

A vibrant watercolor illustration of various flowers in shades of pink, purple, blue, and orange, scattered across the cover. The background is a gradient from purple at the top to teal at the bottom.

Роза Козел

# Мы так устроены!

простыми словами

О СЛОЖНЫХ

вещах

16+

Роза Козел

**Мы так устроены!**

«Автор»

2022

## **Козел Р.**

Мы так устроены! / Р. Козел — «Автор», 2022

Мало кто знает, как мы устроены на самом деле! Эта книга выведет вас на новый уровень понимания себя, перевернёт ваши представления о внутреннем мире человека и покажет наикратчайший путь к обретению своего истинного Я. Вы узнаете о себе много правды - зачем вы совершаете те или иные поступки, почему загоняете себя в болезненные отношения, и по каким причинам вас постоянно преследуют одни и те же проблемы... Вы обнаружите, что внутри вас есть автономный Источник любви и хорошего отношения, который можно (и нужно!) направить на САМОГО СЕБЯ, и, благодаря этому, перестать эмоционально зависеть от кого бы то ни было! Можно перестать бояться, стыдиться, нуждаться в ком-то, а вместо этого - просто позволить себе делать то, что хочется! Стать наполненным, самодостаточным, творческим и счастливым человеком! Книга содержит много примеров из практики и рабочих техник, которые помогут вам посмотреть и на себя, и на мир совершенно иным взглядом.

© Козел Р., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Вступление	5
Что управляет моей жизнью?	7
Почему мои отношения складываются именно так?	9
Безусловная любовь и где она уместна	12
Негативные эмоции	14
Подсознание. Сценарии	17
Жизненно важные ресурсы	21
Истинные ценности	26
Расшифровка ресурсов	30
Источник ресурсов	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Роза Козел

## Мы так устроены!

### Вступление

С этой книгой творится что-то странное. Я пытаюсь начать писать её уже в шестой раз. И каждый раз у меня внутри срабатывает очень чуткий тестер, который говорит мне: "это не Ты".

Я не знаю, почему он настолько сильно обострился – возможно, именно потому, что это не статья, а Книга. Наверное, её увидит гораздо большее количество людей. Наверное, отношение к ней будет несколько иное, и информация, которая в ней будет содержаться, призвана производить более серьёзные изменения, чем статьи, писать которые мне было достаточно легко.

Видимо, моя задача – вложить в текст максимально искренние свои мысли и чувства. И при этом пребывать в настолько открытом и естественном состоянии души, насколько я вообще способна. Потому что это очень важно – быть собой. Когда мы настоящие – тогда мы привносим в мир наибольшее благо, да и сами при этом счастливы.

Пожалуй, книга моя как раз об этом – как найти путь к истинному Себе.

Я сейчас пишу и вновь переписываю эти строки, и на каждой себя спрашиваю: "А что сейчас тобой движет?". И если обнаруживаю, что написала этот кусочек хотя бы под малейшим влиянием страха, или желания кому-то что-то доказать, или под руководством какого-то шаблона – я просто стираю это и пишу заново.

По этому принципу стоит проживать и всю свою жизнь в целом – стараясь понять, что именно движет нами, задавая себе важные вопросы, давая себе на них максимально честные ответы. Надо сказать, что с определённых пор мне очень нравится так делать, и благодаря этому, я начала гораздо лучше понимать и наше внутреннее устройство, и устройство мира вообще.

Это помогло мне освободиться от многих ограничений и почувствовать вкус жизни. Это знание очень ценно, потому что оно сделало меня лёгкой, радостной, наполненной. И если смогла я – значит, другие тоже могут пройти этим путём и достичь тех же состояний, которые сейчас доступны мне.

Поэтому я хочу написать о своих открытиях, рассказать о них как можно большему количеству людей. Возможно, кому-то не хватает совсем небольшого фрагмента знания, чтобы ощутить свой личный инсайт, и это стало бы для него важным толчком на пути улучшения своей жизни. Возможно, какая-то глава из книги станет именно таким дополняющим фрагментом.

Помочь в этом хотя бы одному человеку – уже большая награда для меня. Если таких людей окажется много – тогда цель книги будет достигнута.

Я хочу развеять общепринятые мифы о том, как устроен человек. Мы слишком часто вводим себя в заблуждение. В сети и литературе слишком много давно устаревших шаблонов, под которые мы себя безуспешно пытаемся подогнать, в надежде стать более счастливыми.

Но, следуя им, мы постепенно обнаруживаем, что они не работают. Что наша жизнь и самочувствие не улучшаются. И мы с новым рвением кидаемся искать другие, более эффективные.

Я просто хочу помочь вам в вашем поиске. Потому что на определённом этапе своей жизни я поняла, что действительно нашла некоторые работающие схемы. Мою собственную

жизнь они уже поменяли к лучшему в значительной степени. Мне будет приятно, если и для вас они сыграют ту же самую созидательную роль.

Не верьте мне просто так. Не воспринимайте написанное мной как истину, даже если я вам симпатична, как человек. Пропустите всё через свой собственный внутренний цензор – что он вам говорит? Как откликается? Мы все способны фильтровать информацию интуитивно – когда поверхностные слои нашего сознания восторженно кричат: «Да, вот оно, это обетованное знание!», а более глубокий слой в это время сигнализирует едва уловимыми тревожными импульсами: «Эй, хозяин, тут что-то не то...».

Важно слышать именно его – этого иррационального глубоководного обитателя. Ему всегда известно гораздо больше, чем нашему вечно изворачивающемуся и мечущемуся логическому уму.

Вообще – очень важно ловить то, что откликнулось внутри. Эффект резонанса ведёт нас самым правильным путём – к нужному опыту, к ценным впечатлениям, к давно назревшим осознаниям.

Даже уже сам факт того, что вы читаете эту книгу, говорит о том, что мы с вами находимся в резонансе. Так давайте же позволим ему вовлечь нас в свои волны, многократно ускорить совместное движение, и, возможно, этот процесс подарит нам те самые открытия, которых так не хватало для обретения истинного смысла нашей жизни.

## Что управляет моей жизнью?

Вы тоже пытались это понять? Напряжённо размышляли, почему так происходит: берясь за какое-то дело, мы вроде бы хотим одного, а получаем на выходе совершенно неожиданный результат. Строим отношения с одной (причём абсолютно конкретной) целью, а в итоге имеем кучу проблем, к этой цели никак не приводящих, и даже более того, усугубляющих ситуацию, если ещё не лишающих нас и того, что имелось ранее. Отчаянно пытаемся проявить некие качества, которые помогли бы нам почувствовать себя лучше – а открываем рот, и из него вылетают слова, выдающие нас с головой, и все окружающие мгновенно понимают, что в нас нет и капли того, что мы хотели бы излучать...

Ну почему так-то?? Где правила этой странной игры? Почему никто на входе не выдал нам мануал – «чтобы получилось вот это – надо дважды нажать вот тут»? И мы жмём, жмём на разные кнопки, в надежде обнаружить правильный алгоритм и добиться, в конце-то концов, желаемого результата... И сколько шишек людям приходится набить в жизни, чтобы достичь успеха – одному Богу известно. Часто это неблагоприятная работа, и лишь немногим из нас удаётся угадать верную последовательность.

В общем, я один из тех счастливиц, который нашёл-таки пару кнопочек. И прямо сейчас я поделюсь с вами найденным. Я заметила одну особенность: чем больше я выдаю своих знаний в мир, тем больше ко мне их приходит взамен. То есть, я становлюсь своего рода проводником, через которого идёт непрерывный поток информации. И я заинтересована в том, чтобы ею воспользовались как можно большее количество людей. Так что, ловите «Великое Заклинание», и пусть оно работает на вас так же, как работает на меня.

Итак, записывайте: «Моей жизнью управляют мои глубинные состояния».

Это очень серьёзная фраза. Чтобы её расшифровать, у меня уйдёт целая книга. За этими словами стоит целая концепция. И если вы действительно хотите взять руль в свои руки – тогда милости прошу последовать вместе со мной в путешествие по хитросплетениям нашего внутреннего устройства.

Мы часто слышим, что мысль материальна, что всё решает намерение. «Слово – вот рычаг», говорят нам иногда. «Как формулируешь – так и жить будешь». И вот мы потеем, напрягаемся, пытаемся контролировать свои мысли, наполняя их позитивом, тщательно по утрам в одно и то же время формируем намерение, подкрепляя его правильными словами, фильтруем свою речь, улыбаемся, говорим своему отражению в зеркале: «Ты красотка! Ты богиня!», «Ты зверь, ты альфа-самец!», «Ух, как я полон решимости и уверенности, я успешен и богат, неотразим и непреклонен...» Ох, сколько же всё это энергии отнимает...

Хватает этого примерно на полдня/неделю/месяц. Ровно на столько, на сколько у нас хватает терпения и энтузиазма вкладывать в это свои силы. Что же происходит потом? А потом закономерно случается то самое: возвращение к своему привычному состоянию. Прежнему. Потому что оно на самом деле не поменялось там, в своей загадочной глубине. Каким было, таким и осталось. И точно так же не меняется окружающая действительность. Потому что она реагирует совсем не на слова, не на мысли, и далеко не всегда на намерения.

Она откликается исключительно на наше СОСТОЯНИЕ. То есть, на уже устоявшийся, стабильно сформированный комплект чувств и ощущений, который нам свойственен. И именно на него можно и нужно влиять.

Если представить наш внутренний мир как океан, тогда эмоции – это волны на поверхности, мысли – это всего лишь пена на волнах. И только там, где господствуют глубинные течения, где формируются огромные массы воды, передвигающиеся по своим собственным правилам – вот там находятся СОСТОЯНИЯ.

Именно они определяют и то, что мы чувствуем, и то, как мы мыслим, и то, как мы говорим. А никак не наоборот. Поэтому если вам кто-то утверждает, что для изменения вашей жизни вам нужно поменять мышление и речь, или «наполнить свой день позитивом» – а вы в это верите – то я могу вам только посочувствовать. Это очень грустно. Потому что через это вы хоть всю жизнь будете пытаться менять свою реальность, но так и не добьётесь ощутимых результатов.

Нужно чётко понимать, что мысли, слова и намерения – это инструмент воздействия именно на ВНУТРЕННЮЮ реальность, а не на внешнюю. А вот наша внутренняя реальность, в свою очередь, действительно способна влиять на мир. Причем, "способна" – это ещё слабо сказано. По сути, она является главным фактором, который выстраивает и формирует все окружающие нас события и все наши отношения.

В этой книге я опишу основные правила и принципы, руководствуясь которыми, можно управлять своими состояниями. Менять их в нужную сторону, достигать кардинальных изменений в мироощущении. Я постараюсь, чтобы вы сами увидели эти взаимосвязи, нашли какие-то параллели в собственной жизни, обнаружили эти законы в их реальном проявлении. Постепенно вы поймёте, как это всё функционирует, и, благодаря этому, получите действенные рычаги влияния на свою жизнь.

Всё познаётся только на практике. Можно миллион раз перечитать теорию, вызубрить все нюансы, но так и остаться на одном уровне. Поэтому все мои знания по-настоящему сформировались только тогда, когда я начала вплотную работать с людьми, совместно с ними разбираясь во всех тонкостях их внутреннего устройства.

Как только эта работа стала систематической, в моём понимании постепенно начали вырисовываться основные законы, по которым формируется состояние человека, и каким образом потом это состояние влияет на качество его жизни.

