

18+

Человек сам в себе цель и не должен быть средством
Эммануил Кант

Ирина Романенко

МАСТЕР ИГРЫ

**ОСОЗНАННОСТЬ ★ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
РАЗВИТИЕ ★ СВОБОДА**



Ирина Витальевна Романенко
Мастер Игры. Осознанность.
Ответственность.
Развитие. Свобода

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35735497
ISBN 9785449316738

Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет обрести финансовую независимость и реализовать себя в жизни. В книге рассмотрены психологические факторы успеха, даны техники корректировки негативного образа мыслей и создания поведенческих привычек, свойственных успешным людям. На исторических примерах показаны выигрышные стратегии мастеров, техники формирования финансовых целей через осознание своей уникальности и высшего смысла. Книга дает ключ к созданию личной Стратегической Карты Жизни. Скажите жизни – Да!

Содержание

Часть 1.	10
Глава 1.	12
Начало	12
Человек в поисках смысла	14
В деньгах ли счастье?	18
Так в чем же счастье?	23
Тонкая грань	28
Техника: Оценка благополучия	34
Глава 2.	35
Свет и тьма	35
Сознание или материя	38
Энергия	40
Бог в нейронах	43
Техника: Работа с бессознательным	52
Глава 3.	54
Травмы души	54
Техника: Работа с травмами души	67
Семейные программы и прошлый опыт	68
Техника: Трансформация убеждений	70
Обида и осуждение	72
Техника: Работа с осуждением	76
Глава 4.	78
Где же выход?	78

Техника: Текущий сценарий	81
Техника: Изменение сценария	81
Любовь спасет мир	84
Техника: Вина и прощение	90
Страх и сопротивление	94
Техника: Работа со страхами и сопротивлением	97
«Эго» и «Высшее Я»	98
Техника: Разговор с субличностями	104
Слушай свое тело	106
Ежедневный выбор быть счастливым	108
Глава 5.	114
Преодоление детских травм	114
Формирование идентичности	119
Призвание и Профессия	124
Мастера учителя	132
Конец ознакомительного фрагмента.	133

Мастер Игры Осознанность. Ответственность. Развитие. Свобода Ирина Витальевна Романенко

*Посвящаю эту книгу лучшему в мире мужчине.
Спасибо тебе, сын, за вопросы, которые ты мне
задавал. Они во многом определили мой выбор
во второй половине жизни.*

*Посвящаю эту книгу лучшей женщине в мире.
Спасибо тебе мама за то, что всегда поддерживала
и защищала меня, за твою мудрость и жизненную
силу. Твоя любовь во многом определила то, кем я
стала сегодня.*

Сергей Ким *Корректор*

Мария Бангерт *Дизайнер обложки*

Натали Висвелл *Иллюстратор*

© Ирина Витальевна Романенко, 2020

© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2020

© Натали Висвелл, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4493-1673-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Огромное спасибо моей семье за то, что верите в меня, и поддерживаете все мои безумные идеи и начинания. Спасибо за независимость ваших суждений и нестандартный взгляд на жизнь, за то, что заставил меня пересмотреть некоторые аксиомы, которые я ранее принимала на веру.

Благодарю моих друзей, которые стали первыми читателями отдельных глав этой книги. Спасибо за вашу поддержку, терпение, советы и обратную связь. Без вас эта книга не состоялась бы.

Особая благодарность Ольге Ваниной за добрую силу и за личную историю, которая помогла мне структурировать некоторые ключевые главы этой книги.

Огромное спасибо талантливой художнице, Натали Висвелл, которая сделала иллюстрацию для обложки. Я надеюсь, нам удалось передать в твоей работе дух этой книги.

Благодарю команду «Экстра Консалтинг», моих друзей и бизнес-партнеров, за интересные беседы и неоценимую обратную связь, а также за бережную редактуру этой книги.

Благодарю команду коллег и единомышленников «Ощад-

банка» в Украине, а также коллег в «Erste Bank Group AG» в Австрии за неоценимый опыт, который мы вместе пережили, и которым я делюсь на страницах этой книги.

Благодарю команду #Freepublicity School и Екатерину Иноземцеву за вашу игру под названием «Пищу книгу за 90 дней». Играйте увлеченно, вовлекайте других и вместе выигрывайте, делая это мир немножко лучше и интереснее.

Благодарю владельца и генерального директора «Белгазавтосервиса», Михаила Супруновича, за спонсорскую поддержку, интерес и доверие к моей работе, а топ-менеджеров компании – за то, что стали активными слушателями моих тренингов и одними из первых читателей этой книги.

АННОТАЦИЯ

Если вас волнует вопрос, почему одни люди добиваются успеха, финансовой независимости, подлинной любви, а другие так и не решаются сделать хотя бы пару шагов на пути к своему призванию и счастью, то эта книга для вас.

Цель данной книги – помочь читателям найти их уникальный путь в жизни в любой области, которую они выбирают для развития – будь то карьера или собственный бизнес. Обучение оптимальной модели личного и социально-группового поведения, нахождение баланса между свободным развитием человека и развитием общества – это те темы, которые рассматриваются в данной книге.

В первой части книги представлены психологические техники индивидуального развития, которые помогут читателю

осознать свою уникальность, преодолеть страхи и негативные убеждения, осознать, в какую игру он играет в данный момент жизни и понять, есть ли смысл продолжать эту игру. Книга поможет разработать новую стратегию жизни и план действий. Вы поймете, с чего вам надо начинать, определитесь с целями по основным жизненным сферам, со сроками и необходимыми ресурсами. Но главное, вы осознаете смысл данного этапа вашей жизни, сможете осознанно выбрать игру, в которую будете играть ближайшие годы. Окончательный выбор всегда останется за вами – наполнять жизнь смыслом или нет, действовать или откладывать жизнь на потом, планировать свои шаги или плыть по течению. Конечно, сам по себе стратегический план не гарантирует вам успех, однако его отсутствие точно гарантирует неудачу.

Что же гарантирует нам успех? Об этом мы поговорим во второй части книги. На исторических примерах проанализированы выборы, которые делали мастера своего дела, и игры, в которые они играли на разных этапах своей жизни. Рассмотрены психологические факторы, которые позволили им добиться мастерства в своем деле, успеха в карьерных и в бизнес-играх. В книге раскрыта психология успеха и самореализации, создания осмысленной и интересной жизни.

Техники, которые представлены в этой книге, легли в основу авторских тренингов. Они базируются на логотерапии, или терапии смыслом, учении австрийского психотерапевта Виктора Франкла. Часть техник основана на методах нейро-

лингвистического программирования и позитивной психологии. Деловые игры и упражнения были разработаны на основе концепции Integrative Outdoor Aktivitäten в рамках магистерской программы Венского университета.

Очень надеюсь, что благодаря представленным методикам, вы найдете свой уникальный путь в жизни и начнете движение к успеху и самореализации.

Часть 1.

Учимся играть



Глава 1.

Альфа и омега

Начало

У каждого человека есть два важнейших дня в его жизни – день, когда он родился, и день, когда он понял зачем.

Уильям Беркли

Эту фразу Уильяма Беркли, думаю, стоит сделать эпиграфом к этой книге. Хотя бесспорными для всех нас в жизни являются только два факта – день нашего рождения и день нашей смерти. И вся интрига заключается лишь в том, какой путь мы выберем, как мы пройдем из точки Альфа в точку Омега.

Перед каждым из нас рано или поздно встают базовые вопросы жизни:

- Что я хочу сделать?
- Как я могу это реализовать?
- Зачем мне это надо?

Потребность найти ответы на экзистенциальные вопросы бытия возникла у людей с того момента, как они осознали себя. Для меня, например, еще в юношеском возрасте важно

было понять, зачем я пришла в этот мир. Зачем вся эта суета вокруг денег, успеха, признания, если мы все равно уйдем. А в саване, как известно, карманов нет.

Когда-то давно мне попались в руки мемуары Бронни Вэр, австралийской медсестры, которая многие годы ухаживала за умирающими больными. Все они проходили через страх, отрицание, гнев, еще большее отрицание, принятие и смирение. Перед уходом люди вспоминали о ярких, эмоциональных моментах жизни, которые они пережили вместе с близкими и друзьями. Никто не перечислял карьерные достижения и не пересчитывал заработанные деньги.

Напротив, люди сожалели о том, что им не хватило смелости жить той жизнью, которая действительно была им по душе, что они много работали в жизни, что у них не хватало смелости открыто выражать свои чувства и чаще общаться с друзьями и близкими, что они не позволяли себе быть счастливыми. Наиболее удовлетворенными и счастливыми оказались те люди, у которых был круг близких друзей или родных.

Многие вспоминали яркие эмоции, пережитые в детстве. Например, впечатления девятилетнего мальчика: раннее утро, солнечные зайчики на воде, лодка, запах свежести и леса, отец, забрасывающий удочку, радость от пойманной рыбы.

Я задумалась над тем, какие счастливые моменты жизни могли бы прийти мне в голову перед уходом. И с ужасом

осознала, что не могу ничего вспомнить и вообще ничего не чувствую. Именно в тот момент я поняла: пора что-то менять в жизни, в работе, в себе.

Я приняла решение организовать свою жизнь так, чтобы найти баланс между работой и личной жизнью, между зарабатыванием денег, свободой и творчеством.

Я задала себе вопрос: «На что я действительно хочу тратить свое время и энергию?»

Человек в поисках смысла

...trotzdem Ja zum Leben sagen или... и все же скажите жизни – «Да!»

Виктор Франкл

Не знаю, как происходит у вас, но если я четко формулирую вопрос, то жизнь всегда дает мне ответ. Как только я спросила себя, чем я действительно хочу заниматься дальше в жизни, мне попала в руки книга Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», которая подтолкнула меня всерьез задуматься о смысле моей жизни.

Виктор Франкл – психолог, философ, создатель логотерапии, основоположник третьей венской школы психотерапии, основанной на экзистенциальном анализе. Он сумел вы-

жить в немецких концентрационных лагерях Аушвиц и Дахау с 1942 по 1945. После освобождения из лагеря вернулся к психологической практике и преподаванию в Венском университете.

Книга была написана им сразу после возвращения из концентрационного лагеря и впервые была издана в Вене в 1946 году под названием «И все же сказать жизни – „Да!“». Автобиографический рассказ о жизни в концлагере и возвращении к мирной жизни был позднее дополнен Франклом описанием логотерапии, его психотерапевтического метода лечения больных смыслом.

Этот вариант книги под названием «Человек в поисках смысла» многократно переиздавался. К моменту смерти Виктора Франкла в 1997 году книга была переведена на 24 языка и разошлась общим тиражом более 10 миллионов экземпляров. Она также вошла в список мировых бестселлеров, оказавших наибольшее влияние на развитие человечества.

Еще в юном возрасте Виктор Франкл задумывался над вопросами смысла и предназначения. Свою первую статью он опубликовал в 19 лет в одном венском психологическом журнале. На статью обратил внимание Зигмунд Фрейд и между юным Франклом и Фрейдом завязалась переписка. Однако Франкл быстро покинул круг учеников и последователей Фрейда. Фрейд объяснял психические процессы с точки зрения базовых, бессознательных сексуальных инстинк-

тов.

Франкл уже тогда утверждал, что нельзя рассматривать человека только как набор базовых инстинктов. Он также не соглашался с другим учеником Фрейда Альфредом Адлером, который рассматривал психологические проблемы человека с точки зрения его детских комплексов. Франкл утверждал, что человек прежде всего стремится к осознанию себя, к пониманию смысла своего существования.

Перед началом войны Франкл, уже состоявшийся ученый, получил приглашение на работу в один из американских вузов. Перед ним встал тяжелый морально-этический выбор – оставить родителей в оккупированной фашистами Вене или остаться с ними и разделить их судьбу. Выбор, который он сделал в тот момент, определил всю его дальнейшую жизнь.

Он понимал, что, скорее всего, родители и он сам будут отправлены нацистами в концлагерь. Это действительно произошло. Все его родные были уничтожены. Его самого едва не отправили в газовую камеру. Он чудом остался жив и описал этот момент сортировки заключенных в своей книге. Но именно в этот тяжелейший момент его жизни родилось его учение о смысле жизни.

Его, как психолога, заинтересовал простой вопрос, кто вообще может выжить в таких ужасных условиях. В условиях, когда у человека не осталось ничего в жизни. Ни одежды, ни еды, ни личных вещей. Только тяжелая работа и скудная еда.

Вывод, который он сделал, состоял в том, что выживали

«не сильные телом, а сильные духом». Выживали те, кто выбирал жизнь, те, кто находил хоть какой-то смысл в своем существовании, кто страстно желал чего-либо: увидеть жену, детей, близких, свой родной дом и сад.

Самого Франкла в один из отчаянных моментов жизни спасло от смерти видение того, как он читает студентам лекцию о логотерапии на кафедре Венского университета. Он нашел свой смысл жизни, начав писать свою книгу, будучи еще в концлагере. Именно это помогало ему выжить. Сам изнуренный и истощенный, он как мог помогал другим. Одним из сильнейших моментов книги для меня стала глава о спонтанном сеансе психотерапии, который Франкл провел с заключенными в тифозном бараке после изнурительного, полного смертей дня.

Сегодня нам не приходится проходить подобные испытания. Наша жизнь намного легче, безопаснее и благополучнее. Но экзистенциальные вопросы волнуют нас не меньше. Очень многие люди страдают от скучной, бессмысленной офисной работы, ежедневного бега по кругу дом-работа-дом, изматывающей гонки за деньгами или карабканья вверх по карьерной лестнице.

Как часто мы впадаем в депрессию при малейших неприятностях на работе или в личной жизни? Многие постоянно жалуются, обвиняют в своих проблемах других людей и обстоятельства, предпочитают сливать свою энергию и время на жалобы, рутину и ненужные игры, расходуя свою жизнь

на ерунду.

Но если жизнь преподносит вам лимоны, то почему не попробовать сделать из них лимонад? Если можно найти смысл в нечеловеческих условиях концентрационного лагеря, когда у людей нет ничего в прямом смысле этого слова, то нам в нашей благополучной жизни просто смешно жаловаться.

Все действительно сводится к нашему внутреннему выбору – жить и быть счастливым или не жить и быть несчастным.

В деньгах ли счастье?

– Скажите, Шура, честно, сколько вам нужно денег для счастья? – спросил Остап. – Только подсчитайте все.

– Сто рублей, – ответил Балаганов, с сожалением отрываясь от хлеба с колбасой.

– Да нет, вы меня не поняли. Не на сегодняшний день, а вообще. Для счастья. Ясно? Чтобы вам было хорошо жить на свете.

Балаганов долго думал, несмело улыбаясь, и наконец объявил, что для полного счастья ему нужно шесть тысяч четыреста рублей и что с этой суммой ему будет на свете очень хорошо...

– Ладно, – сказал Остап, получите пятьдесят тысяч.

Ильф и Петров

Когда-то давно в конце девяностых, начиная свой консалтинговый бизнес, я тоже провела с собой подобный диалог и спросила, сколько мне для счастья надо денег. Тщательно перечислила, чего мне не хватает в жизни, и аккуратно подсчитала, сколько понадобится денег, чтобы все это купить. Получилась круглая сумма около четверти миллиона долларов. Через пару лет я ее заработала, но не скажу, что стала от этого счастливее.

Вообще-то все, кто начинает свой бизнес, обязаны ставить перед собой финансовые цели, вырабатывать стратегию их достижения, строить планы. А как же счастье и удовлетворенность жизнью? Можно ли оценить и запланировать счастье? Мы довольно хорошо понимаем, сколько мы хотим зарабатывать. Но мы менее уверены в том, что означает быть счастливыми и реализованными.

Помимо этого, меня всегда интересовал вопрос, как можно совместить одно с другим, как можно зарабатывать деньги и сохранить при этом любовь, здоровье, свободу.

Один мой знакомый австрийский психолог рассказал о лекции Виктора Франкла, которую тот читал в Венском университете для начинающих предпринимателей. В то время мой коллега был в самом начале создания своего бизнеса и собирался всерьез включиться в погоню за деньгами.

Франкл начертил на доске мелком линию, на которой обозначил две крайние точки: Поражение и Успех. Он сказал, что мы всю жизнь тяжело работаем, чтобы заработать деньги

и стать успешными.

Деньги безусловно являются объективным, внешним мериллом успеха человека в нашей культуре. Об этом не принято говорить, но ни для кого не секрет, что всех нас легко можно разделить по социальному статусу и уровню доходов. И именно деньги сегодня выступают вполне объективным показателем успешности.

Мы сравниваем себя с другими по количеству заработанных денег, по нашему месту в организационной иерархии. Некоторые ищут также признания в определенных закрытых кругах общения – политических, деловых, финансовых, научных, культурных, гламурных. Но все равно в основе сравнения всегда лежат деньги.

Однако Франкл утверждал, что есть еще одна независимая шкала измерения, которую мы часто игнорируем в наших планах и рассуждениях. Он нарисовал эту ось измерения перпендикулярно горизонтальной шкале и поставил на ней также две точки: Депрессия и Удовлетворенность.

Франкл определил Удовлетворенность как внутреннее ощущение того, что наша жизнь удалась, что мы состоялись в жизни и реализовали наш потенциал. В отличие от успеха, реализация – это чисто субъективное, внутреннее ощущение человека от того, что он делает или сделал в жизни.

Конечно же, каждый из нас хотел бы попасть в квадрат Успех-Удовлетворенность. И все мы хотим избежать квадрата Поражение-Депрессия.

Странным может показаться квадрат Поражение-Удовлетворенность. Кто может быть бедным, но удовлетворенным и реализованным в нашей жизни? В качестве примера Франкл привел тибетских монахов. Он подчеркнул в своей речи, что для западного образа жизни тибетские монахи как пример для подражания вряд ли подойдут.

По словам Франкла, большинство европейцев находятся в квадрате Успех-Депрессия. Эти выводы подтверждаются статистическими данными исследований. Более 65% опрошенных респондентов в США были не удовлетворены своей жизнью, несмотря на высокий уровень доходов. А уровень самоубийств и депрессий в скандинавских странах, где один из самых высоких уровней жизни и социальной защищенности, существенно выше, чем в других странах с более низким уровнем доходов.

Рисунок 1. Успех и удовлетворенность в жизни

Проблема, по словам Франкла, состоит в том, что люди вместо того, чтобы работать над самореализацией и внутренней удовлетворенностью, пытаются закрыть внутреннюю пустоту еще большей погоней за деньгами, рискуя из белки в колесе перейти в состояние загнанной лошади.

