

Мия Шерер

ХВОСТ ДИНОЗАВРА



или выживательные стратегии,
которые мешают жить

Мия Шерер
Хвост динозавра. Или
выживательные стратегии,
которые мешают жить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488373

ISBN 9785449621191

Аннотация

Эта книга не для тех, кто хочет тихонько отсидеться за кружкой чая, глядя в окно и подправляя теплый плед. Она заставит вас засучить рукава и стирать со лба пот, заглядывать в различные уголки своего сознания и иногда голыми руками вытаскивать «хвосты динозавров». Те самые выживающие стратегии прошлого, мешающие жить и получать удовольствие от жизни. К концу этой книги Вы будете уже другим человеком. Если Вы готовы к путешествию, то смело переворачивайте страницу!

Содержание

Об авторе	5
Что такое хвост динозавра?	7
1. Жизнь головы, а не сердца	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Хвост динозавра Или выживательные стратегии, которые мешают жить

Мия Шерер

Иллюстратор Ясна Токарик

Дизайнер обложки Константин Тронеv

© Мия Шерер, 2019

© Ясна Токарик, иллюстрации, 2019

© Константин Тронеv, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-2119-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Автор книги – практический психолог Мия Шерер – человек с глубочайшим жизненным опытом и уникальными знаниями, увлечённый своим делом профессионал.

В настоящее время основная практическая деятельность Мии Шерер – это работа с семьями и индивидуальное консультирование по скайпу, а так же проведение трансформационных путешествий и написание книг. Благодаря практическому опыту иммиграции Мия работает с людьми из разных точек мира, помогая успешно адаптироваться и интегрироваться в новой стране. Также автор преподаёт на курсах МВА в немецком университете (Гамбург).

Мия Шерер считает основным смыслом своей профессии научить людей применять знания психологии во всех сферах жизни. Автор глубоко убеждена, что популяризация современных и классических практик в области психологии для людей, не имеющих профессиональных компетенций, может существенно улучшить качество жизни человека. Ее опыт начинался с работы в ведущих клиниках медико-психологической помощи, одновременно полученные знания она применяла, помогая владельцам бизнеса грамотно развивать своё дело через обучение персонала и проведение корпоративных тренингов.

За двадцатитрёхлетнюю практику было освоено и изучено

огромное количество различных направлений в психологии, и отобраны самые эффективные и проверенные на практике методики. На их основе со временем родился свой уникальный мульти-модальный подход, позволяющий работать абсолютно с любым запросом клиента и получать гарантированный результат.

Задачу борьбы с психологической беспомощностью, безграмотностью автор считает второй по значимости для себя, и много времени посвящено проведению индивидуальных консультаций, тренингов личностного развития, выпуску статей на психологические темы, трансформационных зарисовок и эссе. Психологические зарисовки, эссе, и книги, написанные Мией, уже при прочтении вызывают сильные внутриличностные трансформации у тех, кто к ним стремится.

Сайт автора www.mia-sherer.com

Что такое хвост динозавра?

Так я образно называю стратегии, которые мы, люди, накопили за время выживания и которыми продолжаем пользоваться сейчас, в то время, когда все мы уже выжили и наступило время, когда наконец-то можно жить. Можно жить! Именно этого ждет от нас мироздание.

Но мы по-прежнему цепляемся за выживание, потому что выживательные стратегии прошлого цепко сидят в нашей памяти и подсказывают ложные тропинки, по которым мы выстраиваем свой путь так, как выстраивали его наши родители и прапородители. Но то время закончилось, и у нас есть возможность выбрать другой путь и другие тропинки, отцепившись от найденных выживательных троп. Прежде чем сделать осознанный выбор, нужно увидеть, осознать и принять выбор неосознанный, тот, который включается как бы автоматически, продолжая катить нашу повозку жизни по пути, далекому от радости, удовольствия и самой жизни.

Еще раз подумайте, точно ли вы хотите читать эту книгу? Эта книга не из тех, с которыми можно тихонько отсидеться за кружкой чая, глядя в окно и поправляя уютный и теплый плед.