Первое, с чем я столкнулась – это многогранность. Каждый из нас представляет собой огромный конгломерат из различных состояний, существующих внутри одновременно. Представьте себе гигантскую сферу, заполненную сотнями разных цветных потоков, каждый из которых имеет собственную скорость и характер движения, в какой-то степени смешиваясь с другими, а в какой-то – сохраняя свою автономность.

Все эти потоки и их движения совместно дают некое комплексное состояние, которое никак не может быть одинаковым в каждый из моментов времени. Внутренний баланс потоков постоянно меняется: сначала один выходит на первый план, потом другой. Хотя, среди них есть и такие течения, которые являются гораздо более сильными, чем другие. Они преобладают, диктуя свою волю общему фону.

Самая большая загвоздка состоит в том, что мы не всегда можем осознанно отслеживать эти потоки. Человек может даже не подозревать, что у него внутри главенствует деструктивный поток, который мешает ему, скажем, построить отношения в паре. Или зарабатывать деньги. Или наслаждаться жизнью. Но если мы этого не ощущаем – это вовсе не отменяет влияние потока. Он живёт, он функционирует, он когда-то был создан, и он воздействует на нашу жизнь, причём достаточно сильно.

В книге я расскажу, как именно такие потоки образуются, в чём причина их возникновения. А также опишу механизмы, при помощи которых эти потоки можно трансформировать.

Ещё один важный вопрос, который мы себе часто задаём:

## Почему мои отношения складываются именно так?

Давайте попробуем увидеть, что происходит, когда наша цветная сфера (внутренний мир) вступает во взаимодействие с различными внешними обстоятельствами, а также со сферами (мирами) других людей.

«Подобное притягивается к подобному» – мы часто слышим об этом. «Мир тебя зеркалит» – это ещё одно популярное утверждение. «Что посеешь, то и пожнёшь» – вообще у всех на слуху. Есть во всех этих фразах одна небольшая неточность. Когда имеешь дело с психикой, и стремишься как-то улучшить свою жизнь, эта неточность может обернуться огромными ошибками и стоять нам многих лет безуспешных попыток и следующих за ними разочарований.

Давайте же будем более точными, и обнаружим истинный механизм, который движет этими взаимодействиями. Потому что на деле он оказывается далеко не таким простым. Он гораздо более сложен, и из-за этого труден в освоении, но если его сумеет понять, мы получим идеальный рычаг для управления своей жизнью.

Вы когда-нибудь собирали паззлы? Если да, то вы прекрасно помните, что на выпуклость одного паззлика приходится совершенно определённая (и часто даже требующая точно повторяющейся формы) вогнутость другого. И только благодаря чередованию этих выступов и углублений возможно построить целостную картину. И никак не получится соединить паззлы, у которых одновременно встречаются два выступа или два углубления. Только так – плюс на минус, и никак иначе.

Законы, которые соединяют людей – очень похожи. Жертва всегда притянет абьюзера. Перфекционист притянет пофигиста. Спасатель – страдальца. Это если брать в негативном ключе. Однако, то же самое может работать и в позитив, если правильно этими законами пользоваться. Вы генератор идей? К вам притянется реализатор. Вы тактик? Вы найдёте стратега. Вы женщина? К вам будет равнодушен мужчина, однако.

Этот закон вовсе не так жесток, как может показаться на первый взгляд. Но да, его никак не удастся избежать, это суровая реальность. Всё, что мы можем – это понять его и научиться использовать себе во благо.

Итак, кого к кому тянет, и почему?

Если у меня внутри есть негармоничное состояние – оно обязательно притянет ко мне «гармонизатора», то есть человека, который постоянно будет активировать во мне это состояние, бить по болевым точкам, фокусировать меня на этой дисгармонии, вынуждать меня страдать из-за неё, и в конце концов, (внимание!) страдание заставит меня что-то СДЕЛАТЬ для того, чтобы эту дисгармонию УБРАТЬ.

Гармонизатор – это только звучит красиво. На самом деле, это чаще всего самый ужасный, некомфортный и неприятный человек в нашей жизни. Ну, естественно, разве будет нам приятен тот, кто постоянно делает нам больно? Мы будем ненавидеть его, умолять, проклинать, просить небеса, чтобы он из нашей жизни исчез, и тому подобное... Обычно небеса к таким просьбам остаются совершенно глухи. Потому что не они этим управляют. Там нет «доброты дяденьки», который над нами сжалится и избавит от страданий.

Главный магнит страданий находится у нас внутри.

Иногда это происходит не столько в отношениях, сколько в обстоятельствах. Раз за разом происходит одно и то же неприятное событие, или мы попадаем в похожие ситуации, которые методично напоминают нам о каком-то искажении, которое мы пока не в силах преодолеть. И только когда мы найдём способ что-то поменять внутри себя, начать действовать по другим

схемам, избавимся от шаблонов, сделаем что-то непривычное – только тогда обстоятельства откликнутся и изменят свой ход.

Приведу самый простой пример. Девочка росла в семье, где её унижали, обижали, пренебрегали её потребностями. Дети – очень нежные существа. Они подстраиваются под любые обстоятельства, какими бы чудовищными они ни были. Они просто вынуждены это делать, им некуда деваться.

И вот, через много лет такой атмосферы в семье она постепенно привыкает, что к ней так относятся. Да, она страдает от этого на осознанном уровне, и возможно, даже что-то делает для того, чтобы избавиться от тяжёлых отношений – уходит из семьи, как только это становится доступным, становится самостоятельной. И это ещё не самый худший вариант развития событий, бывает и гораздо жёстче.

Но у неё внутри уже осталось это состояние. Глубина её подсознания воспринимает такое отношение как норму. Теперь она и сама склонна пренебрегать собственными потребностями, ставить себя ниже других людей, позволять себя обижать. Умом она этого не хочет, она сознательно ищет себе в пару человека, который будет совершенной противоположностью. И вроде бы даже находит...

И вот тут начинается самое скверное. Мужчина, который был выбран именно за нужные качества, вдруг(!) начинает проявлять абсолютно другие. И если девушка или женщина хорошенько задумается, она обнаружит в своём партнёре точно такие же особенности, как и у своих родителей, от которых она сбежала. Он будет необъяснимым образом стремиться её унижить, обидеть, пренебречь ею. И делать это будет именно потому, что стал пазлом для неё. Гармонизатором, будь он неладен...

Есть разные варианты построения таких отношений. Иногда мы действительно находим деструктивного человека. Иногда человек способен быть разным, а лично к нам поворачивается худшей своей стороной. А иногда он вовсе не так плох, как нам кажется, но невольно задевает наши больные мозоли, и мы страдаем даже на пустом месте, когда вроде бы и особых причин для обид нет, если рассматривать ситуацию объективно.

Я расскажу более подробно об этих схемах, и как они могут разрешиться – а значит, прекратить существовать.

Как же нашей девушке выбраться из этого замкнутого круга?

Выход прост, и одновременно сложен. Нужно поменять своё глубинное состояние, то есть, один из потоков, который отвечает за униженность, пренебрежение и обиду. Да, вот так, а никак не наоборот. Мы часто возлагаем ответственность на обстоятельства, говоря себе: вот исчезнет из моей жизни этот ужасный мужчина/коллега/подчинённый/подруга/родственник – и я буду чувствовать себя прекрасно.

Да вот не будете.

Вы снова найдёте себе примерно такого же, только под другим соусом, и погрузитесь в те же самые страдания. И это произойдёт подспудно, неосознанно, совершенно необъяснимым с точки зрения логики образом. И всё именно потому, что закон притяжения пазлов работает очень чётко, безжалостно и нацелен он на одну предельно конкретную цель – ПОМЕНИТЬ ВАС.

Если до вашего осознания доберётся хотя бы эта особенность – про то, что внутреннее состояние первично – это уже будет великолепно.

Это далеко не сразу понимается. Для этого нужно многократно увидеть в своей собственной жизни связь между изменением состояния и изменением обстоятельств или отношений. Поэтому я не тороплю вас, ведь я понимаю, насколько это кажется сложным и невероятным. Гораздо проще выстроить обратную связку и сказать себе: «Происходит плохое, и поэтому мне плохо». Но всё наоборот, увы. И нам не хочется это принимать, потому что тогда на нас нава-

лится ужасающая ответственность. Нам придётся прилагать усилия, гораздо более изощрённые, нежели просто «расстаться с этим человеком» или «уволиться с этой работы».

Не всегда нужно убегать из плохого. Чаще всего достаточно просто работать со своим состоянием, и тогда всё меняется чуть ли не само собой. Если вы внутри себя достигли нужной трансформации, тогда разрушительные отношения обычно рассыпаются. Происходит это по трём вариантам.

Первый: нежелательный человек уходит из вашей жизни. Он может вас покинуть, либо вы сами обнаружите в себе силы отделиться от него, не стремясь при этом тут же прилепиться к кому-то другому.

Второй: человек меняет своё отношение к вам. Начинает вести себя иначе.

Третий: вы обнаруживаете, что человек ведёт себя так же, как и раньше, но вам это больше не причиняет боли. То есть, боль была надуманная.

Точно так же происходит и с проблемными обстоятельствами: они трансформируются, меняются, вы находите новые способы поведения и реагирования, и постепенно выстраиваете их вокруг себя таким образом, что начинаете испытывать всё больше спокойствия, радости и свободы.

И всё это меняется только ИЗНУТРИ вас. Вы – властелин своей жизни, даже если пока не подозреваете об этом. Вы и есть тот правитель, который пока не пробовал взять в руки скипетр, и ещё не понял, как отдавать приказы.

Так давайте же выясним, как им стать, и как на самом деле устроена наша внутренняя реальность.

## Безусловная любовь и где она уместна

Я много раз сталкивалась с путаницей в теме "безусловной любви". Мало того, что я стремилась заставить себя полюбить всех и вся безусловной любовью, так ещё и само это понятие для меня было очень сильно искажённым.

Так бывает, когда пытаешься жить по теориям. И только когда погружаешься в собственную практику – всё становится на свои места, и приходит конкретное понимание, о чём же тут речь.

Раньше я считала, что безусловная любовь – это смирение и всепрощение. А всепрощение – это все-попустительство. Что-то вроде "ударили тебя по одной щеке – подставь другую". Непротивление. Будут тебя грабить – пожалуйста. Будут убивать – да на здоровычко, божэжмой, будьте счастливы. Заходите в мой дом, выносите всё, а я буду сидеть в уголке в медитации с блаженно-тупой улыбкой на лице. Нирвану постигать. Заходите, я омою вам ноги.

Перспектива из малоприятных, надо сказать. И поэтому я пыталась заставить себя ощутить безусловную любовь примерно с тем же состоянием и выражением лица, какое было у Вупи Голдберг в фильме "Привидение", когда она отдавала монашкам чек на четыре миллиона долларов.

Нужно ли говорить, что у меня это не получилось? Конечно же, нет. Каждого, кто попытается открыть дверь в безусловную любовь с полпинка, ожидает примерно такое же разочарование. Оказывается, сначала нам необходимо выучить совсем другие уроки.

Урок первый. Принятие всех своих эмоций.

Злость – это нормально, гнев – это нормально, агрессия – это нормально, жадность – это нормально, и так далее. Вообще испытывать разнообразные эмоции – это нормально. Они просто являются индикаторами того, что с нами происходит.

Вы злитесь? Это чёткий сигнал изнутри, что вам не нравится то, что сейчас творится.