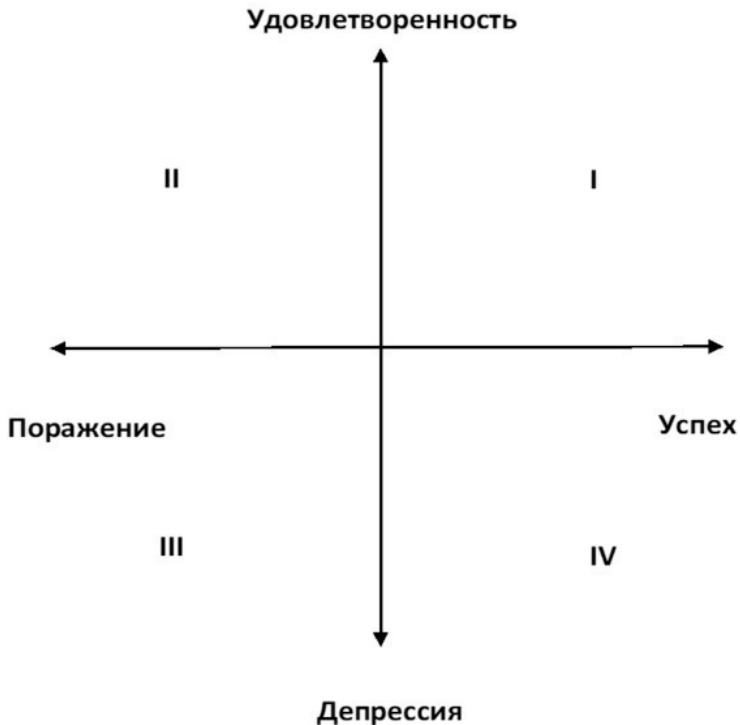
Иногда нам стоит остановиться и прислушаться к себе, задав простые вопросы:

- Чего я действительно хочу?
- Что мне нравится делать?
- Что важно для меня в жизни помимо денег?

Очевидно, что только удовлетворенные, успешные и реализованные люди могут создать экстраординарные результаты для себя и для организаций, в которых они работают. Такие люди притягивают к себе внимание за счет внутренней силы, ореола успешности, энергии и харизматичности. Все хотят понять, в чем же их секрет, как они мыслят, какие решения принимают, как действуют. Какое внутреннее состояние является ключевым для достижения успеха и самореализации. Поиску ответов на эти вопросы посвящена эта книга.

В этой книге мы рассмотрим жизненный опыт успешных людей, мастеров своего дела, которые достигли не только финансового благосостояния, но и чувствовали себя при этом счастливыми и удовлетворенными.

Если вы хотите быть и успешным, и счастливым, стоит разделить для себя эти два измерения. И зарабатывание денег, и обретение удовлетворенности в жизни требуют размышления, планирования, распределения энергии, сил и времени.



Так в чем же счастье?

Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, – это звездное небо надо мной и моральный закон

во мне.

Эммануил Кант

Существует масса рецептов и советов, как быть богатым и счастливым или, по крайней мере, как избавиться от неудач и проблем.

Гадалки предлагают заговаривать воду, снимать порчу или, того хуже, навести ее на обидчика. Эзотерики советуют медитировать, составляют гороскопы, некоторые учат выходить в астрал и общаться с инопланетным разумом, уверяя, что именно он руководит на этой земле всеми нашими делами. Служители церкви советуют покаяться, избегать восьми смертных грехов и прощать ближних. По сути, все техники прощения и нового мышления, используемые в позитивной психологии, можно свести к десяти заповедям, которые были переданы Моисею на горе Синай, и восьми смертным грехам, которые из них вывели священнослужители. Думаю, именно священников можно считать первыми психотерапевтами.

В подтверждение этой идеи привожу список восьми смертных грехов в сочинении Евагрия Понтийского. Суть учения о главных грехах сформулирована им в конце четвертого века в сочинении «О восьми злых помыслах» следующим образом: «Есть восемь всех главных, от которых происходят все другие помыслы. Первый помысел чревоугодия, и после него – блуда, третий – сребролюбия, четвертый – печали, пятый – гнева, шестой – уныния, седьмой – тщеславия,

восьмой – гордыня. Чтоб эти помыслы тревожили душу, или не тревожили, это не зависит от нас, но чтоб они оставались в нас надолго или не оставались, чтоб приводили в движение страсти, или не приводили, – это зависит от нас». *помыслов*

Чем не основная идея современной позитивной психологии в нескольких словах? Не зря говорят, что новое это хорошо забытое старое.

Евагрий писал на греческом языке, поэтому перечень главных грехов в оригинале выглядит так:

- Γαστριμαργία (гастримаргиа) или чревоугодие, обжорство;
- Πορνεία (порниа) или похоть, блуд;
- Φιλαργυρία (филаргириа) или алчность, корысть;
- Θλίψις (флипсис) или печаль, скорбь;
- Ὁργή (оргии) или гнев, злость;
- Ἀκηδία (акидиа) или уныние, тоска;
- Κενοδοξία (кенодоксия) или тщеславие;
- ὑπερφάνεια (гиперифаниа) или гордыня, высокомерие.

В католическом богословии этот список был несколько изменен и включал семь смертных грехов: чревоугодие, похоть, алчность, гнев, уныние (лень), гордыня. *зависть*

Таким образом, и религия, и современная психология говорят об одном и том же.

. Меняя мысли и поступки на позитивный образец, человек может обрести счастье и изменить жизнь к лучшему

Весомый вклад в развитие психологии за последние сто лет внесли европейские ученые. Карл Густав Юнг и его последователи исследовали коллективное бессознательное и архетипы. Берт Хеллингер с помощью техники системных расстановок, позаимствованных у племен зулусов, с которыми он работал в качестве миссионера, пытался исцелять болезни души, убирая негативные программы прошлых поколений. Фрейд пытался решить все наши проблемы через анализ сексуальных инстинктов. Альфред Адлер – через работу с комплексами.

Сегодня психология переживает свой бум, активно используя новые знания об особенностях работы мозга человека. Возникли такие направления и методы работы с бессознательным, как эриксоновский гипноз, нейролингвистическое программирование.

За последние сто лет наука также существенно продвинулась в изучении окружающего нас мира и сознания человека. Опыты в квантовой физике ясно показывают, что факт нашего наблюдения меняет поведение электронов. Когда мы наблюдаем за ними, электроны ведут себя как частицы, если же фокус наблюдения смещается, то электроны проявляют волновые свойства, картина мира не определена, существует многовариантность развития событий. Ученые доказали, что фокусировка нашего внимания воздействует на мир, хоть пока это и микромир элементарных частиц.

По сути, наука, религия, психология и философия в раз-

ные времена и на разных языках пытались объяснить одни и те же базовые понятия и принципы бытия. И все они сошлись в одном. Человек – это нечто большее, чем просто тело и мозг. Наши мысли, наш внутренний выбор и вера определяют, будем ли мы счастливы, чего добьемся в жизни, а главное – зачем нам это надо. Более того, мы все едины и взаимосвязаны – друг с другом, с Вселенной или Богом. Поэтому наша свобода, по словам Канта, заканчивается там, где начинается нос другого человека.

На одном из занятий по этике в Венском университете мы обсуждали категорический императив Канта. По утверждению Канта, количество выпадающих человеку страданий напрямую зависит от того, насколько он нравственен.

Нравственность в трактовке Канта – это формула счастья и выживания человечества. Чем меньше нравственности, тем отвратительнее жизнь. В своем знаменитом категорическом императиве он сформулировал правило, которое позволяет взвешивать на весах нравственности любые наши мысли и поступки, определяемые нашими мыслями: «Человек сам в себе цель и не должен быть средством».

Если выразить эту мысль проще, то это означает, что человек выше любых идеологий и государств, никто не вправе использовать, принуждать и манипулировать сознанием человека. Нравственно лишь то, на что мы сами даем добровольное согласие другому человеку. Мы вправе просить, предлагать и договариваться друг с другом. Позволив себе

манипуляцию и шантаж, мы становимся безнравственными. А значит, обречены на расплату – страдание, разрушение и вражду.

Тонкая грань

*Средства деформируют цель.
Эммануил Кант*

Сегодня мы живем в удивительное время. В нашем мире больше нет жестких социальных ограничений, которые существовали ранее. Человек свободен в выборе, у него есть возможность учиться и развиваться, есть больше шансов заработать деньги, принося пользу. Умный и талантливый программист за пять лет способен перевернуть мир, создав Google или Facebook.

Нам остается найти лишь ту сферу, где мы можем принести наибольшую пользу социуму, раскрывая свои врожденные таланты.

Но если так, то почему же успеха добиваются единицы? И почему те, кто добиваются успеха, еще реже обретают удо-

влетворенность?

Мы выяснили, что деньги, безусловно, важный критерий успеха. И о деньгах мы будем подробно говорить в следующих разделах книги. Очевидно, что без финансовой независимости в нашем мире невозможно чувствовать себя удовлетворенно, свободно и счастливо.

Чтобы ответить на вопрос об удовлетворенности жизнью, попробуем определить ее формальные критерии. В разных источниках я находила разные подходы к оценке удовлетворенности. В итоге я свела их к следующим основным областям, которые вместе с финансовой компонентой определяют уровень благополучия:

- Здоровье: физическое, психическое, душевное.
- Финансы: карьера, малый бизнес, бизнес, инвестиции, капитал.
- Семья: любимый человек, дети, родители, старшие родственники.
- Связи: друзья, коллеги, соседи, профессиональные, бизнес, социальные.
- Знания: образование, сертификаты, языки, уникальные умения, опыт.

В центре звезды я поместила успех (или финансовую свободу), а также удовлетворенность (или реализацию) человека в жизни, которые обусловлены его видением, смыслом, идентичностью и ценностями, и которые, на разных этапах жизни, формируют его знания и опыт, связи и семейные от-

ношения, а также напрямую влияют на его физическое здоровье и психическое здоровье.

Рисунок 2. Оценка благополучия

В конце этой главы дана техника, которая поможет вам определить вашу текущую удовлетворенность жизнью.

Есть ли у вас провалы в некоторых областях? Как правило, если мы успешны в карьере, то проседают отношения в семье. Если успешны в семейных отношениях, то не всегда успеваем строить карьеру. Уровень образования и доходы от карьеры, как правило, также коррелируют между собой. Деньги и связи – еще одна связанная между собой пара.

В каждой из этих областей на каждом этапе нашей жизни мы делаем свои выборы и решаем, в какую игру будем играть. Наши успехи и неудачи напрямую зависят от наших выборов и от их своевременности.

Но самое важное это то, что наш успех всегда зависит и от , которые мы используем для достижения наших целей. С помощью безнравственных методов мы никогда не попадем в то светлое завтра, ради которого пускаемся во все тяжкие. Так уж устроен мир. Любовь, дружба, взаимопонимание – все самое заветное в жизни дается лишь в чистые руки. *методов*

Секрет мастерства или удовлетворенности жизнью заключается в:

- Осознанию видения и смысла на данном этапе жизни.
- Умению выстроить сбалансированные цели, стратегии

и планы.

- *Внутреннем настрое и энергии.*
- *Умении действовать и воплощать планы в жизнь.*
- *Морали и этических нормах, которыми мы руководствуемся в наших ежедневных выборах и действиях на пути к целям.*

Мы очень часто заикливаемся на одной из сфер: работа, деньги, учеба или семья. О здоровье вспоминаем, когда у нас с ним проблемы. Социальные, профессиональные связи, благотворительные проекты нас не слишком волнуют, ведь мы так сконцентрированы на карьере и на бизнесе.

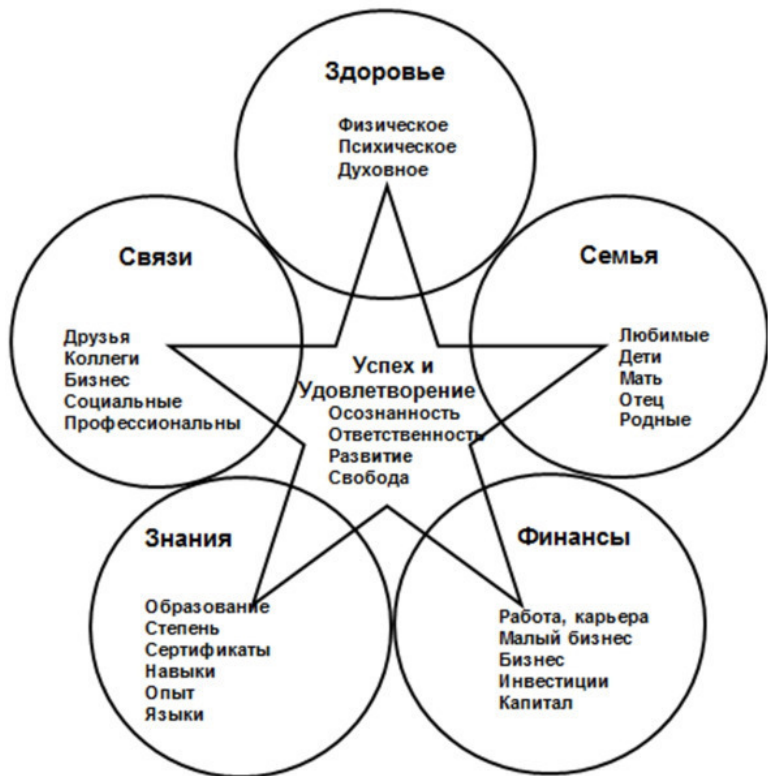
В Европе картина немного другая. Впервые я обратила внимание на эту разницу совсем случайно. Только переехав в Вену и впервые осваивая австрийский банкомат, я вдруг обнаружила на экране банкомата список благотворительных организаций. Умная машина спросила, хочу ли я сделать благотворительный взнос. То, что для нас исключение из правил, в Европе – норма. Местные общины, бесприбыльные благотворительные организации тут привычный атрибут жизни. Для многих европейцев участие в социальных проектах или общественных организациях просто часть их жизни.

Понятно, что состояние дел в нашей стране иное. Оно объективно обусловлено нашей историей. Долгое время мы находились на уровне выживания, где каждый помогал себе сам. В стрессовых состояниях мы не способны адекватно со-

циализироваться. Мы находимся в постоянной погоне за ресурсом, который в современном мире называется деньгами. Только закрыв этот уровень, войдя в зону комфорта, мы можем думать о благе наших соседей или общины.

Вопрос заключается в том, начнем ли мы думать не только о себе, когда закроем базовый уровень выживания, когда заработаем свои капиталы. Как правило, мы продолжаем бежать по накатанной дорожке, следуя за нашими устоявшимися мыслительными шаблонами, все больше и больше ощущая пустоту и бессмысленность жизни. Должно пройти какое-то время, наше благосостояние, чувство безопасности и комфорта должно стать привычным для того, чтобы мы или наши дети смогли начать игру на новом уровне осознанности.

Секрет мастерства и самореализации заключается в умении находить баланс между нашими потребностями, потребностями наших близких, потребностями круга общения и социума, в котором мы находимся. Следующие главы этой книги – о нахождении баланса внутри нас, в семье, о балансе личного, группового, организационного и общественного.



Техника: Оценка благополучия

По основным сферам жизни определите Вашу текущую удовлетворенность.

- Проставьте по каждой из сфер баллы от 0 до 10, которые характеризуют вашу удовлетворенность данной областью: здоровье, финансы, любовь, связи, знания.
- Если чего-то не хватает, добавьте новые шкалы измерений лично для вас.
- Какие сферы просели больше всего?
- Знаете ли вы, что надо сделать, чтобы исправить ситуацию до 100% по каждой из областей?
- С какой области вы меньше всего хотите начинать?
- Это и есть ваша главная проблема, ваша точка роста.

Тесты для оценки мыслительного и поведенческого образа приведены в приложениях к этой книге. Они помогут более точно оценить вашу нынешнюю ситуацию, увидеть зоны роста и области корректировки вашего образа мышления и поведения.

. Возможно, вам удобнее будет протестировать себя в режиме on-line. Контактные данные указаны в заключении этой книги

Глава 2.

Квантовый скачок

Свет и тьма

Высвобождение силы атома изменило все, кроме нашего мышления... Если человечество хочет выжить, то ему необходима совершенно новая система мышления.

Альберт Эйнштейн

Я бы назвала всю нашу жизнь поиском баланса между духовным и материальным. Неуловимым каждодневным выбором между жизнью и выживанием, свободой и зависимостью, любовью и ненавистью, действием или бездействием.

Вероятно, умнее всех оказались китайские философы, сторонники даосизма, еще тысячелетия назад утверждавшие, что людям стоит избегать дуальности в суждениях, что одно вытекает из другого, что надо искать золотую середину, тонкую грань между Инь и Янь, между светом и тьмой. В черном всегда есть белое, а в белом всегда есть черное.

Я бы свела поиск этого баланса к внутреннему выбору нашей души. Мне кажется, что-то внутри нас выбирает, какой опыт мы должны пережить в этом пространстве и времени –

свет или тьму, созидание или разрушение. Вероятно, только переживая крайности в разных воплощениях, наша душа способна обрести истинный баланс. Для многих это утверждение покажется спорным, но у меня почему-то складывается именно такое впечатление. Это высшие игры души, о которых я в этой книге не пишу. В этой книге мы рассматриваем базовые игры человека.

Если же следовать научным открытиям и принять за аксиому, что мы являемся не просто особой формой сложно организованной материи, но и особой формой энергии, то мы можем предположить, что, меняя наш образ мыслей, мы переходим на новый энергетический уровень, принимаем более адекватные и своевременные решения, мы можем более естественно менять события нашей жизни и менять наше окружение, наш материальный мир. А возможно, даже воздействовать на коллективное сознание планеты.

Логично предположить, что мы все связаны энергетически на полевого уровне с какой-то долей вероятности друг с другом и материальным миром. Меняя наш образ мышления, мы можем менять свои квантовые состояния, свою реальность. Более того, мы можем менять реальность других людей. В первую очередь своих близких и друзей. А с использованием Интернета, социальных сетей и других современных средств коммуникации наше воздействие и влияние на мир может легко и быстро расходиться по всей планете.

Я знаю, что у всех у нас есть и темная, и светлая сторона,

мы живем в дуальности. Но я верю в светлую сторону человека, в его способность развиваться и в его способность осознанно выбирать позитивный образ мышления и адекватный способ социального поведения.

