют, что-то подтверждают или отрицают — так каждый из нас создает свою реальность бытия.

Нормально мыслящие трудящиеся обычно разделяют реальность на две категории — объективную и субъективную. Такая концепция становится выгодной в устах любого демагога и может быть использована в спорах, исход которых легко предвосхитить. По определению: «То, что говоришь *ты*, основано на предпосылках *субъективной реальности*, в отличие от высказанного *мною* — *моими устами* вещает *объективная реальность*». Эти «истины» в последней инстанции неоднократно звучат из уст непререкаемых авторитетов — учителей в школе, служащих государственного аппарата, старших родственников.

Наука имеет дело с тем, что можно испытать посредством сенсорных переживаний. «Глубокая реальность», понятие из квантовой психологии, — домысел последователей древнегреческих философов. Лежащее за пределами экзистенциального опыта лежит и за пределами суждений о «глубокой реальности», пронизана ли она любовью или напоминает Третью мировую войну. Нам дано в лучшем случае принимать неупорядоченные сигналы вселенной, упорядочивая их в стереотипы субъективных суждений.

Можно ли кого-то, кто чувствует физическую боль, убедить, что его переживание нереально? Можно ли женщину, пережившую групповое изнасилование, убедить, что нужно доверять мужчинам? Насколько состоятельными будут советы худосочных диетологов о здоровом образе жизни в восприятии вечно жующего человека, компенсирующего таким образом травму унижения, которая преследует его всю жизнь? Ведь то, что считается нереальностью, на самом деле единственно реально для того, кто переживает опыт в настоящий момент!

Наш родной дом — физический мир, в котором мы живем, оказывается эфемерным миражом. Но наше восприятие этого миража реально для каждого из нас.

В мире, где все иллюзорно, нам дано тотально проживать свой собственный опыт, воспринимая этот мираж по-своему, и признать, что у каждого человека без исключения

существует свое восприятие реальности, которое непохоже на восприятие других людей. Это знание ведет к большей терпимости друг к другу. Главное, что перед нами открываются возможности создавать любую реальность, и для этого мы обладаем неисчерпаемыми ресурсами: воображением, творческим подходом, гибкостью и спонтанностью, способностью играть — всем тем, что так характерно для Ребенка в каждом из нас.

Работа с убеждениями

Позитивное мышление и депрессия

Позитивно мыслить стало модно: бесчисленное количество книг, статей, тренингов, семинаров и вебинаров призывают отбросить мракобесие и инакомыслие, уверовать в светлое будущее и «вывернуть» свои мысли так, чтобы те выглядели позитивно. Выглядит такое учение на первый взгляд безобидно, но насколько оно вредно для психики, знают только узкие специалисты. А ведь оно может даже привести к депрессии.

Жизнь всегда богаче и разнообразнее любой самой правильной концепции. *«Не беспокойся понапрасну», «Все будет хорошо!», «Живи настоящим!»* Позитивное мышление, или эффект Поллианны¹⁴, — разновидность рассуждения, при котором человек априори видит только достоинства людей и ситуаций, закрывая глаза на недостатки и препятствия. Ученые доказали, что лозунги «позитивного мышления», столь популярного сегодня, неосуществимы. Мозг имеет «зловредную» привычку соотносить нынешний опыт с предыдущим, и обмануть наше мыслительное устройство одними добрыми верованиями невозможно.

Безусловно, позитивное мышление нужно, важно и полезно. Оно помогает при возникновении препятствий сфокусироваться на цели и добиться нужных результатов. Но когда такой вид мышления затмевает широкий спектр всех других, проблемы гарантированы.

Люди, стремящиеся следовать установкам вроде *«не допускай негатив в свое сознание», «не думай о прошлых ошибках»*, — потенциальные склеротики. Мыслительный процесс у них прерывист, и они не способны увязать последовательность своих поступков в единую канву. Сознание людей с такой позитивной установкой избирательно, потому что они предпочитают не помнить зла. Их лоб давно разбит об одни и те же грабли. Хотя широко распространены и типажи без выявленного диагноза. Рассмотрев их поближе, быть может, читатель узнает себя или близких.

Уверовавший — неистребимый вид. Верит, следовательно — существует (почти по Декарту)! Ибо получает свыше позитивные откровения, которыми непременно поделится с окружающими: карма, инопланетяне, тета-хилинг, веяния новой религии, астральные путешествия, пятновыводители, маски для лица, обливания, закапывание живьем, фрукторианство... С гордостью, радостью и сплошным позитивом в сердце он задолбает вас, «заблудших», пока вы не вступите в ряды «просветленных».

Позитивный Идиот — опасный тип. Улыбка и добродушный вид, неадекватный ситуации, — надежный выход из всех проблемных перипетий, которые он создал. Профессионал в совершении идиотских поступков, которые остальные расхлебывают за него. А ему — нипочем! Вперед, к новым свершениям, ведь «все будет хо-ро-шо!». Надо же, находят жертвы его оптимизма, которые добровольно зачищают сотворенный им бардак!

Позитивный Саботажник — неисправимый оптимист. Неадекватно восторжен и поддержит любые начинания, но на словах, а не на деле. Вид этот чрезвычайно распространен в организациях, где принято улыбаться и вести себя крайне позитивно. Главное, вовремя употребить неисчерпаемый шарм и актерские навыки — ведь начальство, клиенты и сотрудники любят позитивно настроенных! Нося эту маску, любое

поручение можно слить в унитаз, и ни у кого не будет мысли заподозрить в подлости и предъявлять претензии «адепту Путей Света».

Узнаете? Хорошо, идем дальше.

Юмор по поводу обострения позитивного мышления вполне уместен. Ведь подсознание не прощает умышленного вытеснения мыслей и чувств. Попытка «выключить отдельные чувства» равносильна готовности добровольно ампутировать какую-то часть тела. Доказательством вышесказанного служат хорошо изученные процессы физиологии высшей нервной деятельности: когда мы вспоминаем прошлое и придумываем будущее, задействуются одни и те же участки фронтальной зоны мозга. Мозг настроен на *выживание*. Он обрабатывает тонны информации каждое мгновение, одновременно воспринимая происходящее сейчас и вспоминая, что произошло в прошлом в схожих случаях. В то же время он готовит нас к действиям, аналогичным тем, которые мы уже предпринимали в идентичных ситуациях. Мы прошиты памятью выживания и не способны придумать *ничего нового* — мозг продуцирует картины будущего, основанные на прошлом опыте!

Человек не способен создать нечто новое. Он оперирует понятиями из доверху набитого мешка стереотипов. Во время цунами в Индонезии люди стояли и ждали, пока их накроет волна. В то же самое время животные спасались, убегая в горы. Им повезло больше — у них отсутствовало стереотипное мышление.

Имея глубоко укоренившиеся верования и строя на их основании свою судьбу, невозможно обмануть сознание фальшивым убеждением, что «все будет хорошо». Подобный самообман ведет к разочарованию и депрессии и назван в психологии «волшебным мышлением». Нет наполовину пустых и полных стаканов. Есть стакан с водой — и все!

Про ищек мышления и СВТ

Все мы без исключения — заложники своего отношения к себе и миру. Особенно обостряется мироощущение, когда кто-то покушается на привычный нам ход мышления с целью его изменить. В этот самый момент срабатывает «автомат» Эго. Мы с пеной у рта отстаиваем то, с чем ассоциируем себя, — бросаемся на амбразуру, защищая святое. Даже если за минуту до «атаки извне» это самое «святое» было чем-то тривиальным. Фиолетово нам было, и настрой был самый мирный. Да и вообще, честно говоря, не так уж часто мы в повседневной жизни оцениваем свои суждения и жизненную позицию на трезвость, пока не сталкиваемся с реальностью, которая нас не устраивает. Этот феномен психологи Аарон Бек и Альберт Эллис и положили в основу современного эффективного метода терапии под названием СВТ (cognitive behavior therapy — когнитивно-поведенческая терапия).

В отличие от других распространенных подходов СВТ действует быстро. Клиент необычайно активен и вместе с терапевтом является исследователем мыслительного процесса. Цель — выявить привычные установки и схемы, которые воспринимаются как истинные, но на самом деле токсичны.

Базовой предпосылкой этого метода является связь между мыслями, чувствами и поведением. Задача терапии — исследовать эти взаимосвязи, экспериментировать на практике, изменять старые установки и нарабатывать новые, ведущие к желаемым результатам.

Этот действенный подход насыщен разнообразными, порой каверзными вопросами и необычными и даже смешными экспериментами. Терапевт поощряет клиента обнаруживать у себя предубеждения, иррациональную логику, веру в ложные постулаты, маскирующиеся под истину, и подвергать их сомнению.

Бесчисленное множество участников наших программ сами себе запрещают добиваться успеха, становиться яркими, уверенными и привлекательными. А убеждения, на которых они основывались, — распространены и живучи, как вирусы: «будь скромным», «порядочные девушки не заговаривают с мужчинами первыми», «нельзя выделяться и требовать благ для себя», «у меня нет шансов стать богатым», «я не заслуживаю счастья»... Эти убеждения когда-то охраняли своих носителей от опасностей, но сейчас изжили себя и превратились в препятствия на пути развития и достижений. Именно такие пораженческие установки мы и берем под прицел.

Созидающие и ослабляющие схемы мышления

«Схемы» — это группа базовых глубинных установок о себе и мире, которые руководят нашим поведением и определяют отношение к людям и событиям. Они могут быть какими угодно, например, такими:

«Все зависит только от тебя».

«Мы все разрушили и расхлебывать будем сами».

«Я обязана действовать безукоризненно».

«Мой папа лучший специалист в своей профессии».

Убеждения относительно себя:

«Меня обязательно завалят на экзамене».

«Я глупый».

«Я справлюсь сам».

«У меня есть право высказать свое мнение».

Верования о мире и человечестве:

«Люди не могут жить без любви».

«Мир большой, а я маленький».

«Все мужчины опасны».

Установки о беспомощности:

«Я не наделен талантами».

«Вы не сможете справиться с кризисом».

«Он опять загнал себя в ловушку».

«Моя дочь совсем потеряла контроль над собой».

«Ты такая чувствительная и ранимая — эта работа не для тебя».

«Мы не соответствуем требованиям».

Убеждения о непригодности для любви:

«Я не могу понравиться ни одной красивой женщине».

«Я так и останусь старой девой до смерти».

«Я урод».

«Ей нечего дать в любви».

«Тому, кому везет в деньгах, не везет в любви».

«Какое же ты ничтожество».

«Ты ущербный».

«Он опасен для общества».

«В ней начисто отсутствуют женские качества».

Примечательно, что СВТ рассматривает депрессию и перфекционизм как результат определенного мышления. Эти частые невроты состоят из трех компонентов. Рассмотрим их подробнее.

Итак, если вы хотите развить депрессию, начинайте мыслить в определенном ключе:

Развивайте уничижительные представления о себе: *«Я неудачник».*

Оценивайте окружающий мир и внешние события негативно: *«Мир несправедлив — за что мне это?»*

Оценивайте будущее катастрофически: *«Он в мою сторону даже не посмотрит!»*

Для развития такого невроза, как перфекционизм, тоже существует рецепт из трех ингредиентов:

Высокие стандарты: *«Наши дела лучше всех!»*, *«В нашей семье у всех красный диплом»*, *«Если я выхожу замуж, то это навсегда. Мне нужно найти того, единственного!»*.

Мышление в терминах «все или ничего» — либо полный успех, либо полное фиаско: *«Если ты не способен учиться на пятерки, тебе придется мыть подъезды»*.

Концентрация на неудачах: *«На празднике было весело. Только мужчина, который мне нравится, пришел с другой женщиной — мне, как всегда, не повезло!»*.

Как мы и упоминали выше, простыми уговорами себя от «мании ничтожества» не вылечить. Здесь потребуются особое внимание к себе и даже азарт к выявлению мыслительных заноз. Предлагаем методику трансформации подобных убеждений.

Трансформация неработающих убеждений

Давайте определимся, что такое убеждения, чтобы знать, с чем работать. Убеждения сопряжены с обобщениями. Как правило, они содержат слова *все, всегда, никогда, никто, каждый раз, когда, постоянно*:

«Ты от меня вечно чего-то ждешь».

«Эта машина всегда ломается».

«Никогда не доверяй мужчинам».

«Все продавцы в Интернете — жулики».

Убеждения цепляются за такие полярные определения, как «хорошо — плохо», «правильно — неправильно», «надо — нельзя», «мало — много»:

«Правильно, когда муж старше жены, а не наоборот».

«Невозможно заработать большие деньги честным путем».

«Чтобы выспаться, нужно спать не менее 8 часов в сутки».

Так же ценны для исследования логические цепочки, в которых участвуют мыслительные схемы, такие как «если — то», «чем — тем», «когда — тогда», «какой — такой»:

«Если ревнует, значит, любит».

«Когда даешь другу в долг, тогда прощайся с дружбой».

«Каков поп, таков приход».

Итак, начнем с самых актуальных для вас убеждений. Философия, о которую вы спотыкаетесь на пути к полноценной жизни: убеждения о том, кем вы должны быть, что и как делать, как вести себя, что должны иметь, какими должны быть мир, Бог, законы, политика, религия, другие люди по отношению к вам...

Путь предстоит нелегкий, работа — кропотливая. Приготовьтесь к внутреннему сопротивлению, ведь все эти убеждения являются частью Эго, а оно не собирается меняться, тем более — исчезать. Но если вы всерьез собираетесь прорваться к новой жизни, у вас есть шанс. В добрый час — мы с вами!

Самый вкусный пирог (выявление убеждений и работа с ними)

Нарисуйте свой самый любимый пирог (можно торт) и разделите его на сегменты. Это пирог жизни, а сегменты — сферы интересов. Впишите их в соответствующие сегменты.

Видение ПИРОГ ЖИЗНИ



Оцените различные сферы вашей жизни по их работоспособности (вашей удовлетворенности ими) по 100%-ной шкале. Выберите наиболее «слабые».

В таблицу запишите убеждения, касающиеся сферы, в которой вы не преуспеваете. Определите для себя, являются ли они ослабляющими или закрепляющими. Делая записи, отслеживайте эмоциональную реакцию в теле и записывайте ее рядом с убеждением. По мере того как вы обнаруживаете новые скрытые убеждения, добавляйте их в таблицу.

Закрепляющие убеждения	Ослабляющие убеждения
1. Я достойна любви и признания.	1. За что меня любить

2.		— я никч емна я.
3.		
4.		2.
5.		3.
		4.
		5.

Проверка убеждений на достоверность

Выпишите убеждение, которое хотите изменить.

Поищите доказательства верности этого убеждения и впишите их в колонку «доказательства “за”».

Найдите опровержения этого убеждения и впишите в колонку «доказательства “против”».

Только после заполнения таблицы оцените свою уверенность в истинности этого убеждения по 100%-ной шкале.