Испытываете гнев? Это значит, что проблема очень серьёзна, и её уже пора решать активными действиями.

Чувствуете агрессию? Возможно, на вас происходит нападение, и это естественная защитная реакция.

Вас гложет жадность? Это может быть показателем того, что вы отдаёте кому-то жизненно важные ресурсы.

И при всём при этом, тем не менее, существует равная вероятность того, что с окружающими всё в порядке, а вот ваши реакции чрезмерны. И разбираться вам нужно не с людьми, а с собой. И вот это сбивает с толку больше всего, правда? Как отличить одно от другого?

Как в этом разобраться – я буду постепенно рассказывать в следующих главах. А сейчас важно понять одну значимую вещь. Любые наши эмоции имеют право существовать. Их нужно признавать и разрешать себе их испытывать. Любое их подавление ведёт к самоуничтожению.

Подавлять их нельзя, потому что каждая из них – это важный сигнал, говорящий: "Тут что-то не так!". Ваша задача – лишь выяснить, где именно находится это "не так" – внутри или снаружи. В вас или в поведении людей. А вот когда вы это выясните – тогда и будет понятно, что с этим делать.

Урок второй. Любовь прежде всего к себе.

Первый и главный объект для всепринимавшей любви – это Я САМ. Вот тот человек, которого нужно любить и принимать безо всяких условий, каким бы он там ни был. Когда вы сами себе такую любовь обеспечите – только тогда можно начинать думать о любви ещё к кому-то.

Меня часто спрашивают: "А как это, любить себя?". Я постепенно пришла к очень простому выводу. Любить – это хорошо относиться к себе при любых ситуациях, несмотря ни на какие свои недостатки или промахи. Независимо ни от чего.

Я постепенно буду рассказывать об этом подробнее – что есть любовь, что есть принятие и так далее.

Есть ещё один человек, который нуждается в точно такой же любви без условий, как и мы сами. Это наш ребёнок. Но тут есть один важный нюанс – если мы не сумели полюбить себя, тогда и ребёнка своего полноценно любить у нас не получится.

То есть, мы, конечно, можем ему отдавать весь свой ресурс, даже в ущерб себе, но это будет достаточно искажённый вариант любви, из-за которого потом ребёнок не будет счастливым. И здесь работает один важный закон, который касается нашего собственного Внутреннего Ребёнка. И об этом я тоже обязательно расскажу.

Урок третий. Признание важности инстинктивных программ.

Мы должны уметь жить инстинктами, согласуя их со своими эмоциями и разумом. Если мы не способны защищаться, или атаковать, или уводить себя из-под угрозы, или мы подавляем своё сексуальное, животное начало – тогда мы не сможем наладить и другие уровни. И о безусловной любви к миру и людям речь вести будет ещё очень рано.

Инстинкты – это древние, тщательно сбалансированные механизмы, благодаря которым выстраивается самая основа нашей социальной жизни. Пройгнорировать их не получится, равно как и чувствовать любовь, минуя инстинктивные потребности.

Важно признать: "Тело – это такая же равноценная часть меня, как и моя душа, как и мой разум". Оно имеет свои потребности, которые нужно уважать и учитывать. Только такой сбалансированный подход позволит нам полноценно чувствовать жизнь и быть ею довольными.

И, если хорошенько разобраться с этими темами, то в итоге оказывается, что со многими вещами не только не нужно смиряться, но и наоборот – можно активно их менять. То есть, хорошо относиться к другим людям возможно только тогда, когда прежде всего хорошо относишься к самому себе и уважаешь свои потребности.

Наверняка, существует ещё множество важных уроков, которые предстоит выучить, прежде чем ощутить всепринимающую любовь. Я описала те из них, которые оказались самыми важными для меня самой, и которые при этом стабильно подтверждаются в моей работе с клиентами.

Итак, если подводить небольшой итог, это будет звучать следующим образом:

Безусловная любовь – это просто хорошее отношение, не зависящее от каких-либо факторов.

Любовь к себе – это хорошее отношение к себе, несмотря ни на что.

Любовь к себе – на первом месте, а любовь к людям – всегда на втором. Если я в ущерб себе буду любить кого-то другого – я буду несчастен.

Чем качественнее я люблю себя – тем легче мне любить остальных.

Чем больше любви я даю своему Внутреннему Ребёнку – тем больше любви я захочу подарить своим реальным детям.

Я могу хорошо относиться к другому человеку, одновременно при этом соблюдая мои собственные права и уважая мои потребности. Потому что, если уж и любить – тогда ВСЕХ (включая меня самого).

## Негативные эмоции

Когда я начинаю рассказывать о негативных эмоциях, на ум сразу приходит строка из Маяковского: "Что такое хорошо и что такое плохо?".

"Я плохой", "я поступаю плохо", "я делаю больно окружающим" – как часто вы себя мучаете подобными мыслями? Если часто, тогда эта глава однозначно для вас.

Вроде бы мы неплохо прогрессируем в психологии, и сейчас много популярных статей на тему негативных эмоций и их роли в нашей жизни. Нас УЧАТ эти эмоции понимать, признавать и давать себе право их выражать.

Вот только есть тут одна большая проблема. Мы уже НАУЧЕНЫ, причём совершенно другим вещам. И учили нас те люди, "уроки" от которых вдалбливались очень больно и очень глубоко. Думаю, вы и сами уже догадываетесь, о ком я говорю.

Родители. Самые крупные и влиятельные фигуры нашего нежного детского мира. Всё, что ими было сказано и сделано – вырезается "огненными письменами на каменных скрижалях"... И что могут с этим сделать статейки из интернета или слова из популярного тренинга? Практически ничего.

Чтобы переписать эти скрижали – нужны гораздо более серьёзные усилия. Какие именно – я постараюсь объяснить как можно более чётко в главе "Отец и Мать. Роль родительских фигур". А сейчас важнее понять – почему же мы с детства считаем, что негативные эмоции это плохо и боимся не только их выражать, но даже и чувствовать?!

Для ребёнка жизненно важно быть в семье – это обеспечивает ему физическое выживание. Инстинкты диктуют ребёнку – подстраивайся, не высовывайся, не возражай, смирайся, подчиняйся, учись – и тогда выживешь, вырастешь. Причём, эти инстинкты настолько сильны, что практически не выбирают, подо что подстраиваться и чему учиться. Автоматически всё идёт за чистую монету.

Родитель – это непререкаемый авторитет. Всё, что он говорит – правда, всё что он заставляет делать – нужно исполнять. Примерно так "рассуждает" рептильный мозг человека в детстве. Восприятие похоже на чистый лист, на котором запечатлевается всё, что исходит от родителя.

Да, бывают различные нюансы, и нередко ребёнку удаётся как-то проявить себя, но чаще всего всё происходит именно так. И потом взрослый человек с изумлением обнаруживает, что всю жизнь руководствовался каким-то совершенно несуразным убеждением, которое не имеет никакого отношения к действительности, но зато всё детство утверждалось родителем.

Разберёмся подробнее – а почему родитель не хочет, чтобы его ребёнок проявлял негативные эмоции? Иногда это доходит до абсурда – некоторые клиенты на моих сессиях рассказывают, что в семье не принимались **ВООБЩЕ НИКАКИЕ** эмоции. Ну куда же деваться ребёнку, что с этим делать??

Последствия бывают плачевными – ребёнок замораживает свои чувства, подавляет их в себе, старается не только не показывать, но и не испытывать. Превращает себя в ледышку. Кто-то раньше времени пытается стать взрослым, сильным, самостоятельным. Отсекает всю свою детскую беззаботность и игривость, и запикивает её в самый дальний угол подсознания.

Потом, когда этот маленький человечек вырастет – он, конечно же, ощущает себя глубоко несчастным.

Зачем так поступать со своим собственным ребёнком?

Ответы тоже приходят постепенно, при погружении в практику. Часто клиенты сами приходят к верным выводам, а иногда и мне необходимо бывает направлять их в этом поиске, задавая определённые вопросы.

Чаще всего оказывается, что родитель и сам не умеет справляться со своими эмоциями. Попросту не знает, что с ними делать. Сам считает их в себе лишними, ненужными, "плохими". Бывает, что им управляет страх потерять авторитет, столкнуться с неподчинением ребёнка. Бывает тревога за судьбу своего дитя, за то, что эмоции помешают ему быть успешным в жизни, не дадут достичь благополучия и так далее.

А дальше происходит следующее – на каждое проявление эмоций ребёнком родитель реагирует неодобрением, отвержением, наказанием. Конечно же, для ребёнка это нечто опасное и чрезвычайно болезненное. Его мир рушится в одночасье, если родитель лишает его своего тепла, своей любви. И он принимает решение подстроиться, потому что другого выхода просто нет.

Понимаете ли, дорогие мои, в чём суть? Суть в том, что нам всего лишь ВНУШИЛИ, что какие-то из наших эмоций являются "плохими", неприемлемыми. И внушение это ещё подкрепили очень мощным якорем – угрозой лишиться жизненно важных вещей – любви, тепла, одобрения. А иногда – даже здоровья и жизни. Ведь очень много семей, где дети подвергаются физическому насилию. В этих случаях программа "подавляй свои эмоции" записывается как необходимая для выживания.

И мы продолжаем исполнять все эти программы, внутренне ощущая, что проявление эмоций может быть опасным для нас. Только теперь мы думаем о том, как среагируют на нас окружающие люди – коллеги, супруги, друзья...

Вот откуда берётся термин "негативные эмоции". А ведь негативного в них всего лишь то, что они нам неприятны. И всё, больше ничего! Хотя и это не вполне однозначное суждение. Часто бывает вполне приятно позлиться, поагрессировать – замечали такое?

Мне очень нравятся моменты, когда я предлагаю клиентам выразить злость или ненависть. Мы снимаем все запреты, и моделируем в воображении ситуацию, в которой можно злиться, агрессивировать, кричать, разрушать. Я прекрасно знаю, какое это удовольствие – вволю дать себе вывалить наружу всё, что хотелось.

После этого наступает облегчение, освобождение. Давно сдерживаемое напряжение выплёскивается, человек спускает пар, переводит дух... И вот только тогда можно начинать работу с ситуацией.

Со временем, когда ты принял свои эмоции – все, без исключения, ты начинаешь понимать, что они – как спектр радуги. Все разного цвета, но все очень важные, нужные, ценные. Каждая из них говорит о чём-то, что происходит в тебе сейчас. Это своего рода датчики, индикаторы, сигнализирующие о важных процессах.

Если эти процессы игнорировать – мы никогда не узнаем, как сделать свою жизнь радостной. Поэтому мне представляется более целесообразным разделить свои эмоции на "приятные" и "неприятные". Что-то мне нравится испытывать, а что-то – нет. И если я ощущаю то, что мне не нравится – я просто выясняю причину – а чем это вызвано?

Если я чувствую что-то неприятное – это не потому, что "я плохой", а потому что со мной ПРОИСХОДИТ нечто плохое для меня.

Здесь тоже много идёт от родительского внушения. Родитель не умеет отделить личность ребёнка от его поступков, и заявляет ему: "ты плохой!". Это в корне неверно. Нормально было бы сказать: "ты сделал то, что мне не нравится", "я тебя всё равно люблю, ты мне дорог". Тогда ребёнок бы чувствовал совсем другое: "я нужен, меня любят". А с поступком просто нужно отдельно разбираться, и это нормальный процесс.