Я выбрала эту книгу как способ доступного мне воздействия на мир, чтобы сделать его лучше и безопаснее, чтобы наши социальные конфликты, экономическое и политическое противостояние не разрушили нашу планету, чтобы мы смогли передать ее в целостности и сохранности нашим будущим поколениям.

По сути, мы каждый день выбираем, как будем действовать и как будем добиваться наших целей. Будем ли наступать на горло друг другу, пытаться использовать других людей в гонке за успехом или найдем путь к сотрудничеству и уважению друг друга. Или будем ли искать выигрышный вариант для обеих сторон или будем действовать по принципу «я тебя либо ты меня». А может, еще хуже, выберем игру на поражение: «если не я, то и не ты».

Я думаю, что сегодня на кону стоит судьба нашей цивилизации. От того, сумеют ли лидеры государств выработать оптимальный путь коммуникаций, взаимодействия, понимания, доверия и уважения интересов друг друга, зависит судьба нашего мира. От того, сумеют ли предприниматели и политики найти оптимальный способ распределения социальных благ, уважения интересов своих сотрудников и граждан, зависит наша социальная и экономическая

стабильность.

Сознание или материя

*Электрон не так прост, как кажется.
Сэр Уильям Лоренс Брэгг*

Философы древности, материалисты и идеалисты, начиная с Эпикура и Гераклита и заканчивая Платном и Аристотелем, рассуждали, что первично: сознание или материя? Материальный ли мир, наше окружение определяет наше сознание или наше сознание определяет наш материальный мир и наше окружение.

Вечный вопрос, сознание ли определяет бытие или бытие определяет сознание, напоминает мне вопрос, что первично: яйцо или курица. Думаю, одно без другого не существовало бы и не имело бы смысла.

Сегодня ученые внесли свою лепту в понимание того, что не все так просто в нашем материальном мире. Саму его реальность можно поставить под сомнение. Более того, они пришли к выводу, что этот мир, вполне возможно, существует лишь благодаря нашему сознанию и способности последнего наблюдать за ним.

Кто бы мог подумать, что в квантовой физике сам эффект наблюдения меняет результаты опыта. В одном случае, без

наблюдателя, электроны, проходя через щель, ведут себя как волна и создают интерференционную картину. В другом случае, когда за электронами наблюдают, они ведут себя как частицы.

Более того, если задуматься, что такое атомы, из которых мы состоим, то открывается абсолютно другая непривычная картина мира. В самом простом случае атома водорода – это ядро (или позитрон) в виде протона и нейтрона и вращающийся вокруг него электрон.

При этом, согласно квантовой механике, атомы не имеют четких границ. Есть всего лишь вероятность найти электрон, связанный с ядром данного атома, на определенном расстоянии от этого ядра. Поэтому атому приписывают некоторый радиус, и предполагается, что в шаре этого радиуса заключена подавляющая часть электронной плотности – порядка 90%.

Хотела бы я знать, где и в каких мирах гуляют остальные 10 процентов этой плотности? И с какой вероятностью?

Более того, в любом справочнике можно найти так называемый классический радиус электрона. Его величина 2,8 фм (фемтометров или 10^{-15} в минус пятнадцатой степени метра). Размер протона составляет 0,84 фм. При этом радиус боровский орбиты, вероятное расстояние электрона от ядра, составляет порядка 52 900 фм.

Чем же заполнены атомы? Атом получается совершен-

но пустым. боровскую орбиту просто нечем заполнить. Объем электрона и объем боровской орбиты различаются в 6,6 триллионов раз. Это просто какой-то абсурд. Получается, что мы состоим из пустоты?

Напрашивается совсем простой вывод, что весь наш материальный мир – это плод нашего воображения, образ внутри нашей черепной коробки, форма энергии, видимая и ощущаемая нами как материя. А наш мозг – это уникальный орган, который благодаря сознательной его части позволяет этой энергии самой себя осознавать?

Энергия

Путь к счастью основан на двух принципах: найдите, что вас интересует и что вы можете делать хорошо, и вложите в это всю свою энергию.
Джон Дэвисон Рокфеллер

В последнее время некоторые психологи говорят о квантовом скачке сознания. Они предлагают подняться на новый уровень осознанности через наполнение энергией – физической, ментальной, эмоциональной, духовной.

Некоторые из них утверждают, что все наши беды и про-

блемы – плод нашего воображения. Главное не запугивать и не загонять себя в тупик своими же мыслями, ведь, как правило, непосредственной угрозы жизни нет. По их утверждению, стоит мысленно поменять отношение к проблемам, сместить фокус нашего внимания, и проблема исчезнет сама собой.

Не думаю, что все так просто. Оттого, что мы убедим человека в том, что у него все хорошо, проблема сама по себе не исчезнет. Она будет вылезать из всех щелей. Жизнь заставит с ней разобраться. Чем дольше мы будем игнорировать свои потребности, менять фокус внимания, убегать от решений, тем жестче будут уроки.

Однако полезное звено в этих советах все же есть. И связано это с понятием нашего энергетического баланса. Для решения любой внешней или внутренней проблемы нам надо предпринять умственные или физические действия. А они требуют затрат энергии. Именно здесь кроются истоки нашей мотивации, готовности к изменениям, уверенность в успехе.

Мало определить цели, мало понять стратегию их достижения, мало начать действовать, нам необходимо научиться входить в нужное энергетическое состояние. Надо научиться страстно захотеть получить это, так же, как мы хотели что-либо в детстве.

Энергия, на мой взгляд, это самое ценное, чем мы обладаем. В философии даосизма эту энергию называю Ци. В ин-

дуизме ее называют Кундалини. У этой жизненной энергии много проявлений. Она проявляется в этом мире в зависимости от того, куда мы решаем ее направить – в секс, в работу, творчество.

Древние религии индусов и китайцев учат нас овладению и управлению этой энергией, в том числе через секс, дыхательные упражнения, йогу, боевые искусства. Ученые, в свою очередь, утверждают, что с момента, когда одна простейшая клетка поглотила и переварила другую, выработав излишек энергии, началась наша эволюция как вида. Мы постоянно трансформируем энергию из одного состояния в другое, переваривая еду, поддерживая постоянную температуру тела выше окружающей среды. Именно избыток энергии дает нам силы действовать, требует выхода, толкает нас вперед.

В депрессивном состоянии люди, напротив, часто обессточены, лишены сил и воли к действию. В глубокой депрессии человек не хочет подниматься с кровати, он не хочет хотеть. Виктор Франкл описывал подобные состояния у заключенных. Люди не хотели вставать в уборную. Это было признаком начала конца. Конечно же, это крайнее проявление депрессии. Но как часто мы бездействуем в жизни, говоря себе: я устал, я сделаю это завтра, у меня нет сил. Где же брать эти силы? Как научиться входить в состояние потока, ставить высокие цели и достигать их?

Наше сознание, наши мысли, эмоции и чувства способны

создавать эту невероятную духовную и психическую энергию, которая впоследствии меняет нашу реальность, воплощается в нашем физическом мире. Эта жизненная энергия – самое ценное, чем мы обладаем. Она побуждает нас к действиям, благодаря ей мы способны влиять на этот мир и создавать свою новую реальность.

Бог в нейронах

*Самое главное связи, хорошие нейронные связи.
Автор неизвестен*

Как захотеть хотеть, если ничего не хочется? Как преодолеть лень? Начать принимать решения и начать действовать? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте разберем последние научные факты о работе нашего мозга и его взаимосвязи с нашим физическим телом.

Наш мозг – это самый сложный, уникальный механизм, продукт многолетней эволюции живой материи. Только подумайте, атомы, о которых мы писали выше и которые, по сути, есть пустота, каким-то непонятным образом объединились сначала в простые органические молекулы, а затем и в более сложные молекулы РНК и ДНК. Органические молеку-

лы объединились в первые клетки, которые по непонятной ученым причине начали размножаться, поглощать друг друга и объединяться, создав в результате эволюции все многообразие живых существ на земле.

Но самое удивительное – это, пожалуй, то, что в результате воздействия неизвестных науке факторов эти живые существа обрели нейроны – особые клетки, которые стали основой нашей нервной системы и мозга. Именно нейроны и их взаимодействие позволяют нам сегодня видеть этот мир, слышать многообразие звуков и запахов, вкусовых ощущений, запоминать и обрабатывать информацию, принимать сложные когнитивные решения, планировать и делать ключевые выборы.

Иногда у меня создается впечатление, что мозгу было очень скучно находиться в теле какого-то доисторического членистоногого, и он решил создать свой личный 4D кинотеатр.

Давайте разберемся, из каких химических элементов состоит наш мозг, чтобы лучше понять, что влияет на наш механизм принятия решений. Ученые утверждают, что мозг на 80% состоит из воды. Может, не так уж и не правы были гадалки и экстрасенсы, заговаривая воду? Кто знает, как вода, которую мы пьем, влияет на наши электронные импульсы в мозгу?

Итак, 80% из полутора килограммов нашего серого вещества – это вода, то есть атомы водорода и кислорода. Осталь-

ное – это нейроны и глия. Глия – это вещество, похожее по составу на жир, хотя ее свойства в процессах мышления до конца пока не изучены.

Нейроны – это основные клетки головного мозга, которые находятся в глии и взаимодействуют между собой, передавая друг другу электронные импульсы. Звук, визуальные образы, запах, телесные ощущения через электронные импульсы создают в разных областях нашего мозга устойчивые нейронные связи.

При этом мозг не различает события, происходящие в действительности, от событий, которые мы воображаем. Ученые обнаружили, что при наблюдении за действиями других людей, у нас в мозгу через систему зеркальных нейронов включаются в работу те же зоны мозга, которые включались бы, если бы мы делали эти движения сами. Видимо, отсюда наша способность подражать другим.

С точки зрения химических процессов в мозгу вырабатываются особые вещества – нейропептиды, которые через нейромедиаторы передают информацию и команды всем клеткам организма.

Ученые выделяют следующие основные зоны мозга – кортекс, или кора головного мозга, лимбическая система и мозжечок. Кортекс отвечает за очень многие процессы, включая первичную обработку поступающей информации, краткосрочную или рабочую память. Разные зоны кортекса обрабатывают многочисленные внешние сигналы. Например,

в обработке зрительных сигналов участвуют затылочные зоны коры головного мозга. При этом задействуется до 25% коры головного мозга. Звуковые сигналы обрабатываются в височных долях кортекса. За двигательные сигналы отвечают теменные области.

Огромную роль в наших социальных и когнитивных навыках играют префронтальные зоны коры головного мозга. Эти доли отвечают и за наш творческий потенциал. Благодаря кортексу, мы можем снижать влияние импульсов, идущих из лимбической системы и мозжечка.

Для понимания причин наших проблем и сложностей в принятии решений важно понять еще одну особенность мозга. Если мы часто повторяем одни и те же действия или длительное время испытываем одни и те же чувства, то нейронные связи образуются не только в кортексе, но и в лимбической системе, отвечающей за формирование бессознательных поведенческих реакций, обучение и долговременную память, а также мотивацию и эмоции.

Если мы продолжаем повторения, то мы можем довести их до автоматизма, и связи уже прочно формируются у нас в мозжечке, который играет важную роль в мелкой моторике, координации, ощущении времени, участвует в таких когнитивных функциях, как внимание и овладение языком, а также в реакции на страх и удовольствия. Мозжечок получает информацию от других частей мозга и обрабатывает ее для точной настройки двигательной активности. Имен-

но благодаря этому процессу через какое-то время мы автоматически можем вести машину и одновременно говорить по телефону. Мы дышим, ходим и совершенно не задумываемся, как у нас все это происходит. Эти действия записаны в глубинных частях мозга и выполняются автоматически, без вовлечения сознания.

В момент стресса у нас вырабатывается специальный нейропептид – гормон кортизол. Он блокирует работу префронтальной зоны, снижая память, концентрацию, когнитивные функции и эмоциональные способности человека. К сожалению, кортизол сохраняет свое действие в организме длительное время. Длительный стресс за счет длительного воздействия кортизола негативно действует на префронтальные зоны мозга, уменьшая и истощая их. Длительное воздействие на мозг кортизола снижает нашу концентрацию, волю, мешает нам принимать адекватные решения. Находясь в постоянном страхе и стрессе, мы часто не можем объективно оценивать ситуацию, колеблемся в принятии решений, бездействуем или действуем неадекватно. На первый план вырываются эмоциональные реакции и бессознательный страх, скрытые в лимбической системе мозга.

Напротив, во время получения удовольствия у нас в области височных долей мозга активизируется центр удовольствий. В мозгу начинает вырабатываться другой нейропептид – дофамин. Через нейромедиаторы дофамин передается клеткам организма, давая ощущения эйфории и счастья.

К счастью или несчастью, действие дофамина краткосрочно. По разным данным максимальное время воздействия до 3 суток. Вспомните сами, как долго длится у вас острая радость от победы или успеха? Максимум несколько дней. А как долго вы страдаете от неудачи, разрыва с любимыми? По некоторым данным, острая боль длится от полугода до трех лет.

Центр удовольствий и центр зависимости в нашем мозгу практически совпадают. Получая удовольствия, мы хотим еще и еще, активируются одни и те же области мозга. Так действует на нас никотин, алкоголь, наркотики, секс, еда. Кстати, физические упражнения, когда мы начинаем к ним привыкать, также задействуют эти части нашего мозга.

Именно поэтому мы в прямом смысле можем убежать от своего стресса. И именно поэтому выходить из замкнутого круга депрессии и лени лучше через регулярные занятия спортом. Вы знаете, как много людей занимается марафонским бегом, как много известных людей участвует в IronMan? В русскоговорящей среде, например, есть популярный канал в Youtube Бегущий Банкир.

Рисунок 3. Структура мозга

Но только лишь спорта, к сожалению, недостаточно. В период сильного стресса нам крайне необходимо, помимо физических упражнений и кардионагрузок, сознательно, волевым усилием активировать центры удовольствий в мозгу, чтобы увеличить уровень дофамина и позволить кортексу

работать более адекватно.

Поэтому, помимо спорта, полезно будет заняться живописью, слушать музыку, смотреть научные передачи. Не вредно побаловать себя шоколадкой, бокалом хорошего вина или изысканным блюдом. Максимально переключать внимание и осознанно стремиться получать больше позитивных эмоций. Я бы сказала, намеренно внести в рацион своего эмоционального питания дофамин.

При этом важно помнить, что зона удовольствий и зона зависимости в мозгу находятся рядом. Мы быстро привыкаем, и нам хочется еще и еще. Поэтому выбирайте максимально экологичные способы восстановления гормонального баланса и делайте это разумно.

Итак, для выхода из депрессии важно максимально задействовать все зоны кортекса – двигательную, зрительную, вкусовую, обонятельную, когнитивную. Думать, включать свою ментальную часть мозга вообще-то очень полезно, особенно записывать и структурировать мысли. Это одна из техник работы с бессознательным. Но также важно раскачивать себя по всем основным направлениям – тело, чувства, душа.

Последнее особенно важно. Разговор с душой – это особая тема. Этот процесс не терпит суеты. Важную роль тут играет природа. Поэтому так популярны сегодня ретрит-центры для усталых менеджеров. Многие любят ходить в горы или едут в ашрамы. Я, например, еду к солнцу и морю. Где, как не в райском уголке мира, на природе и в одиночестве,

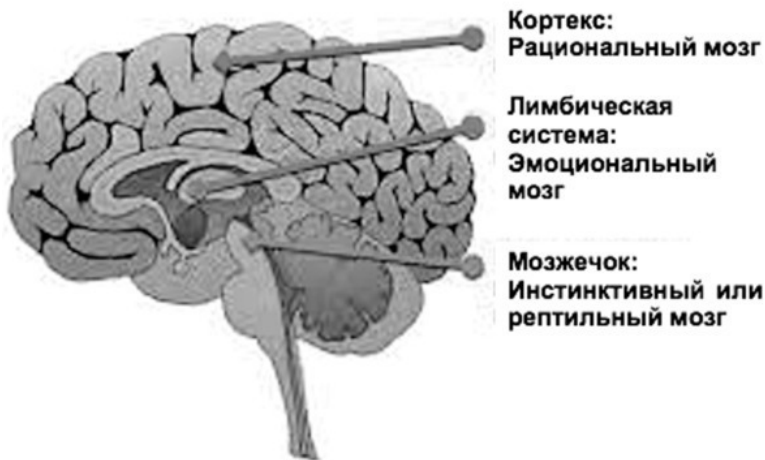
остановиться и прислушаться к своей душе.

Когда-то чисто интуитивно я сама использовала все эти элементы для поиска ответов на важные вопросы моей жизни. И это сработало на 100% критический момент моей жизни мне надо было справиться со сложной ситуацией и принять важное решение. Чисто интуитивно я бросила все дела и улетела на три недели к морю. Мне надо было поменять обстановку, уединиться и подумать. Я инстинктивно почувствовала, что мне важно испытать в этот момент положительные эмоции, войти в нужное состояние и решить, как быть дальше. %.

В один из дней, гуляя по берегу моря, я почему-то обратила внимание на рекламный плакат с призывами прыгнуть с парашютом. Я вообще не спортивный человек, абсолютно. Мне самой непонятно, как меня занесло на эту гору, где мужчины с разбегу, на мой взгляд бессмысленно рискуя жизнями, прыгали с парашютами. Но я решилась и прыгнула вместе с ними, правда с подстраховкой инструктора. Это было необыкновенное, непередаваемое ощущение свободного полета. Солнце, ветер, море и земля внизу.

В это же день я ходила на выставку картин импрессионистов и не забыла про ужин со свежими устрицами и бокалом белого вина. Перед сном я попросила Вселенную подсказать мне решение. И решение просто и естественно пришло во сне. Мне приснился необычный, удивительный сон, и я сделала свой важный выбор.

В конце этой главы вы найдете описание этой техники. Она построена на описанных выше исследованиях в области работы мозга и проверена на себе. Если у вас возникнет критическая ситуация, если вы застряли и не знаете, куда идти дальше в вашей жизни, попробуйте проделать нечто подобное. И вы найдете ответ.



Техника: Работа с бессознательным

Выделите несколько дней для поиска ответа на важный для вас вопрос. Оставайтесь в одиночестве. Желательно сменить обстановку и уехать в другой город на пару дней.

- Разделите время на примерно равные отрезки и спланируйте свою программу следующим образом:

- Мышечная активность, движение (велосипед, ходьба, бег, танцы).