Убеждение, которое я хочу изменить: **«За что меня любить — я ничемная».**

Оценка работоспособности убеждения по 100%-ной шкале: **90%.**

Доказательства «за»

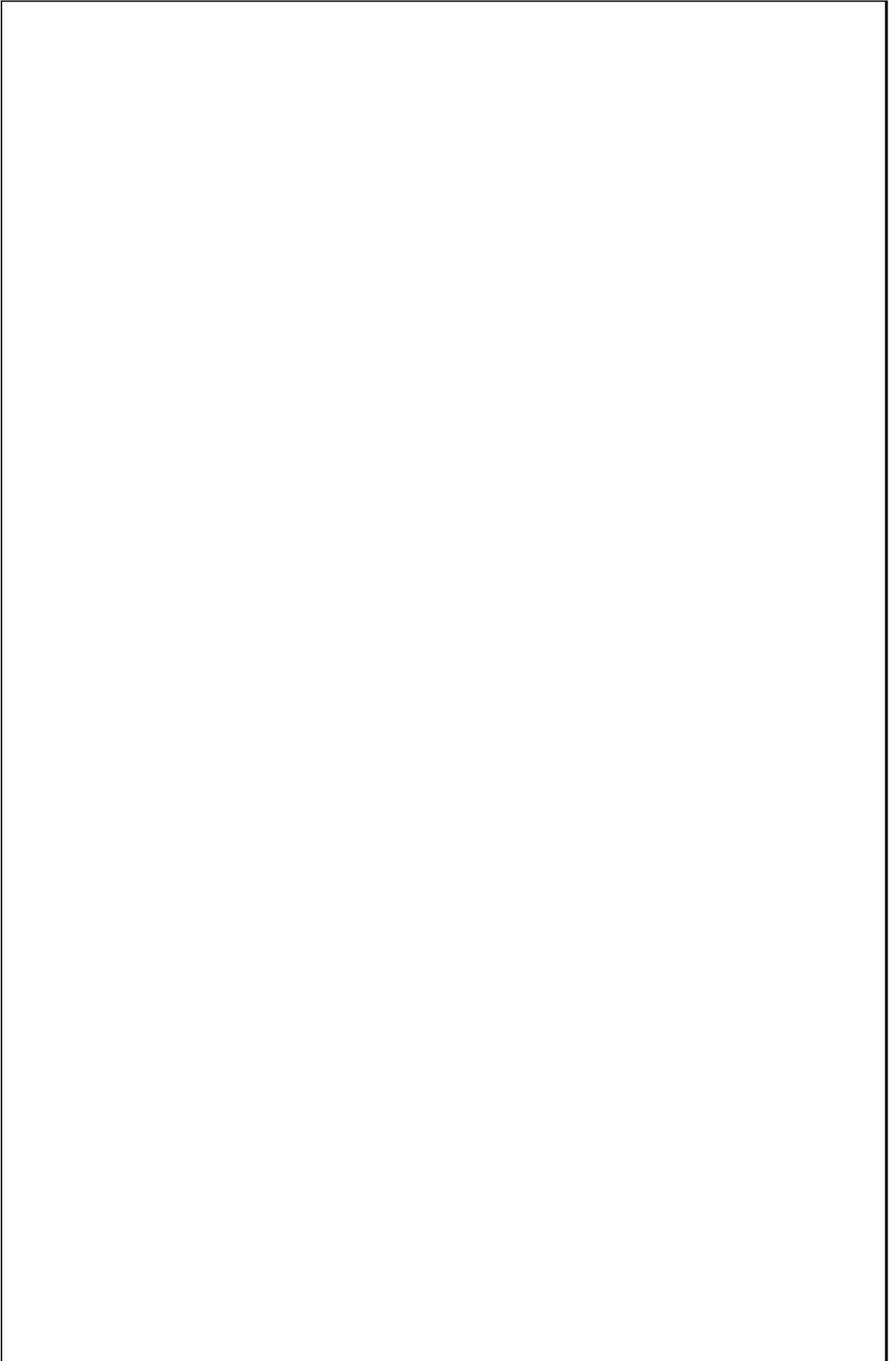
1. У меня в мои 35 лет нет семьи и детей.

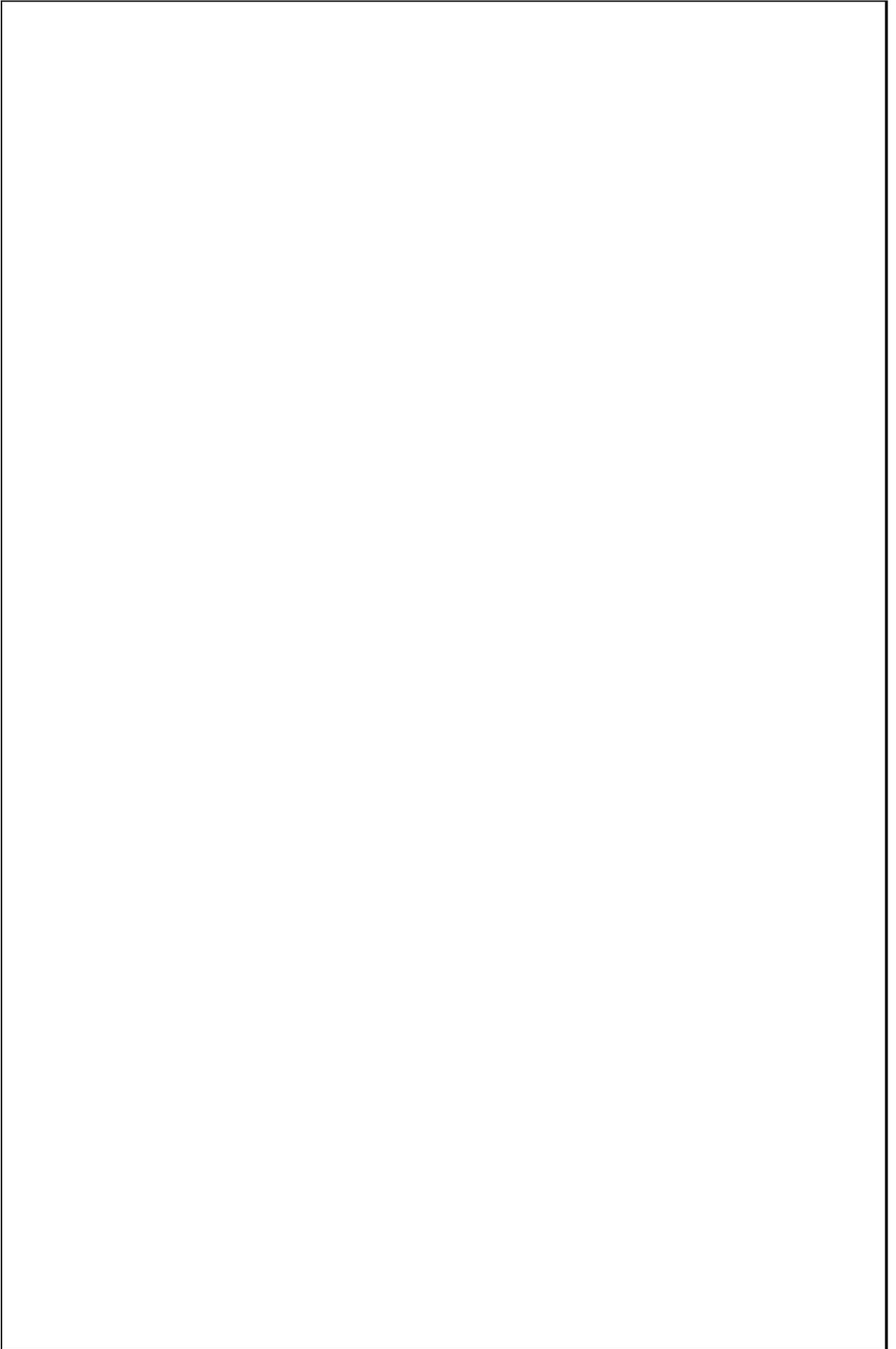
2. Я работаю в скучном месте с мизерным окладом.

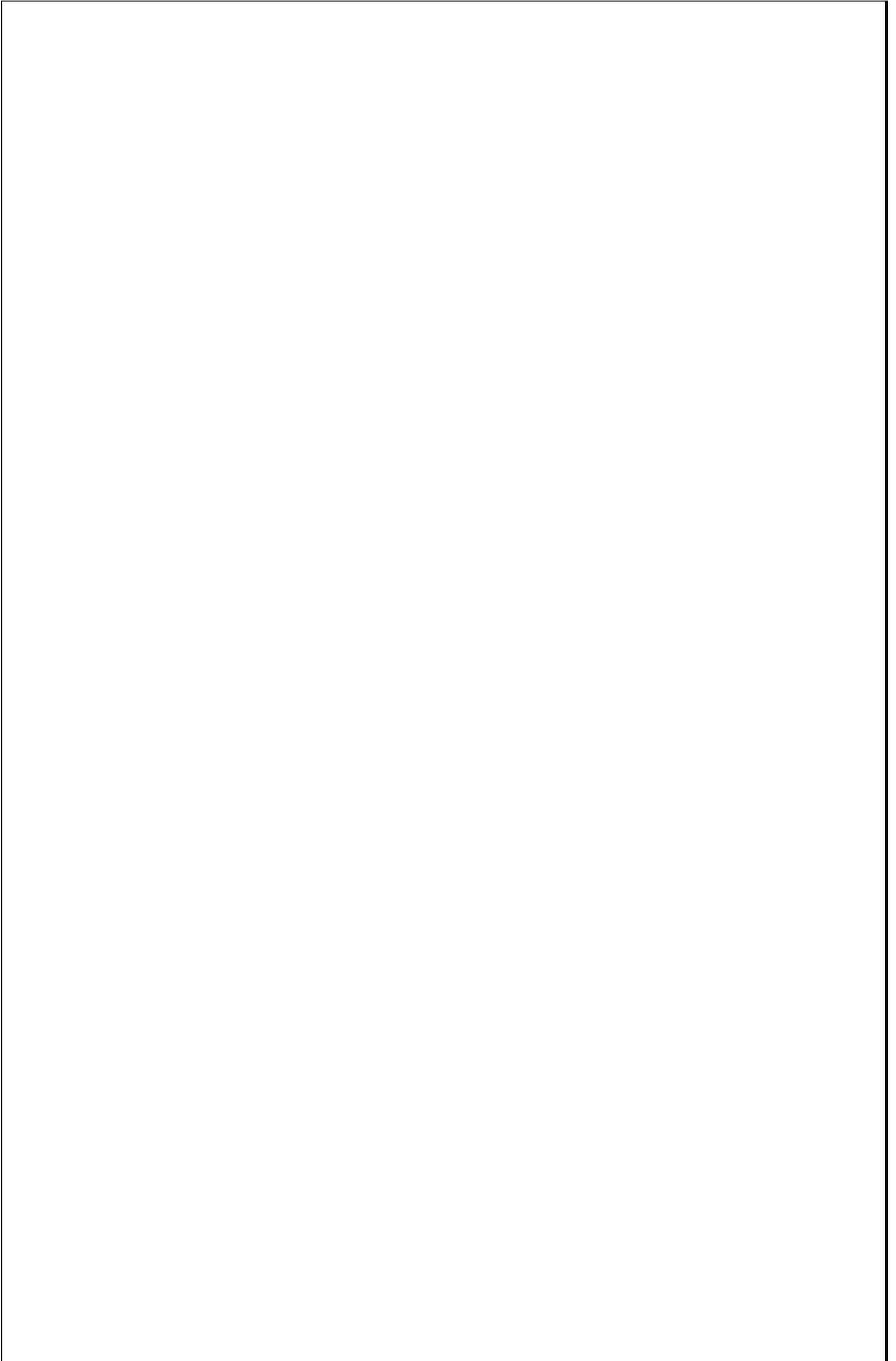
3. Я растолстела и подурнела. Мужчины больше не обращают на меня внимания.

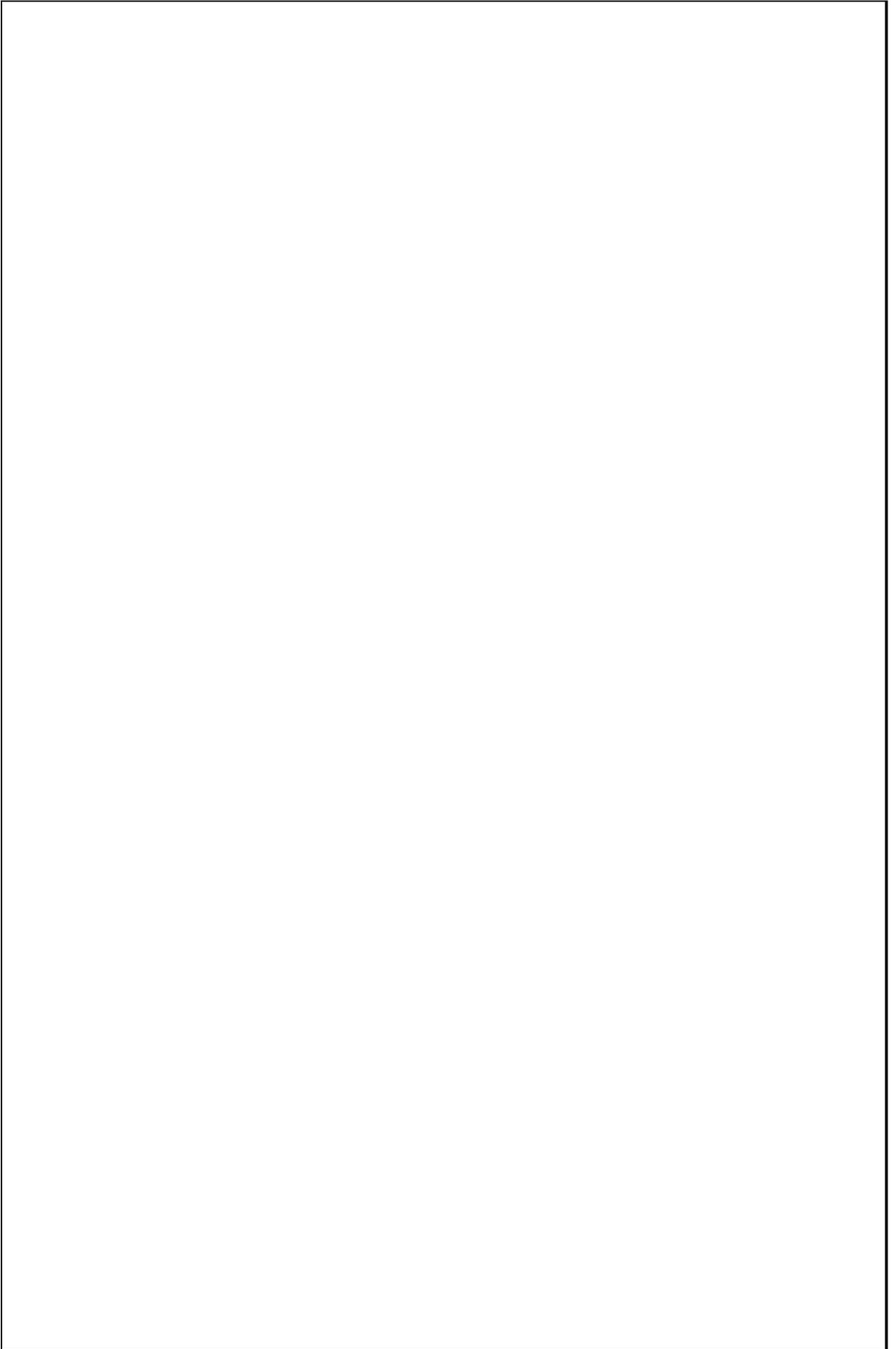
4. Мой диплом — никому не нужная бумажка, и я обречена всю жизнь батрачить за копейки.