Поэтому очень важно постараться понять одну простую вещь: "Я испытываю неприятную эмоцию не потому, что я плохой, а потому, что МНЕ ПЛОХО".

Подведём итоги.

Мои эмоции – это нормально, это закономерно. У них всегда есть причина.

Негативных эмоций не бывает. Бывают такие, которые мне неприятно испытывать.

Я не хороший и не плохой, просто мне сейчас плохо. И поэтому я испытываю нечто неприятное.

Я могу найти причину этого, и сделать так, чтобы мне стало хорошо.

## Подсознание. Сценарии

Сценарии подсознания я обнаружила, когда начала работать над своими проблемами. Мне показали одну очень простую технику, в которой нужно было многократно задавать себе вопрос "Почему это плохо?".

Допустим, что я боюсь выражать своё мнение в коллективе. Я начинаю искать причину своего страха, сначала спросив себя: "почему это страшно?". Потом записываю ответы, которые приходят на ум, и по каждому ответу прохожусь вопросом "почему это плохо?", до тех пор, пока не обнаружу что-то существенное, что поможет мне иначе взглянуть на эту тему.

Вот как примерно это выглядит, если представить, что я работаю с клиентом, и он даёт мне свои ответы.

Я боюсь выражать своё мнение в коллективе

– почему это страшно?

а) а вдруг моё мнение отличается от мнения большинства?

б) меня могут осудить, не понять

в) я сомневаюсь, что моё мнение верное

а) моё мнение отличается от мнения большинства

– почему это плохо?

– тогда я будто противопоставляю себя коллективу

– почему это плохо?

– коллектив может озлобиться на меня

– почему это плохо?

– меня начнут подставлять

– почему это плохо?

– это создаст проблемы с начальством

– почему это плохо?

– начальство будет ко мне относиться недоброжелательно

– почему это плохо?

– мне могут понизить зарплату или вообще уволить

– почему это плохо?

– я потеряю финансовую стабильность

– почему это плохо?

– не смогу прокормить семью

– почему это плохо?

– жена будет меня пилить

– почему это плохо?

– у нас и так отношения висят на волоске, это может привести к разводу

– почему это плохо?

– я останусь один

– почему это плохо?

– я буду чувствовать себя никому не нужным

В принципе, эту цепочку можно было бы и дальше продолжить, но я пока хочу просто показать, по какому принципу работает наше мышление. Это в какой-то степени похоже на компьютерную программу, где есть начальная точка, затем "тело" программы (тот самый сценарий), и её завершающий пункт.

Давайте точно таким же способом проследим второй сценарий. Я уже не буду каждый раз писать "почему это плохо?", а просто буду фиксировать ответы по цепочке.

б) меня могут осудить, не понять

- коллеги запомнят этот эпизод, и начнут относиться ко мне предвзято, холодно
- я начну замыкаться в себе, не смогу общаться
- у меня и так мало в жизни общения, а тут и это пропадёт
- не будет отдушины, которая мне нужна
- в семейной жизни много проблем, некуда сбросить напряжение
- стану агрессивным
- буду срывать на жене и детях
- детей жалче всего, они будут страдать от этого
- у меня самого было сложное детство, родители много скандалили.

Как видите, сценарий привёл нашего воображаемого клиента к детским воспоминаниям. В большинстве случаев, именно так и происходит. Существует некий травматичный опыт, через который мы проходим, и он оставляет свой след. Детство – это такой период жизни, в котором всё запечатлевается очень ярко – и хорошее, и плохое. В дальнейшем, то состояние, которое сформировалось в прошлом, начинает влиять на все наши чувства, мысли и действия примерно через подобные сценарии, которые я вам сейчас продемонстрировала.

Вы можете и сами ради интереса спрашивать себя на тему той или иной проблемы, чтобы наглядно ощутить, как это работает.

А я продолжу третью цепочку, и мы посмотрим, к чему она нас приведёт. Упомяну сразу о том, что при построении цепочки ответов возникает множество разных нюансов, и нужно хорошо понимать суть процесса, чтобы верно его направлять. Иногда сам вопрос необходимо бывает чуть-чуть подкорректировать, иногда в ответе заключены несколько аспектов, и требуется верно выбрать, какой из них действительно важен, а также могут встретиться и другие особенности.

в) я сомневаюсь, что моё мнение верное

Вот здесь именно такой случай. Я сразу же, по ходу действия, корректирую вопрос:

- если твоё мнение НЕверное – тогда почему это плохо?
- тогда окажется, что я ерунду выдаю за правду
- если ты ерунду выдаёшь за правду – почему это плохо?
- получается, что я балабол
- если действительно предположить, что ты балабол – почему это плохо?
- это осуждается, высмеивается
- если ты будешь чувствовать/видеть, что тебя осуждают и высмеивают – почему это плохо?
- они считают меня недостойным, чтобы со мной иметь дело
- почему быть недостойным – это плохо?
- если ты недостойн – значит, ты хуже, ниже
- почему плохо быть хуже, ниже других?
- это унижительно
- почему это унижительно?
- я чувствую себя каким-то мелким, маленьким, будто мне любой может навалить, и ему за это ничего не будет
- почему не хочется себя так чувствовать?
- потому что это беспомощность
- почему беспомощность – это плохо?
- не знаю... мне как будто нужен кто-то, кто защитит, а никто не защищает

Здесь у клиента происходит выход на один из важных ресурсов, которого недостаточно, чтобы чувствовать себя хорошо. В данном конкретном случае этот ресурс называется "защита". Если продолжить анализировать и дальше – скорее всего, окажется, что у клиента либо не было отца, либо отец не исполнял свою функцию защитника должным образом, и сын не получал помощи, сталкиваясь, скажем, с обидчиками во дворе.

Человек вырос, и уже не ребёнок, но детское ощущение незащитности и беспомощности продолжает быть внутри и влиять на восприятие различных ситуаций.

Если собрать воедино все сценарии, которые мне довелось проследить и в своей жизни, и в жизни клиентов – все они приводят к одним и тем же развязкам – либо детское воспоминание, либо отсутствие важного ресурса. А чаще всего – и то, и другое одновременно.

Если хотите подробнее узнать о ресурсах – читайте главу "Расшифровка ресурсов".

Эти ресурсы действительно важны, поэтому их можно назвать и ценностями – причём, общечеловеческими. К таким выводам я пришла после того, как бессчётное количество раз слышала от своих клиентов одни и те же слова, одни и те же подтверждения. Каждый (да, именно так – КАЖДЫЙ) говорил о том, что это для него важно.

Единственный нюанс состоял в том, что для одного в приоритете стояли одни ценности из этого списка, а для другого – другие. Но общий перечень был примерно одинаков. Я ещё продолжаю над ним работать и дополнять, но самые главные его пункты, как мне видится, уже определены.

Теперь давайте поговорим об особенностях этих сценариев. Их основным свойством является то, что они не осознаются. То есть, мы по ним живём, сами того не подозревая. Они определяют наше восприятие, наши реакции, наши отношения с людьми – грубо говоря, вообще всю нашу жизнь.

На то оно и подсознание, что находится где-то "под сознанием", в глубине. Да, оно живёт, функционирует, влияет – но подспудно, незаметно для нас. И если мы хотим разобраться в причинах возникновения наших проблем – первостепенной задачей будет именно выведение всех этих сценариев на уровень осознания – то есть чёткое, планомерное размышление, проговаривание самому себе этих вопросов и ответов.

При поиске ответов важно быть максимально честными с собой. Мы часто боимся обнаружить в себе какие-то неприглядные качества и побуждения, и это останавливает нас от подобных размышлений. Однако, если на тропинке навалить кучку, а потом просто прикрыть её лопухом – рано или поздно сам в неё вляпаешься, потому что ходишь ты по этой тропинке регулярно, и тогда уже не получится сделать вид, что "это тут не лежало". Уж лучше обнаружить всё вовремя, и произвести уборку, чтобы самому было приятно.

Я достаточно много времени провела в поиске собственных "кучек", чтобы постепенно прийти к выводу, что даже самые нелицеприятные, на первый взгляд, наши поступки, мысли и эмоции всегда имеют вполне серьёзные причины. Кажется, в предыдущей главе я об этом уже писала. И буду писать ещё и ещё, пока до каждого из моих читателей не дойдёт, что мы являемся внутренне вполне позитивными существами, которые оказались в достаточно сложных условиях. Кто-то из нас с ними справился, а кто-то – нет.

И чем больше вы будете работать над собой – тем лучше вы начнёте понимать, что себя нужно прощать, принимать, любить.

И регулярно давать себе пендели в направлении развития. Любя! Обязательно – любя.

Итоги:

Подсознание живёт по своим законам, которые мы далеко не всегда осознаём.

Чтобы эти законы понять – нужно задавать себе правильные вопросы и давать на них максимально честные ответы.

Если собрать много-много людей вместе и задать им эти вопросы – ответы на них будут примерно одинаковыми.

Если не работать над осознанием собственных сценариев – они будут продолжать управлять нами и делать нашу жизнь сложной.

Этих сценариев у каждого из нас много – сотни. Однако, если работать над ними – количество их постепенно уменьшается, и мы становимся гораздо более свободными.

## Жизненно важные ресурсы

Изучение сценариев подсознания, о которых я писала в предыдущей главе, оказалось тем самым основным действием, которое привело меня к потрясающим открытиям. Чем больше я этих сценариев обнаруживала – тем яснее мне становились внутренние мотивы, по которым мы живём.

Я вряд ли смогу сейчас сосчитать хоть приблизительно, сколько подобных цепочек я построила – и самостоятельно, и вместе со своими клиентами. Наверняка, их количество исчисляется уже тысячами. И самое примечательное в этом то, что завершения сценариев у всех примерно одинаковые.

Всё заканчивается либо страхом потерять определённую ценность, либо болью от уже произошедшей её потери. Приведу несколько примеров.

1. Работаем с зажатостью в общении с мужчинами.

– зажатость, как и когда ты её ощущаешь?

– когда мужчина проявляет ко мне внимание. меня это напрягает.

– почему это напрягает? внимание от мужчины – почему это плохо?

– я почему-то совершенно не могу расслабиться, когда ощущаю интерес в свой адрес

– почему интерес мужчины – это плохо?

– это вызывает чувство опасности

– что именно в этом опасного?

– этот человек может сделать что-то, что мне не понравится, чему я не смогу воспротивиться

(здесь клиентка рассказывает ситуацию из подросткового возраста, когда подверглась сексуальным домогательствам со стороны взрослого мужчины)

(обнаруженная ситуация весьма болезненна, это серьёзная психологическая травма, и мы уделяем этому достаточно времени, чтобы девушка смогла выговориться, выплакаться, и немного облегчить душу)

(затем я предупреждаю клиентку, что буду снова задавать этот странный вопрос – "почему это плохо?", хотя и так понятно, почему плохо – что же может быть хорошего в ситуации насилия... объясняю, что вопрос необходим, чтобы прийти к самым истокам боли и исцелить травму)

(получив согласие, и убедившись, что девушка понимает, зачем нужно искать ответ, и понимает также, что это приведёт её к облегчению – продолжаю)

– скажи пожалуйста, что самого плохого в том, что произошло с тобой?

– самое худшее – это ощущение, что я как игрушка, с которой можно сделать всё, что угодно

– то, что этот человек может сделать всё, что угодно – почему это плохо?

– потому что у меня будто руки связаны, он имеет надо мной власть

– почему это плохо?

– он решает за меня, что будет происходить

– то, что решает он, а не ты – почему это плохо?