- Телесные ощущения (сауна, массаж).

- Эмоции, визуально-слуховые ощущения (музыка, живопись, балет).

- Мыслительная активность (планирование, размышления, Mind Map).

- Духовная деятельность (медитация, молитва).

- Отдых (сон).

- Во время размышлений и планирования используйте технику Mind Map, которая описана в разделе книги, посвященной подготовке индивидуальной Карты Стратегии вашей жизни.

- Во время медитаций четко сформулируйте свой вопрос и попросите Вселенную дать вам ответ в течение 24 часов.

- Часто при таком варианте работы с бессознательным ответ приходит во сне или утром следующего за запросом дня.

- Будьте внимательны к снам, ощущениям и мыслям, ко-

торые придут к вам утром. Осознайте свои чувства. Обдумайте мысли, какими бы странными они не показались. Это возможный вариант выхода и решения.

- Возможно, вы не поймете свой сон полностью. Но если вы почувствовали облегчение, радость, уверенность, то ваше бессознательное нашло путь и приняло решение. Вам останется только наблюдать.

- Если ничего не почувствовали и решение не приняли, повторите упражнение через пару недель.

Глава 3.

Точка отсчета

Травмы души

Тот человек не свободен, кто не является мастером самого себя.

Эпиктет

В этой главе мы рассмотрим основные этапы жизни человека. Психологи единодушно утверждают, что самый важный для всех нас этап – это детство. К шести годам наш характер уже полностью сформирован. С рождения и до шести лет мы приобретаем первые детские травмы, делаем первые выборы и принимаем первые решения, с которыми потом неосознанно живем порой всю нашу жизнь.

Вы только задумайтесь, во взрослом возрасте мы руководствуемся решениями и поведенческими образцами, принятыми еще в детстве. Если коротко изложить психологическую теорию, которую нам давали в рамках магистерской программы в Венском университете, то получается следующая картина. Наш характер можно рассматривать как набор телесных, ментальных и эмоциональных реакций, которые сформировались под воздействием детских травм как

защитные механизмы, позволившие нам эти травмы пережить.

Психологи классифицировали пять основных детских травм, которые определяют наш образец мышления и наш поведенческий образец в зрелом возрасте:

- Травма отвергнутого – приобретается с рождения до полугода. Ориентированный на размышления, шизоидный тип личности. Свойственна детям, рождения которых родители одного с ними пола не хотели. Ребенок решает, что он не нужен, не должен жить, у него низкая самооценка.

- Травма покинутого – приобретается от полугода до года. Ориентированный на потребление, или оральный тип личности. Свойственна детям, которые не получили достаточно любви и поддержки от родителя противоположного с ними пола. Ребенок решает привлечь внимание через отказ от еды, отказ оставаться одному.

- Травма униженного – от года до трех лет. Свойственна детям, у которых родители пресекали любые формы физического удовольствия. Ориентированный на бремя, наказание, или мазохистский тип личности. Ребенок решает, что должен страдать, не должен получать физическое удовольствие.

- Травма предательства – от года до трех лет. Свойственна детям, пережившим предательство и манипуляцию со стороны родителя противоположного с ним пола. Ориентированный на контроль, или психопатический тип личности. Ребенок решает, что верить никому нельзя, что люди безответ-

ственны, что он все может сам.

- Травма несправедливости – от трех до шести лет. Свойственна детям, пережившим несправедливость от родителя одного с ним пола. Ориентированный на эффективность, или ригидный тип личности. Ребенок нуждается в похвале и признании, но, не получив их, блокирует чувства, решает, что лучше не чувствовать, а делать.

На первый взгляд, причина травмы нам, взрослым, может казаться совершенно безобидной, но для ребенка в этот момент может рухнуть целый мир. Например, в моей практике один из клиентов вспомнил очень ранние детские переживания, когда мама обещала забрать его из круглосуточного детского садика домой и не смогла этого сделать. Травма предательства была очевидна. А сколько раз вы что-то обещали своим детям и не выполняли?

В зависимости от типа детских травм и детских решений, которые мы приняли, чтобы с этими травмами справиться, определяется наш характер или неосознанные эмоциональные, мыслительные и поведенческие реакции на те или иные события взрослой жизни. Людям в той или иной степени присущи все пять типов реакций, но обычно доминируют один или два. В таблице я систематизировала травмы, защитные маски, основные мыслительные и поведенческие реакции, свойственные разным типам личности.

Таблица 1: Типы личности и мыслительные и поведенческие реакции

Я привожу расшифровку кратких названий типов личности на русском, немецком и английском языках: ¹

- Шизоидный – ориентированный на рассуждения (denkorientiert, thoughts-oriented);
- Оральный – ориентированный на потребности (bedürfnisorientiert, needs-oriented);
- Мазихистический – ориентированный на нагрузку (belastungsorientiert, burden-oriented);
- Психопатический – ориентированный на управление (kontrollorientiert, control-oriented);
- Ригидный – ориентированный на эффективность (leistungsorientiert, performance-oriented).

Некоторые считают, что мы приходим в этот мир с уже заданными травмами души. Задача наших родителей состоит в том, чтобы эти травмы активировать, а наша задача, – в том, чтобы их отработать. Во взрослом возрасте важно понять какие травмы доминируют у нас и сделать осознанный, позитивный выбор для их преодоления. Один человек при одной и тоже травме выберет жизнь и поиск смысла, другой – смерть и бессмысленность.

Именно наш выбор и определяет нашу суть.

Важно понимать, что, в зависимости от типа травм, мы неосознанно носим те или иные защитные маски, используем те или иные компенсаторные иллюзии и поведенческие образцы. Однако, когда вы прикасаетесь к открытой ране,

¹ Здесь и далее – перевод автора.

от человека не стоит ждать адекватной реакции. Если вы наступили на большую мозоль или невольно коснулись тела боли человека, реакция может быть отнюдь не адекватной.

Если вы понимаете это, то вам гораздо проще прощать людей и выстраивать с ними нормальные отношения. Вы будете щадить слабости и легче прощать обиды, понимая, что человек, возможно, боится, нуждается в помощи или любви. Что он часто надевает ту или иную маску, чтобы защитить больное место и спрятать его от окружающих.

Другое дело, когда задевают вас, когда невольно кто-то наступает на вашу большую мозоль. Вряд ли вы сможете себя удержать от неадекватной реакции. Но если вы знаете ваши болевые точки, вам проще будет простить другого человека, вы легче сможете с ним объясниться и исправить ситуацию.

Удалось ли вам определить свой тип личности? Если еще сомневаетесь, то смотрите таблицу, в которой представлены основные нереализованные потребности каждого типа и их неврозы. В таблице кратко описаны решения, которыми каждый тип неосознанно руководствуются, а также компенсаторные реакции психики или иллюзии нашего «Эго», которые позволяют справиться с травмой. В последнем столбике дан базовый образец поведения и неосознанные телесные реакции, свойственные каждому типу личности.

Не надо быть большим аналитиком, чтобы заметить, что различным нациям присущи некоторые общие национальные характеристики. Например, очевидно, что типичный

американец – это психопатический тип личности, ориентированный на достижения. Типичные европейцы относятся к оральному типу личности, ориентированному на потребление, удержание, принадлежность к социуму, спокойную жизнь. Кстати, самооценка, которую я и мои австрийские коллеги делали в период обучения, подтвердили данное заключение. Девять из тринадцати человек отнесли себя к оральному типу личности.

Типичных русских я бы определила как психопатический тип с изрядной долей мазохизма. И если уж ставить диагноз всем, то себя я отношу к психопатически-ригидному типу с элементами мазохизма. Похоже, мы выбираем, в какой части земли родиться, чтобы приобрести необходимый опыт души и отработать наши травмы.

К слову сказать, чем больше у человека травм и жизненных испытаний, чем больше у народа исторических драм и внутренних противоречий, тем больше расходуется энергии на разрешение и преодоление внутренних конфликтов.

Если нация или человек в состоянии разрешить внутренний конфликт и выбрать позитивный путь развития, то эта заблокированная энергия высвобождается. Чем глубже был конфликт, тем больше высвободится энергии, тем выше будут результаты, тем значительнее будет эффект от воздействия на мир. Так что у русского народа очень большой потенциал. Важно направить эту энергию разочарования, боли и внутренних конфликтов в нужное, позитивное русло ак-

тивных действий, творчества и высшего смысла. В противном случае эта энергия разрушает наше тело, порождая различные болезни, типичные для описанных ментальных блоков. Или в приложении к обществу – будет вести к его вырождению.

Но вернемся к нашей теме выбора и игр, в которые мы играем. Итак, наш поведенческий образец к трем-шести годам уже полностью сформирован и определен решениями и стратегиями, которые мы выбрали еще детьми, чтобы защититься от несправедливостей этого мира. При этом выживательная способность или выбор «жить или умереть» задается матерью до года. А вот наши лидерские качества «активность или пассивность» закладываются отцом на более поздних этапах. У детей, у которых с младенчества нет рядом биологических родителей, роли отца и матери замещают другие значимые взрослые или ближайшие родственники.

Базовые решения и выборы, которые мы делаем еще детьми, можно свести к следующим основным:

- Я в порядке или я не в порядке: альтруизм, принятие себя, радость или эгоизм, осуждение себя, недовольство.
- Люди в порядке или люди не в порядке: делиться, помогать, любить или отобрать, убить, не чувствовать.
- Мир в порядке или мир не в порядке: развитие, жизнь или деградация, смерть.
- Бог есть или Бога нет: душа есть, смысл есть, осознанность или души нет, смысла нет, сумасшествие.

При одинаковых внешних ситуациях один человек выберет жизнь и борьбу, другой – хаос и разрушение. *Важно понимать, что при любом типе детских травм выбор всегда зависит от нас самих, и он может быть как негативным, так и позитивным.*

Важно понимать, что многие выборы мы делаем неосознанно на основе наших детских решений. Неосознанные детские решения заложили мыслительный образец и сформировали устойчивые нейронные связи в мозгу. Эти нейронные связи, в свою очередь, определяют наш бессознательный выбор и поведенческий образец в зрелом возрасте. Вопрос лишь в том, хотим ли мы дальше следовать решениям трехлетнего ребенка, получая одни те же результаты. Или мы хотим жить осознанно и добиться большего. В таблице я суммировала возможные негативные и позитивные выборы для разных типов личности.

Таблица 2: Поведенческий образец

По сути, еще детьми мы бессознательно смоделировали свой сценарий, выбрали свой мыслительный и поведенческий образец, который определяет наши последующие выборы на всех этапах нашей жизни. Во взрослом возрасте нам важно идентифицировать эти детские выборы, и если они нас не устраивают, то – перепрограммировать. О техниках перепрограммирования я пишу ниже

Ученые утверждают, что наш мозг состоит из трех относительно независимых областей – мозг рептилий, или моз-

жечок, мозг примата, или лимбическая система, и мозг человека, или кортекс. В мозге рептилий заложены базовые инстинкты. Благодаря бессознательным программам мы дышим, движемся, функционируют наши внутренние органы. Основные базовые реакции, которые возникают в нашем рептильном мозгу – бей, беги, замри. В критических ситуациях, когда мы не успеваем осознать, что происходит, у нас срабатывает та реакция, к которой мы более предрасположены генетически. У меня, например, это реакция «беги». И только в редких случаях, когда действительно прижимают к стенке, срабатывает «бей».

В кортикальных зонах происходит обработка первичной информации, эмоционально-образных импульсов и принятие решений. При этом правое и левое полушария мозга работают практически независимо друг от друга. Ученые утверждают, что левое полушарие обрабатывает информацию с точки зрения логики и опыта, а правое – с точки зрения образного и интуитивного мышления.

После первичной обработки в кортексе информация сортируется и благодаря устоявшимся нейронным связям фиксируется в лимбической системе мозга в виде устойчивых эмоциональных и чувственных состояний, долгосрочной памяти.

Поэтому так важно показать нашему бессознательному альтернативные успешные стратегии поведения и альтернативные чувственно-эмоциональные состояния и образ мыш-

ления. Это позволит нам закрепить альтернативные сценарии не только на уровне кортекса, но и на уровне мыслительных и эмоциональных привычек в лимбической системе мозга, а еще лучше на уровне мускульных, телесных реакций в мозжечке.

Только так мы действительно можем поменять свой мыслительно-эмоциональный и поведенческий образец. Конечно, это требует психических усилий и работы над собой. Но через регулярные аффирмации, медитации, физические упражнения мы можем мягко изменить себя, свой образ мыслей и поведенческие реакции.

Существуют другие и более жесткие, но достаточно действенные психологические техники, которые называются импринтингом и которые используются некоторыми психологами для развития лидерских качеств. Человека вводят в определенное эмоциональное состояние, заставляют через активацию речевых зон, преодолевая внешние помехи, принять или, если хотите, «прокричать» своему бессознательному новые установки и новую идентичность. При этом старая личность и стереотип поведения не исчезает. Просто в критический момент у человека появляется выбор или альтернативная стратегия поведения. Задача этой техники вывести реакцию «бей-сражайся» на первый план.

Ученые пришли к выводу, что наш мозг пластичен даже в зрелом возрасте. Более того, психологи, занимающиеся нейролингвистическим программированием, предложили для

этого вполне действенные техники, элементы которых я использую в моих тренингах по разработке стратегии жизни и карьеры. Пример техники по изменению негативных убеждений на позитивные приведен ниже.

Тип личности Травма души Защитная маска	Базовая потребность	Базовая негативная установка	Компенсаторная иллюзия	Базовый образец поведения
<i>Тип:</i> Шизоидный <i>Травма:</i> Отвергнутый <i>Маска:</i> Беглец	Потребность жить в этом мире, быть принятым	Я должен умереть, жизнь не имеет смысла	Духовность — это все	Держаться вместе, разрушение, бегство от реальности

Тип личности Травма души Защитная маска	Базовая потребность	Базовая негативная установка	Компенсаторная иллюзия	Базовый образец поведения
<i>Тип:</i> Оральный <i>Травма:</i> Покинутый <i>Маска:</i> Зависимый	Потребность нуждаться в чем-то	Я должен голодать	Я не могу быть один, зависимость	Потреблять и удерживать
<i>Тип:</i> Мазохистический <i>Травма:</i> Униженный <i>Маска:</i> Мазохист	Потребность в отказе, унижении	Я должен страдать и терпеть	Я должен удовлетворять ожидания других	Стыд, покорность, закрытость, провокации, задержки
<i>Тип:</i> Психопатический <i>Травма:</i> Предательство <i>Маска:</i> Контролер	Потребность в помощи	Жизнь меня сбила с ног	Все определяет воля и контроль	Превосходить, соперничество, манипуляции, контроль, управление
<i>Тип:</i> Ригидный <i>Травма:</i> Несправедливость <i>Маска:</i> Жестокого	Потребность в любви и признании	Я не могу любить	Нагрузка и эффективность — это все	Сдержанность точность, жесткость

Негативный поведенческий образец	Позитивный поведенческий образец
Травма отвергнутого, или шизоидный тип	
<p><i>Выбор — бегство, смерть.</i> Мир — это враждебные джунгли. Я не важен. Я выживаю. Я убегаю от ситуации, от опасности. Я выбираю смерть, разрушение, хаос. Все не имеет смысла.</p>	<p><i>Выбор — борьба, жизнь.</i> Мир — безопасен. Я важен. Я живу полной жизнью. Я иду к своей цели, к защищенности. Я выбираю жизнь, созидание, творение. Смысл в служении.</p>
Травма покинутого, или оральный тип	
<p><i>Выбор — зависимость, социальная защита</i> Я зависим, подчиняюсь, жду готовых рецептов и указаний начальства. Нужда, бедность.</p>	<p><i>Выбор — независимость, богатство</i> Я независим, я лидер, делаю ставку на свои способности, я сам ищу и создаю возможности. Богатство, процветание.</p>
Травма униженного, или мазохистический тип	
<p><i>Выбор — унижение, терпение.</i> Я опускаю руки в кризис. Я терплю унижение. Я действую только по необходимости.</p>	<p><i>Выбор — самоуважение, умение защищаться.</i> Кризис — это возможность и опыт. Я ценю себя. Я умею отстаивать свои границы. Я всегда действую активно.</p>
Травма предательства, или психопатический тип	
<p><i>Выбор — манипуляции, запугивание.</i> Я манипулирую людьми, избегание ответственности. Я приспособляюсь. Важны только мои личные интересы. Контроль и управление через страх.</p>	<p><i>Выбор — влияние, поддержка.</i> Я влияю на людей, я беру ответственность, власть. Я устанавливаю свои правила игры. Важны интересы группы. Контроль и управление через цели и смысл.</p>

Негативный поведенческий образец	Позитивный поведенческий образец
Травма несправедливости, или ригидный тип	
<p><i>Выбор — закрытость, бессердечие.</i> Я избегаю людей. Не ты, так тебя. Я стремлюсь отнять. Я скрытен и эгоистичен. Я предпочитаю не чувствовать, не любить. Бессердечность.</p>	<p><i>Выбор — открытость, любовь.</i> Я люблю людей. Я ищу наилучшее решение для всех (Win-Win). Я делюсь. Я открыт и альтруистичен. Я чувствую, люблю. Доброта.</p>

Техника: Работа с травмами души

- Закройте глаза, расслабьтесь, дышите глубоко.
- Какие самые ранние обиды или травмирующие события вы помните?
 - Расскажите себе вслух в деталях самое раннее происшествие.
 - Расскажите себе вслух, что вы чувствовали тогда, будучи ребенком.
 - Какое решение вы приняли тогда, чтобы справиться с ситуацией?
 - Какое поведение вы выбрали тогда, чтобы избежать подобных ситуаций?
 - В чем недостаток этого поведения сейчас?
 - Повторите рассказ о болезненной истории снова самому себе вслух.
 - Испытайте чувство от полученной травмы снова.
 - Примите это чувство и ничего не делайте.
 - Если вам не нужно его избегать, вам больше не нужно защищаться от боли.
 - Какое может быть альтернативное решение и альтернативное поведение?

Суть в технике в том, чтобы эмоционально пережить сложную ситуацию несколько раз до тех пор, пока она перестанет вас эмоционально задевать. Поднявшись над си-

туацией, вы сможете увидеть другой путь и принять новое решение. Альтернативные решения могут быть совершенно неожиданными. Для одной моей клиентки это было понимание того, что ей не надо так много расходовать энергии, чтобы обрести одобрение близких.