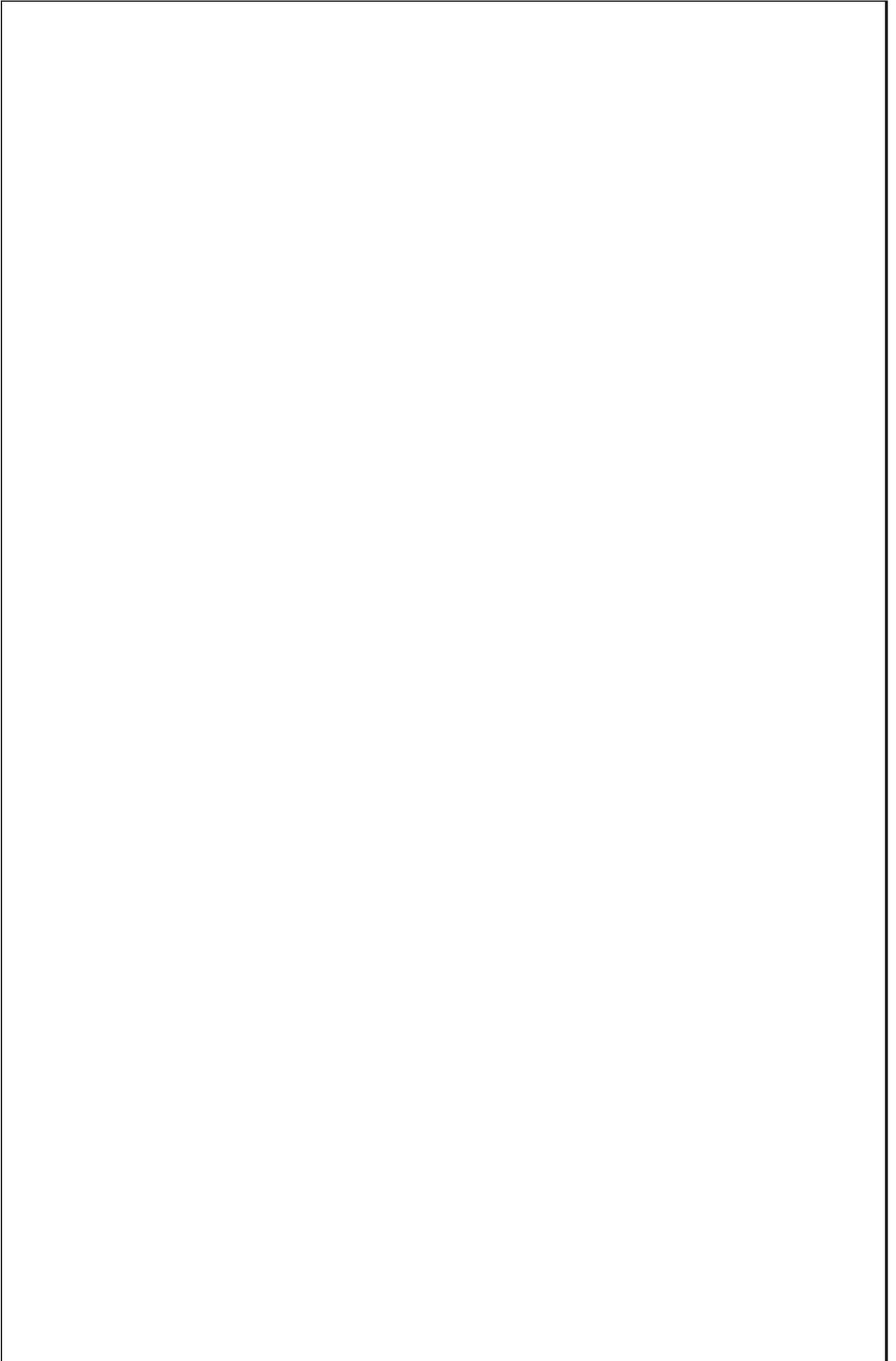
5. Все мужики — братья-близнецы. Они хотят только секса, а моя персона им вовсе не интересна.

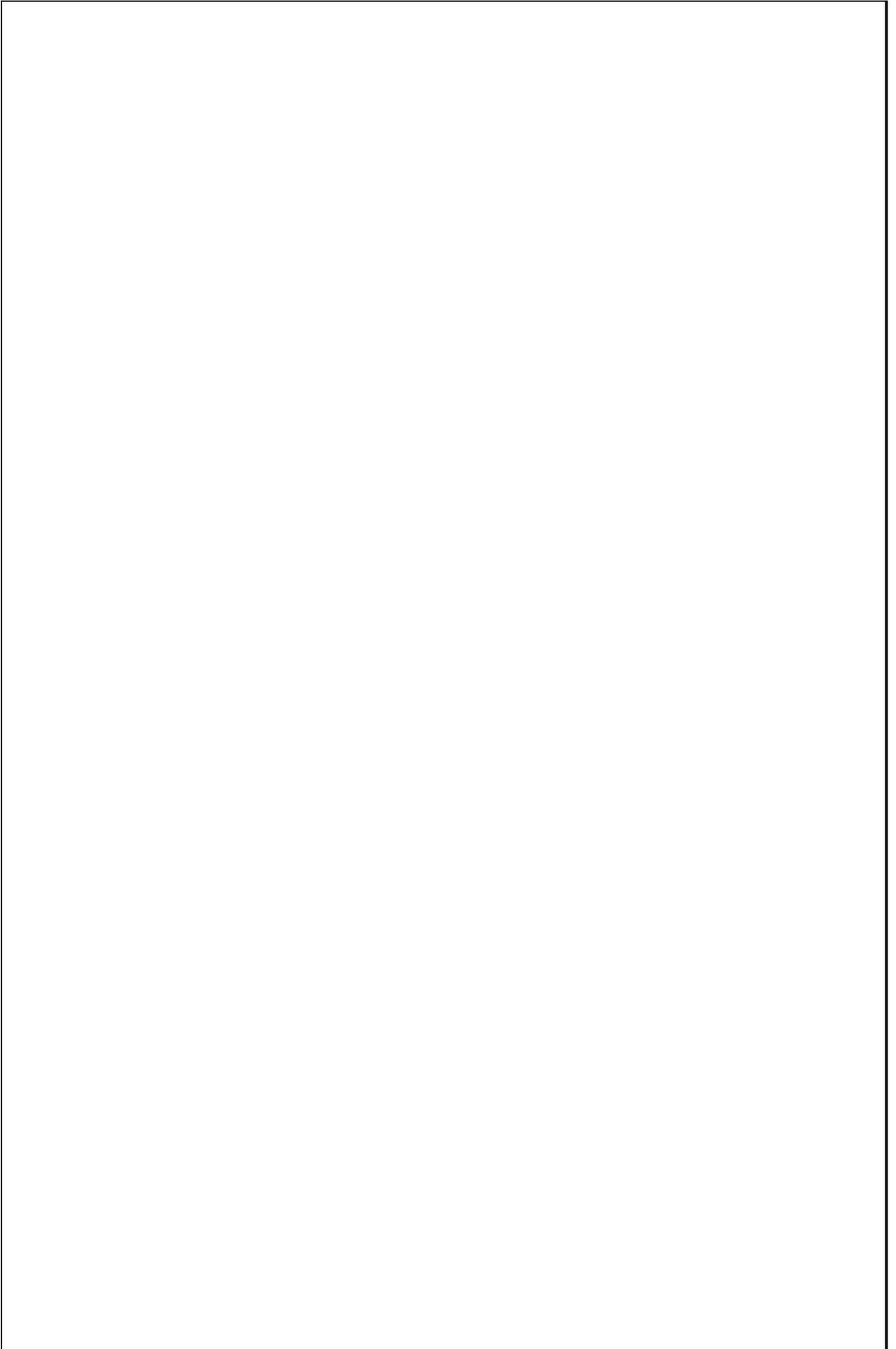


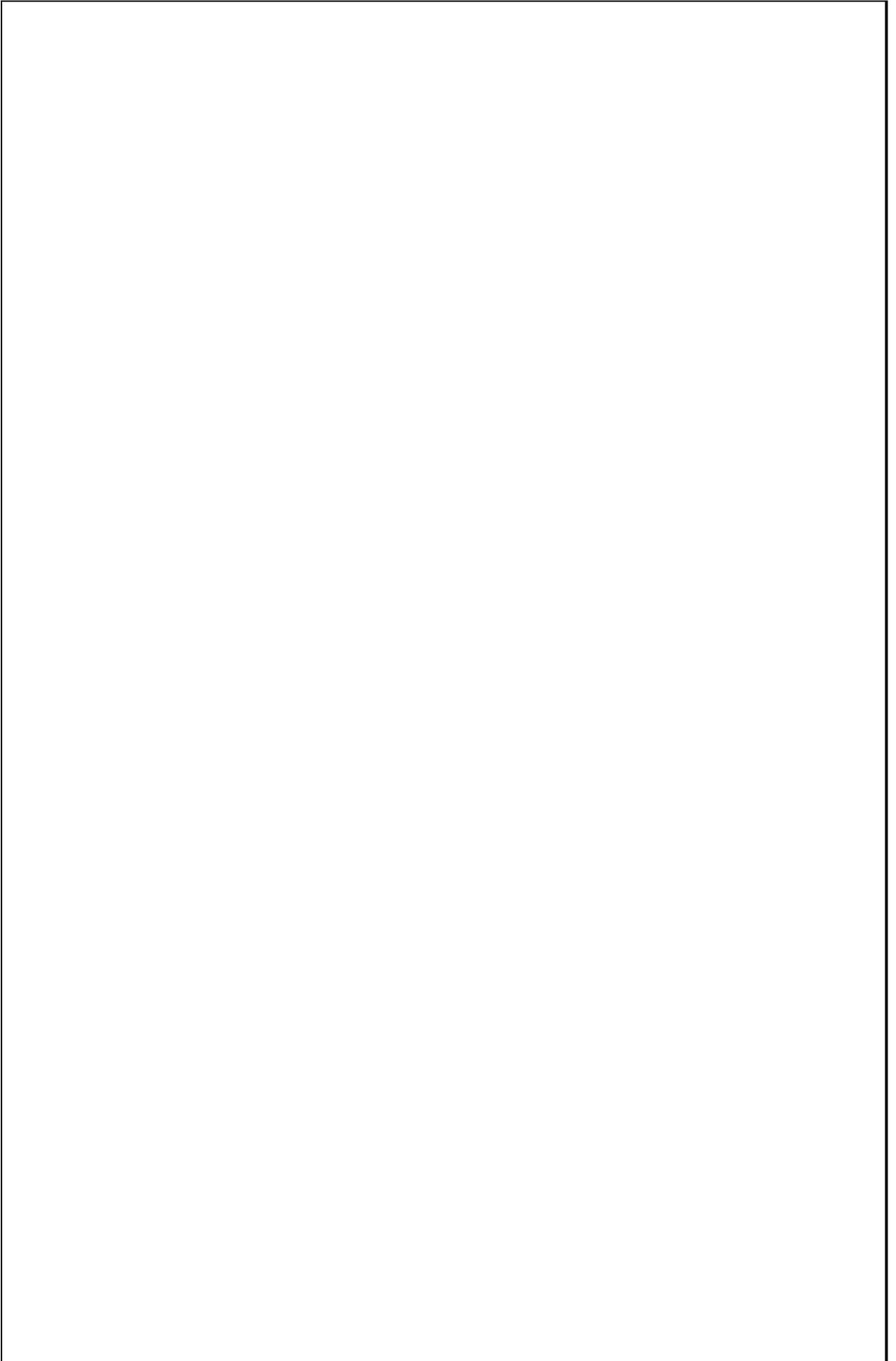


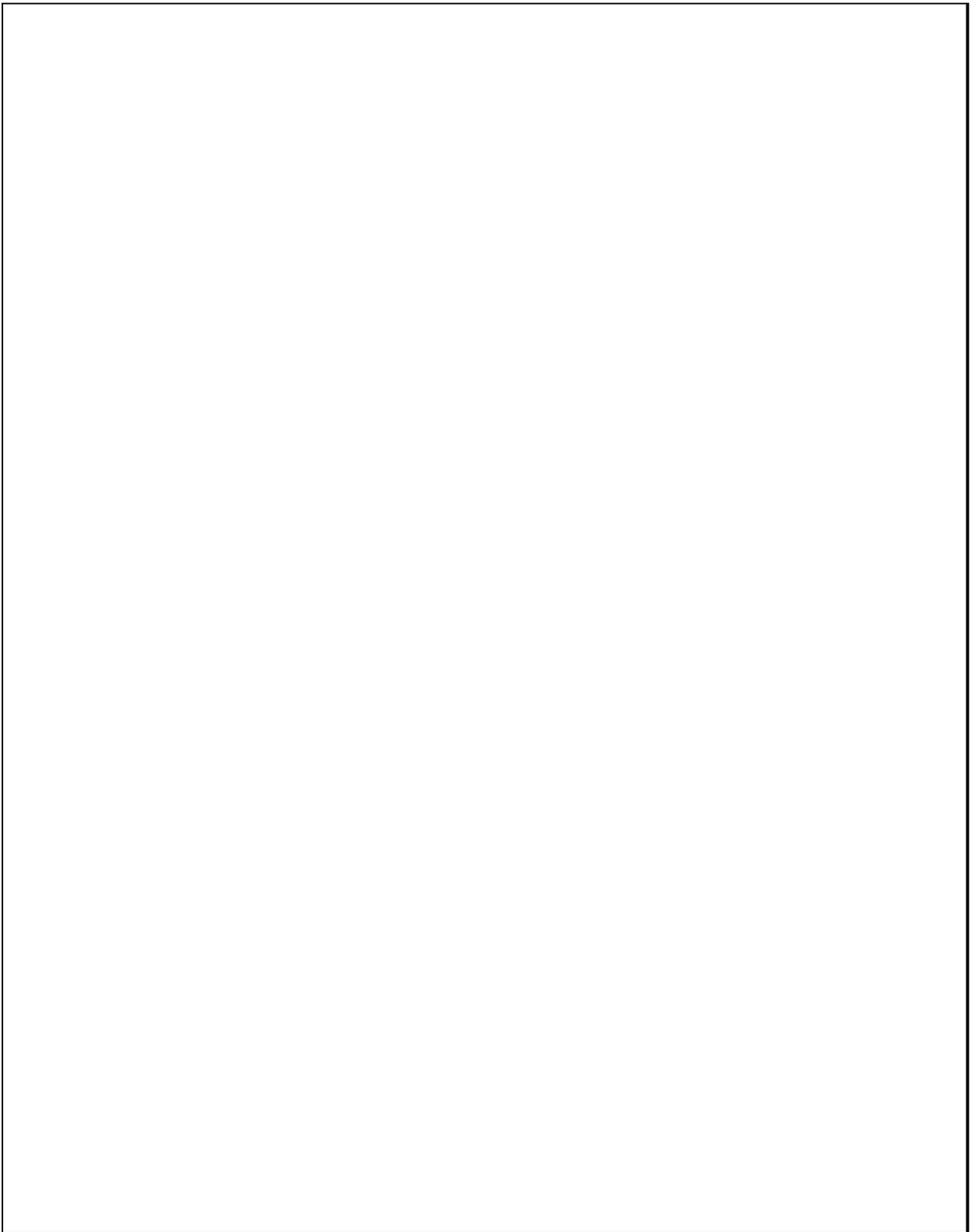












Оценка достоверности убеждения по 100%-ной шкале: **35%**.