Это книга, заставляющая засучить рукава, стирать со лба пот, потому что вы будете нырять в различные уголки своего сознания, внутреннего мира и голыми иногда руками вы-

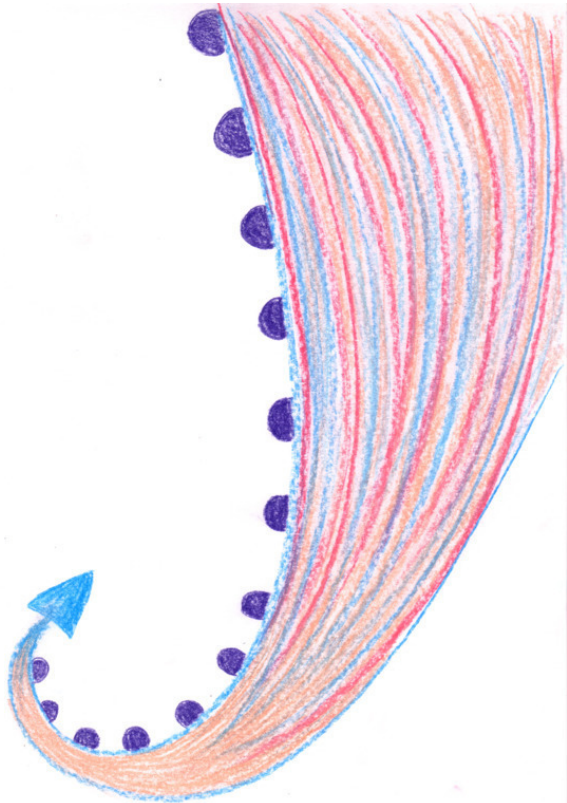
таскивать «хвосты динозавров», мешающие вам жить и получать удовольствие от жизни. Если вы действительно этого хотите, конечно. Это дело исключительно добровольное.

Так вот, хорошенько еще раз подумайте, прежде чем приступить, так как к концу этой книги вы будете уже другим человеком. А если это то, чего вы так жаждете и ждете, то смело бросайтесь в книгу с головой и погружайтесь еще и еще глубже, насколько можете.

Правда хотите? Тогда желаю вам приятного чтения, огромного удовольствия, наслаждения, мягких и в то же время действенных изменений и трансформаций.

В конце каждой главы есть вопросы, с помощью которых вы можете глубже исследовать каждую выживательную стратегию лично для себя. Возможно, возвращаясь к этим вопросам позже, вы сможете погрузиться еще глубже. Отвечать на вопросы лучше всего письменно, так как это позволяет четче сконцентрироваться, стройнее сформулировать мысль, зафиксировать то, что обычно ускользает от внутреннего взора, а также вернуться спустя время, чтобы оценить изменения и результат проделанной работы.

Приятного путешествия!



1. Жизнь головы, а не сердца

Помните эти чудесные детские ощущения, наполненные простором, легкостью, объемностью мира, когда всё настолько прозрачно, удивительно, радужно? Каждое событие проживается настолько полно, настолько живо. Чистота сердца – чистота восприятия. Жизнь сердца в чистом виде.

Ты ничего не понимаешь особо, но столько чувствуешь. И понимаешь на каком-то другом уровне, где всё по-другому. Живешь здесь и сейчас, сложно ответить на вопрос, что было утром, потому что каждый момент времени – только здесь. Только сейчас. И утро осталось где-то бесконечно далеко. Ты всё можешь, всё знаешь, и, если что-то не можешь и не знаешь, сила жизни двигает тебя вперед, и ты подскакиваешь с ободранных коленок, прощаешь друга, в очередной раз толкнувшего тебя в бок, ты безмерно любишь маму, даже если она устала и снова накричала на тебя, но всё это растворяется в твоём огромном сердце, тает, как мороженое на солнце, жаром от источника расталкивает те неприятности, которые произошли. После секундных затмений ты снова чувствуешь живо, ярко, сочно. Ты живешь сердцем, и пока со скидкой на возраст тебя не тащат жить «в голову», дают побыть ребенком, пожить свое детство, побыть в танце жизни через сердце столько, сколько это возможно.