– потому что у меня должна быть возможность что-то решать самой. я не хочу, чтобы со мной это происходило. меня словно лишили свободы.

Здесь я хочу сказать о том, что приведённый диалог чрезвычайно упрощён, и в реальности он происходит, конечно же, значительно более расширенно. Очень важно, чтобы человек,

который рассказывает о своей боли, чувствовал отклик, сопереживание. Знал, что его понимают. И процесс этот нужно вести максимально мягко и бережно.

Вопрос "почему это плохо?" воспринимается, как неуместный, лишь в начале консультирования. Затем, уловив суть процесса, клиент, как правило, уже сам начинает автоматически работать с этим вопросом и искать на него ответы, понимая, что это поможет в дальнейшем освободиться от боли.

Если вы обратили внимание – цепочка завершилась упоминанием о свободе. Вернее, мне самой, как психологу, в этот момент понятно, что сценарий пришёл к логическому завершению. Именно потому, что произошло обнаружение ресурса, который потерян, и называется он "Свобода".

Ситуация, в которой человека лишают свободы – однозначно будет восприниматься как болезненная. Просто у каждого это обыгрывается по-разному – кому-то всю жизнь что-то навязывали родители, кто-то мучается от ограничений, которые на него накладывает социум, а кому-то пригрозили, что посадят его в тюрьму, если он будет как-то сопротивляться.

Диалога, который я здесь привожу, на самом деле не существовало (именно в таком виде, в каком он написан) – это собирательная ситуация, сконструированная на основе многих сессий с разными людьми. Я включила в неё одну из особенностей, встречающихся при работе с подобными травмами. Дальнейшие примеры, которые будут встречаться в книге, частично являются примерно такими же реконструкциями, а частично – представляют из себя реальные диалоги, и их главная задача – просто показать вам, по каким именно принципам функционируют подобные схемы.

Ещё важно упомянуть, что травмирующая ситуация никогда не исчерпывается одним сценарием. Даже простейшие бытовые ситуации, как правило, заключают в себе пару-тройку цепочек, а уж если мы работаем с такой травмой, как насилие – тогда речь может идти о многих десятках сценариев боли, страха и стыда... Всё это вкуче составляет огромную сеть, которая опутывает жизнь человека, порождая в ней множество различных проблем. И моя работа заключается в том, чтобы помочь клиенту распутать все узлы этой сети – постепенно, один за другим.

И тогда появляются шансы, что однажды человек сможет вздохнуть свободно и отпустить свою боль.

Давайте рассмотрим ещё один пример.

## 2. Разбираем прокрастинацию.

– я постоянно откладываю дела, даже если они мне нравятся. всегда нахожу какие-нибудь причины

– а что будет плохого, если не отложить дело, а всё-таки заняться им?

– тогда придётся доводить его до конца

– а что хуже – процесс доведения, или момент завершения?

– завершение хуже

– почему?

– я боюсь завершения, меня там как будто бы ожидает неудача

– почему неудача – это плохо?

– я не вынесу её, это слишком неприятно. неудача для меня катастрофична

– в чём именно заключается катастрофа?

– я буду чувствовать себя лузером, который недостаточно старался, глупым

– почему быть лузером и глупым – плохо?

– я ничего не стою, я никчёмный, неинтересный

– почему это плохо?

– отец всегда требовал, чтобы я демонстрировал ум, успешность. он бывал разочарован, если я допускал какие-то промахи в учёбе или работе. да и сейчас я частенько вижу его выражение лица, когда я в чём-то не оправдываю его ожиданий

– что это за выражение лица?

– крайнее неодобрение

Как видите, неодобрение отца, фактически, является тем блокирующим фактором, который не позволяет клиенту браться за дела и доводить их до конца. В конце каждого дела всегда мысленно "стоит" образ отца, который неодобрительно взирает на своего сына. И страх его разочаровать слишком силён. Проще вообще ничего не делать, чем наткнуться на это болезненное разочарование.

Кстати говоря, подобный диалог вполне может происходить со взрослым мужчиной, лет 35-40, который не только давно не зависит от родителей, но, может быть, даже и похоронил их.

Однако смерть родителя совершенно не означает, что его влияние прекратилось. Наш внутренний мир всегда хранит фигуры важных людей, впечатавшихся в память, и словно продолжает с ними взаимодействовать. Физически отец умер, а в воображении – вот он, живёхонек, и даже взирает с укором и презрением...

Этот феномен я более подробно описываю в главе "Отец и Мать. Роль родительских фигур". Прочитав её, вы поймёте, почему это взаимодействие продолжается, по каким принципам оно строится, и как от него избавиться.

А теперь давайте снова вернёмся к нашему примеру и выделим из него обнаруженную ценность. Как вы уже, наверняка, догадались – это Одобрение. Чрезвычайно важный ресурс, который жизненно необходим. Ради него мы, бывает, совершаем вещи, которые вовсе не хотим делать, на самом деле. А когда не получаем одобрения – тогда теряем стимул к действию, как и произошло в данном примере.

Но не быть же теперь вечно зависимым от одобрения отца, и не сидеть на этой "игле" до скончания своего века?

Верно, это – действительно, далеко не самый лучший способ проживать свою жизнь. И он однозначно не приведёт нас к счастью и удовлетворённости. Подобные зависимости можно и нужно разрывать, и по мере прочтения книги вы постепенно увидите и поймёте, как это можно делать.

А сейчас, для полноты восприятия, я опишу ещё один вариант развития цепочки.

3. Работаем над состоянием – "меня ничто не радует"

– расскажите об этом поподробнее, пожалуйста

– люди чем-то занимаются, их это радует, приносит какие-то эмоции. они веселятся, смеются. а я как будто замороженная, я не могу почувствовать то же, что они

– то, что у них это получается, а у вас нет – какие чувства вызывает?

– зависть. мне грустно и горько сознавать, что им это дано, им это разрешено

– получается, что у них есть на это разрешение, а у вас нет?

– да, как будто бы нет

– кто вам запретил радоваться?

– не знаю. у меня ощущение, что мир не хочет, чтобы я радовалась

– почему он этого не хочет? что будет, если вы всё-таки начнёте радоваться?

– радость наказуема. если я буду радоваться, мир меня накажет

– как именно он накажет?

– не будет любить. он меня любит, но только на определённых условиях

– на каких?

– он хочет меня подавить, ограничить, исключить из жизни

– а в чём именно подавить и ограничить? и как это исключение будет выглядеть?

– я должна выключить вообще все чувства и ощущения. если я этого не сделаю – будет полное игнорирование меня

(возможно, вы уже догадались, дорогие читатели, что речь здесь идёт вовсе не о мире как таковом. когда клиент описывает вот такие отношения с "миром" – это чаще всего говорит о том, что за образом "мира" стоит мать. именно она представляет изначально для ребёнка целый Мир, и те переживания, о которых говорит клиентка – наверняка родом из очень глубокого детства, буквально лет до трёх)

– когда мир исключает вас из жизни, игнорирует – что вы ощущаете?

– ненужность никому. тотальное, глубинное одиночество... во мне нет никакой ценности...

(здесь я объясняю клиентке, с кем на самом деле могут быть связаны её переживания и спрашиваю – откликается ли такая интерпретация?)

(клиентка подтверждает мои догадки – отношения с матерью, действительно, были очень сложными, и все те ощущения, которые были описаны – применимы именно к ней)

– да, я постоянно ощущала её недовольство мной. у меня всё время было чувство, что я плохая. более того – у меня как будто бы вообще нет права на жизнь

– когда вы понимаете, что мать к вам относилась именно так – появляются ли ещё какие-то чувства и мысли?

– да. мне кажется, она меня не любит...

Этот диалог затрагивает значительно больше, чем одну ценность. Фактически – здесь, при целенаправленной проработке, будет сформировано не менее, чем 4-5 цепочек. И это только для начала.

А сама по себе подобная беседа бывает призвана, скорее, для выявления всех возможных направлений для работы. Итак, давайте попробуем выделить самые главные моменты.

Любовь (мне важно чувствовать, что меня любят), Нужность (я хочу знать, что я нужна), Ценность (мне необходимо признание, что я ценна). В данной ситуации – это три ключевых ресурса, страх лишиться которых не позволяет клиентке радоваться. Страх сформировался в детских отношениях с матерью, и остался глубоко в подсознании, несмотря на то, что клиентка уже взрослая женщина.

Теоретически – она не зависит от матери, их общение уже давно построено на совсем других вещах. А фактически – запрет на радость продолжает срабатывать. Состояние, которое сформировалось в детстве – до сих пор актуально, оно не изжило себя. Почему же так происходит? Об этом я буду рассказывать в главе "Субличности. Способность психики расщепляться".

А пока продолжим говорить о ценностях (ресурсах), которые оказываются настолько нам нужны, что ради них (или, скорее, даже ради ПРИЗРАЧНОГО получения их) мы готовы отказываться от многих хороших вещей в своей жизни – например, таких, как радость.

**ОДНА ЦЕННОСТЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ ВАЖНЕЕ ДРУГОЙ.** Вот почему мы часто совершаем странные поступки и продолжаем оставаться в деструктивных отношениях. Это происходит лишь потому, что в этих отношениях или ситуациях мы либо получаем, либо надеемся получить жизненно важный ресурс.

Он настолько важен, что лишение его для нас подобно умиранию. Не физическому, но душевному. Я уверена, вы прекрасно знаете, каково это – когда боль душевная ощущается практически как физическая, и даже хуже. Как ноет раненое сердце, как внезапные жестокие слова словно бьют под дых, как подкашиваются ноги при потере надежды, как сжимается горло, не пропускающая слова...

И мы раз за разом предаём себя, ущемляем свои желания и потребности, жертвуем, терпим, замалчиваем, боясь потерять то, на чём строится самая основа нашей жизни.

Или наоборот – злимся, обижаемся, требуем, умоляем, буквально силой пытаюсь выбить этот ресурс из человека, который упорно не хочет нам его давать – не любит, не уважает, не ценит, не интересуется, нарушает наши границы, запрещает, игнорирует, не принимает...

В этом замкнутом круге находятся миллионы людей. Миллионы... или миллиарды? Не знаю. Большинство, с кем мне довелось работать – практически единодушно подтверждают актуальность этой схемы. Я не претендую на то, чтобы утверждать, что так устроены все. Наверняка, я ещё недостаточно полно изучила отдельные элементы своей теории, и мне предстоит ещё многое выяснить, чтобы довести её до совершенства, однако некоторые основания полагать, что я размышляю верно, у меня есть.

И довод у меня очень простой – результаты.

Я уже задавалась вопросом – а не действую ли я предвзято, не притягиваю ли "за уши" конечный пункт цепочки? Ведь в первое время, когда я только начинала работать – примерно так и было. Я искала именно то, что обнаружила в своём собственном внутреннем мире, а остальные моменты часто проскальзывали мимо моего внимания.

Затем настал период, когда я наконец дала себе отчёт в том, что мои цепочки срабатывают не всегда, и есть процент "непопадания". Вроде бы все сценарии выявлены, проговорены, главная ценность обнаружена – а результата нет. Нет у клиента облегчения, успокоения, чувства освобождения... Нет изменений. Боль как была – так и продолжает мучить.

Тогда я постепенно начала прощупывать другие стратегии, и интуитивно вышла на одну из наиболее эффективных. Ту, которая давала результаты чаще и стабильнее, чем те методы, которые я использовала до этого.