Проверка убеждений на скрытые выгоды и проигрыши

Даже самое разрушительное убеждение, за которое человек держится, чем-то ему выгодно. Оно культивируется не случайно. Разоблачив себя и разобравшись в этом запутанном когнитивном процессе, можно освободиться от этого убеждения.

Определите убеждение, которое вы хотите изменить, и впишите его в таблицу. Составьте честный список всех «благ», которые вы получаете с его помощью. Оцените свой проигрыш от подобной установки. После заполнения этих колонок сравните недостатки с преимуществами от данного убеждения. Выпишите изменения, которые вы вносите в убеждение.

Убеждение, которое я хочу изменить: **«Мне не суждено жить в достатке».**

Мой «навар»	Мои проигрыши
1. Я не должен «потеть» и могу спокойно прозябать на свою зарплату.	1. Я так и буду жить от зарплаты до зарплаты в вечном дефиците.
2. Мне не нужно рисковать и подставляться.	2. Я заведомо лишаю себя шансов знакомства с девушками из состоятельных семей.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Возможные варианты изменения этого убеждения:	
1. До этого дня я материально нуждался. С этого момента настраиваю себя на достаток и готов этому учиться.	
2. Мои родители еле сводили концы с концами. Я создаю новый сценарий, свой, и стремлюсь к изобилию.	
3.	

Разрабатываем план действий

Приступаем к действию, составляем план претворения в жизнь видоизмененного убеждения. Включайте фантазию на максимум и отключайте логику. Заполняйте таблицу.

<p>Старое убеждение</p> <p>Богатые люди — злые и жадные.</p> <p>Лучше быть бедным, чем больным.</p>
<p>Новое убеждение</p> <p>Я добрый и богатый.</p> <p>Лучше быть богатым и здоровым.</p>
<p>Способы претворения в жизнь</p> <p>В течение месяца прочитываю 5 книг, продвигающих к финансовому обогащению.</p> <p>В этом месяце прохожу трансформативный тренинг «Деньги».</p> <p>Требую от босса удвоения моей зарплаты с добавлением социальных льгот и покрытием телефонных и транспортных расходов. В случае отказа — нахожу новую работу интереснее теперешней и с окладом втрое выше сегодняшнего.</p>

Безотказные методы работы с убеждениями

Дневник мыслей. Раз уж вам пришелся по душе метод когнитивного самоотрезвления, заведите для этой работы самую красивую тетрадь. В течение нескольких дней записывайте в нее мысли на волнующие вас темы, а также эмоции, вызываемые этими мыслями. Можно разбить страницу на три колонки: сама мысль (убеждение или суждение), время, потраченное на обдумывание, и эмоциональные реакции. Этот метод особенно действенен для тех, кто испытывает трудности при принятии решений; дает ощутимые результаты людям, страдающим всеми видами зависимостей, и поможет профессиональным прокрастинаторам.

Метод отдаления. Суть этого метода в том, чтобы вы сами стали экспертом своего мыслительного потока. А для этого необходимо дистанцироваться от убеждений и рассматривать их беспристрастно. Вот три способа:

Отслеживание «автоматов» — суждений, которыми вы выстреливаете вовне, сами того не замечая.

Осознание последствий этих суждений — какие страдания, страхи, разочарования и другие тяжелые переживания они несут в себе.

Сомнение в своей правоте. Этот пункт, как всегда, будет связан с сопротивлением. Но этот навык стоит развивать как полезный для трансформации.

Эксперименты «в полях». Если какое-то убеждение оказалось прилипчивым, стоит применить для его «отклеивания» неожиданные инструменты. Начните экспериментировать, брать его на «слабо». Совершите какой-нибудь непозволительный, смелый поступок, который противоречит вашему железобетонному знанию о жизни. Понятно, что он должен вписываться в рамки закона.

Найдите в кино, литературе, в реальной жизни примеры людей, которые мыслят и поступают иначе. Создайте коллаж из этих образов и повесьте на стену.

Подберите анекдоты по волнующей вас теме и вывесите подборку в соцсетях.

Удивите себя! Представьте, что вы — собственный антигерой, и перевоплотитесь в него хотя бы на время.

Стыдно знакомиться с мужчинами? Вперед, за дело! Убеждены, что умрете от этого? Проверьте и это убеждение на практике. При постоянной тренировке ваш мозг запомнит новую установку и сам легко удалит из оперативной памяти старые мотивы и решения.

Раздувание катастрофических фантазий. Этот метод безукоризненно работает у тех, кто склонен к постоянной тревоге. Если вам знакомо устойчиво-прилипчивое переживание в духе «Лелик, все пропало!», то для вас, скорее всего, не составляет труда парадоксально преувеличивать факты, усиливающие тревогу. Не мелочитесь! Отдайтесь своим катастрофическим фантазиям! «Если сейчас *ОН* не позвонит...» То вы упадете в обморок? Описаетесь? Умрете? Не мельчите, воображайте щедро! Так что будет потом? Как будут проходить ваши похороны? Может, никто не придет? А если придет, то кто? Будут ли они горевать или втихаря рассказывать последние сплетни и даже не о вас? Как скоро после этого на Землю упадет гигантский метеорит?

Рисуйте картину, подсказанную своей фантазией, широкими мазками. Ведь у вас полно сил, правда? Люди, которые склонны драматизировать, должны обладать недюжинными ресурсами. Только представьте себе на минуту, как эта атомная энергия идет в мирное русло... Но не будем о хорошем. Нужно тревожиться сильнее. Наша задача — полноценная паническая атака. Чтобы другим неповадно было!

Многократное повторение. Нелепые с точки зрения здоровой логики поступки продиктованы многократно записанными в памяти устаревшими штампами. Чтобы новое, эффективное мышление принесло свои плоды, его нужно перезаписать в память так, чтобы оно стало автоматическим. Для этого многократно распечатайте переработанные обновленные убеждения на волнующую тему и развесьте на самых видных местах, чтобы вы постоянно видели и перечитывали их: на потолок над кроватью, на холодильник, на зеркало в ванной. Сделайте их заставкой компьютера и телефона. Повторяйте их снова и снова. Представляйте, как они реализуются на практике. Создавайте новые мыслеформы!

Творческие метафоры. Буквальное, банальное мышление ведет к банальным поступкам и такому же восприятию окружающего мира и себя. Метафора — это мысль, объединенная с образом. Метафорическое мышление создает глубину и дополнительный объем, подсказывает творческие ответы на самые обычные вопросы. В отличие от абстрактных языковых конструкций и понятий метафоры возбуждают воображение и легко превращаются в зрительные образы и эмоционально-сенсорные ощущения.

Коллекционируйте притчи, стихи, песни, фильмы, басни, анекдоты, интересные интервью, биографии, иллюстрации, карикатуры. Все это — бесценный материал. Например, у меня (Эв) в колледже преподаватель предмета «Личностные нарушения» строил свои уроки не на разжевывании занудных теорий личности, а на роликах из YouTube, песенках и интервью со знаменитостями. Поверьте, эта бесценная информация усваивалась студентами мгновенно, без надобности зубрить и перечитывать. Творческие мыслеформы работают безукоризненно!

Смена ролей. Представьте, что вы — психотерапевт и к вам пришел клиент с такой же проблемой, как у вас. Что вы ему скажете? Или ваш друг в подобной «беде». Как вы будете утешать его? Какие доводы кажутся вам убедительными и отрезвляющими? Вообразите, что во сне вы встречаетесь со своим ангелом-хранителем и просите у него совета. Какое послание он вам передает?

Не бойтесь экспериментировать, точнее, бойтесь еще сильнее! Но продолжайте действовать, расширяйте диапазон своих творческих возможностей. Благо методов для этого — уйма.

И напоследок: **план действий на будущее**. Как мы уже говорили, страх — полезное, охраняющее нас чувство. Он имеет безусловные преимущества, но наравне с превентивными функциями несет массу ограничений. Чтобы не дать страху полное право распоряжаться вашей жизнью, выполните отлично работающее упражнение. Распишите конкретный пошаговый план поведения в наиболее пугающей вас ситуации. Как это будет происходить? Что вы будете делать? Куда и кому звонить? Кого позовете на помощь? Посвятите в этот план кого-то, кому вы доверяете и знаете, что он не будет вас критиковать и осуждать за излишнюю бдительность. Подобный инструктаж успокаивает — проверено!

Новое видение жизни и цели

Следуй своей дорогой, и пусть люди говорят что угодно.

Данте Алигьери

Цели превращают «картонного» человека в реального

Казалось бы, все так просто... «Хочу стать счастливым!» А кто не хочет? Да и что это значит — «быть счастливым?» Как знать, что наступило то самое счастье? Если определить, чем заниматься, приступить к действию, получать удовольствие от процесса, получать достаточно денег... тогда «взойдет звезда пленительного счастья». Другими словами, если произойдет: во-первых, то-то; во-вторых, то-то... (загибайте пальцы и подставляйте ваши ответы), тогда наступит счастье. Кто-то наконец-то влюбится, кто-то начнет путешествовать — поедет на полгода в Индию или Непал в поисках утерянных тайн и древних духовных практик.

Но вот беда: стать счастливым — не цель, а галлюцинация, миф, идея фикс. Чтобы превратить этот миф в нечто реальное, необходимо поставить цель. Для постановки адекватной цели нужно ответить на вопрос: в результате каких событий, происшедших в вашей жизни, вы убедитесь, что стали счастливы? Возможно, идея стать счастливым вас не вдохновляет, так придумайте другую цель. Например, стать богатым. Но все равно остается все тот же вопрос: что должно произойти, чтобы вы заявили, что разбогатели? Ответив на вышеуказанный вопрос, вы ощутите, что дистанция между вами и грядущими результатами сократится. А если потренируетесь, она может и вовсе исчезнуть.

Необходимо правильно настроить себя для оптимального старта. Но о каком оптимальном настрое может вообще идти речь, когда люди заняты зарабатыванием денег любыми способами вместо того, чтобы делать свое дело и таким образом выражать себя и реализовывать свое предназначение? Многие годами делят одно пространство, иногда спят в одной кровати, но не для того, чтобы наполнять друг друга Светом и Любовью, а для того, чтобы избежать одиночества и перемен. Потому что их пугает мысль, что может быть еще хуже. Люди погрязли в рутине, добровольно заточив себя в клетку на всю жизнь за чудовищное преступление против собственной персоны — предательство Видения, Миссии, Дела жизни. Как наполниться энтузиазмом? Да как угодно, пробуждая в себе интерес, поднимая настроение и выражая восторг что наконец нарушено кладбищенское спокойствие «ничегонепроисходящего» в жизни.

Обобщения звучат несправедливо по отношению к исключительным примерам, которые, безусловно, есть. Но это только исключения, а все остальное — норма, общее правило. Вместо того чтобы последовать зову сердца, мы принимаем за норму жалкое прозябание в болоте быта, потому что кто-то так за тебя решил, пусть даже самый близкий и любимый человек — мама, бабушка или папа. Убить мечту своей жизни — то, для чего пришел в этот мир! Ради чего? Чтобы кто-то авторитетный, часто уже мертвый или живущий завидной жизнью, похвалил и поставил «отлично»? Авось когда-нибудь снизойдет до твоего ничтожества и соизволит выразить признание?

Видение и предназначение

Видение без действия — это мечта, а действие без видения — кошмар.

Японская поговорка

Видение соткано из нитей необъятного фантастического мира. Умение фантазировать — истонное право каждого человека. Малыши свободно воображают, но с годами этот талант блокируется изощрениями критического ума, внутреннего арбитра. Запреты и долженствования формируют «правильный» план жизни по чужим сценариям и вопреки воле ребенка. Пространство возможностей съезживается, и начинается активный процесс старения.

Фантазия и видение — процессы творческие, хоть и различны по сути. Фантазирование беспечно, не отягощено обязательствами и ненаказуемо. Видение состоит из фрагментов фантазий, за которые мы берем и несем ответственность. Только при этих условиях создается вдохновляющая картина: «Мое видение зажигает меня, я — сценарист своей жизни!»

Когда предназначение ясно сформулировано, все остальное подчиняется жизненной сверхзадаче. Тогда, даже если весь мир протестует, мы сохраняем нацеленность на реализацию предназначения. Вот достойная цель для каждого — жить так, чтобы не захотелось уходить на перерыв! Чтобы и в сто лет тебя не отпускали, упрашивали: «Ты столько значимого сделал для нас, поживи хотя бы еще лет двадцать, тридцать, пятьдесят!» Людей вдохновляют и притягивают не мелкие, а великие цели. Чтобы заряжать людей энергией и направлять их работу, видение не должно быть лишь лозунгом на стене.

Лев Толстой велел своим домашним будить его каждое утро словами «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!», которые перенял у известного историка Сен-Симона. Этой первой порции адреналина хватало для вдохновляющей творческой жизни, наполненной головокружительными проектами. Вот какова сила декларации видения!

Расписав видение жизни на годы вперед, вы проснетесь — и надолго. А продекларировав его в присутствии значимых людей, отрежете себе возможность к отступлению. Вы создадите проекты такой силы, что по утрам будете вскакивать с кровати, не в силах дожидаться времени, когда снова займетесь ими.

Заключение

Значительную часть своей жизни мы ездим по миру, встречаемся со многими людьми, обычно нам не знакомыми, поначалу совсем чужими, вкладываем в них свое бесценное время, силы, знания и творческий настрой, каждый раз прощаясь с нашими детьми и уютным домом. Наше намерение — создать условия для трансформации личности каждого без исключения, и в этом мы видим свое призвание. Новая группа людей не похожа на предыдущие, да и процесс — другой, самобытный. И каждый раз — мы это знаем — группа будет агрессивно протестовать, бодаться и сопротивляться. Напрашивается метафора кладбища, на которое мы приезжаем раз за разом, снова и снова и тормозим усопших, призывая и вдохновляя их вернуться к жизни.