Любовь, переполняющая сердце, – настолько естествен-

ное состояние, но чем старше ты становишься, тем всё больше начинает включаться голова, которая набирает информацию о мире. Мире, которые помешан на информации, правилах, на том, как надо и как должно быть, мире, выстроенном на шаблонах, от которых шаг вправо и шаг влево расценивается как бегство, предательство и недопустимость. И как только ты что-то нарушаешь и рисуешь дерево синим, а небо зеленым, тебя тут же возвращают на место, то есть в шаблон того, как «надо», журя и поучая. В голову стараются загрузить как можно больше информации, шаблонов поведения, культурных и семейных устоев, соблюдение которых очень почитается. И ты не можешь это нарушить: всё вокруг восстает против тебя и бунтарских настроений, так что приходится сдаваться и подчиняться, что уж там.

И ты как-то еще лавируешь между всем этим где-то лет до шести, до семи, а после... После на тебя обрушивается артиллерия школы, которая на протяжении следующих десяти—двенадцати лет жизни берет в свои руки контроль над формированием твоей картины мира и картины себя в этом мире. И у нее нет задачи рассмотреть тот бриллиант, которым ты являешься, чтобы придать ему наиболее подходящую огранку. Нет, у школы задача сделать из тебя послушного робота, напичканного «правильными» и разносторонними знаниями, как можно больше загрузить голову без кивка к сердцу, без внимательного к сердцу отношения. Сделать из бриллианта какую-то понятную форму, квадрат или

треугольник, и цвет чтобы был равномерным. Светить здесь не принято. Выключите свои фары, пожалуйста, и следуйте предписаниям. Здесь строго и «правильно». К тебе относятся как к недоразвитому существу, которое срочно нужно облагородить, но ты еще не знаешь, что это может быть для тебя чрезвычайно опасным, и идешь туда тоже с открытым сердцем. Впитываешь всё моментально, втягиваешься в правила, всё сложнее переваривать это сердечком, которое изначально предназначено совсем для другого. Ты плачешь над уроками, боишься не сделать, сделать неправильно, боишься, что наругают, засмеют, повесят ярлык, изо всех сил стараешься этого не допустить, и тебя затягивает в эти правила всё глубже, всё прочнее, всё сложнее держаться в сердце, потому что голова постепенно начинает перевешивать. Потому что рядом нет никого, кто поддержит твое сердце, тебя в сердце. Все вокруг давно ушли из сердца в голову и не могут вернуться. Многие даже не осознают ни того, ни другого.

Где-то до середины школы ты все-таки еще где-то в балансе. Ты болеешь и сидишь дома, если что-то совсем невыносимо, ты знаешь, что ты хочешь делать после уроков и в выходные, ты любишь лего, роботов, кукол, рисовать, танцевать, петь. Ты всё еще балансируешь на этой тонкой грани: сердце и голова, хотя голова стала прочнее, мощнее, сильнее, и этот вес уже значительно поменял твою жизнь. Концентрация на интеллектуальном развитии настолько сильна вокруг, что ты и не подозреваешь, что что-то не так. Ты пока

что принимаешь правила игры такими, какие они есть. В чистом виде.

Но тебя ждет новое испытание. Скоро тебя и вас начнут готовить к экзаменам, поступлениям, тестам, и воздуха для жизни сердца останется совсем мало. Кислород будут перекрывать постепенно, год за годом натягивая твои внутренние струны до предела, и ты не будешь иметь сил этому сопротивляться. Может быть, ты будешь бунтовать, расстраиваться, терять интерес «к жизни» (а на самом деле не к жизни, а к тем правилам, по которым все живут и хотят, чтобы ты тоже так жил) К тебе будут апеллировать как к взрослому, ответственному и разумному существу. И ты не сможешь возражать, потому что пугать тебя будут будущим, твоим будущим, которое якобы под ударом, если ты не справишься, не освоишь выданные правила, и тогда оно, твое будущее, пойдет под откос примерно туда, куда идет будущее дворников и продавцов на кассах в магазине. И ты ничего не сможешь сделать. Или сможешь, но очень мало. Голова перевесит. Ты даже не успеешь поймать этот момент, когда вдруг новый год больше не будет сказочным праздником для тебя, сказки про Деда Мороза будут вызывать презрение и скепсис, красивое закатное небо превратится в «ничего особенного», маленький брошенный в подъезде котенок не будет вызывать сочувствия и умиления.