Принцип, на котором построена эта стратегия, я описываю в главе "Источник ресурсов". И вот, когда я, наконец, нашла этот ключевой фактор – всё встало на свои места. Я поняла, что тактика построения цепочек подсознательных сценариев была и продолжает оставаться верной, ошибка заключалась лишь в том, как мы поступали с обнаруженным ресурсом.

Как именно с ним нужно поступить – я расскажу. А сейчас важно пока просто понять, что при любом подобном исследовании своих страхов, блоков и травм мы неизбежно выйдем на общечеловеческие ценности, без которых буквально невозможно полноценно жить. И ценности эти у всех нас примерно одинаковы.

В следующей главе я перечислю те из них, которые мне удалось обнаружить на данный момент, и мы немного поговорим о том, что они собой представляют.

## Истинные ценности

Любовь  
Принятие  
Одобрение

Уважение  
Нужность  
Важность  
Ценность  
Значимость

Свобода  
Безопасность  
Защита  
Поддержка

Внимание  
Ласка  
Интерес

Радость  
Удовольствие  
Удовлетворение  
Наслаждение

Спокойствие  
Комфорт

Творчество

Моё знакомство с этими ценностями происходило очень постепенно. Они появлялись в поле моего зрения намёками, полу-намёками, издали – так, как проявляются в медленно рассеивающемся утреннем тумане вершины далёких скал. Ты думаешь, что идёшь по ровной долине, с изредка встречающимися холмами – и вдруг, откуда ни возьмись – перед тобой вырастают величественные горные отроги, при одном взгляде на которые просто дух захватывает...

Так же случилось и у меня. С энтузиазмом наивного профана я двигалась по мирам людей, доверивших мне совместное с ними путешествие – расспрашивала их про разные события, случившиеся в их жизни, вместе с ними проживала их боль, пыталась как можно лучше понять, что же с ними происходит.

Я чувствовала, как касаюсь их ран, просила у них за это прощения, сознавая при этом, что это необходимо делать, чтобы узнать ответ на самый главный вопрос: ПОЧЕМУ им плохо и больно, и как сделать, чтобы эта боль ушла?

И вот я начала получать ответы... Они на самом деле такие простые... Но за ними кроются такие трагедии, что масштабы человеческих страданий порой потрясали меня до самой глубины моей души.

Это сложно объяснить. Это нужно видеть и слышать.

Полные слёз глаза девушки, вспоминающей о том, как ей после школы приходилось ночевать в подъезде под дверью, когда мать напивалась до беспамьятства и не слышала стук...

Искажённое болью лицо мужчины, который ежедневно в детстве слышал от отца обвинения в своей никчёмности и бездарности...

Пустой взгляд молодой женщины, тихим голосом рассказывающей, как отчим приходил по ночам к ней в комнату...

И фразы, после которых больше не возникает никаких вопросов. "Наверное, я ей была просто не нужна". "Он не хотел такого сына, я разочаровал его". "Мне некуда было деваться, я его боялась".

Мне рассказывали много тяжёлых историй. При этом было и много обычных – таких, которых наберётся пара десятков у каждого из нас. Холодное отношение, осуждение, скандалы, подавление, игнорирование, ограничения, неприятие, чрезмерная опека, насмешки...

Часто я слышала – "Я даже не знаю, почему мне так больно от этого, ведь это вроде бы рядовая ситуация? Вот у соседей/знакомых всё было гораздо хуже, и они в порядке. Может быть, это со мной что-то не так?".

Я очень быстро уяснила, что боль никогда не возникает на пустом месте. Если больно и плохо – значит, для этого всегда есть веская причина, какой бы она поначалу ни казалась нелогичной. И если вам непонятны страдания другого человека, если вам кажется, что он мается попусту, что все его проблемы яйца выеденного не стоят – это заблуждение. Мы так думаем лишь потому, что не знаем, что именно происходит у него в душе. Если мы осуждаем кого-то за странные или гадкие поступки – это лишь потому, что нам неведом путь этого человека – ни прошлый, ни будущий.

Мне дано было немного заглянуть за эту завесу, и теперь мне гораздо лучше понятны причины наших чувств и мотивы наших действий.

Те ценности, на которые мы опираемся, жизненно важны для нас. Я нисколько не преувеличиваю – это в буквальном смысле вопрос жизни и смерти. В каких-то случаях душевной, а в каких-то даже и физической. Когда мы чувствуем, что лишены одной из этих ценностей – мы ощущаем внутреннее умирание, и делаем всё, чтобы только не допустить этого.

Зачастую мы избираем для этого очень странные способы. И это выливается в наркоманию, алкоголизм, самоубийства, убийства, насилие, проституцию. Кто-то пытается спастись от боли сам, а кто-то за счёт других. У кого-то это получается, у кого-то нет. Каждый проходит свои жестокие уроки, и ищет эти способы до тех пор, пока хоть что-то не получится.

Хорошо, что мне самой удалось найти достаточно действенные варианты, и когда ко мне приходит за помощью человек, меня греет эта мысль – что я могу ему показать, как спастись от этой боли, не жертвуя при этом чем-то жизненно важным, как приходится тем людям, которые этот путь ещё не обнаружили.

Чем больше я узнаю людей, тем больше во мне рождается приятия. Когда открываешь истинные мотивы, движущие всеми нами, то единственное, что можно испытать по этому поводу – это сочувствие и понимание. Если взять любого страдающего человека, внутри у него всегда обнаружится маленький, испуганный, мучающийся от боли ребёнок.

Если взять человека, который причиняет страдания другим – у него внутри обязательно будет тот, кто страдает сам. Даже если он этого не осознаёт, даже если он это отрицает с пеной у рта. И глубину этого страдания можно постичь только тогда, когда этот человек вам откроется, а это происходит чрезвычайно редко.

Мы чаще всего предпочитаем скрывать свою боль. Делаем всё, чтобы ни в коем случае никто не догадался о нашей слабости и уязвимости. Чем более беспомощны мы внутри – тем более жёстко мы пытаемся быть угрожающими или всеильными снаружи. Так мы просто ком-

пенсиреваем пустоту, которая поселилась внутри нас. Ведь мы не знаем, что ещё можно с ней сделать, как её заполнить другими способами...

Я надеюсь, что в этой книге я сумею дать вам некоторое представление о том, как именно такая пустота появляется, по каким причинам это происходит, и чем её заполнить, чтобы это стало благом и для нас самих, и для наших близких.

Эта пустота представляет собой всего лишь ОТСУТСТВИЕ. Чего именно? А вот тех самых жизненно важных вещей, которые я перечислила в самом начале главы.

Чтобы понять этот тезис как можно лучше, попробуйте для начала в своей собственной жизни найти подобное ощущение – недостаточность какого-либо из этих ресурсов. Например, Любви. Хватает ли вам чувства любви? Ощущаете ли вы себя любимым в полной мере?

Есть ли у вас состояние Принятия себя? Или вы ежедневно причиняете себе боль мыслями и словами о своей некрасивости, неуклюжести, неуспешности, глупости, невезучести и так далее?

Чувствуете ли вы, что люди Одобряют ваши поступки или вас, как личность? Готовы ли вы сами относиться к себе по-доброму, невзирая на промахи и неудачи?

Хватает ли вам в жизни состояния Свободы, Безопасности, Комфорта?

Я уверена, что каждый из нас найдёт достаточно много нехватки во многих из перечисленных ценностей. И вот эта самая нехватка и вынуждает нас совершать всякие странные и не очень красивые поступки, вляпываться в глупые и удручающие нас ситуации, вступать в разрушительные отношения и пытаться достигнуть целей, которые, на самом деле, не очень-то нам и нужны.

И всё ради этих ресурсов.

Задайте себе вопрос: ради какого ресурса я делаю вот это конкретное действие – скажем, терплю что-то очень неприятное, заставляю себя делать то, что мне не хочется, мучаю себя отношениями, которые меня не радуют, отказываюсь от того, что мне хотелось бы иметь?..

Если быть достаточно настойчивым в поиске ответов, и при этом предельно честным с самим собой – вы постепенно придёте к пониманию своих истинных мотивов. Вот только не спешите себя осуждать в этом, ладно? Это было бы равносильно тому, чтобы осуждать себя за то, что мы хотим дышать. Без этих ресурсов действительно жизни нет, и если лишит нас этого – мы будем обречены на медленное умирание.

Никто не хочет умирать.

Вот поэтому я предпочитаю называть эти ресурсы Ценностями. Потому что это действительно то, что наиболее ценно в нашей жизни, что бы мы там себе другого ни напридумывали. Даже пытаясь достигнуть чего-то, что мы сами возвели в ранг ценности (успех, деньги, слава и т.п.) – мы на самом деле подспудно стремимся получить ту самую Истинную Ценность. Просто не осознаём этого, не даём себе в этом отчёта.

Возьмём для примера деньги. Сами по себе они вообще ничего не значат, потому что являются бумажками, на которые можно обменять что-то, что мы считаем для себя ценным – предметы, услуги. Однако и этим не ограничивается истинная подоплёка процесса. Ведь эти предметы и услуги тоже ничего сами по себе не значили бы, если бы не давали нам определённого рода ощущения и состояния, верно?

Почему мы выбираем ту или иную вещь? Почему мы отдаём предпочтение именно ей? Почему я купила пальто не синего цвета и на рынке, а песочного цвета и в магазине? Потому что эти две вещи вызывают у меня разного рода ощущения. В первой я буду чувствовать себя

дискомфортно, да и синий цвет мне не идёт, а качество оставляет желать лучшего. А вторая приятна и на ощупь, и на вид, и я нравлюсь себе в ней. Я чувствую себя ХОРОШО.

Любая вещь обладает эмоциональным содержанием – и именно за ним мы охотимся. Если я покупаю себе машину предельно дорогую для своего бюджета, невзирая на то, что мне пришлось влезть в огромный кредит – тогда за какими эмоциями я охочусь? Возможно, за ощущением себя более крутым, значимым, успешным?

А ощущение крутости мне зачем? Скорее всего, затем, что без него я не чувствую себя достаточно важным, достойным – и без этого чувства мне ПЛОХО.

Мы рассчитываем, что деньги дадут нам очень много эмоциональных бонусов – значимость, власть, свобода, уважение, признание, независимость, безопасность и так далее. И всё было бы хорошо, если бы это было на самом деле так. Но здесь есть одна очень серьёзная засада. О ней я более подробно расскажу в главе "Деньги как панацея". А сейчас я просто хотела показать, что ни материальные объекты, ни различные достижения, возведённые социумом в ранг ценности – на деле не являются Истинными Ценностями для нас.

То, к чему мы стремимся на самом деле – это различные чувства и состояния.

## Расшифровка ресурсов

Давайте снова вернёмся к списку из начала предыдущей главы и пройдемся по нему более внимательно. Так вышло, что работа с людьми помогла мне гораздо чётче разобраться с этими понятиями, вникнуть в их суть. Меня часто спрашивали: "а как это – принять?", "а что значит уважение к себе?", "что такое любовь к себе?", "я не понимаю, как мне ощутить себя достойным?". И мне, так или иначе, приходилось анализировать, объяснять, искать в собственной жизни ответы на эти вопросы, и это исследование продолжается до сих пор.

Мне в этом процессе очень помогает русский язык, сама структура слов. Я раньше уже встречала утверждения о том, что в нашем языке кроются гораздо более глубокие смыслы, чем мы поначалу можем предполагать. И действительно, когда я начала изучать русские слова с точки зрения ценностного содержания – я пришла к очень важным выводам.