Мы пересекаемся с невероятным количеством судеб. Люди приходят на тренинг и уходят. С подавляющим большинством участников мы больше никогда не встречаемся. То, что происходит с ними в результате встречи с нами, мы так никогда и не узнаем. Согласно нашему профессиональному контракту, мы держим дистанцию. Это парадокс, так как во время взаимодействия с ними мы достигаем такого уровня близости, который не доступен в обычной жизни. А потом прощаемся с ними навсегда. Иногда для нас это нестерпимо больно.

Мы также знаем, что проведем процессы в каждой группе, что в нужный момент совершим нужные интервенции, способствуя самораскрытию каждого участника, и тот приблизится к своим стремлениям, примет наиболее подходящие для себя решения и сделает выбор. И его жизнь, преобразившись, станет немного светлее и радостнее. Эта мысль и богатый опыт трансформации десятков тысяч образов, с которыми мы имели привилегию встретиться, греют нас и удерживают на корабле призвания, который иногда подбрасывает на волнах слишком высоко и он рискует вот-вот перевернуться.

Никто из нас не родился на необитаемом острове и тем более не вырос там сам по себе. Всех нас воспитывали люди, которые ошибались, порой фатально. Мы, авторы этой книги, — не исключение. Мы ошибаемся. Но по своему опыту мы знаем, что в процессе тренировки личности участвуют не только тренеры, но и тренируемые, и на последних лежит не меньшая ответственность за результаты. Так что мы в коалиции с нашими клиентами, а успех — наш совместный проект, за который ответственны обе стороны. В достижении успеха нам помогают знания и уверенность, что каждый человек в любой момент и при любых условиях может начать жить полноценно.

Приложение

Курс успешной жертвы, или Как превратить свою жизнь и жизнь близких в ад

Не бери на себя никакой ответственности за свои поступки и не признавай свои ошибки. Постоянно жалуйся. Жалуйся на все. Жалуйся всегда. Предпочтительно жаловаться на тех, кого нет рядом, и тому, кто помочь не может.

При встрече с друзьями и близкими хотя бы часок посвяти монологу о своей тяжелой несчастной доле и паршивом здоровье. Назови все анализы, которые тебе предстоит сдать в ближайшее время, и подробно перечисли медикаменты и БАДы, которые ты принимаешь. Детально расскажи, как работает твой желудок, как тебя замучили изжога, газы и геморрой.

Усиливай напряженность и усталость. Наедайся несвежими полуфабрикатами, жирной и тяжелой едой. Пей сладкие напитки вместо чистой воды. Обязательно дезинфицируй себя алкоголем. Недосыпай или спи слишком много. Пей побольше крепкого черного кофе, дыми, как паровоз, желательно в комнате с герметично закрытыми окнами. Упаси тебя Бог от каких-либо физических нагрузок и спорта!

Чаще оправдывайся и кривляйся, всячески скрывая свои подлинные чувства!

Не позволяй приблизиться к себе. Чередуй серьезную гримасу с мягкой улыбкой. Это сбивает с толку врага!

Живи как старый холостяк. Мойся не чаще раза в неделю. Заведи привычку разговаривать с самим собой на улице. Затевай скандал в очереди и в общественном транспорте, громко учи окружающих морали.

За каждого человека, доведенного тобой до отчаяния в течение дня, — бонус! Тройной бонус, если жертва до встречи с тобой пребывала в приподнятом настроении.

Если вышеперечисленные методы неэффективны, в самый напряженный момент уходи! Это сильнодействующее средство. Вот два пути драматического ухода:

Быстрый, решительный со сногшибательной прощальной фразой и хлопаньем дверьми.

Со страдальческой миной — рекомендую предварительно потренироваться перед зеркалом, а лучше с видеокамерой.

Предупреждение № 1. Уход — это выход из игры. Если же ты хочешь остаться в игре, злись, плачь, становись бледным, а если получится — потеряй сознание! Можно симулировать сердечный приступ или микроинсульт. Иногда полезно продемонстрировать полную потерю контроля над собой, ломая мебель и посуду. Только в случае, если ничего не помогает, симулируй самоубийство.

Предупреждение № 2. Мы здесь говорим только о попытке самоубийства. Настоящее самоубийство в нашем случае недопустимо! Самоубийцы — дезертиры от неудачи. Если бы все кончали жизнь самоубийством — кто бы тогда страдал?

Помни! Для того чтобы вконец испортить свою жизнь, мало быть просто несчастным. Необходимо загубить ее максимально пресным и скучным образом!

Делай вид, что соглашаешься, а на самом деле спорь. Следующие формулировки помогут тебе: «Возможно, ты прав, но...» или «Я тебя хорошо понимаю, но разве так поступают умные люди?».

При каждом удобном моменте цитируй мысли великих людей, особенно если ты не читал их в оригинале. Важно собрать подходящую коллекцию умных фраз и с их помощью пускать пыль в глаза.

Не важно, сколько ты зарабатываешь, — всегда помни, что есть те, кто зарабатывает больше! Более того: они моложе тебя и выглядят лучше!

Все волнения откладывай до полуночи. После двенадцати начинай думать о своем возрасте, подозрительной мозоли на ноге или недавно появившейся родинке. К часу ночи доведи себя до паники.

Полезные советы парам

Критикуй партнера перед каждым, кто готов слушать. Обогащай критику оскорбительными замечаниями: «Как вам этот упрямый осел? Вы бы ему сказали, как нужно слушать мудрую жену...»

Не говори, чего ты хочешь, а потом обвиняй партнера в отсутствии чувствительности и интереса к тебе: «Ты толстокожий и бесчувственный пень — тебе никогда не хватает тонкости ума, чтобы понять, о чем я мечтаю! Это потому, что ты только собой и занят, презренный Нарцисс...»

Сравнивай партнера с идеалом: «Ты, конечно же, неплохо выглядишь, но не так привлекательно, как Анджелина Джоли. Да и нижняя часть твоего туловища напоминает вселенную — она перманентно расширяется!»

Преждевременно извиняйся, даже если никто тебя ни в чем не обвиняет: «Прости, дорогая, — я опять забыл купить булочки! Вот идиот — я это делаю уже второй раз со дня нашей свадьбы».

В ответ на упреки — отмалчивайся и ложись спать. Никаких теплых прикосновений, а уж секс и вовсе недопустим!

Лезь из кожи вон, чтобы убажывать партнера и оправдывать его ожидания, а во время ссор сначала упрекай в этом, а потом переходи к угрозам: «Я вложил в наш общий бизнес втрое больше денег и рабского труда, хоть никогда об этом даже не упоминал, и сделал это ради тебя!»

Атакуй партнера не относящимися к делу вопросами, чаще наноси удары ниже пояса, используя интимные знания о нем: «А ты хоть один сонет Шекспира прочитала? Нет??? Кошмар! Я уже 20 лет сплю с бревном!»

Щедро давай обещания, но даже не старайся их выполнить: «Милая, я принесу тебе вон ту звезду на серебряном блюде — клянусь нашей вечной любовью! А в день твоего рождения мы обязательно поедем на Багамы».

Объясняй происхождение чувств партнера: «Ты такой мрачный, потому что вместо ночных ласк упиваешься своей вечной депрессией. Ты меня разлюбил, а на наших детей тебе давно наплевать».

В трудную для партнера минуту можно использовать предательский маневр: не только не защищать его, но и активно присоединяться к нападкам на него: «Я ему это уже 25 лет говорю, а он не слышит — стал старым глухим маразматиком. Он вам нахамил? Если бы вы слышали, как он разговаривает со мной!»

Планируй схватку с партнером-врагом так, чтобы втягивать в скандал как можно больше окружающих. Важно не объявлять перерывов в борьбе, чтобы случайно не заполнить их чем-то приятным для вас.

Не выясняйте и не обсуждайте различия в ваших потребностях! Ведь для того, чтобы конфликты не возникали, необходимо быть похожими друг на друга больше, чем однойцевые близнецы.

Бойтесь гнева, обиды и рыданий и уж подавно страха быть оставленным. Сильные личности ни в ком не нуждаются и запросто могут обойтись без внимания, поддержки, любви и до конца дней жить припеваючи в одиночестве!

Стремитесь выиграть любой ценой в каждом споре. Называйте вашу точку зрения объективной и единственно возможной, в отличие от ошибочной субъективной точки зрения партнера. Переходите на личные упреки, визжите и оскорбляйте. Нечего перечить вашим гениальным идеям!

Важно испортить друг другу настроение, а потом замкнуться в себе, мечтая в следующий раз выиграть спор с еще большим преимуществом.

Рекомендации женам

Бодрствуй всю ночь, чтобы приготовить ему особый завтрак, а утром, когда ОН его будет есть, скажи: «Ах, милый! Я так плохо спала! Всю ночь думала, что бы тебе такое вкусное приготовить».

Не говори ему, что несколько раз на этой неделе, занимаясь домашними делами, ты падала в обморок. Но обязательно делай так, чтобы он об этом узнал.

Приберегай эмоции про запас, чтобы в удобный момент воспользоваться ими. «Я обиделась на тебя на прошлой неделе!» Что, у тебя ушла целая неделя на то, чтобы понять это? Нет, конечно. Просто сейчас можно что-то выторговать за свою обиду.

Тайно надейся, что в день твоего рождения он принесет тебе завтрак в постель. Если же этого не произойдет (а так как ты об этом не просила, именно так и будет), расстраивайся! Незаметно заражай паршивым настроением всех домочадцев и постепенно преврати их жизнь в ад. И... не обязательно дожидаться дня рождения.

Требуя у своего партнера все новых заверений о его безграничной любви к тебе и по мере поступления очередного подвергай его сомнениям и критике. В этой удивительной технологии решающую роль играет волшебное слово «правда». Вот пример возможного диалога:

«Ты все еще меня любишь?»

«Да».

«Ты серьезно?»

«Серьезно».

«Правда?»

«Да, правда».

«Правда-правда?»

Рекомендации мужьям

Если у тебя неприятности на работе, тогда, придя домой, делай все для того, чтобы отравить существование жене и детям, надавай пинков псу, не забудь переложить львиную долю вины на тещу.

Съев приготовленный твоей женой вкусный обед, на ее вопрос: «Тебе понравилось?» отвечай: «Откровенно говоря, у моей мамы вкуснее».

Ни в какую не соглашайся с женой, даже если ее правота налицо. Если она протянет тебе руку помощи, спросив «Дорогой! Ты сердисься?», сжимая кулаки, лупи со всего размаха по столу: «Нет!!! Я не сержусь!!!»

Рекомендации родителям

Если ваш ребенок не делает того, чего вы от него добиваетесь, вызывайте в нем чувство вины. Вот замечательная добавка к вашим замечаниям: «Немедленно прекрати это делать — у меня поднимается давление!», «Клянусь, ты доведешь меня до инфаркта!», «Ты укоротил мою жизнь на 20 лет». Можете не беспокоиться, скорее всего, даже в старости ваше сердце будет биться ровно и спокойно, а давление будет лучше, чем у ваших детей. Зато ваши дети уже никогда не избавятся от внедренного вами разрушающего чувства вины. И когда вы умрете, дай вам Бог жить до 120, не волнуйтесь! Ваши оставшиеся в живых родственники, проливая слезы над гробом, обязательно воскликнут, обращаясь к вашему ребенку: «Это случилось потому, что ты в три года так плохо ел манную кашу!»

Утешайте вашего ребенка, особенно если ему не грустно. Сурово наказывайте, если он ни в чем не провинился. Осторожному чаду почаще напоминайте: «Не пролей! Смотри по сторонам! Не упади! Ты что, ослеп? Разобьешь!» Это сильнодействующее средство для всяких неуклюжих и рассеянных.

Рекомендации мамам

В день рождения любимого сына подарите ему две рубашки. Когда он наденет одну из них, бросьте на него укоризненный взгляд и с непередаваемой печалью в голосе: «Я так и знала, что другая тебе не понравится».

Изобразите косоглазие, сморщите лоб, сведите брови, опустите уголки губ — это легкая, но важная часть процесса. Если это для вас сложно, вспомните, как у вас болел зуб. Запомните ключевые фразы, которые следует произносить в подобных случаях, так как одного только страдальческого выражения лица мало:

«Иди, радуйся, получай удовольствие и не думай о том, что у меня раскалывается голова. Зачем тебе думать о всякой ерунде?»

«Если бы ты хоть капельку любил свою несчастную мать, ты бы стал человеком и женился».

Рекомендации любителям поесть

Садитесь на диету, воздерживайтесь от вредной и жирной пищи в течение всего дня. А ночью, перед сном, или, если уснули, проснувшись, бегите к холодильнику и наедайтесь до отвала. Весь последующий день жалуйтесь на слабый характер и отсутствие силы воли.

Рекомендации заядлым курильщикам

Бросьте курить, а потом жалеете себя, нойте, как вам тяжело это далось и как вы страдаете. Ежедневно проводите время в компаниях заядлых курильщиков. Затем сдавайтесь, снова начинайте курить и всем при этом рассказывайте, что завтра непременно бросите, И НАВСЕГДА!

Письма участников тренинга

Дорогие читатели! Рекомендуем вам полезное задание. Оно направлено на создание ясности и учит быстро, эффективно, а главное — творчески определять, что с вами происходит в текущий момент жизни.

Вам предстоит написать небольшой рассказ, пользуясь приведенными ниже ориентирами-вопросами. Не поленитесь описать данное мгновение жизни, используя творческие способности, которые есть в каждом.

Делитесь вашими достижениями, прорывами и трудностями с близкими вам людьми, а если таковых не имеется, найдите их. Удач!

Текущий момент моей жизни

Кто я?

Что предшествовало данной ситуации (предыстория)?

Каково мое окружение (обстоятельства, образы, предметы...)?

Какие ассоциации, воспоминания всплывают в связи с текущим моментом?

Каково мое текущее переживание (ощущения, эмоции, настроение...)?

Каков ход моих мыслей?

Чего мне не хватает?

Чего я хочу?

Что стоит на пути?

Какова моя главная цель?

Приведем для примера несколько подобных писем участников программы «Мастер-класс». В них люди отчитываются перед собой, какой путь они прошли и куда им предстоит направиться.

* * *

Наконец оправилась от мучительных, тошнотворных созависимых отношений. Выхожу на улицу, радуюсь солнцу, вижу иные берега. Пока еще боюсь повторения истории и поэтому «далеко от дома не отхожу». Моему разводу полтора года. Какая большая разница между «той» мной, оказавшейся под обломками семейной системы, и мной нынешней, сумевшей выползти из-под завалов и даже вступить в новые отношения!

Еще три месяца назад мне казалось, что возобновление общения с бывшим мужем невозможно. И вот первая встреча. Было страшно, волнительно. Скорее по привычке я ожидала очередной порции боли, так тесно переплетенной с его образом.