Некоторым людям очень сложно вспомнить ранние события детства. Одна моя клиентка не помнила не только детство, но и юность. Наша психика таким способом защищает нас от негатива. Память блокирует неприятные воспоминания, давая нам возможность жить дальше с чистого листа.

В этом случае я предлагаю начать работу с самого раннего события, которые вы помните, но будьте готовы к тому, что воспоминания детства могут прийти к вам позже в самый неожиданный момент. Именно так произошло с моей клиенткой. Ночью во сне она вспомнила событие, связанное со смертью бабушки, которое было заблокировано ее памятью. Осознание прошлого помогло ей понять причины проблемы в настоящем.

Семейные программы и прошлый опыт

Уже поздно возвращаться назад, чтобы все правильно начать, но еще не поздно устремиться вперед, чтобы все правильно закончить.

Ошо

Из предыдущей главы вы поняли, насколько важны первые годы нашей жизни.

Наши родители или люди, которые их замещают, влияют на жизненный сценарий, который мы выбираем. Более того, если проанализируете свою жизнь, то поймете, что вы так или иначе повторяете жизненные программы и путь ваших родителей.

Под влиянием семейных историй формируются и складываются наши ценности. Под влиянием ситуаций, в которые мы попадали в детстве, складываются наши убеждения.

Идентификации и изменению убеждений посвящена техника в конце этой главы.

Убеждения – это наш выбор, часто неосознанный, но он основан на более глубоком фундаменте наших ценностей. Если убеждения можно менять относительно легко, то с ценностями дело обстоит сложнее. Работа с ценностями требует времени и отработки семейной истории.

Если вы понимаете, что вы раз за разом делаете не те выборы и результаты вас не устраивают, то надо задуматься над сменой ваших убеждений.

Для начала надо осознать ваши негативные убеждения, которые сложились под воздействием ваших родителей, ваших детских травм и собственного опыта взрослой жизни.

Затем надо перепрограммировать негативные убеждения в позитивные. Это упражнение, в свою очередь, может привести вас к более глубокой трансформации на следую-

щем уровне осознанности – к смене ваших ценностных приоритетов.

Техника: Трансформация убеждений

- Выпишите свои негативные убеждения о себе, о людях, о мире.

- Используйте карточки, на которых своей рукой напишите негативные убеждения о себе, о людях, о мире в привязке к основным сферам жизни.

Разложите эти карточки вокруг основных жизненных сфер:

- Здоровье: тело, психика, душа.

- Удовлетворенность: смысл, видение, идентичность, ценности, призвание.

- Финансы: карьера, бизнес, инвестиции, капитал.

- Семья: любимый человек, родители, дети.

- Связи: друзья, коллеги, соседи, социальные контакты.

- Знания: образование, умения, языки, опыт.

- Прodelайте то же упражнение для негативных установок, запретов и предписаний мамы, папы, других значимых людей

- Проведите реверс негативных установок. Запишите каждое негативное утверждение в позитивном ключе на но-

вых карточках, используя следующие правила: формулируйте позитивные утверждения без частицы «не» и в настоящем времени. Например, позитивное утверждение «я не дурак» надо сформулировать – «я умный», а вместо утверждение «я худая» лучше использовать фразу «я стройная».

- Своей рукой зачеркните старые негативные установки и сожгите карточки с ними.

- Разложите позитивные утверждения по основным жизненным сферам. Сделайте фотографию и повесьте ее на видном месте. Можете использовать фото как заставку на экране компьютера.

- Надиктуйте позитивные убеждения на диктофон, используйте в виде музыкального фона классику или любую музыку, которая вам нравится. Я, например, использую современную обработку музыки Шопена, Вивальди, Баха, Ричарда Клайдермана.

- Слушайте или читайте реверсированные установки на протяжении не менее двадцати одного дня. Если есть возможность, повторяйте упражнение днем и вечером перед сном. Начинайте с утверждений, не вызывающих у вас никаких сомнений. Назовите свое имя, возраст, статус, например.

- Слушайте эти утверждения, когда делаете физические упражнения, бегаете или занимаетесь йогой. Желательно проговаривать их вслед за записью. Это дает наилучший эффект.

- Заканчивайте занятия фразой: «Имя, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть».

маю тебя такой, какая ты есть. Что я могу сделать для тебя сегодня?» Делайте это в ванной перед зеркалом, глядя себе в глаза и улыбаясь. Или слушайте и проговаривайте во время душа.

- Фиксируйте чувства, которые у вас возникают.
- Есть что-то или кто-то, кто мешает вам любить себя?

Кто бы расстроился, если бы вы полюбили себя?

- Идентифицируйте человека, который нанес вам вред в прошлом.
- Прodelайте технику прощения, описанную в этой книге в следующей главе.

Обида и осуждение

*Грехи других судить Вы так усердно рветесь,
начните со своих и до чужих не доберетесь.*

Уильям Шекспир

Надеюсь, вы выписали и реверсировали свои негативные убеждения. Пришло время занять нашими обидами и осуждением.

Луиза Хей, одна из активных сторонниц позитивной психологии, писательница, издатель и успешный предприниматель, утверждала, что наши деструктивные, ограничивающие мысли и представления о себе и других, подавленные негативные эмоции становятся причиной наших эмоциональных проблем и физических болезней.

Среди основных наиболее вредных чувств и эмоций Луиза Хей выделяет четыре базовых: страх, вина, критика и сопротивление. В этой главе мы поговорим об осуждении и его разновидностях – критике, обиде, обвинениях.

Я считаю обиду и осуждение одними из самых вредоносных чувств. Почему? Потому что мы часто их не осознаем, а они серьезно разрушают нашу жизнь. Особенно если направлены на нас самих или наших близких.

У одного психолога я прочла, что обида или осуждение – это подсознательное желание смерти другому человеку. Если это так, то осуждая себя и близких людей, мы разрушаем основу нашей личности, нашу самооценку и самооценку наших близких.

Ниже я привожу список негативных чувств, сопутствующих осуждению, и их реверс в позитивный вариант:

- Осуждение – Понимание;
- Обвинение – Понимание;
- Неприязнь – Приятие;
- Негодование – Принятие;
- Отвращение – Принятие;
- Скептицизм – Принятие;
- Цинизм – Принятие;
- Обида – Прощение;
- Мстительность – Прощение;
- Критика – Похвала, желание делиться;
- Поучения – Похвала, желание делиться.

Всякий раз, когда вы словите себя на осуждении или одной из его разновидностей, перечисленных выше, просто подумайте над позитивным вариантом мышления, который можно свести к пониманию, принятию, прощению и умению видеть и подчеркивать хорошие стороны другого человека.

Еще один важный момент, который стоит отметить, разбираясь с обидой. Иногда мои клиенты, осознавая свои травмы детства, начинали осуждать и обвинять родителей. Это ни к чему хорошему не приводит. Избегайте осуждения и обиды на родителей. Поймите одну простую вещь – ваши родители сами являлись заложниками своих родителей. Стоит ли осуждать и обижаться на весь ваш род? Может, важнее понять, что вы теперь сами находитесь на острие рода и от вашего осознания себя, от ваших выборов зависят выборы, которые сделают ваши дети, а потом и их дети. Прервите цепь боли и осуждений в вашем роду, начните цепь позитивных изменений с себя.

При этом я далека от мысли, что надо всех бездумно хвалить или прощать. Демоны, которые владеют некоторыми людьми, требуют, чтобы их остановили и поставили на место. На мой взгляд, конструктивное поведение между людьми может сводиться к следующей простой схеме:

Сотрудничество – адекватная реакция – прощение – сотрудничество

Слабые люди часто позволяют другим нарушать их границы. Неуверенным в себе людям сложно дать адекватный от-

пор на прямую или скрытую агрессию. Я призываю вас искать баланс, быть сильными, добрыми и уметь прощать.

Я понимаю, что это не так просто. У нас у всех есть детские травмы. Несмотря на то, что мы умело носим защитные маски, если другой человек невольно коснется нашего тела боли, то адекватной реакции ждать не приходится. Но каждый раз, выбирая этот образ мыслей, мы учимся новой поведенческой модели, и наша жизнь становится лучше с каждой попыткой.

Я не раз наблюдала подобные ситуации в проектных командах, с которыми работала. Как проектному менеджеру и директору департамента, мне приходилось решать различные личностные конфликты, которые часто возникали между ключевыми менеджерами в условиях стресса и грозили перерасти в настоящую катастрофу, способную навредить всему делу.

В одном таком проекте мне довелось руководить пятью командами разработчиков и бизнес-аналитиков. Работа каждой команды зависела от четкого и правильного выполнения задач другой команды. Поэтому важно было наладить хорошие отношения, понимание и сотрудничество между людьми. И поверьте, иногда это было совсем не просто. Наверное, отсюда и родилось мое увлечение психологией групп, а впоследствии и психологией лидерства.

Вывод, к которому я пришла, свелся к следующему. В момент, когда вам кажется, что вас несправедливо обидели,

попробуйте, прежде чем негодовать, отстраниться и мысленно стать место другого человека, попробуйте его понять. Возможно, вы невольно чем-то сами его обидели или испугали, коснулись его тела боли. Примите эту ситуацию, мысленно простите и попросите у него прощения. Найдите, за что вы можете похвалить вашего оппонента. Если вы простили человека, то вам будет несложно возобновить с ним общение.

Техника: Работа с осуждением

- Шаг 1: Понимание себя. Мысленно выйдите из спора, конфликта или неприятной ситуации. Какие чувства и ассоциации у вас вызывает эта ситуация? Опишите свои чувства? Как вы думаете, почему вы так отреагировали?
- Шаг 2: Понимание другого. Попробуйте стать на место оппонента. Подумайте, какие чувства возникли у него? Чего он боится? Чем вы его могли обидеть? В чем может быть причина его реакции?
- Шаг 3: Принятие. Примите ситуацию как она есть. Примите свое несовершенство и несовершенство другого чело-

века. Поймите, что и он, и вы ведете себя наилучшим образом на основе тех знаний и пониманий, которые у вас есть на данный момент.

- Шаг 4: Прощение. Простите себя и другого человека. Мысленно скажите ему: «Прости за то, что я тебя обидел. Прости за то, что обиделся на тебя. Я прощаю тебя за то, что ты обидел меня». Это ключевой момент в работе над собой. Более детально техника «Вина и прощение» описана в следующей главе.

- Шаг 5: Похвала. Найдите позитивные черты в вашем оппоненте. Что вам действительно нравится в этом человеке? Мысленно похвалите его за эту черту.

- Шаг 6: Благодарность. Поблагодарите за опыт, который дал вам этот человек. Как вы можете возобновить диалог или общение? С какой темы?

- Шаг 7: Урок. Чему научила вас эта ситуация? Какой позитивный эффект возник в результате ее разрешения?

Глава 4.

Бег по кругу

Где же выход?

*Будущее тревожит нас, а прошлое нас держит.
Вот почему настоящее ускользает от нас.
Гюстав Флобер*

Задача этой главы – понять и идентифицировать ваш замкнутый круг или текущий жизненный сценарий. И, конечно же, сделать первые шаги на пути осознанных изменений и выборов в вашей жизни.

В качестве одного из первых упражнений в ходе моих тренингов я предлагаю участникам нарисовать карту их жизни и отметить на ней точку, в которой они сейчас находятся. Затем я прошу продлить линию жизни на карте в будущее и в конце пути нарисовать надгробье с надписью самому себе. Упражнение позволяет осознать, какой жизненный сценарий человек проигрывает у себя в голове в настоящий момент жизни.

Люди начинают ценить время и осознают, что именно им стоит изменить, чтобы прийти к лучшему жизненному итогу. Поэтому прежде чем двигаться дальше, я предлагаю вам

проделать технику «Текущий сценарий», которая описана в конце этой главы.

Следующее упражнение связано с тем, что на карте жизни надо отметить похожие, часто повторяющиеся негативные события. Именно они указывают на те зоны роста, которые необходимо осознанно проработать.

Попробуйте сейчас проделать это простое упражнение и определить ваш «чертов круг»:

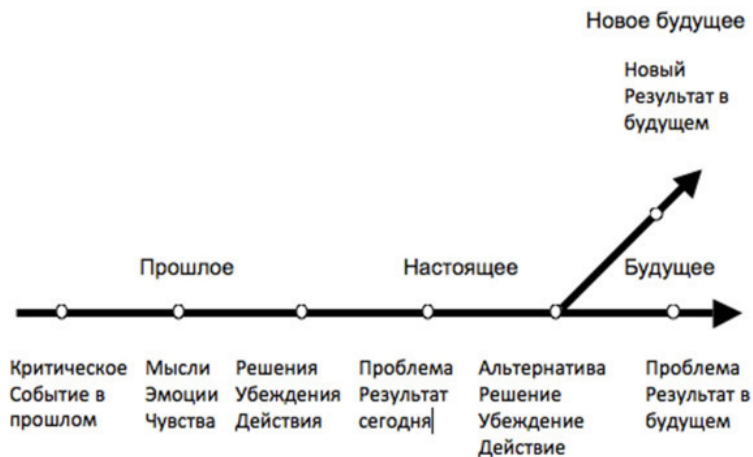
- Какие негативные события раз за разом повторяются в вашей жизни?
- Вы часто меняете работу, и вам всегда попадаются глупые начальники?
- Вы постоянно встречаетесь с женщинами, которых интересуют только ваши деньги, а не вы сами?
- Хотите ли вы разорвать этот замкнутый круг и изменить результат, который раз за разом получаете?

Рисунок 4. Техника: Изменение сценария

Если ваш ответ – да, то я советую найти спокойное место и проделать технику «Изменение сценария», которые вы найдете в конце этой главы. Суть упражнения сводится к следующему. Вам надо определить критическое событие и точку принятия решения в прошлом, которая привела к созданию определенного убеждения, согласно которому у вас запускается один и тот же мыслительный процесс, и вы выбираете один и тот же поведенческий образец.

Секрет техники в том, что вам надо сделать альтерна-

тивный выбор и объяснить своему бессознательному, что ваш старый выбор был хорош в прошлом, что он помог вам в детстве пережить травму, но сегодня он вам мешает двигаться вперед. Странно было бы совершать одни и те же действия и надеяться получить отличающиеся результаты. Только изменяя наши действия сегодня, мы можем получить альтернативное будущее.



Техника: Текущий сценарий

- Подумайте и ответьте себе на вопрос, куда я иду.
- Нарисуйте карту с линией вашей жизни от рождения и до нынешнего момента.
 - Отметьте на линии года с повторяющимися травмирующими, негативными событиями.
 - Продлите линию в будущее до конца жизни.
 - Отметьте на линии в будущем основные желаемые события.
 - Напишите свою эпитафию на надгробье.
 - Задумайтесь и ответьте себе на вопросы:
 - Каков мой возможный итог?
 - Устраивает ли меня этот итог?
 - В какой области я хотел бы развиваться?
 - Чем бы я занимался в жизни, если бы не боялся и у меня были деньги?
 - Каково могло бы быть мое предназначение в этом мире?
 - Зачем я пришел в этот мир?

Техника: Изменение сценария

С этой техникой я впервые познакомилась на групповом тренинге в Москве в Институте инновационных психотехнологий под руководством Сергея Викторовича Ковалева, док-

тора психологических наук, профессора, талантливого психотерапевта, которому я очень благодарна за труд, энергию и энциклопедические знания.

Некоторые элементы техники при ее практическом использовании я изменила. Ниже я привожу вариант, который использую в своей практике:

- Представьте в пространстве комнаты на полу вашу линию жизни. Отметьте листом бумаги на полу сегодняшний момент.
- Отметьте листом бумаги на полу на временной шкале точку недавней проблемы.
- Двигайтесь спиной по линии жизни от настоящего момента в прошлое.
- Отмечайте листами точки аналогичных повторяющихся критических событий в прошлом.
- Прислушивайтесь к ощущениям в теле и отмечайте на полу точки принятия решения. Озвучьте свои решения.
- Продолжайте двигаться назад до точки возникновения изначального убеждения. Обычно – это детский период жизни. Прислушивайтесь к ощущениям в теле, отметьте точку принятия решения на линии жизни.
- Начните отработку сценария с самого раннего критического события в детском возрасте, которое смогли вспомнить.
- Проговорите и опишите его в деталях самому себе вслух (можете представить, что рассказываете эту историю пост-

ронному слушателю).

- Рассказывайте о своих детских чувствах и решениях, которые приняли тогда.

- Затем сойдите с линии жизни в сторону (диссоциируйтесь) и войдите в свою нынешнюю роль взрослого за 5 минут до события. Объясните себе-ребенку, который остался на линии жизни в прошлом, что должно сейчас произойти с высоты вашего нынешнего опыта и понимания.

- Объясните себе-ребенку, что он не виноват. Почувствуйте, что ему необходимо дать, какого ресурса ему не хватило в тот момент (любви, защиты, силы).

- Дайте себе-ребенку этот ресурс, в котором он нуждался.

- Скажите ему, что решение, которое он сейчас примет, очень повлияет на его жизнь, что это решение помогло ему пережить детскую травму (страх, обиду, унижение, предательство, несправедливость). Но сейчас, когда он любим, защищен, силен, может быть альтернативный вариант решения.

- Подумайте, что вы-ребенок, могли бы решить, если бы у вас-ребенка был ресурс, который вы только-что дали.

- Если все сделано правильно, вы осознаете свою поведенческую альтернативу в детском возрасте. Какое это могло бы быть альтернативное решение?

- Вернитесь на линию жизни в роль себя-ребенка за 5 минут до критического события. Проживите событие с новым ресурсом, примите новое альтернативное решение.

- Пройдите по линии жизни до следующего критического события. Обратите внимание на то, стало ли вам легче. Изменилось ли само событие?
- Проработайте каждое из критических событий по этой схеме, двигаясь по линии жизни к настоящему.
- Какие альтернативы поведения вы обнаружили? Как по-новому могла бы развиваться ситуация в будущем?

Любовь спасет мир

*Никакую проблему нельзя решить на том же уровне понимания, на котором она возникла.
Альберт Эйнштейн*

Влиять на нашу реальность, изменять события нашей жизни, если они нас не устраивают, мы можем, только изменяя наши действия. Наши действия, в свою очередь, определяются нашими мыслительными привычками и устоявшимися эмоционально-чувственными процессами. Они определяют наши решения и действия задолго до того, как мы их осознаем.