Начнём с центральной тройки – Любовь, Принятие, Одобрение. Эти три понятия, хоть и имеют разные названия, по сути являются, как мне кажется, единым целым. Одно от другого чрезвычайно сложно отделить и, возможно, не стоит даже стараться делать это. Рассмотрим всё в совокупности.

Совсем недавно до меня дошёл лексический смысл слова Любовь. В одной из своих статей я рассуждала о том, что ЛЮБОВЬ принимает человека ЛЮБИМ, и вдруг увидела схожесть этих двух слов. Правда, в них есть что-то общее?

Именно безусловность – вот главное свойство любви. "Каким бы ты ни был, что бы ты ни делал – я отношусь к тебе хорошо" – примерно такая фраза у меня сейчас является эквивалентом слов "я люблю тебя". Фактически, вполне реально сказать её любому человеку, а не только избранному.

Однако, очень важно помнить о том, что я сам тоже являюсь тем человеком, к которому обращена эта фраза. Поэтому, находясь в состоянии любви к себе, я прежде всего отношусь хорошо К СЕБЕ. Это поможет мне сохранять баланс в отношениях с людьми, если возникают какие-то конфликты. И я буду стараться соблюдать хорошее отношение и к себе, и к другим. Если такой баланс есть – это даёт мне возможность оберегать свои чувства, потребности, интересы.

Когда начинаешь вплотную разбираться с этим балансом – сталкиваешься с необходимостью разграничения интересов. Как ухитриться и себя не обидеть, и других при этом не ущемить? На первый взгляд, задача кажется непосильной – непонятно, в какой момент и на что ориентироваться, когда нужно продолжать, а когда остановиться? Какие рычаги воздействия можно и нужно использовать? Все эти вопросы я постараюсь разобрать в главе "Границы. Два пути". А пока мне видится наиболее важным уяснить хотя бы одно из центральных понятий – любовь к самому себе.

Любить себя – это знать свои и сильные, и слабые стороны, знать себя разного, видеть себя реальным, и при этом хорошо относиться к любому себе.

Теперь о Принятии. В процессе консультирования я нашла очень близкий эквивалент этому слову в действии. Чтобы проявить принятие к человеку – достаточно искренне его обнять. (И снова очень похожие слова – "принять", "обнять", видите?) То же самое осуществляется и по отношению к себе – мы находим часть своей личности, которая нуждается в принятии, и обнимаем её. Как это происходит – я описываю в отдельной главе, "Субличности. Способность психики расщепляться".

Принять, понять, обнять – поищите ещё слова с частичкой "нять". Когда вы над ними поразмышляете достаточное время – вам придёт осознание, что все они оперируют свойством

присвоения либо отчуждения. Противоположное принятию слово – отвержение. И эта пара точно так же отражает происходящий процесс – я либо готов соединиться с этим, либо отделить, отторгаю это от себя.

Многие из нас страдали в детстве от неприятия родителями каких-то наших черт, или даже вообще нас самих, как личностей. Мама или папа выдавали своими действиями или словами зашифрованный посыл: "Не будь таким, какой ты есть, будь другим. Такой ты мне не нравишься, я тебя отвергаю. Я хочу, чтобы ты вёл себя иначе. Я не хочу, чтобы ты такой существовал".

Это жестоко по отношению к ребёнку, который вообще зачастую не понимает, чего от него хотят. И как возможно стать кем-то "не собой". А бывает, что вообще не существует вариантов, и как бы ты ни старался – никакой "ты" не устраиваешь маму с папой. И ребёнок приходит к ужасному выводу – "меня вообще нужно уничтожить, я не должен жить".

Потом такие люди мучительно пытаются справиться с этим ощущением, оставшимся на всю жизнь, диктующим им разрушительные действия по отношению к себе. И никакая логика не помогает им переубедить себя...

Вот насколько важно Принятие. Это база, основа, на которой держится всё наше мировосприятие. Ну вот, я снова невольно обнаружила похожие слова, хотя совершенно не планировала: "принятие – восприятие". Чем полнее мы принимаем самих себя – тем легче нам принимать этот мир. Он такой, какой есть. Я – такой, какой есть. И я спокойно, ровно к этому отношусь.

Принятие – это спокойное, ровное отношение к тому, что ЕСТЬ.

Когда такое отношение достигнуто – нам гораздо проще совершить какие-то действия по изменению себя и обстоятельств. Наша энергия больше не тратится на плохое отношение к себе, чувство вины, стыд, страх и прочее. Она высвобождается, и мы можем её направить на улучшение своей жизни.

Одобрение. Я думаю, вы уже догадываетесь, как анализировать это слово. Корень "добр" нам подсказывает, о чём оно. Если снова вспомнить родителей – мы можем почувствовать, как сильно мы нуждались в их одобрении. То есть, нам важно было, чтобы они относились к нам по-доброму, несмотря на наши ошибки, проступки, неловкости, страхи, сомнения. Чтобы, впервые пробуя какие-то действия, проявляя себя, мы чувствовали на себе их добрый взгляд. И неважно, что мы накосячили, сломали что-то, потеряли деньги, забыли, не успели, не сумели...

Если есть безусловное одобрение – мы чувствуем внутри эту опору. Она, как мягкая подушка, поддерживает нас при падении, и мы снова обретаем силы подняться и попробовать, ошибаться и пытаться... И в итоге – достигаем чего-то, что для нас действительно важно.

Одобрение – умение относиться по-доброму, в любом случае.

Теперь приступим к следующему кластеру понятий.

Уважение-Нужность-Важность-Ценность-Значимость. Я даже пишу их через чёрточку, потому что их смысловое ядро точно так же, как и у предыдущей тройки, лежит примерно в одной сфере.

Самое главное открытие, которое у меня состоялось при исследовании этих понятий – это то, что наша привычная трактовка слова "уважение" оказалась очень далека от действительности. Вот что я чаще всего слышала от клиентов, читала на форумах, видела в отношениях между людьми: "я его уважаю, потому что он умный и успешный", "я уважаю в людях пунктуальность и честность", "да за что его уважать-то? он ничего путного из себя не представляет!", "этот человек не заслуживает уважения" – примерно такие смыслы прочитываются во взаимных посланиях людей друг другу.

И при всём при этом – где-то подспудно я ощущала, что нормально будет уважать и бомжа, хотя, казалось бы, "за что его уважать-то?", его же только презирать можно? Проблеск понимания начал возникать именно тогда, когда я начала разбирать слово "уважение" по составным частям. Корень "важ" привёл меня к слову "важный". А ещё я на тот момент жила в Беларуси, и, благодаря местному языку, обнаружила дополнительную грань слова "важный". Вот как говорили в той деревне, где я тогда жила:

важко = весомо, тяжело

важыць = весить, взвешивать

важней = тяжелей

И тут до меня дошло, что важность = весомость. То есть важный – это весомый, значимый. И правда ведь – когда говорит человек, которого я уважаю – его слова будут для меня более значимы, по сравнению с речью того, кто для меня не имеет значения, верно? Сам собой напрашивается вывод: "я тебя уважаю" = "ты для меня значим".

Далее мне пришли на помощь клиенты, которые отвечали на мои вопросы об уважении. Со всеми, кто страдал от отсутствия уважения окружающих, или сам себя не уважал, презирал, и работал с этим со мной – мы, так или иначе, приходили к травме неуважения от родителей. И снова возникал вопрос – за что можно уважать маленького ребёнка, за которым, вроде бы, и заслуг-то никаких не числится? Ответ оказался очень прост, но как же он был пронзителен!

"Я был неважен для них" – прозвучали слова. "Им были не важны мои чувства, мои мысли, мои желания. Они не считали нужным ко мне прислушаться". Вот и всё!! Представляете себе, мои вы дорогие, насколько сильно нуждается душа маленького человечка, чтобы мама или папа признали, что для них имеет значение то, что он думает! То что он чувствует. То, чего он хочет.

Я плакала, когда это обнаружила. От сострадания к маленькому существу, которое уже родилось с важными и огромными чувствами, с восхитительными чистыми мыслями, с удивительными и яркими желаниями... И которое надеется, что его родитель поймёт их, оценит, услышит, примет. Поможет проявить в мир. А вместо этого...

Я не буду писать, что вместо этого. А то сейчас совсем разревусь, и будете вы читать скукоженную страничку с расплывшимися буквами, а мне это совсем не с руки. Мне хочется, чтобы это была красивая, аккуратная книжечка с понятным текстом.

У каждого человека есть чувства. Понимаете? У КАЖДОГО. Мысли есть, желания есть, потребности есть. В этом мы все одинаковы. И если мы чётко ощущаем, что это важные для нас вещи, мы будем это уважать в каждом – независимо от того, близкий ли это человек, чужой ли, бомж ли, король ли. И будем уважать это в себе самом, и в своём собственном ребёнке.

Не судите строго людей с раздутым ЧСВ – чувством собственной важности. Они таким образом просто пытаются скомпенсировать огромную пустоту внутри, лишённость уважения. Их родители настолько не придавали значения их личности, настолько не видели в них людей с правом на чувства, мысли и потребности, что это осталось болезненным отпечатком на всю их последующую жизнь.

Уважение к себе – это умение признавать важность своих чувств, мыслей, желаний, потребностей. Уважение к другому – это умение видеть в нём то же самое.

Не нужны условия для уважения – так же, как и для любви. Чтобы мы уважали другого – ему не нужно иметь каких-то регалий, не нужно заслуживать этого. Достаточно просто быть. Жука можно уважать, муху. Они тоже хотят жить, кушать, размножаться. Чем мы от них отличаемся-то? Ну, у нас немного сложнее всё. Не более того. Пусть себе летят по своим мушиным делам, ползают по травке.

Вот лев хочет меня съесть – я уважаю его желание покушать. Однако, у меня в этот момент есть чуть более важное желание – мне жить хочется. Так что тут я, пожалуй, поставлю на первое место уважение к своим потребностям, правда? Да, в этой теме много интересных нюансов, с разбегу не одолеешь. Как я уже упоминала, по всем подобным вопросам – милости прошу в главу "Границы. Два пути."

С Нужностью, я думаю, вы и без моих комментариев разберётесь, а вот про Ценность мне хотелось бы написать подробнее.

Цена, стоимость – что это такое? За что мы готовы платить более высокую цену, а мимо чего без сожаления пройдем мимо? И ведь у каждого человека есть своё внутреннее мерило, которое может с точностью до наоборот отличаться от шкалы ценностей другого человека.

Пожалуй, самое близкое определение чего-то ценного для меня следующее: "то, во что я готов вкладывать свой ресурс". И чем выше ценность объекта, тем больший ресурс я согласен в него вложить. Под словом ресурс здесь подразумевается энергия в любом виде: деньги, время, силы, внимание и так далее.

Что происходит с человеком, который считает себя недостаточно ценным? Он боится предлагать свои услуги (думает, что они не будут востребованы), соглашается на низкую зарплату (никто же не заплатит больше), стесняется высказаться (кому интересны мои слова?), покупает себе плохие вещи (мне и так сойдёт), избегает просить помощи (не хочется никого обременять собой), не может принимать подарки и заботу (ой, зачем вы так потратились, зачем вы так утруждаетесь?), испытывает стресс от общения с более привлекательными внешне и успешными финансово людьми (чувствует себя на их фоне ничтожеством) – ладно, пока хватит, а то тут до бесконечности перечислять можно.