Боль не появилась. Взамен пришли интерес и странное, довольно острое и сложно классифицируемое чувство родства с этим человеком. Потом еще грусть и жалость. Спасатель во мне рвался в атаку, пришлось приструнить. Впервые, осознанно наблюдая механизмы нашего общения, отслеживала крючки, на которые ловилась столько лет. Где-то удавалось соскочить, где-то нет. Он традиционно выложил свой главный козырь — тему смерти. Попросил развеять его прах над Средиземным морем, когда умрет. Я отшутилась, но ведь все равно зацепило.

Все же я впервые ощутила внутреннюю силу, благодаря которой могу постоять за себя, не отступать и общаться без существенного для себя урона — я повзрослела.

Мы проговорили 4,5 часа. Расставаясь, обнялись — и наконец почувствовала, что отпустила. Обида и боль практически ушли, напоминая о себе легкими афтершоками. Главное, я не люблю его, и я не хочу быть с ним. Договорились открыто общаться как родители общей дочери и по необходимости видаться.

Главный вопрос — что дальше? Ровно год назад, когда хоть как-то вернулась в себя после развода, появился Он. Четко по моему тогдашнему запросу: нормальный, без закидонов; не гений и не супергерой; молодой, здоровый, без склонности к разглагольствованиям о смерти, не имеющий проблем с алкоголем, любящий детей. Человек, к которому я испытываю влечение и большую нежность.

Мы встречаемся уже год, но совместного видения будущего так и не выстроили. Я не уверена, смогу ли благодаря возу его достоинств (работоспособность, ориентированность на семью, надежность, оптимизм, легкость на подъем, умение и желание выполнять мужскую работу по хозяйству, хорошее отношение к моей дочке, желание иметь детей, уважение к моим интересам) не акцентироваться на наших различиях в образовании, среде воспитания и сферах приложения способностей.

Иногда мне кажется, что я вижу в нем все ту же инфантильность, которая так раздражала меня в бывшем муже, когда решение всех судьбоносных вопросов делегировалось мне. Возможно, в данном случае многие вещи он считает само собой разумеющимися. Возможно, инфантильная как раз — я. Торможу себя страхом совершить ошибки, парализуюсь.

У меня не получается снять маску хорошей девочки. Мучаюсь фантазиями о потенциальных катастрофах. Как я хочу быть проще и свободнее, меньше рефлексировать и больше действовать! Но откладываю и «думаю об этом завтра».

Много лет назад я сформулировала свою мечту, которая на тот момент, в том браке была нереальной: растить троих детей и профессионально заниматься фотографией. Я понимаю, что сейчас это вполне осуществимо!

Хочу полноценную семью, основанную на любви и заботе друг о друге, где супруги — партнеры и в отношения вкладываются оба. Где общие устремления и ценности. Где интересно, надежно и можно быть собой. Я хочу еще детей и хочу, чтобы мой мужчина желал этого не меньше. Я понимаю, что на реализацию моих желаний осталось мало времени, и от этого еще страшнее. Я знаю, что, если буду смелее, жизнь моя будет полноценной и яркой. Но пока заставлять себя вылезать из берлоги мне все еще сложно.

* * *

Я — Мужик. Могуч, пахуч и волосат. Более направленным «на себя самого» я себя не припомню. С ленинским прищуром смотрю на окружающую действительность и каждый раз себя спрашиваю: а что я с этого поймею? И если таки ничего — то шиш вам с маслом! Еще недавно я был в полной прострации. Жили с женой каждый своей жизнью, изредка пересекаясь в квартире, чтобы поспать. Как из этого выходить — идей не было никаких. А потом вдруг сами собой начали пробиваться ростки Новой Жизни.

Мое окружение сейчас — моя семья, моя родительская семья, мои исполнители по проекту. Изредка бываю «в-том-месте-где-мне-платят-зарплату». Прихожу и ухожу в

нирвану собственного проекта. А работу делаю по остаточному принципу, «сдавая себя в аренду» без ранее привычного переживания за судьбы мира и гневного самоокрика «Если не я, то кто же?». И если раньше работа была для меня тучей через все небо, от которой не укрыться нигде, никогда и ни при каких обстоятельствах, то сейчас я ощущаю, что «работа и офис» — это только маленькая тучка, которая бегаёт где-то у горизонта и к моей жизни никакого касательства не имеет. Она сама по себе — я сам по себе. И от этого в душе появилось значительное умиротворение. У меня появилось время и желание с нуля и заново строить отношения с женой. Мы уделяем друг другу время!

На июньских праздниках окунулся в свою родительскую семью: ездил с родителями три дня на машине, посетил место срочной службы отца в 1956 году — Псков, разминирование. Папа привел к зданию, где они размещались, показал свое окно. И все его рассказы и фотографии вдруг обрели реальное подтверждение. Начинаю понимать, что такое «связь времен и единение поколений»... Словами не описать, насколько теперь мой отец стал для меня роднее. Теперь мне уже не настолько страшно копать историю своего деда. Да, теперь я могу к ней приступить.

Сейчас во мне нечто новое, и я старательно лелею это ощущение. Пока еще надо себя контролировать, чтобы оно сохранилось. По ассоциациям, ощущение крепкого хозяйственника, у которого есть свое дело и своя семья. Для меня это главное, а весь остальной мир — постольку, поскольку имеет отношение к достатку и благополучию моей семьи. Это ново и нравится. Есть страх текущее состояние потерять. Время от времени возникающий страх аннигилирую, и тогда возвращается чувство основательности и весомости происходящего. Чувствую твердую почву под ногами, уверенность в своих действиях, монументальность, как будто делаю на века, чего не чувствовал уже давно, если чувствовал вообще... Настроение рабочее — собственное счастье создается своими руками — никаких иллюзий.

Ход мыслей — будто все в моей жизни уже устаканилось. Почти все. То, что терзало меня раньше, обрело почву, появились пути решения и даже результаты: новые отношения с женой, есть ясность с вопросом «когда появятся дети», сделаны первые шаги в этом направлении, налажены отношения с младшим братом и отцом, мой проект дошел до практической реализации, я вышел в мир. Нашел способ и уже реализую вопрос с возвратом долгов, смог дифференцировать себя от «работы». Остался только один косяк — пока не понимаю, как цивилизованно покончить с текущей работой в офисе. Точнее, способ найден: полностью перейти в свой проект. Угнетен тем, что не вижу, как это сделать сейчас, и раздражаюсь необходимостью «дорабатывать». Мне не хватает ясного понимания, когда я смогу начать «жить со своего проекта». Начал на днях делать график работы и стух — объем работы — еще поле непаханое, и, чтобы его реализовать без срыва сроков, мне не хватает оперативной работы программистов. А как ее наладить, я пока не знаю.

Хочу получать от своего дела столько, чтобы кормить свою семью. По всем остальным фронтам у меня есть ясность, что, как и когда делать. А тут — затык.

Я все еще отношусь к своему делу как к приятному времяпрепровождению, позволяя себе перемещать сроки выполнения работ, ссылаясь на нерадивых исполнителей. Хотя головой понимаю, что «каков поп, таков и приход». Не беру себя в железные рукавицы, потому что не хочу насилия над собой. Этого в моей жизни было в избытке. Надоело! А как найти в моем деле баланс между взятием Берлина и сибаритством, для меня пока большой вопрос.

* * *

Я работаю в телекоммуникационном бизнесе. Занимаюсь параллельно другими проектами, создаю базу для собственного бизнеса. У меня растет дочь и скоро будет пополнение в семействе. Раньше я много учился, получил два высших образования плюс прошел множество различных бизнес-тренингов и сертификаций. Много и упорно работал, обычно по 12 часов в сутки. Брался за сложные задачи, которые другие считали провальными, и вытягивал их. Выходил в зону риска и дискомфорта. Работал подолгу в других городах вахтовым методом. Несмотря на это, первое место в моей душе всегда занимала моя семья и мои взаимоотношения с моей любимой женщиной (она же — жена), хотя внешне это, как я сейчас понимаю, практически не проявлялось. В итоге жизнь превратилась в сплошную работу, не доставляющую никакого удовлетворения. Отношения в семье зашли в тупик, общение свелось к минимуму. Увлечений практически не осталось. Спорта тоже. Секс — по расписанию.

На данный момент у меня сложился достаточно широкий круг... хочется написать «общения», но понимаю, что общения практически нет. Круг, скорее, людей из записной книжки, с которыми в разное время доводилось пересекаться по различным проектам и с которыми сейчас время от времени встречаюсь, зачастую просто для того, чтобы не потерять контакт. «Как дела?», «Что нового?», «С кем из наших общаешься?» — типичные вопросы при встрече раз в год-два. Каждодневный круг общения — семья, нынешние коллеги, бизнес-партнеры, несколько друзей. В последний год наметилась тенденция к трансформации в таких сферах жизни, как семья, бизнес, здоровье. За последнее время я избавился от нескольких мешавших зависимостей вроде алкоголя и просмотра телевизора, гораздо меньше времени провожу за компьютером. Появилось свободное пространство для общения, спорта, увлечений, развития. На данный момент это пространство еще далеко не заполнено. Но вернулся интерес к жизни, азарт, стремление к развитию, новым достижениям.

Отношения в семье сейчас намного более открытые, яркие, чистые, искренние. И в этой ясности есть осознание того, сколько еще предстоит расчистить. Горы! Завалы! Но, с другой стороны, ничего сложного в этом нет.

Что касается деловой сферы, то здесь имеется четкое осознание назревшей потребности в собственном бизнесе. Для этого есть все предпосылки. Мешает пока еще сохраняющийся менталитет наемного работника, работающего над задачами, поставленными другими. Отсюда пока еще сохраняющаяся из прошлого расстановка приоритетов, распределение времени.

Хочу в ближайшем будущем трансформировать отношения с женой из модели Мама—Сын в модель Женщина—Мужчина. Надеюсь наполнить нашу совместную жизнь яркими впечатлениями, творчеством, игрой, флиртом, сексом, любовью. Мечтаю поскорее достроить дом и переехать туда жить. Финансово обеспечивать потребности семьи больше чем на 100%, чтобы позволить жене работать в удовольствие, а не для покрытия брешей в бюджете. Планирую иметь много детей. Главная цель — финансовая независимость без рабского труда.

* * *

Кто я сейчас, я хотела бы знать. Сын сегодня меня назвал увлекающейся, дочь постоянно молчит, а если говорит, то о том, что она не такая сумасшедшая, как я. Получается, вместо мамы, бабушки и рабочей лошади вылупилась увлеченная сумасшедшая. Трансформация работает!

Нахожусь в отчаянии: все, что было, я разрушила, а как создавать новое — не знаю. Раньше было понятно: вот цель, к ней иду, сконцентрировавшись, не позволяя себе ничего лишнего. Цели достигла, и поехали дальше.

Понимаю, что раньше во мне жил мужик. Я, конечно, доставала разные штучки из женского арсенала, но во имя достижения цели. Еще осознала, что все время доказывала отцу и бывшему мужу, что я без мужчины не пропаду, как они мне пророчили в свое время. Все силы были брошены на эти доказательства. Сейчас я раскрываю свою женскую часть, и мужская заболела. Я болею уже второй раз за месяц, и на этот раз правая сторона головы просто раскалывается от боли. Как соединить в себе женскую и мужскую части, чтобы моя жизнь стала многогранной, чтобы в ней было место всему — и отношениям, и общению с родными и друзьями, и работе, и моим хобби, путешествиям, и тренингам, чтобы чувствовать себя реализованной во всех областях жизни? Еще я открыла для себя, что всю жизнь живу в позиции временности и никакой базы для себя не создала. Стало страшно и обидно. Я ведь пахала, хорошо зарабатывала, а распорядились деньгами и благами дети. Или я все раздавала. Мне было некогда тратить заработанное и получать удовольствие, я никогда об этом даже не задумывалась и гордилась собой и своими достижениями.

И все-таки в результате работы на курсе я стала открывать и узнавать себя. Оказывается, меня у себя не было. Я знакоюсь с собой, иду вглубь себя. Больно зачастую, страшно, а интересно: какая же я стою за этой болью, виной и страхом? Иногда хочется по привычке сбежать. Удивительные ощущения, когда я закрыла дверь перед бывшим мужем. Я перестала быть подотчетной ему. Мысль, что я не достойна и не интересна, ушла на фон. Я достойна всего, чего захочу!

Моя семья отмечает, что я изменилась, стала более легкой, перестала их контролировать.

В выходные переезжаю от дочери и буду жить отдельно. Меня опять накрывает чувство вины, что я ее бросаю. Головой понимаю, что это бред, что она взрослая... Несмотря на мое отчаяние, я хочу идти дальше вглубь и расчищать все, что «нажила» непосильным трудом. Я создаю новое пространство для себя и своей жизни!

* * *

Сейчас я экспериментатор, исследователь, созерцатель, наслаждаюсь разной собой и своими состояниями, рассматриваю их и смакую. Я гляжу в зеркало и вижу женщину 42 лет, с уже заметными морщинками и темными вьющимися волосами, которым 20 лет ежемесячно требуется краска. И мне нравится эта женщина со всеми ее целлюлитами, горбинкой на носу, прыщиками, щербинкой между зубами, обаятельной улыбкой, крутыми бедрами... Я принимаю себя и свое тело, слушаю его, и оно наконец отвечает мне взаимностью. А борец, лидер, топ-менеджер, передовик — все это кажется большим и выцветшим транспарантом, на котором кто-то уже давно написал неприличное слово и наклеил многочисленные объявления о чем-то более важном. Жизнь идет кругом, как лоскутное одеяло: каждый квадратик можно рассматривать часами, видеть стежки, рисунок, цвета, проводить пальцем по швам, добираясь от одного уголка до другого, можно каждый раз выбирать новый шов — дорожку.

Я испытываю удовольствие и предвкушение чуда от этого множества вариантов любого действия в каждый момент жизни. Слово «должна» и «нужно» в моем словаре как-то незаметно превратились в «хочу» и «могу». Кажется, я действительно все сейчас могу, как когда-то в детстве. Главное —

захотеть, а когда я хочу что-то по-настоящему, оно непременно случается. Это наиболее значимое открытие.

Хочу я или от меня хотят другие? А может, сделать так, чтобы захотеть то, что должна?.. Вот такая постоянная и захватывающая игра с собой — «угадай-ка»!

Я хочу говорить то, что чувствую, и я говорю. Я сержусь, возмущаюсь, смеюсь, хохочу. Вчера читала перед сном Веллера, «Легенды Арбата» — рассказ про Никиту Богословского и его гастроли с Сигизмундом Кацем в глубинке. Я рыдала от смеха, потом прочитала мужу, рыдали оба.

Особое удовольствие получаю от того, что могу обсуждать свои чувства вслух. Слушаю, что говорят мне. Как много глупостей теперь не происходит только потому, что я стала называть вещи своими именами и принимать правду от других — без обид или с обидой, но осознанно. В первую очередь перед самой собой перестать врать и маскировать слоем косметики реальность. Когда мне стыдно, я признаюсь себе в этом. Трушу — признаюсь, злюсь — признаюсь, торможу — признаюсь, грущу — признаюсь. Когда я хочу секса — я говорю об этом. Не хочу — тоже говорю. Я разная, и я не должна быть портретом на Доске почета. Я живая! Мне удастся сейчас говорить то, что я думаю, осознанно. Если раньше меня нередко несло, то сейчас я понимаю, что я чувствую и что выдаю вовне. Это удивительное ощущение власти над собой, подачи себя в разных форматах — таких, чтобы человек напротив принял тебя и понял, а я при этом осталась собой.