Нам часто очень сложно сдвинуть себя с мертвой точки и начать действовать, чтобы вырваться из замкнутого круга негативных событий и мыслей. Особенно если внешние факторы неблагоприятны и жизнь постоянно испытывает нас на прочность. Находясь длительное время под воздействи-

ем стресса, наш мозг меняет свой химический состав, вырабатывая кортизол. Я уже описывала этот механизм выше, но хочу еще раз кратко напомнить. При стрессе под воздействием кортизола кортекс или кора головного мозга хуже взаимодействует с лимбической системой и другими областями мозга. Мы становимся менее эмоциональными, наши чувства, когнитивные и творческие способности притупляются. Мы перестаем адекватно оценивать этот мир, постоянно находимся в мрачном расположении духа. Мы либо не действуем вовремя, либо действуем слишком импульсивно. В любом случае результаты нас не устраивают. По сути, возникает самоподдерживающаяся замкнутая цепь негатива уже на химическом уровне:

Стресс – кортизол – негативные эмоции – негативные чувства – негативные мысли – негативные выборы и решения – негативные действия – негативное событие – стресс

Выход из этого замкнутого круга негатива сложен, но возможен. Мы не можем напрямую влиять на выброс кортизола, нам сложно обуздать эмоции и чувства, но мысли мы контролировать способны. И это то слабое звено в цепи, с которого надо начинать.

Помимо влияния на кортекс через осознанный контроль мыслей, медитации и позитивные убеждения, мы должны подключать к работе другие части нашего мозга. Сочетая физические и дыхательные упражнения с аффирмациями, мы можем сделать позитивное эмоциональное состояние

устойчивым и выводим его на уровень бессознательных рефлексов, что крайне важно.

Рисунок 5. Замкнутый круг

В предыдущих главах мы уже рассказывали о том, что важно раскачать нашу эмоциональную сферу. Для этого хорошо слушать музыку, рассматривать живопись, фотографии, выезжать на природу, читать книги. Через эти ощущения мы можем активировать обширную зону удовольствия в мозгу. Идеально было бы совместить все эти компоненты вместе – физические упражнения на свежем воздухе с элементами размышлений, медитаций, эстетических впечатлений.

Когда-то, чтобы справиться с синдромом выгорания, который я приобрела во время самозабвенного построения карьеры, я случайно нашла на сайте Венского университета магистерскую программу Integrative Outdoor Activities (IOA). Эта концепция соединяет в себе в игровой форме индивидуальные и групповые занятия на природе, а также элементы групповой терапии, рефлексии и размышлений. Программа помогла мне вырваться из привычного круга знакомств, по-новому взглянуть на жизнь, принять важные решения и воплотить их в реальность. Некоторые ее элементы я сегодня использую в моих тренингах.

Безусловно, важно суметь сменить обстановку, научиться мыслить позитивно, но также важно понимать, что стрессовые состояния, в которых мы находимся, усугубляют наши

страхи, самокритику, чувство вины, сопротивление переменам.

В негативном эмоциональном состоянии, поддаваясь страхам, чувству вины, осуждению, критикуя себя за любые промахи, мы склонны принимать негативные решения, которые раз за разом приводят нас к одним и тем же негативным результатам. Вот некоторые из таких негативных эмоций и их позитивная альтернатива:

Осуждение

- Осуждение – Понимание;
- Обвинение – Объективность;
- Негодование – Спокойствие;
- Неприязнь – Доброжелательность;
- Отвращение – Принятие;
- Скептицизм – Интерес;
- Цинизм – Восхищение;
- Обида – Прощение;
- Мстительность – Великодушие;
- Критика – Похвала;
- Поучения – Желание поделиться.

Сопrotивление

- Сопrotивление – Сотрудничество;
- Раздражение – Спокойствие;
- Отрицание – Понимание, принятие;
- Дискредитация – Принятие, сотрудничество;
- Деструктивность – Конструктивность;

- Враждебность – Доброжелательность, сотрудничество;
- Перфекционизм – Доверие к себе;
- Прокрастинаторство – Активность, уверенность в себе;
- Подозрительность – Доверие к людям. •

Вина

- Вина – Прощение;
- Уничтожение – Самоуважение, самооценка;
- Суетность – Достоинство;
- Угождение – Служение;
- Гордыня – Простота, подлинность;
- Отчаяние – Вера;
- Уныние – Смысл, творчество;

Страх

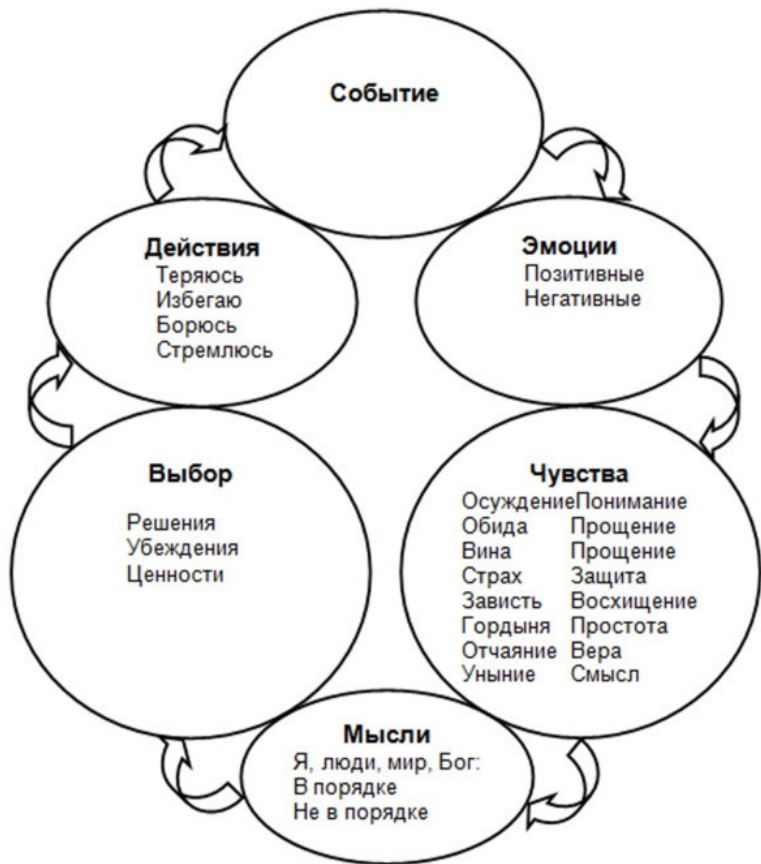
- Страх – Защищенность;
- Злость – Доброта;
- Гнев – Спокойствие;
- Соперничество – Сотрудничество;
- Зависть – Восхищение;
- Стяжательство – Альтруизм;
- Ревность – Доверие, любовь;
- Ненависть – Любовь.

Разорвать замкнутый круг негатива мы можем через осознанное изменение наших мыслей. Меняя мысли, мы способны изменять химический гормональный фон в нашем теле. Мы готовы принимать адекватные и своевременные решения, а значит, создавать свою лучшую реальность.

Об этом говорят современные психологи и древние религиозные деятели. Вспомните восемь смертных грехов, которые мы рассматривали ранее.

По большому счету все эти негативные мысли и чувства необходимо заменить одним-единственным – любовью. Однако чтобы перейти от ненависти к любви, нам надо пройти через прощение.

Я очень надеюсь, что, прочтя эту главу, проделав технику изменения негативных убеждений и технику прощения, приведенную ниже, вы научитесь управлять своими мыслями и делать осознанный, взвешенный и адекватный выбор каждый день и каждое мгновение своей жизни.



Техника: Вина и прощение

Слабые никогда не прощают; прощение –

Автором этой техники является Лиз Бурбо. В ее книге «Твое тело говорит: люби себя!» описывались психологические причины наших болезней. Для моих тренингов я использую адаптированный вариант ее подхода.

- Шаг 1. Осознайте свои эмоции. В чем вы обвиняете себя или другого человека? Определите, какие переживания это у вас вызывает.

- Шаг 2.. Возьмите на себя ответственность. У вас всегда есть выбор – реагировать с любовью или со страхом. Чего вы боитесь? Осознайте, что вы, возможно, боитесь быть обвиненным в том же, в чем вините другого человека.

- Шаг 3. Поймите другого человека. Для того, чтобы снять напряжение и понять другого человека, поставьте себя на его место. Почувствуйте его намерение. Подумайте о том, что и он, возможно, винит и себя, и вас – в том же, в чем вы вините его. Он боится так же, как и вы.

- Шаг 4. Простите себя. Это самый важный этап. Для того чтобы простить себя, дайте себе право бояться, проявлять слабость, заблуждаться, иметь недостатки, страдать и злиться. Примите себя таким, какой вы есть в настоящий момент, зная, что это временное состояние.

- Шаг 5. Прощение других. Представьте, что вы просите прощение у человека, которого вы осуждали, критиковали или в чем-то обвиняли. Если вы чувствуете облегчение

и освобождение, вы готовы к следующему этапу.

- Шаг 6. Встреча (можно мысленно) с человеком, у которого хотите попросить прощения. Расскажите ему о своих переживаниях и попросите прощения за то, что осуждали, критиковали или ненавидели его. Скажите ему следующее: «Прости меня за то, что я обижал тебя, и за то, что я обижался на тебя». О том, что вы простили его, упоминайте, только если он об этом сам заговорит.

- Шаг 7. Примите решение в отношении родителя. Вспомните подобную ситуацию в прошлом с человеком, представлявшим для вас власть и авторитет – с отцом, матерью, дедом, бабушкой, учителем и др. Этот человек должен быть того же пола, что и тот, кого вы только что простили. Повторите с ним все этапы прощения.

Если эмоции, которые вы переживаете, направлены против вас самого, пройдите шаги 1, 2, 4 и 7 еще раз.

В дополнение:

- Дайте себе время. Чем сильнее психологическая травма, тем сильнее сопротивление нашего «Эго», тем больше понадобится времени.

- Не переживайте, если человек будет реагировать на просьбу о прощении не так, как вы ожидали. Отнестись с пониманием к его чувствам.

- Не говорите человеку о том, что простили его. Возможно, он не хотел вас обижать. Он может не подозревать, что вы обиделись.

- Вы должны понять, что прощение нужно вам. Простить другого человека – значит сделать необходимый шаг к прощению самого себя.

- Вы должны осознать также, что не в вашей власти простить другого человека. Только он сам может себя простить.

- Если человек не хочет принимать просьбу о прощении, это значит, что он не может себя простить. Помните, что вы отвечаете только за себя. Но ваше прощение может ему помочь.

- Если вы рассказываете человеку о своих переживаниях, а он начинает оправдываться, то ему, возможно, показалось, что вы его обвиняете. Это означает, что вы еще не простили его.

- Если вы надеетесь, что человек поймет всю глубину ваших страданий и попросит прощения, вы до сих пор его не простили. Не злитесь на себя, просто вам нужно время. Вероятно, вы уже простили этого человека умом, поняли его мотивы, но еще не успели простить его сердцем.

- Простить кого-то не значит, что вы согласны с его обвинениями. Прощая кого-то, вы видите нечто более важное в глубине души этого человека, чем его обвинения.

- Благодаря прощению, вам легче будет дать себе право быть самим собой и проявлять свои человеческие чувства – печаль, гнев, страх:

- Печаль помогает осознать страх потери, учит не привязываться.

- Гнев полезен тем, что помогает обнаружить ваши потребности.
- Страх помогает понять, что вы нуждаетесь в защите и ищите ее, но настоящую защиту следует искать в самом себе.

Страх и сопротивление

Есть всего две вещи, о которых нужно беспокоиться: либо вы здоровы, либо вы больны.

Если вы здоровы, тогда вам не о чем беспокоиться. Но если вы больны, то есть две вещи, о которых нужно беспокоиться: либо вы поправитесь, либо умрете.

Если вы поправитесь, тогда вам не о чем беспокоиться.

Если вы умрете, то есть две вещи, о которых вам стоит беспокоиться:

или вы попадете на Небеса, или вы попадете в Ад.

Если вы пойдете на Небеса, вам не о чем беспокоиться.

Но если вы попадете в Ад, вы будете так чертовски заняты, пожимая руки старым друзьям, что у вас просто не будет времени волноваться.

Ирландская народная мудрость

Эта забавная надпись на Worry Stone, или «Беспокойном Камне», попалась мне на глаза в одном из сувенирных магазинов Дублина как раз перед началом моего большого проекта. Она вселила в меня уверенность и придала силы. Просто удивительно, как нам иногда мало надо для обретения уверенности в себе.

На самом деле вы легко преодолеете все страхи и преграды на своем пути, если у вас есть:

- Понятная и достойная цель;
- Продуманная стратегия и план;
- Необходимое состояние и мотивация.

Описанная ниже техника работы со страхами – это довольно простой способ успокоить наше испуганное сознание. Большинство наших страхов действительно надуманны. Мы постоянно запугиваем себя своими же мыслями. Для того чтобы справиться с этим феноменом, который связан с избытком стресса в нашей жизни и кортизола в нашем мозгу, есть одно хорошее ментальное упражнение, которое я часто предлагаю проделать моим слушателям на тренингах.

Я прошу выписать все страхи и блокирующие убеждения, которые мешают участникам начать действовать. Затем прошу сгруппировать однотипные страхи в блоки. Обычно самый распространенный страх звучит примерно так: «Что, если я не смогу заработать денег, если все брошу и займусь тем, чем действительно хочу заниматься?»

Проблема не в том, что у вас есть этот вопрос. Пробле-

ма в том, что вы никогда на него не отвечаете. Итак, ответьте себе, что может случиться, если вы не заработаете денег на своей мечте? Наверное, вы все же найдете способ рано или поздно найти работу, если мечта не состоится? Или сможете найти простую работу, которая будет покрывать ваши текущие расходы на жизнь, но позволит заниматься любимым делом? Например, Эйнштейн писал свою теорию относительности, работая клерком в патентном бюро. Поставьте перед собой ясные сроки, просчитайте, сколько времени и денег вы сможете себе позволить потратить на этот опыт. Если бы вы продумали ответ на этот вопрос, у вас уже был бы план. Вам не надо было бы беспокоиться.

Вы должны проработать подобным образом все свои страхи один за другим. Задавайте себе вопрос: «Что будет, если...», пока не поймете, что большинство ваших страхов преодолимы. Только малая их часть действительно реальна. Как правило, все они связаны со здоровьем и страхом смерти. Иногда серьезный ступор может вызвать страх бессмысленности нашего существования. Люди давно нашли способ преодолеть страх смерти – через активные действия, веру в бога, царствие небесное или следующие воплощения на этой земле. Я вам просто советую выбрать, что вам больше по душе.

В случае со страхом бессмысленности существования я всегда вспоминаю Виктора Франкла, который даже в ужасающих условиях концентрационного лагеря смог найти смысл

жизни. В конце жизни он пришел к парадоксальному заключению, которое не очень любят вспоминать психологи: если человек не может определить смысл своего существования, то, вероятно, ему стоит этот смысл придумать и искренне в него поверить.

Чем выше и этичнее наши смыслы, чем осознаннее мы живем, тем выше наши достижения и удовлетворенность жизнью. Так что вслед за Виктором Франклом и Львом Толстым я советую ставить перед собой высокие цели, видеть в людях и в этом мире лучшее, переоценивать себя и окружающих. Тем больше будут наши достижения, наши результаты и наше развитие.

Техника: Работа со страхами и сопротивлением

Отдели смятение от его причины, смотри на самом деле – и ты убедишься, что в любом из них нет ничего страшного, кроме самого страха.

Сенека

- Выпишите на бумагу все страхи и блокирующие убеждения, которые вам мешают начать действовать.
- Сгруппируйте однотипные страхи в блоки.

- Задайте себе вопрос, что может случиться, если этот страх реализуется?
- Затем задайте себе вопрос, что может случиться, если произойдет событие из вашего ответа на предыдущий вопрос?
- Задавайте этот вопрос, пока не поймете, что у вас есть ясный ответ и план действий в данной ситуации.

«Эго» и «Высшее Я»

Прежде чем вы сможете потерять свое «Эго», вы должны дорасти до него... «Эго» должно прийти до пика, оно должно быть сильным, оно должно достигнуть целостности, и только тогда вы сможете растворить его. Слабое «Эго» не может растянуть. И это становится проблемой.

Ошо

В этой главе мы рассмотрим теоретические аспекты работы с внутренними конфликтами и частями.

Рассмотрим структуру психики человека, которая была представлена в 1958 году итальянским психиатром Роберто Ассаджолли. Я использую эту модель для анализа личности человека, выявления внутренних конфликтов между составными частями его психики и, при необходимости, перестройки личности вокруг нового центра:

- Нижнее Бессознательное;
- Среднее Бессознательное;

- Высшее бессознательное;
- Область сознания;
- Сознательное «Я» или «Эго»;
- «Высшее Я»;
- Коллективное бессознательное.

Нижнее бессознательное включает управление жизнью тела, основные инстинкты, примитивные стремления, низшие фантазии, эротические сны, фобии, навязчивые идеи, желания, галлюцинации.

Среднее бессознательное – это элементы психики, доступные нашему сознанию. В этой области собран наш опыт, здесь же созревают мыслительные и воображаемые действия, прежде чем они проявятся в нашем сознании.

Высшее бессознательное, или сверхсознательное – это область, из которой мы получаем озарения и вдохновения – художественные, философские, научные. Отсюда к нам приходят мораль, этика, здесь рождается потребность совершать гуманные поступки. Это источник альтруистической любви, духовности, просветления, озарения. Здесь таятся высшие психические функции и духовная энергия.

Область сознания – это часть нашей личности, которую мы непосредственно осознаем. Это непрекращающийся поток ощущений, образов, мыслей, чувств, желаний и импульсов, которые могут быть восприняты нами и которые поддаются нашему анализу и оценке.

Рисунок 6. Структура психики человека, согласно Робер-

то Ассаджоли

Осознаваемое «Я» или «Эго» – это центр нашей личности, наша идентичность и уникальность. Осознаваемое «Я» исчезает, когда мы засыпаем, находимся под воздействием наркотиков, анестезии или в состоянии гипноза. Нам остается предположить, что повторяющееся восстановление осознаваемого «Я» происходит благодаря существованию некоего центра, истинной сути, или «Высшего Я», расположенного где-то за пределами или выше нашего личного «Я» или «Эго».

Отношения между «Высшим Я» и «Эго» Ассаджиоли сравнивал с Солнцем и Землей. Солнце испускает лучи, которые оказывают влияние на планету, создавая условия для эволюции, развития и роста.