Добро пожаловать... Ты переехал жить в голову, и хорошо, если тропинка в твое сердце осталась и ты можешь найти

по ней дорогу обратно. Ведь многие люди теряют и ее тоже. Их увлекает дальше получение профессии в университете, работа, отношения, дети, снова работа, дом, дети – накатанный шаблон, такой мощный и такой плотный, такой социально прочный, что у тебя ничего не остается, как следовать ему и быть принятым всеми вокруг.

Только если ты заглядываешь внутрь, хорошо ли тебе там? У себя внутри? Полно? Просторно? Счастливо? Боюсь, что на многие вопросы ответ «нет». И в этом-то вся и беда.

Ты теперь живешь в голове, и голова знает, как «надо», как «должно быть», как «лучше» тебе и другим вокруг тебя, она помнит прошлое как череду событий и на основе этих событий пристраивает будущее. Она всё время отправляет тебя то в прошлое, то в будущее, и ты не можешь чувствовать по-настоящему то, что сейчас, сегодня, здесь. Ты здесь, но не здесь. Ты радуешься, но на самом деле это не настоящая радость. Ты любишь, но эта любовь... Эта любовь – как полет на маленьком воздушном шарике в двух сантиметрах от земли, а не возможный полет на собственных крыльях над океаном. Ты выстраиваешь свою жизнь, она наполняется материальными вещами, людьми, событиями, но от этого, вполне возможно, ты совсем не чувствуешь ни счастья, ни радости, ни наполнения. Тебе не хочется не ложиться спать, чтобы продлить этот день еще чуть-чуть, ты валишься от усталости, надеясь забыться во сне хотя бы ненадолго от всего того, что имеешь в своей жизни. Ты вырываешься

из своей жизни на две недели отпуска, чтобы сделать глоток воздуха, но даже там, как только пошел выдох и ты только нащупал ногами свою тропиночку к сердцу, приходит время возвращаться домой и вскакивать в свое беличье колесо. И так по кругу.

Кого-то останавливает болезнь. Серьезная болезнь. Такая, которая заставляет сбрасывать все шаблоны, стереотипы, все «надо» и «должен» пачками ежедневно, заставляет вспоминать и чувствовать то живое сердце свое, погребенное под грузом и давлением головы, идти наперекор, быть бунтарем – тебе снова скидка, у тебя серьезная болезнь и, быть может, осталось недолго, кто знает. Тогда это твоя единственная возможность надышаться свободой и жизнью перед возможным уходом.

Кого-то останавливает депрессия, панические атаки, смерть близких, аварии, трагедии – что-то, что показывает край и высветляет ложь и обусловленность мира. Пробуждает храбрость и смелость заявить о себе и своих желаниях, бросить голову, упасть на колени и наощупь искать свою тропинку домой, домой в свое сердце. Сердце, которое истосковалось по любви, по жизни, по чувству, по проживанию момента, по жизни, наполненной своим смыслом и своим предназначением. Твоя картина мира становится всё отчетливее и отчетливее, иллюзии тают на глазах, растворяются, исчезают. Не всегда это приятно, не всегда просто, часто нет понимания вокруг и поддержки, но чем глубже ты

идешь внутрь себя и чем прочнее стоишь на тропинке, ведущей к твоему сердцу и твоему пути, тем меньше тебя волнует всё, что происходит вокруг, и особенно чье-то мнение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.