Не знаю, что будет завтра, через год. Я планирую что-то и точно знаю, что это будет, но будет иначе, чем я рисую сейчас. Как сверток на день рождения в детстве — догадываешься о начинке, и все равно сюрприз. И от этого планировать еще интереснее. Я так давно чего-то хотела хотеть, что сейчас единственное, чего я хочу, — продолжать хотеть!

Жизнь предоставляет столько возможностей, и я готова рисковать — в желаниях, отношениях, мечтах, проектах, разговорах и действиях. Немного страшно, как перед всем новым и неизвестным, но я все равно нырну. Для кого-то прыжок — ужас, боязнь оступиться или ошибиться, а для меня — новые ощущения, испытание себя и веселая игра. Если я и боюсь, то только упустить очередной шанс и подарок судьбы. Играть, чувствовать, экспериментировать... Жить каждое мгновение, и это могу сделать для себя только я сама!

* * *

Раньше я никогда не задумывался и не осознавал, как мои слова и действия влияют на мою жизнь и на жизнь других людей. Что отношения с людьми можно строить, растить, углублять, поддерживать, разрывать. Для меня это всегда было само собой разумеющимся, и я давно научился добиваться от людей того, что я хочу, не задумываясь об отношениях. Сейчас я строю отношения с людьми, которые меня окружают, это реально происходит впервые в моей жизни. Учусь видеть душу людей, быть с ними, интересоваться их жизнью, чувствовать их, выходить из формального общения рационального человека.

Я изменил график работы. Теперь уделяю ей достаточно времени для того, чтобы коллектив работал и добивался результатов. Большую часть работы теперь выполняют мои помощники и заместители, вплоть до того, что сейчас я физически участвую в совещаниях не более двух раз в неделю, остальное заменяют телефонные переговоры и консультации по электронной почте.

А в остальное время я сижу с нашим маленьким сыном. Это, правда, только так говорится — «сижу», на самом деле я лежу, бегаю, гуляю, рисую, хожу, сплю, валяюсь, меряю глубину луж и сугробов, копаю, стучу, бью, плачу, смеюсь, ору, хихикаю с ним и еще много чего. Мне это трудно, стыдно, бесит, раздражает, мне хочется убить его несколько раз на дню, меня все это веселит, увлекает, заводит, дает силу и энергию, дает возможность проявить нежность и любовь, дает почувствовать нежность, тепло и любовь с его стороны.

А при чем тут отношения с другими людьми? Я начал делиться собой, своими переживаниями, своими планами и ощущениями с окружающими. У меня и раньше был образ странного, слегка не в себе человека, а теперь он расцвел. Странно, но люди начали искренне интересоваться моей жизнью.

Моя жизнь насыщена разнообразными событиями как никогда. Бывает, я обесцениваю себя или свои результаты, также обесцениваю результаты других людей. Иногда мне не хватает поддержки и помощи других. И мне самому трудно обратиться за помощью для себя. К тому же все вокруг очень занятые люди со своими проблемами, а я недостоин того, чтобы на меня тратили драгоценное время. Вот такие диалоги я иногда веду в своей голове. И я признаюсь в этом себе и разоблачаюсь.

Главное, все происходящее в моей жизни сейчас мне нравится.

* * *

Я чувствую, что моя жизнь складывается так, как я мечтала в детстве. У меня есть любимый партнер, с которым мне интересно, и я чувствую с ним себя любимой женщиной! Есть любимый сынок и родители, которые живы и здоровы, — это ли не счастье! У меня свое дело, есть надежный партнер по бизнесу, и все это делает мою жизнь интересной и многогранной.

Мои отношения с близкими стали выходить на пики, которые раньше осторожно и молча обходились. Это создает больше глубины и радости от общения.

В моей жизни происходит еще больше событий, я много путешествую, и мир как будто стал ярче. Я смелее интересуюсь и пробую новое для себя — яхтинг, йога...

В отношениях с мужем чувствую, что он стал еще ближе и роднее, стала понимать мотивы его поведения, которые раньше не понимала, стала доверять ему принятие решений и отпустила контроль. В ответ я получила больше признания и любви. Я чувствую его поддержку и любовь, мне нравится, что он заинтересовался тренингами, стал ходить на йогу, мечтает путешествовать, — у нас теперь еще больше общих интересов!

Я пробую откровенно общаться с людьми. Раньше я даже представить не могла, что могу такое рассказывать о себе и своих чувствах. Написала письмо-признание брату — он же партнер по бизнесу, — где высказала все, что накопилось. Это произвело поразительный эффект, и я собираюсь продолжить с другими.

Иногда я чувствую, что живу слишком расслабленно. Люди вокруг меня ставят четкие цели, планы, цифры и достигают их. Я же плыву по течению, не ставлю грандиозных целей, не прописываю цифр и, возможно, обкрадываю себя. Могла достигнуть больших результатов, но нет конкретных планов в бизнесе, который требует четкости. Наверное, с остальной жизнью то же самое, но мне не хочется в данный момент жить по расписанию. Хочу быть в этом состоянии, которое есть сейчас и дополнять его каждый день чем-то новым и интересным. Хочу все успевать и никуда не торопиться. Хочу выучить

итальянский, быть здоровой и красивой, любить и быть любимой, быть женщиной и мамой, хочу глубоких отношений... Хочу еще ребенка!

* * *

На данный момент я привыкаю к идее, что я не маленькая девочка. Вроде бы уже должна запретить себе реветь. Но боль, а скорее, обида от всего происходящего так сильна, что я не знаю, как пока с этим жить.

Перечитала записи с осени, когда начался новый этап жизни: тема одиночества, покинутости, отсутствия доверия — будто за эти восемь месяцев ничего не изменилось. И сегодня обнаружила, откуда это началось. Бабушка, о которой почти все это время вспоминала, и стыд, словно я ее убила, — дала ей денег на продукты вместо того, чтобы купить их самой. А она их потратила на водку. Хотя диагноз был — воспаление легких. Я ненавидела ее, и эту ненависть проецировала на всех людей, чем и занимаюсь до сих пор. Я хотела, чтоб она ушла из моей жизни. Именно она запрещала мне есть, пить, жить, двигаться, читать. Она принесла это из детдома. Я ненавижу слово «бабушка»!

Я столкнулась со своей самой яркой красной тряпкой — невозможностью заявлять о себе. Вначале мне показалось, что можно эмоционально приоткрыться. Ан нет — мне кажется, что в мире нет места такой, какая я есть. Поэтому легче спрятаться в свой кокон и фальшиво улыбаться. Отстаивание своей позиции я приравниваю к желанию оправдаться: «Вот посмотрите, на самом деле я хорошая, ну, пожалуйста, полюбите меня!» Двойственность стандартов: им можно — мне нельзя.

Но есть и ма-а-ленькие плюсы. В некоторых ситуациях я начала заявлять о том, что хочу, и это увлекательно, когда не очень страшно, что «в глаз получу».

Я увлечена поиском партнера-мужчины. И в этом я иду на риск, который бы никогда раньше не позволила себе.

Мне по-прежнему надежнее «быть в скафандре». Не очень удобно, но можно привыкнуть, хотя движения выглядят странно. И отсюда мое желание быть одной, никому не быть должной и отвечать только за себя. При таком положении дел я лишаюсь сил.

Я боюсь быть эмоциональной, живой, открыто выражать себя. Боюсь оценки, боюсь, что мне «поставят двойку», что буду выглядеть глупо. Мне не хватает уверенности в себе, поддержки со стороны, и я не знаю, как это изменить, — всегда на выходе то же самое: помянут конфеткой — я за ней, а там лишь огрызок, а остальное — фантик.

Еще я осознала, что я одна, потому что нечто во мне отпугивает. Может быть, я не смотрю людям в глаза, не встречаюсь с ними взглядом.

Главная цель — подружиться с собой, полюбить себя, дать самой себе место — такой, какая я есть.

* * *

Я — молодая девушка, и я танцую — сейчас это мое главное вдохновение! Я влюбляюсь, интересуюсь, иду навстречу тому, что меня зажигает, и получаю удовольствие. Это так непривычно. Научившись у женщин в моей семье, я сливала себя и была дополнением к своим мужчинам. Сейчас фокусируюсь на том, в чем моя потребность и что доставит удовольствие. Это целый мир, и, чтобы идти туда, нужна смелость. И я учусь.

Зачастую мне стыдно говорить о своих желаниях. Врубается критик, который учит, что не нужно заявлять о себе. Кажется, я начинаю с ним договариваться и начинаю позволять себе хотеть то, о чем не могла и подумать год назад. Например, я мечтала поехать на танцевальный фестиваль в Берлин и сейчас занялась поиском средств на это.

Я разочарована своими отношениями с мужем и тем не менее остаюсь в них и наблюдаю. Мы много разговариваем, и это тоже нечто новое — говорить о своих чувствах. У меня иной раз бывает ощущение, что я выскальзываю из этих отношений. Мне страшно, ведь это влечет за собой перемены.

Сейчас вокруг меня находятся увлеченные люди, с остальными я расстаюсь. Если мое окружение — мое зеркало, то это прорыв!

Из пассивной и амебной я превратилась в интересующуюся. Буквально вчера, встретившись с человеком, которого считала ярким, активным и таким живым, обнаружила, что он обыкновенный, что живет совершенно непримечательной жизнью и не может ответить на вопрос, что его вдохновляет.

За последние пару месяцев случились яркие события. Я познакомилась с отцом и обнаружила, что у меня огромная семья. Мои отношения с мамой стали теплыми и близкими. Наконец-то рядом появились люди, которых я могу назвать друзьями.

Я по-прежнему озабочена тем, что обо мне подумают, но, несмотря на это, сейчас я больше позволяю себе рисковать и смелее иду к своим желаниям. Завтра проведу свой собственный семинар по стилю, и это переворот! Я пришла к состоянию, когда готова делиться всем тем, что у меня есть, и хочу вести группы и создавать атмосферу, в которой люди будут приближаться к себе настоящим.

Часто чувствую себя одинокой, хотя и научилась наслаждаться этим состоянием.

В данный момент у меня есть огромная потребность в надежности, безопасности, любви. Наверное, это то, чего я не могу дать в полной мере сама, хотя чувствую наполненность любовью и желанием делиться, — все еще страшно раскрываться.

Главной преградой для меня сейчас является страх остаться одной, и я надеваю маску, что это вовсе не про меня.

За последний год я повзрослела, и из залипшей в возрасте лет десяти девочки стала собой. Сейчас моя цель — создать финансовую базу, благодаря которой я почувствую себя безопасно. Я нацелена создать и быть в надежных, живых, увлекательных, спонтанных и любвеобильных отношениях.

* * *

Я не знаю, кто я сейчас. Мне нравится открывать в себе новые грани женственности. Даже странно, что я раньше их не видела. Я представляю, что вот иду я красивая по улице, а все встречные ребята так и столбенеют, а которые послабей — падают и сами собой в штабеля укладываются — есть! У кого-то это состояние включено, а мне кнопку нажать нужно, чтобы оно включилось. Лишний вес вообще ни при чем — это такое удобное прикрытие.

Я меняюсь с пугающей меня быстротой. Я не такая, какой была неделю назад. Женский тренинг, видимо, стал той последней каплей. Мне кажется, такого пересмотра

стереотипов и убеждений у меня еще не было, и я наконец откопала те, что работают для меня неподходяще, отставила их в сторону и рассматриваю.

С родными начала разговаривать, не о погоде. Боже! Я даже не подозревала, с какими именно людьми я живу, с кем делю хлеб и крышу над головой. Оказывается, с ними есть о чем поговорить! Их реакция: «Мы не рассказывали, потому что ты не спрашивала...» Может, отсюда и растет мое обычное стремление промолчать. У нас в семье не принято говорить о чувствах.

Круг друзей проредился. Кто-то отдалился, с кем-то качество общения повысилось в разы — я перестала бояться быть открытой. Кто-то воспринял это как нечто долгожданное и желанное, кто-то — наоборот, испугался и отстранился. Стало легче. Не нужно больше тратить силы и время на поддержание «фасона». Столько ограничений отпало!

Мужчина, который на данный момент для меня находится в роли «моего сердца чемпион» и с которым у меня исключительно платонические отношения, все еще занимает много места в моей башке, и я много думаю о нем. Не знаю сейчас, в какую сторону хочу изменить эти отношения и хочу ли.

Мне все еще не хватает смелости рисковать. Как говорят тренеры, боюсь рисковать в чем-то одном, и это распространяется на все остальное.

Опять же не пойму, как различать прокрастинацию и состояние «сейчас мне этого не хочется», — я еще не в контакте со своими потребностями.

Хочу знать, чего хочу. Когда я знаю, это быстро исполняется, как по мановению волшебной палочки. Часто сомневаюсь, много рассуждаю на тему «хочу ли я, могу ли я, нужно ли мне...». Буду учиться легкости. Во всем. И доверять себе. Такое ощущение, что я себе не доверяю, отчего и начинаю сомневаться, и тут начинается моя «любимая» заикленность и бесконечные рассуждения. Я не доверяю людям. Хотя дело не в них. Похоже, начинать нужно с себя.

* * *

Что сейчас со мной происходит? Тихая радость в теле, наслаждение от осознания себя, наблюдения своих мыслей и эмоций. Удовольствие, что это получается делать, что получается быть бдительным и внимательным к ловушкам моего ума. Порой голова настолько захлавлена мыслями, что невозможно их все вылить на бумагу. Каждое мое мгновение осознанного проживания важно и ценно для меня. Позволяю себе быть во всех своих проявлениях, мыслях и поступках. Испытываю от этого удовольствие, расслабление.

В семье: жена проходит Мастер-класс, а я-то уж знаю, что без последствий здесь не бывает. Мне легко общаться с моими сыновьями, понимать их и давать поддержку. С родителями — есть над чем еще потрудиться, но и здесь испытываю гордость за проделанную работу. Многие обиды просто растаяли, как туман, и при вспоминании о них в теле свобода от реакций, которые меня охватывали раньше. Основные направления бизнеса стабильно приносят прибыль, два новых направления в стадии развития. Изменилось отношение к людям: стало больше понимания и любви. Раньше было проще — повесил ярлык товарищу и вали себе дальше. А теперь в зеркало смотреться приятней стало — у меня никогда не было такой большой группы поддержки!