Кроме того, предложенная Ассаджиоли схема структуры психики человека находится в пространстве коллективного бессознательного. Внешняя линия овала подобна мембране, очерчивающей клетку. Она дает возможность совершать обмен между клеткой и организмом, частью которого клетка является. По словам Ассаджоли, процесс психологического обмена постоянно происходит как между отдельными людьми, так и в более широкой психологической среде, которая соответствует тому, что Карл Густав Юнг назвал «коллективным бессознательным».

В поле или области нашего сознания находятся отпечатки разных субличностей. Мы все знаем случаи раздвоений

личности, которые связаны с клиническими отклонениями в работе нашего мозга. Но не секрет, что и у нормального человека часто ведется мысленный диалог с различными частями его индивидуальности.

Эрик Берн, основоположник транзакционного анализа, в своей книге «Игры, в которые играют люди» описал основные типы субличностей и проблемы, которые возникают в коммуникациях между людьми в зависимости от того, какая субличность превалирует в момент коммуникаций. Он выделил три основных типа субличностей: Ребенок, Родитель и Взрослый.

Карл Густав Юнг утверждал, что в сознании людей присутствуют архетипы, которые унаследованы нами как символы и понятия коллективного бессознательного, сформировавшиеся под влиянием всей прошлой истории человечества. Юнг выделял следующие основные архетипы или составляющие наше «Эго»:

- Персона (Persona);
- Тень (Shadow);
- Внутренний Мужчина в женской психике (Animis);
- Внутренняя Женщина в мужской психике (Anima);
- Самость (Self) или Цельность (Wholeness).

Кроме того, некоторые современные психологи пошли дальше и, в зависимости от детских травм, выделяют у людей архетипы или субличности, вызываемые страхом, осуждением, виной и сопротивлением. Например, у людей, которые

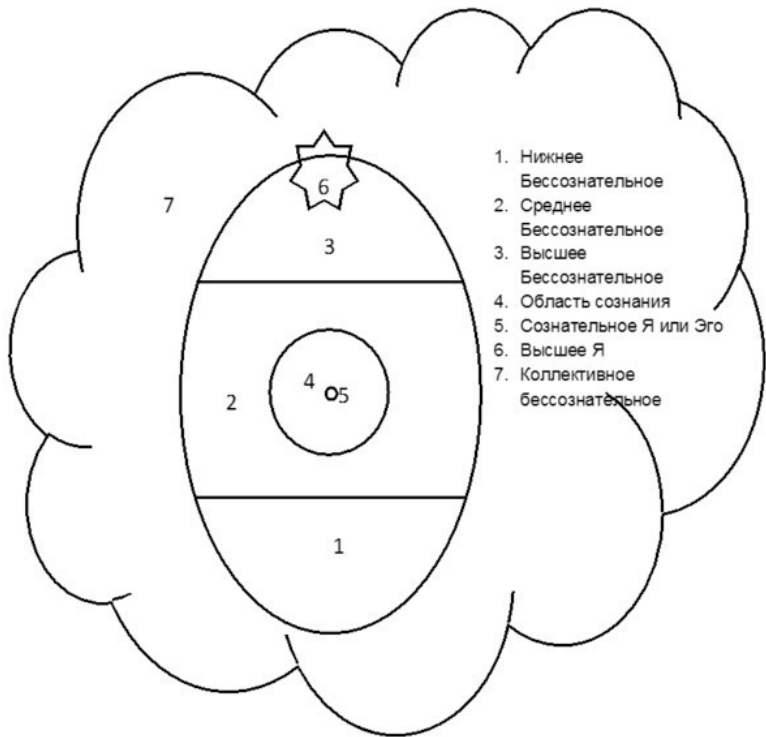
склонны к осуждению, легко идентифицируются внутренним критиком, скептиком, циником, учителем, консультантом «по имиджу». Страх часто порождает субличности защитника, кризис-менеджера, воина. При сопротивлении на первый план выходят перфекционист, прокрастинатор, разрушитель, повстанец. Для людей, склонных к чувству вины, доминируют субличности судьи, угодника, коннектора.

Все части психики хотят сохранить нас. Они хотят уважения, хотят, чтобы их ценили. Части изменяются только после того, как их поняли и приняли. Деструктивные части могут разрушить нашу жизнь. Удовлетворенные и оцененные части неосязаемы. Части и их поведение могут быть изменены через диалог и понимание так же, как и отношения с людьми.

Любопытство при диалоге с частями работает лучше, чем осуждение. Любовь – самая большая сила при работе с частями. Наши части хотят как лучше, они тоже хотят, чтобы их любили, хотят осмысленной жизни. В гармоничном, целостном человеке конфликта частей нет, все части находятся в согласии между собой. По мнению Юнга, процесс обретения подлинной целостности, осознание своей уникальности или «процесс индивидуализации» – это ключевая задача нашего развития в этом мире.

Трансформация личности, обретение целостности возможна только, когда все части объединены и работают вместе как одна команда. Успех любого дела, которое мы планируем, зависит от согласия всех членов нашей вооб-

ражаемой команды. Работа со страхами и сопротивлением основывается именно на этой теории. Только достигнув внутреннего согласия на уровне субличностей, мы готовы к адекватным и своевременным действиям в реальном мире. Наше «Эго» в этом случае обрело целостность, осознало и приняло свою уникальность, предназначение и смысл своего существования.



Техника: Разговор с субличными

- Соблюдайте принципы работы с частями. Помните, что все субличности:
- Хотят уважения и признания;
- Хотят быть понятыми и принятыми;

- Хотят как лучше;
- Хотят, чтобы их любили;
- Хотят осмысленной жизни;
- Могут разрушить нашу жизнь, если мы их не слышим;
- Могут меняться через диалог и понимание;
- Любопытство при диалоге работает лучше, чем осуждение;
- Любовь – самая большая сила при работе с частями.
- Представьте свою противоречащую, бунтующую субличность в кресле перед вами.
- Начните диалог. Попробуйте понять, что он или она пытается вам сказать.
- Если вы не понимаете, сядьте в кресло на место вашей части, где вы ее вообразили.
- Отвечайте себе от его или ее имени.
- Сядьте на свое место и продолжите диалог.
- Если необходимо, продолжайте менять места каждый раз, когда вам нужно лучше понять вашу субличность.
- Ваша субличность может пригласить другие субличности. Включите их в диалог. Постарайтесь понять, что они делают, защищают вас или страдают от ваших действий.
- Согласуйте решение и придите к согласию между всеми вашими субчастями на основе принципов, изложенных выше.
- Самой страдающей является обычно ваша детская субличность.

Слушай свое тело

В одной из моих поездок в Израиль я узнала о Храме Книги, музее, в котором хранятся кумранские свитки Мертвого моря или древнейшие в мире рукописные тексты Библии, обнаруженные в 1947—1956 годах. Гид рассказал, что в 2006 году был обнаружен еще один неизвестный кумранский свиток, содержащий фрагменты книги Левит. Он был изъят полицией у араба-контрабандиста, который не подозревал об истинной его ценности. По словам гида, переводы некоторых частей свитка до сих пор хранятся в секрете, поскольку в них описаны истинные причины болезней человека, связанные с негативными чертами характера, что может дискредитировать многих известных людей.

Не знаю, правда это была или красивый вымысел, но тема меня заинтересовала. Я попыталась найти информацию о свитках и о психологических причинах болезней тела. Именно тогда я впервые нашла книгу Лиз Бурбо «Твое тело говорит: люби себя!». В книге подробно описывались болезни и их эмоциональные, ментальные и духовные причины. Именно с этого момента началось мое увлечение психосоматикой, или влиянием психического состояния человека на его физическое здоровье.

Не знаю, откуда Лиз Бурбо получила свои знания в этой области, какие древние тексты она использовала, но здоровое

зерно в ее книге есть. Слишком хорошо и точно описаны болезни и их психологические причины. Слишком часто мои клиенты и знакомые после работы над ними признавали, что она права. Согласно Лиз Бурбо, причины болезней нашего тела кроются в психике, в способе нашего мышления, в эмоциональном состоянии.

Для осознания физической причины своей болезни важно задаться вопросом: «Какими эпитетами лучше всего охарактеризовать то, что я ощущаю в своем теле в данный момент?» Ответ на этот вопрос полностью отразит отношение к или , которые спровоцировали проблему. *человеку ситуации*

Для понимания эмоционального блока надо ответить на вопрос: «Что мне не позволяет делать эта болезнь?» Ответ позволит определить, какие заблокированы. *желания*

Духовная блокировка будет понятна, если ответить на вопрос: «Если бы я позволил себе реализовать желание, как изменилась бы моя жизнь?» Ответ на этот вопрос определяет глубинную высшего «Я». *потребность*

Для осознания ментального блока следует ответить на вопрос: «Если бы я позволил себе реализовать свою , что страшного произошло бы в моей жизни?» Ответ на этот вопрос позволит выявить ложное , которое блокирует вас в самореализации, создавая физическую проблему в теле. *потребность убеждение*

Знания психосоматики я использую как дополнительный

инструмент при работе с блоками и страхами на пути к самореализации. Часто знание психосоматических причин болезней позволяет лучше понять глубинную проблему клиента.

Ежедневный выбор быть счастливым

*Если хочешь быть счастливым – будь им.
Козьма Прутков*

Как часто мы говорим себе и окружающим: «Я не знаю, что делать, как лучше поступить». Перед взрослой частью нашей личности часто встает выбор между счастьем и внутренней свободой, которых так ждет наша душа, и страхами нашего «Эго», которое не желает делать решительные шаги, предпочитает сидеть на обочине жизни, лелеять детские обиды и страхи, предавая свою душу, нивелируя ее подлинную суть.

Мы делаем подобный выбор каждый день нашей жизни. В мыслях, в эмоциях, в поступках. Испытывая негативные эмоции, мы принимаем негативные решения. Негативные решения ведут к негативным результатам. Мы повторяем одни и те же ошибки, раз за разом наступая на одни и те же грабли.

Из предыдущих глав вы уже поняли, что травмирован-

ная часть нашего «Эго» блокирует наши действия, защищая от возможных разочарований и неудач. Но важно также понимать, что в «Эго» нет ничего плохого, если оно не гипертрофировано. Именно «Эго» защищало нас в детстве от несправедливости внешнего мира. Мы также выяснили, что большинство стереотипов поведения в зрелом возрасте определяется пережитыми детскими травмами. Мы зависим от решений, которые приняли еще детьми.

В какой-то момент я поняла, что любая стратегия и план так и останутся нереализованными, если мы на глубинном уровне не проработаем наши страхи и блоки, не простим себя и людей, не наполним себя энергией, не поймем, что этот мир уникален и абсолютно правильно устроен, не вернем себе состояние полета, любви и вдохновения. Если вы хотите быть успешным и счастливым, разорвать порочный круг повторяющихся неудач, выполните семь шагов, которые помогут вам закрепить выбор быть счастливым на подсознательном уровне. Благодаря специальным упражнениям я провожу участников моих тренингов через эти шаги.

- Шаг 1: Осознайте ваши ограничивающие установки, страхи и блоки. Обычно это предписания и запреты наших родителей, принятые нами еще в детстве. Бабушки и дедушки, тети и дяди, мужья и жены также вносят свою лепту в этот список на разных этапах жизни. Итак, выпишите на листе бумаги ваши негативные мысли о себе, о людях и о мире. Затем повторите это упражнение и выпишите негативные утвер-

ждения близких людей о вас, о людях, о мире.

- Шаг 2: Сформулируйте негативные убеждения в позитивном ключе. Наш мозг не воспринимает частицу «не», поэтому, формулируя позитивные установки, важно ее избегать. Стоит также заменять негативные слова на слова с позитивным смыслом. Например, «я бесстрашная» замените на высказывание «я смелая». Важно собственной рукой на бумаге вычеркнуть каждую фразу с негативной установкой и записать ее в новом позитивном варианте.

- Шаг 3: Простите и примите себя. Повторяйте получившиеся аффирмации по утрам в течение нескольких месяцев. Начинать стоит с фраз, которые не вызывают отторжения или сомнения. Полезно это делать перед зеркалом. На этом этапе мы учим свой мозг прощать и принимать себя. Сорока дней обычно достаточно, чтобы создались новые устойчивые нейронные связи и мысли вошли в подсознание. Мне нравится заканчивать это упражнение фразой Луизы Хей: «Я люблю и принимаю тебя такой, какая ты есть. Что я могу сделать для тебя сегодня?»

- Шаг 4: Простите и примите близких людей, которые вольно или невольно причинили вам вред. Для многих – это самое трудное задание. На этом шаге важно исследовать прошлое вашей семьи. Через понимание, через осознание того, что наши родители сами являются жертвами своих родителей или жизненных обстоятельств, нам легче принять и простить. Как правило, понимание и прощение близких да-

ет нам огромное облегчение, восстанавливает энергию. Если самому пройти этот шаг не получается, мой совет – сделайте остановку и поработайте с квалифицированным психотерапевтом, который подходит именно вам.

• Шаг 5: Восстановите свой энергетический потенциал. Мы годами расходуем энергию на старые обиды и разрушающие отношения. Важно избавиться от вредных мыслей, но еще более важно понять, что дает нам энергию. Для меня – это полноценный сон, ранний подъем, музыка, живопись, много чистой воды, мятный чай, горячий душ, сбалансированная еда, йога, медитации. Составьте собственный список энергетиков и впишите их в свой распорядок дня. Не забудьте вычеркнуть вредные привычки и токсичных людей в своем окружении.

• Шаг 6: Сформулируйте новые цели. Когда мы поняли, что достойны любви и уважения, что всегда поступали наилучшим образом на уровне опыта и знаний, которые у нас были, мы готовы идти дальше и выстраивать цели по основным жизненным областям: здоровье, финансы, семья, знания, связи.

• Шаг 7: Протестируйте свои цели на ценности и смысл. Ответьте себе на следующие вопросы:

- Чего я хочу достичь?
- Как я пойму, что достиг цели?
- Зачем мне это надо?
- Кем я тогда стану?

- Что мне необходимо узнать?
- С кем надо взаимодействовать?
- Что мне надо делать?
- Что мне мешает?

Если у вас при ответе на два последних вопроса возник ступор, то повторите шаги 1 и 2, но уже с фокусом на отработке и реверсировании страхов и блоков, непосредственно связанных с достижением вашей цели. Очень помогают также техника работы со страхами и работа с частями, которая описана в книге.

Если вам сложно справиться с депрессией и ленью, осознайте, что у вас в мозгу образовались устойчивые нейронные связи, циклически запускающие одни и те же негативные мыслительные и поведенческие образцы. Примите тот факт, у вас на химическом уровне образовалась самоподдерживающаяся зависимость от негативных мыслей. Разорвать этот порочный круг осуждений, страха, вины и сопротивления помогут физические упражнения, совмещенные с позитивными аффирмациями, кинестетическими или телесными ощущениями (сауна, массаж), эмоциональные или визуально-слуховые ощущения (музыка, живопись, балет), мыслительная активность (планирование, размышления), духовные практики (молитвы, медитации).

Важно научиться совмещать эти техники, вписать их в свой распорядок дня. Это позволит восстановить энергию, вспомнить о ваших талантах, о том, что вам приносит ра-

дость и наполняет страстью, войти в нужное состояние, захотеть хотеть. После этого вы сможете выбрать вашу подлинную цель, составить стратегию и план ее достижения, а главное – у вас появятся силы и мотивация для ее реализации.

Главное – помните, что пройти все эти шаги, быть или не быть счастливым – это ваш личный и ежедневный выбор.

Глава 5.

Чему нас не учат в школе

Преодоление детских травм

Мне кажется, в школьную программу давно пора включить исследования психологов в области типологии личности и детских травм, описанных мною в предыдущих главах. Думаю, в будущем каждый преподаватель будет в большей степени психологом, чем просто учителем языка, математики или географии. Кроме того, настоящий учитель должен быть высокоморальным и этичным человеком.

Если знаниям психологии можно научиться в вузе, то мораль и этика – это понятия, которые закладываются в семье на уровне ценностей и убеждений. Этот уровень вряд ли кто-либо оценивает при приеме в педагогический вуз.

Я глубоко убеждена, что задача нашего школьного образования состоит не только в передаче детям накопленных человечеством знаний о мире, но и в коррективке детских травм, полученных в семье, и в коррективке поведенческого образца маленького человека, которые определяют его жизненный сценарий на многие годы.

Задача системы образования через обучающие игры формировать и стимулировать у ребенка выбор положительного

поведенческого образца, который можно суммировать следующим образом:

- При травме отвергнутого – это выбор в пользу жизни и осознания собственной важности.
- При травме покинутого – это выбор в пользу независимости и лидерства.
- При травме униженного – это выбор в пользу самоуважения, умения отстаивать свои границы.
- При травме предательства – это выбор в пользу влияния, умения вести за собой через высокие смыслы и принятия ответственности.
- При травме несправедливости – это выбор в пользу открытости и любви.

Помимо корректировки психологических особенностей, задача образования состоит в формировании ценностей, этических и моральных норм у детей и подростков. Это следующий, более глубинный уровень воспитания. Он затрагивает осознание ребенком базовых человеческих ценностей и самостоятельное, осознанное формирование убеждений.

Базовые позитивные убеждения можно в общем сформулировать следующим образом:

- Я в порядке;
- Люди в порядке;
- Мир в порядке;
- Бог в порядке.

Если говорить об общечеловеческих, философских и мо-

рально-этических принципах и ценностях, то я бы сформулировала их на основе категорического императива Канта с некоторыми дополнениями:

- Свобода человека – это его базовое право.
- Личная свобода заканчивается там, где начинается «нос другого человека».
- Наша жизнь – это поиск баланса между личной свободой и свободой других людей, потребностями организаций и социума.
- Человек никогда не должен быть средством, а скорее целью развития и любого процесса.
- Создавай равные возможности для обучения и свободного развития людей.
- Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.
- В конфликтных ситуациях ищи выигрышную стратегию для обоих.
- Будь готов отстаивать свои идеалы и свои границы: слушай-чувствуй-понимай-сотрудничай-адекватно реагируй-прощай-сотрудничай.
- Будь честен с собой и другими, живи осознанной жизнью.
- Помни, что ты свободен, но ты в ответе за то, что делаешь, и за то, как ты мыслишь.
- Обсуждай не людей, а идеи.
- Всегда говори о других в их отсутствии так, как будто

они рядом.