* * *

Переезд в Москву оголил и довел до кульминации давние проблемы в отношениях с мужем. Когда мы оказались оторванными от окружения, друзей, родителей, один на один друг с другом, я вдруг поняла, что мы не умеем быть вместе. Мы заполняли вакуум чем угодно. Я работала, помогала всем, жила чужой жизнью, он заполнял пустоту посвоему. А на себя у меня реально не оставалось времени. Я просто делала все, чтобы его не осталось. Добилась бы я чего-то в карьере, если бы у меня была дома с мужем настоящая жизнь и любовь? Я рада, что через два десятка лет совместной жизни мы стали заниматься нашими отношениями. Мы говорим о них и начали чувствовать еще что-то друг к другу, кроме обиды. Это гнев, обиды, интерес, уважение, гордость, тепло... Не знаю, что будет дальше, но уверена, что я хочу жить не для кого-то, а для себя. И когда я начала любить себя, то обнаружила, что меня любят — такой вот парадокс. Я отфильтровала лишних людей, контакты, вещи, дела. Критерий один: вот это меня обогащает или истощает? От чего я получаю прилив энергии, а от чего наоборот? Как будто отцепила огромный ком репейников. Я стала получать удовольствие от слова «нет». Особенный кайф — от выражений лиц тех, кто привык к моим вечным «да». И это, черт возьми, стимулирует меня дальше.

* * *

Неожиданно открыл для себя, что проживаю кризис среднего возраста. И параллельно — длительный курс личностного роста. Последние два года я чувствовал разочарование в самореализации и в окружении. После того, как я практически перестал пить, стало не о чем говорить с людьми, с которыми вроде как дружили.

Пришел на курс, думая: нажал на кнопку и получил результат. И после тренинга — нескончаемое состояние счастья. Как я ошибался! Пришлось все делать самому.

Сейчас вспоминаю последний год и удивляюсь, сколько я сделал качественных скачков, насколько поменялся, а по привычке все достижения обесценивал. Я полностью поменял привычный образ жизни. Ушел с надоевшей работы, на которой проводил по 10–12 часов в день. Бросил курить. Появились новые интересные знакомые-единомышленники, увлеченные развитием и ростом. Я прошел обучение, на которое потянуло, и обнаружил в себе таланты коуча и бизнесмена. Перестал избегать конфликтов в семье — большая тема с детства, когда родители ругались и я думал, что папа уйдет. Отношения с женой стали более открытыми и теплыми.

У меня возникает образ моего перерождения: как будто я был в коконе, которым защищался от болезненных переживаний. Кокон — это придуманный образ, с которым я слился, чтобы было комфортно. Я из него вылезая с помощью процессов на курсе. Страшно, местами больно и стыдно, но интересно. Есть ощущение свободы и драйва. Появились новые друзья и поддержка. Периодически я проваливаюсь в сомнения. Достаточно сильный страх ошибиться. Боюсь, что жизнь пройдет мимо и я буду самым настоящим неудачником.

Страх надуманный, но сидит основательно. Из-за этого страха я притормаживаю в бизнесе.

2 дня назад нарисовал «колесо жизни», разделенное на 8 сфер: окружение, карьера, отношения, здоровье, образование, финансы, творчество, яркость. Меньше всего баллов в финансах и яркости.

Прописал действия на 2 месяца вперед по каждой сфере. Завел дневник, в котором исследую тему обещаний и их выполнения. В нем таблица: когда дал обещание, мотив

обещания, дата выполнения и почему не выполнил в случае невыполнения. Для меня главная цель в ближайшие месяцы — регулярно себя радовать и выполнять обещания, данные себе.

* * *

Я проработала огромный пласт, благодаря чему выяснила, что у меня сильная потребность в защищенности и надежности. Между тем почувствовала легкость и спонтанность, соприкоснулась с брошенностью и одиночеством, просила поддержку, получала ее и проживала чувства. Также, оглядываясь на свою жизнь месяц назад, могу сказать, что место отца было неизвестной переменной в формуле моих знаний и представлений о моей семье. Теперь я понимаю, как много я сделала благодаря поддержке тренеров и сокурсников. Открыла тему отца с мамой, слетала в родной город, поговорила с родственниками о папе, отправила запрос в ГИБДД, в администрацию, получила ответ с номером места захоронения папы. И пусть я не знаю, где именно это место, но круг поисков сузился. Вообще, с мамой мы стали откровенны в разговорах, я теперь не стесняюсь разговаривать с ней о папе, о беременности. Я воспринимаю ее совсем иначе.

За весь период интенсивного обучения мне снились интересные, красочные сны, приходили осознания, интуитивные видения, и к финалу все части сложились в единый пазл. У меня распустились крылья — я это почувствовала, ощутила, приняла! Вчера вечером после окончания занятий у меня появилась нереально мощная энергия, я не предполагала, что такое вообще может быть. Мне позвонил один из подрядчиков и сообщил о затягивании срока заказа, при этом хотел вызвать у меня чувство вины. Ох, как я оторвалась! Это был такой искренний гнев, что я увидела его котенком, забившимся в угол. Мне стало страшно от мысли, какой энергией я могу обладать. Если научиться ее раскрывать и направлять в нужное русло, я смогу все!

Сегодня была на объекте у заказчиков, и четырехлетняя девочка, с которой мы виделись всего пару раз, не отходила от меня, обнимала, бегала за мной хвостиком, улыбалась, звала рисовать и играть. А ведь до этого она стеснялась, ко мне не подходила и пряталась за маму.

* * *

1. Кто я?

Крупная сильная птица, которая пытается выбраться из своей иллюзорной клетки. «Мы вольные птицы; пора, брат, пора! Туда, где за тучей белеет гора...»

После того, как мне «разрешили» взять в свои руки ключи от собственной жизни, прошло 9 месяцев. Сейчас я в родах. Мое стремление к свободе не рассосется, придется родить.

2. Предыстория.

До 15 лет я была маминной дочей. С одноклассником попробовала сексом заниматься ради спортивного интереса и назло другому парню. Сразу беременность. Мать настояла на аборте, после чего стала мне врагом № 1. И от чувства, что мне не хватает ребенка, я не могу избавиться по сей день. Чаще всего мне снятся маленькие дети, вот и сегодня снились. В 15 лет, через 2 недели после аборта, я встретила своего мужа и прожила с ним 25 лет. Он заменил мне маму, папу, которого у меня не было, друзей и весь белый свет. Несколько лет прожила с мужем в горах, рожала детей и была с ним единым целым. Повидала голод, холод, тяжелую физическую работу, болезни с дикими приступами. Из 13

беременностей родила 10 детей, потеряла троих до родов, и двое умерли в грудном возрасте. Муж мой — человек конфликтный, с родственниками по этой причине не общалась, друзей не было, все свои проблемы привыкла решать сама. Разучилась плакать, укрепились физически, научилась зарабатывать на жизнь.

Летом 2013 года потеряла доченьку (2,5 мес.), после ее смерти слезинок не роняла, работала на износ, знакомые говорили мне — крепись. И я крепилась, так как в последние годы заметила за собой алкогольную зависимость, хоть пить боялась и знала, что сопьюсь от горя. Железная леди — думала я о себе.

Знакомый из видеостудии позвал меня на тренинг, интуиция сказала: «Иди, научись чему полезному, бизнес укрепишь». На тот момент я — железный конь, функционал для зарабатывания денег для своих детей, единственный кормилец.

3. Окружение.

Мои друзья — это мужики: капитан милиции, хирург, бизнесмен и мастер боевого искусства. Пили водку за жизнь, за бизнес. Сейчас редко говорим по телефону и совсем не видимся. На алкоголь больше не тянет, просто поразительно. Раньше от стресса сразу выпить хотелось, а теперь и желания не возникает.

4. Ассоциации.

На первых порах было ощущение, что я попала в ад. Я считала, что я мастер общения, что это моя фишка.

На тренинге я поняла, что все это псевдообщение. Когда начала по-настоящему общаться с детьми и близкими, со всеми разругалась. Оказалось, что не такая я уж и овечка. Как можно было довести себя до такого состояния, когда все кому не лень — дети, муж, сотрудники — ездят на моем горбу, при этом еще и гнобят меня.

Из овечьей шкурки засветился оскал. Я начала упражняться в отстаивании своих границ, защищать себя. Оказалось, что железная леди — миф. Ближе к правде железный конь — для езды и вспахивания. «Я ему припомню эти шпоры, засбою, отстану на скаку...» Теперь у меня протест, как у коня из песни Высоцкого. А близкие мои напряглись. «Но не я — жокей на мне хрипит!» Саботажник во мне не слышит будильник по утрам, я больше не встаю в пять утра, не готовлю завтрак и не стираю грязное белье. «Остается мне вышвырнуть жокея моего». Хочу разводиться с мужем. Тяжко мне. Вижу созависимость в отношениях.

5. Переживание.

Сегодня снилось, что я оступилась и неожиданно вишу над пропастью, едва держась слабыми руками за края обрыва. Понимаю, что самостоятельно выбраться, подтянуться не хватит сил. Зову на помощь. Помощь пришла, и люди меня вытащили. Учусь принимать поддержку.

6. Ход мыслей.

Я на правильном пути. Требуй невозможного и получишь по максимуму. Надеюсь воплотить в жизнь все мечты, стать счастливой. Я в трансформациях ежедневно. Появилась уверенность, почва под ногами, а также мысль, что жизнь — это некий уникальный эксперимент.

7. Чего мне не хватает?

Научиться не туманить себе мозг. Хочу яснее понимать свои потребности и желания.

8. Чего я хочу?

Здоровья. Хочу свой дом, как надежный причал, где радостные дети и свободная я.

9. Что стоит на пути?

Иллюзорная клетка. Птичка моей души придумала ее себе, чтобы не брать ответственность за свою жизнь. Я пока не умею жить так, как хочу сама, не оглядываясь на папу в лице мужа. Я еще не отдала все эмоциональные и денежные долги.

10. Какова цель.

Навести полный порядок в своей жизни. Пока попытка к наведению порядка привела к хаосу и смуте. Я считаю это состояние частью процесса. Я слишком много наворотила, чтобы быстро разобрать все это. Я довольна жизнью и считаю процессы трансформации спасительными для себя.

Благодарности

Авторы книги выражают самое искреннее признание:

1. Насте Тмур. Эта неугомонная талантливая молодая женщина познакомила нас с издательством «Альпина Паблишер», помогала в процессе написания книги мудрыми и полезными советами, поддерживала наш дух, когда это было нужно, и была для нас доброй феей, сопровождавшей весь творческий процесс создания книги.

2. Саше Лиманскому. Совладелец «Альпины Паблишер» оказался обаятельным человеком, обладателем тонкой души и богатого интеллекта. Его манера общения была настолько открытой, прямой и подкупающей, а влияние на нас обладало такой спокойной силой, что мы, тогда и не думавшие писать книгу, вдохновились его предложением. И вот результат.

3. Яли и Лави. Младшие из пятерых детей в течение полутора лет демонстрировали нереальное терпение в те долгие часы, когда, вместо того чтобы быть с ними, мы ныряли в компьютерный экран. Хотя мы и делали это попеременно, но каждый раз один из нас обделял малышей своим присутствием и заботой. А потом мы менялись местами, и уже второй родитель добавлял свою лепту к дефициту внимания по отношению к ним.

4. Нине и Саше Чульским. Бабушка и дедушка Яли и Лави весь период написания книги самым волшебным образом компенсировали им наше отсутствие, пока мы проводили тренинги. Они продолжают эту добрую традицию и готовы заниматься со своими внуками как минимум ближайшие 50 лет.

5. Игорю Авербуху. Родной человек с истинно одесским чувством юмора, прочитав рукопись, в мгновение придумал название этой книги.

6. Наталье Тованчевой (литературный псевдоним Ната Лебедева). Неординарная писательница, до кончиков ногтей пропитанная изысканностью литературного вкуса, внесла изящные поправки в конечный вариант редакции, что добавило утонченности нашему ассертивному стилю изложения.

7. Многочисленным участникам наших программ. Участники наших тренингов и курсов находят время и кураж для саморазоблачения и открыты для поиска новых путей общения с близкими. Они рискуют, окунаясь в полный удивительных сюрпризов мир неисследованного, и отважно справляются с необходимостью ослабить столь привычный им контроль. Именно такими нам представляются образы героев XXI века.

- [1](#) Фромм Э. Здоровое общество. — М.: АСТ, 2011.
- [2](#) Метафора пустого чека, который выписывается при отсутствии денег на банковском счету.
- [3](#) Кстати, убеждение, что страус, обнаружив опасность, прячет голову в песок, не более чем расхожий миф. В действительности самка страуса, высиживающая яйца, перед лицом опасности распластывает шею и голову по земле с целью превратиться в невидимку. Но стоит к затаившейся птице приблизиться, как она убегает. Откуда же взялся миф? Страусы едят мелкие камешки и песок, это помогает пищеварению. Чтобы подобрать их, птица тянет к самой земле маленькую голову на длинной шее. Эта поза, скорее всего, и является причиной заблуждения, поскольку голова птицы почти сливается с шеей. Фермеры, занимающиеся разведением этих птиц, утверждают, что ни разу не видели, чтобы страусы ныряли головой в песок.
- [4](#) Здесь и далее письма участников тренинга приведены с сохранением авторской орфографии и пунктуации.
- [5](#) Эрик Берн в «Транзактном анализе» выделяет три основных эго-состояния: родитель, ребенок и взрослый. «Родитель» — это эго-состояние с интериоризованными рационализированными нормами долженствований, требований и запретов. «Ребенок» — эго-состояние импульсивного, эмоционального реагирования со спонтанным (хотя оно может при этом варьировать — от беспомощного до протестующего) поведением. «Взрослый» — эго-состояние, которое воплощает в себе как бы объективную, рассудительную и вместе с тем эмпатическую, доброжелательную часть личности. — *Прим. авт.*
- [6](#) Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. — М.: Психотерапия, 2010.
- [7](#) Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. — М.: Смысл, 2010.
- [8](#) Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. — М.: Класс, 2014.
- [9](#) Бубер М. Проблема человека. — М.: Ника-центр, 1998.
- [10](#) Мэй Р. Экзистенциальная психология. — М.: Институт общегуманитарных исследований; Инициатива, 2005.
- [11](#) Американский психоаналитик и психолог, одна из ключевых фигур неофрейдизма.
- [12](#) Талбот М. Голографическая Вселенная. Новая теория реальности. — М.: София, 2014.
- [13](#) Altered States, реж. Кен Рассел, 1980. — *Прим. авт.*
- [14](#) Поллианна — героиня одноименного романа-бестселлера Элеонор Портер (1913), 11-летняя девочка, умеющая находить повод для радости в каждом событии. — *Прим. ред.*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *В. Молодов*

Арт-директор *С. Тимонов*

В оформлении обложки использованы изображения из фотобанка *Shutterstock.com*

© Хазин М., Хазин Э., 2015

© ООО «Альпина Паблишер», 2015

© Электронное издание. ООО «[Альпина Паблишер](#)», 2015

Хазин М.

Откройте форточку! Как впустить новые возможности в свою жизнь: Книга-тренинг / Марик Хазин, Эв Хазин. — М.: Альпина Паблишер, 2015.

ISBN 978-5-9614-3671-6

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.