Я верю, что в будущем мы придем к идее подобного воспитания. Кто-то ведь должен суммировать не только знания точных наук, но и морально-этические ценности, накопленные человечеством в ходе его истории. Думаю, обязательно появятся люди, которые смогут интегрировать древние духовные практики и религиозные знания, научные исследования квантовой механики и макромира Вселенной, открытия в области изучения мозга и психологии человека. Рано или поздно люди займутся подобными исследованиями и обобщениями.

Сегодня перед человечеством стоит выбор – либо мы сделаем шаги к самосознанию, пониманию своего крохотного места во Вселенной, осознанию хрупкости нашей планеты, бессмысленности нашей вражды и противостояния друг с другом, пониманию нашего базового единства друг с другом, с планетой, со Вселенной, либо мы прекратим наше существование как вид. К сожалению, сегодня само существование нашей человеческой цивилизации находится под вопросом.

Если мы хотим выжить и развиваться как вид, нам необходимо осознанно воспитывать наши будущие поколения. Этим должны занимать лучшие умы человечества, бесплатно распространяя свои знания через качественные видео-уроки как можно большему числу слушателей. Представьте, какими интересными могли бы быть уроки физики,

если бы их преподавал, например, Эйнштейн.

Вероятно, основной задачей нас, как родителей, а потом и школы должно стать открытие талантов в наших детях, помощь в осознании ценности и уникальности человеческой жизни, ценности времени, которое нам дано на этой земле, ценности нашей энергии и умения ею управлять, а также помощь в выборе предназначения, потому что именно настоящее дело в жизни наполняет нас подлинным смыслом и делает нас подлинно свободными и успешными.

Я убеждена, что удовлетворенность жизнью и ощущение счастья приносит нам осознание той пользы, которую мы приносим людям – родным, друзьям, соседям, коллегам по работе, человечеству. Чем выше наш энергетический и умственный потенциал, чем успешнее мы справляемся с внутренними блоками и страхами, тем больше пользы мы способны принести, тем больше позитивного влияния мы можем оказать на внешний мир. И начинать нам надо, безусловно, с воспитания самих себя как родителей. Ведь лучший воспитатель наших детей – это наш собственный пример успешной и благополучной жизни. Именно этому посвящена эта книга.

Формирование идентичности

*– Абрам, наши Моня такой умный, такой умный!
– Сарочка, с чего ты взяла? Какой он умный?
– Представляешь, Моня игрался у рояля. Вдруг с пиюитра упали ноты. А он как закричит: «Мама, мама – бах!» Я пришла, смотрю – таки Бах!*
Анекдот

К сожалению, система нашего образования не направлена на выявление уникальных способностей наших детей. Основная ее задача – научить детей социальным нормам поведения, общепринятой идеологии, дать базовые гуманитарные знания и знания о точных науках. О раскрытии талантов и поиске индивидуальности и идентичности речь, как правило, не идет. Тем более не идет речь об адаптации учебной программы под тип личности каждого ребенка.

Тем не менее, я далека от критики нашей системы образования. Меня поражает тот факт, что несмотря на перестройку, смену общественного строя, кризис системы ценностей, низкие зарплаты, учителя до сих пор продолжают давать нашим детям нормальное, качественное образование.

Система, построенная еще в двадцатые годы прошлого века, живет и работает лучше, чем во многих европейских странах. По официальным данным уровень безграмотности в Германии составляет сегодня 30% взрослого населения.

В первую очередь это связано с эмигрантами из Турции и других стран. Но все же уровень безграмотности в нашей стране при всех ее экономических проблемах гораздо ниже.

Я как-то задумалась, кому мы должны сказать спасибо за то, что наши дети до сих пор получают качественное начальное и среднее образование. И пришла к выводу, что благодарить надо Надежду Константиновну Крупскую, первого наркома образования, которая заложила основы нашей нынешней школьной программы, думаю, взяв за основу еще программу гимназического образования в царской России.

Я до сих пор с теплотой вспоминаю своих школьных учителей и от души говорю им спасибо за терпение, мудрость и желание нас научить. Считаю, что тот баланс физической подготовки, уроков русского и украинского языка и литературы, математики и физики был оптимален. И даже уроки истории и обществоведения, несмотря на их идеологическую однобокость, заложили хорошие базовые знания мировой философии. В школе мы знали и о Платоне с Аристотелем, и о Гегеле с Фейербахом, и о Рикардо и Адаме Смите.

Я с теплотой вспоминаю уроки русского языка и литературы. «Герой нашего времени», первый бал Наташи Ростовой, душевные терзания Пьера Безухова, искания князя Андрея, многогранные персонажи Достоевского, четвертый сон Веры Павловны и вечный русский вопрос, сформулированный Чернышевским: «Что делать?» Нас учили мечтать, думать и действовать.

А уроки экономической географии? В восьмом классе нам дали основы экономических знаний, показав, что вся геополитика строится на борьбе за ресурсы. Просто и понятно объяснили, что после подписания Бреттон-Вудского соглашения, когда доллар перестал быть привязанным к золоту, современная денежная система стала весьма ненадежной. Весь мир постепенно становится заложником американского печатного станка. А чтобы этот печатный станок не захлебнулся, США важно обеспечить контроль за основными ресурсами планеты, что безусловно ведет к войнам и не только «холодным».

Надо также сказать, что рассказывал нам все это заслуженный учитель Украинской ССР в простой советской школе на окраине Киева. Поэтому не уверена, что данные темы входили в стандартную школьную программу того времени.

Об этом не принято сегодня вспоминать, но именно советская власть смогла ликвидировать неграмотность, открыть школы в далеких деревнях, которые мы сегодня закрываем. Видимо, что-то наши деды и прадеды все же поняли о смысле жизни. Благодаря им, людям старшего поколения, наши школы и вузы до сих пор продолжают выпускать великолепных программистов, физиков, математиков и инженеров, которые ценятся во всем мире.

Пока у страны есть образованные, квалифицированные люди, у нас есть шанс. В инвестиционном менеджменте привлекательность страны в долгосрочной перспективе опреде-

ляется уровнем образования людей и средним сроком их жизни. Посудите сами, кто будет вкладывать деньги и строить заводы в стране, где нет квалифицированных рабочих и инженеров, а продолжительность жизни составляет около 40 лет, как в некоторых странах Африки.

Меня, как каждого родителя, беспокоит тот факт, что уровень образованности в стране с каждым годом падает. Двадцати пяти лет оказалось мало, чтобы разрушить то, что было создано нашими предками. Но что нас ждет еще через двадцать пять лет? Что же будет, когда старое поколение учителей уйдет? Кто будет учить наших внуков?

Вселяет надежду тот факт, что в нашем народе очень прочно укоренилась тяга к знаниям и очень высока ценность образования. Каждый родитель стремится дать своему ребенку лучшее образование, найти лучшую школу или вуз, отправить детей учиться за границу, полагая, что это расширит их кругозор и даст больше шансов в жизни. А если есть спрос, значит, будет и предложение.

Интернет, социальные сети также меняют подходы к образованию. Это неизбежная тенденция. Наши дети учатся сегодня истории и экономической географии, играя в компьютерные игры. Вопрос только в том, какой смысл туда закладывают архитекторы этих игр?

Нам надо научиться ценить то, что сумели создать предшествующие поколения, и научиться развивать их достижения. Вместо этого мы часто находимся в осуждении и обиде

на прошлое и настоящее.

Мало просто научить детей хорошо читать и писать, детей надо научить еще и мыслить, свободно выражать себя, обсуждать и защищать свои идеи, уметь слушать и вести диалог, понимать и уважать мнение собеседника. Такое поведение возможно лишь на основе самоуважения, осознания собственной ценности и уникальности. Чтобы дети смогли к этому прийти, взрослым надо помочь детям разобраться с их блоками и страхами.

Более того, на ранних этапах жизни важно задуматься о предназначении, миссии, призвании и будущей профессии, раскрыть таланты, страсть и уникальность каждого ребенка.

Все это возможно, если научиться безусловно любить, поддерживать и хвалить наших детей. Именно так поступают хорошие еврейские мамы. Вспомните известный анекдот, который стал эпиграфом к этой главе.

В нашей традиции мы зачастую обращаем внимание только на недостатки, ругаем и осуждаем детей за малейшие промахи. Родителям надо научиться дарить детям безусловную любовь, поддержку и веру в их силы и таланты. Думаю, универсальная форма взаимодействия между парой Учитель-Ученик или Родитель-Ребенок может быть сформулирована следующим образом:

Уважение и любовь – адекватная реакция – прощение – уважение и любовь

Именно так мы сможем сформировать у детей высокую самооценку, осознание и принятие своей уникальности, внутреннюю референтность, которая поможет им преодолеть страхи, неуверенность и детские травмы. Это то, что подготовит их к взрослой жизни лучше любых знаний химии и физики, хотя последние тоже важны.

На нас, взрослых, лежит ответственность за то, чтобы улучшить современную систему образования, учитывая новые технологии, средства коммуникаций, исследования психологов и ученых в области работы нашего мозга. Нам надо помнить об уважении к личности ребенка, рассматривать детей как объект развития, а не как объект манипуляций, научиться дарить им безусловную любовь и поддержку, помочь им осознать свою уникальность, обрести веру в свои силы. А для этого нам самим надо научиться справляться с собой, своими сомнениями и страхами, найти свое дело в жизни и заниматься им со страстью и любовью.

Призвание и Профессия

Человек будет тем счастливее, чем яснее он поймет, что его призвание состоит не в том, чтобы принимать услуги от других людей, но в том,

чтобы прислуживать другим и предоставить свою жизнь в распоряжение многих людей. Человек, поступающий таким образом, будет достоин своих владений и никогда не потерпит неудачу.

Лев Толстой

Существует несколько разных подходов к определению призвания человека. Если исходить из теории, что мы уже приходим в этот мир с программами, которые обусловлены унаследованными генами наших предков, то важно научиться выявлять и развивать эти склонности на ранних этапах нашей жизни. В противном случае человек рискует прожить свою жизнь несчастным и нереализованным. В лучшем случае он задумается об этом в середине жизни, когда поймет, что всю жизнь занимался не своим делом. И это осознание может быть очень болезненным, а также привести к серьезному кризису среднего возраста.

Как же найти и распознать призвание на ранних этапах жизни человека? Говорят, что у некоторых народов есть такой обычай – перед ребенком до года раскладывают четыре предмета: книгу, кинжал, деньги и инструменты. В зависимости от того, к какому предмету ребенок потянется, и определяют его склонности. Если к книге, то, вероятно, у него склонность к знаниям, философии, науке, преподаванию. Если к оружию, то, скорее всего, он склонен к воинским специальностям, управлению, активным и силовым видам деятельности. Если ребенок потянулся к деньгам, то это

означает склонность к бизнесу, предпринимательству, торговле, инвестициям. Если он взял в руки молоток или другие инструменты, то это признак ремесленника, склонности делать что-то своими руками.

Мне показалось, что этот обычай очень перекликается с кастовыми традициями Индии. Я увлеклась исследованием этого вопроса, обнаружив, что в Индии изначально существовали четыре варны, или касты:

- Брахманы – жрецы и ученые;
- Кшатрии – воины и правители;
- Вайшьи – ремесленники и торговцы;
- Шудры – слуги и наемные рабочие.

Брахманы всегда были самым высшим слоем в кастовой системе Индии, почетной кастой. Ранее к ним относились жрецы, ученые, подвижники. Сегодня – это духовные сановники, ученые и учителя. Вторая по привилегированности каста – кшатрии. Главной задачей кшатриев являлась охрана страны. Сейчас, помимо службы в войсках, представители этой касты занимают различные административные и политические должности.

Вайшья – в прошлом это земледельцы, скотоводы, ремесленники и торговцы. Сегодня в основном это – финансы, предприниматели и банкиры.

Шудры – наименее уважаемая каста, ущемленные члены общества. Это слуги, крестьяне, наемные рабочие, не обладающие всей полнотой прав, которые первоначально нахо-

дились в подчинении у других высших каст.

Четыре древние варны впоследствии разделились на более многочисленные касты, причем каждой касте была свойственна определенная профессия. Таким образом, кастовое деление отражало общественное разделение труда. При этом межкастовые браки и социальные связи запрещались. Касты характеризовались также наследственным закреплением и ограничениями по выбору профессии.

Более того, в Индии существовали неприкасаемые. Это особое наименование людей, которые занимали самое низшее положение в обществе. По некоторым данным, эти люди составляли 16% от всего населения страны. Неприкасаемые не входили в четыре основные индийские варны. Они находились за пределами кастовой системы и за пределами общества в целом. Эти люди выполняли самую грязную работу – уборку туалетов, мертвых животных.

К счастью, конституция Индии 1950 года признала равноправие каст и юридическое полноправие неприкасаемых. Старые догмы предков были отброшены. Автором проекта конституции Индии 1950 года и ее первым министром юстиции стал Бхимрао Рамджи Амбедкар, происходивший из касты неприкасаемых. А в 1997 году президентом Индии был избран Кочерил Раман Нараянан, также происходящий из неприкасаемых. Свой вклад в разрушение кастовой системы Индии внесла и Индира Ганди, дед которой принадлежал к касте брахманов. Она нарушила все кастовые предрассуд-

ки, выйдя замуж за Фероза Ганди, индуса иранского происхождения, исповедовавшего зороастризм и находившегося за пределами кастовой системы Индии.

Эти интересные исторические факты дали пищу для размышлений. Все же мне хотелось найти более научные и практические методы определения призвания и профессии, тем более что надо было решать, куда направить моего собственного сына.

Меня заинтересовали тесты профессора Евгения Александровича Климова, российского психолога, академика, специалиста в области психологии профессиональной деятельности. Тест Климова позволяет разделить людей в зависимости от их склонностей на следующие основные группы:

- Человек-знак. Представители этого типа профессий склонны к работе с естественными и искусственными языками, условными знаками, символами, цифрами, формулами.
- Человек-природа. Представители этих профессий имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования.
- Человек-техника. Люди этого типа имеют дело с неживыми, техническими объектами труда.
- Человек-человек. Предметом интереса этих людей является работа, обслуживание и преобразование социальных систем, сообществ, групп людей.
- Человек-художественный образ. Явления, художественное отображение действительности – вот что занимает пред-

ставителей этого типа профессий.

Тесты, разработанные Климовым, позволяют определить склонность человека к тому или иному типу профессий. Я, например, набрала максимальное количество баллов в категории человек-человек. Если подумать, то, несмотря на мое первое инженерное образование, я всю свою жизнь занимаюсь обучением и работой с людьми. Вначале как руководитель и проектный менеджер, а сегодня как предприниматель, консультант и психолог.

Несмотря на то, что для меня тест подошел, при тестировании сына результат ни мне, ни ему не понравился. Человек-техника? Как-то ни он, ни я не хотели связывать будущее с монтажными, слесарными или инженерными работами. Тенденции на рынке труда в тот момент были совершенно другими.

Немного обескураженная, я спросила сына: «Антон, а кем ты сам хочешь быть?» Не понимая, почему я так волнуюсь, он мне спокойно ответил: «Мама, я тебе всецело доверяю, как ты решишь, так и будет!» В общем, я почувствовала себя индийской или еврейской мамой, которой придется сделать выбор самой.

Вначале у меня действительно возник соблазн последовать индийской традиции – отправить сына по моим стопам: я банкир – и сын банкир, я менеджер – и сын менеджер. Получалось, что надо идти в сторону менеджмента и финансов. Поскольку я сама получила несколько образований в обла-

сти управления и финансов, в том числе за рубежом, я хорошо понимала, что экономическую теорию в нашей стране изучать смысла нет. Микро- и макроэкономике нам нормально не преподавали. При этом самостоятельное изучение нескольких базовых книг по макроэкономике, микроэкономике и тайм-менеджменту способно дать качественные базовые знания, сэкономить время и деньги.

Мне казалось, что важнее действительно обрести не столько профессию, сколько уникальные навыки, ремесло, если хотите, которое будет необходимо обществу в долгосрочной перспективе. Такие вечные профессии, как врач, учитель, кулинар, мы отбросили сразу. Они сына совсем не увлекали. Все, что его интересовало – это компьютерные игры. Так что я поняла, что, вероятно, компьютерные науки – это то, что может стать его будущей профессией. Тем более что мир был готов платить за эти умения. Кроме того, я понимала, что логическое мышление и умение общаться с людьми расширят его возможности. Поэтому в школьном образовании мы с ним сделали упор на иностранные языки и математику.

Неопределенность и отсутствие ярко выраженных склонностей у ребенка, которые позволили бы определить его профессию, все же меня беспокоили. Сыну было тогда лет двенадцать, и я решила, что свой выбор он сделает позже. Я поняла, что все, что я могу сделать для него на этом этапе – это дать хорошее базовое математическое образование и знание

языков. В итоге я записала его на курсы английского. Точные науки – информатику и математику – он уже изучал математическом лицее.

Теперь я понимаю, что, помимо учебы, важно было выработать у ребенка еще и навык к физическим нагрузкам, но тогда мне это не приходило в голову. К счастью, гены взяли свое, и в 15 лет он сам занялся футболом. Хотя и отчитывал нерадивых родителей, которые вовремя не нашли для него футбольную секцию.

Вывод, который я сделал в итоге, следующий. Если ваш ребенок не проявляет ярко выраженную склонность к чему-либо, то программа минимум, которую должен выполнить каждый родитель – это дать базовые знания математики, родного и иностранных языков, а также обеспечить хорошую физическую подготовку. Если ребенок явно проявляет склонность к творчеству, музыке, природе, спорту, технике, стоит как можно раньше добавить в список предметов эти виды ученичества. Но, пожалуй, самое главное – это наблюдать, слушать, разговаривать и уважать выбор своих детей. И еще очень важно найти благоприятную среду, хороших учителей, школу, а позже и вуз, где ему будет интересно учиться.

Мастера учителя

*Когда соединились любовь и мастерство, можно
ожидать шедевра.*

Джон Рескин

Как найти учителя? В Индии все определяла каста, в которой человек родился. Об этом я писала в прошлой главе. Все было просто – отец брахман и сын брахман, отец торговец и сын торговец. Получалось как-то безысходно, скучно и несправедливо, если спроецировать на сегодняшний день. Однако это подтолкнуло меня исследовать вопрос выбора профессий в прошлом. Как говорится, все новое – это хорошо забытое старое. Неожиданно меня увлекла «Всеобщая история государства и права», книга Зиновия Михайловича Черниловского, советского и российского ученого-юриста, специалиста по истории государств и римского права.

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.