И главная особенность состоит в том, что ощущение собственной ценности никак не зависит от внешних факторов. Объективно симпатичная девушка может ежедневно мучаться от ощущения себя некрасивой, и никакие убеждения от окружающих людей в обратном ей с этим не помогают. Талантливый человек может считать свой дар никчёмным недоразумением, которое доставляет всем лишь неудобства. То есть, если внутри есть состояние "я недостаточно ценен" – человек будет всеми силами искать снаружи подтверждения своей ничтожности. И обязательно найдёт.

Здесь тоже есть слова, которые являются маркерами этого состояния. "Я недостойн", "ничего не стою", "унизили моё достоинство" – слышите в этом схожесть со словом "стоимость"? А если у вас рождаются фразы "я хуже", "я ниже", "меня унизили" – это тоже тема ценности, поскольку тут идёт сравнение в чью-то пользу с выводом "он ценнее". Как будто кто-то сидит на более высокой ступеньке, а я внизу – "мне тут на коврике постелили". Кому-то такое сравнение причиняет сильную боль, а у кого-то даже не вызывает возражений – слишком сильна привычка находиться "где-то внизу", это состояние воспринимается, как норма.

Почему же так происходит? Что за странное положение вещей?

Я не буду оригинальна. Всё формируется в детстве. Кого как родители ценили – тот так себя и будет чувствовать всю жизнь, если сам не постарается как-то это поменять. Ощущение собственной недостаточной ценности складывается у ребёнка порой очень неоднозначными способами. Родитель может заваливать ребёнка подарками и игрушками, при этом не уделяя времени – и ребёнок ощущает, что более ценный ресурс утаивается от него, недодаётся. И он делает простой вывод – "видимо, я не настолько ценен, чтобы папа тратил на меня своё время". У детей вообще есть такое свойство – делать виноватыми во всём себя. Маленьким очень сложно понять, что это у родителя в душе что-то не так, нарушены какие-то очень важные принципы. Им проще поставить клеймо на самих себе, и потом жить с этим, даже не подо-

зревая, что они ни при чём. И никогда не были причиной холодного или жестокого отношения от отца или матери.

Ребёнок – это маленькая вселенная, и он ощущает себя в центре мира. "Я причина всему", – думает он. Мама любит меня – значит, я хороший, и со мной всё в порядке. Мама меня отвергает – значит, я ужасный и плохой, и недостоин существовать.

Поэтому мы в работе с клиентами много внимания уделяем тому, чтобы вычислить и понять причины поступков родителей. Которые, как правило, лежат глубоко у них самих в душе, делая их неспособными давать достаточную любовь, принятие и тепло своим детям. И когда клиент осознаёт, что причина-то была вовсе НЕ В НЁМ, у него появляется, наконец, более мягкое отношение к себе – он начинает чувствовать, что его можно любить просто так, и не нужны для этого какие-то основания.

"Ты ценен для меня" – даёт посыл любящий Родитель, который с радостью дарит своему ребёнку заботу и внимание. "Я ценен!" – улыбается маленький счастливый человечек.

Безопасность и Защита. Так сложилось, что эти два ресурса теперь чётко связаны в моём представлении с Матерью и Отцом. Я не настолько хорошо подкована в теории, чтобы утверждать, что мои выводы соответствуют общепринятым в психологии стандартам. Возможно, есть различия, и при этом вполне может быть довольно много созвучных моментов. Я представляю вам самим разобраться в этой информации и сделать для себя отметки о достоверности или ошибочности моих умозаключений. Я просто расскажу о том, с чем меня столкнула ежедневная практика.

Вопросы, которые я задаю клиентам, заводят нас обычно достаточно глубоко. В очень далёкое детство, и даже во внутриутробный период. Как мы это определяем? Очень просто – я прошу клиента прислушаться к своим ощущениям и интуитивно сказать, на какой возраст он себя чувствует в этом конкретном состоянии.

Да, такой способ можно поставить под сомнение и заявить, что доказательств этому не существует. Однако мы их и не ищем. Нам важны совсем другие вещи: когда сформировалось состояние, из-за которого клиент страдает в сегодняшнем дне? в каких обстоятельствах? по каким причинам? кто был рядом, когда это происходило? если работать с этим состоянием – решится ли проблема в настоящем?

Особенность нашей психики такова, что она прекрасно запечатлевает ЧУВСТВА и ОЩУЩЕНИЯ. Сознание может ничего не выдавать – воспоминаний просто не будет. А вот чувство есть, и человек даже сам себе не может объяснить, откуда оно взялось. И какие же необычайные вещи начинают происходить, если предложить ему смоделировать обстоятельства, исходя исключительно из ощущений, и опираясь только на них!

Я представляю вашему вниманию сокращённую версию диалога, подобие которого звучит у меня на сессиях очень часто. Заявленная проблема – страх озвучить своё мнение.

– в тот момент, когда ты испытываешь потребность высказать своё мнение – почему это страшно?

– я не знаю, что со мной происходит. у меня сжимается горло и слова в нём словно застревают

(здесь мы работаем с телесным ощущением, чтобы немного расслабить блок)

– попробуй представить сейчас, что ты начинаешь говорить, несмотря на страх – что тогда ты почувствуешь?

– это очень тяжело – я говорю, и на меня как будто устремляются десятки осуждающих глаз. я потому всё и замалчиваю, чтобы не сталкиваться с таким неприязненным вниманием ко мне

– сможешь выдержать это состояние сейчас, чтобы немного попрожить его?

- да, попробую
- представь, как это произошло – ты высказалась, все смотрят на тебя... опиши ощущения
- это чувство какой-то острой незащитности
- сейчас постарайся отпустить все внешние образы и сосредоточиться только на этом чувстве. с этим чувством внутри – сколько тебе как будто бы лет?
- ой, я ощущаю себя совсем маленькой, года 4
- ты сидишь, лежишь, стоишь?
- я стою, мне очень тяжело и стыдно, я вся сжалась
- ты одна, или вокруг кто-то есть?
- рядом один человек, он большой, и как будто бы нависает надо мной. от него исходит осуждение, он смотрит на меня неодобрительно
- это мужчина или женщина?
- мужчина. я думаю, это папа. я даже вижу, в какой мы комнате.
- он что-то говорит тебе или что-то делает?
- он мне выговаривает – резко, строго
- за что он тебя ругает?
- я не могу сказать точно, но я как будто бы сделала что-то не так. сказала что-то неправильное. ему очень не понравились мои слова. я закусываю кулачок и плачу.

Тут я выдвигаю предположение, что этот эпизод мог оказать влияние на проблему, и если моя версия откликается клиенту – мы осуществляем этап проработки, направленный на то, чтобы нейтрализовать состояние. А затем оцениваем результат – получилось ли убрать страх? Если да, тогда при последующем моделировании ситуации из взрослой жизни у клиента будут уже совсем другие ощущения. А при контакте с реальными обстоятельствами – высказывать мнение будет намного легче.

Опираясь на эти результаты, я и делаю свои примерные выводы о взаимосвязи тех или иных событий из детства с определёнными состояниями. Так вот, Безопасность чаще всего фигурирует в возрасте до 3 лет, и связана с мамой. А Защита проявляется позже, и связана с папой. Со временем я даже стала ориентироваться на эти слова как на маркеры, и скорость обнаружения причин возросла ещё больше – я теперь знаю, что конкретно искать.

Я попробую дать более или менее чёткие определения этих ресурсов – настолько, насколько я достигла их понимания на сегодняшний день. По сути, оба ресурса связаны как с прямым физическим выживанием ребёнка, так и с его эмоциональным благополучием, и тогда слова "безопасность" и "защита" становятся метафорами, которые описывают компоненты, играющие важнейшую роль в формировании нашего мироощущения.

Безопасность – это состояние младенца, который точно знает, что мама рядом. Что даже если она отошла чуть дальше, её можно позвать – плачем или хныканьем, и она придёт. Это уверенность в том, что всегда будет еда и тёплая мамина грудь, её убаюкивающие объятия. Прежде всего – это жизнеобеспечение.

Защита – это немного другое состояние. Это одновременно знание о том, что в мире есть разные опасные и не очень приятные вещи, и уверенность в том, что папа рядом, и он от этого всего защитит, встанет между ребёнком и угрозой.

Сначала оба эти ресурса связаны исключительно с физическим выживанием. Но затем они начинают расширяться и проецироваться уже на эмоциональное состояние. Ребёнок тонко ощущает все нюансы маминого отношения к его эмоциям, любым его проявлениям. И если мама принимающая, любящая – тогда формируется уже эмоциональная безопасность. Ребёнок знает, что любые его чувства будут приняты, что они нормальны, у всех них есть объяснение, и с разными жизненными ситуациями можно вполне справиться.

Папа же отвечает за социальную защиту, то есть, например, в той же школе или в садике может встать на сторону ребёнка, и у ребёнка появляется уверенность в поддержке – в том, что его не оставят одного, что ему есть на кого опереться в случае агрессии со стороны других персонажей социума – детей или взрослых.

Дети же, которые недополучили этих важных ресурсов – впоследствии, повзрослев, продолжают ощущать острый их дефицит. Кто-то пытается восполнить его через поиск тепла и поддержки от партнёра, кто-то через еду или алкоголь и так далее. В любом случае – это порождает разного рода эмоциональные зависимости, и делает человека несчастным.

Свобода – ещё один чрезвычайно важный ресурс. Любое чрезмерное ограничение или подавление, которому был подвергнут человек в детстве, затем остаётся в виде точно такого же состояния, только спроецированного уже на взрослые проблемы. Различные борцы за справедливость, бунтари и революционеры – всё это те самые люди, чья свобода была сломана ещё в самом нежном возрасте. И теперь они пытаются вырваться из своей внутренней тюрьмы, стремясь разрушить внешние ограничения. На самом же деле, это действие в большинстве случаев ни к чему не приводит, и превращается в бесконечный поиск внешних тиранов и ожесточённую борьбу с ними. Тогда как верным действием было бы осознание своего внутреннего "тирана", в образе подавляющего Родителя, и работа над тем, чтобы освободиться именно от него.

Когда мы получили травму, связанную со свободой – мы хронически находимся под собственным внутренним прессингом. Мы многого себе не позволяем – в том числе и вещей, которые нам чрезвычайно важны и необходимы для того, чтобы испытывать счастье и удовлетворённость. Вот только при этом нам постоянно кажется, будто нас ограничивают другие люди, а не мы сами.

Приведу пример. Скажем, есть сын и родители. Сыну около тридцати, он живёт в одном доме с отцом и матерью. В какой-то степени у него есть своя личная жизнь, а в какой-то мере он продолжает одновременно участвовать и в проблемах мамы-папы. С огромной долей вероятности у него будет состояние хронического недовольства своим положением, раздражения на родителей за то, что они слишком лезут в его жизнь, либо наоборот – чрезмерно вовлекают его в свою. Тем не менее, что-то его продолжает удерживать в этой ситуации, и он не находит в себе мотивации для того, чтобы полноценно от них отделиться.

В таком взаимодействии родители будут ощущаться как тираны, которые что-то навязывают, поучают, требуют, поэтому у сына возникает множество претензий и агрессии в их адрес. Хорошо, если эта агрессия хотя бы осознаётся и находит выход. Но бывают ситуации, когда она направляется вовнутрь, и сын предпочитает гнобить самого себя, считать себя каким-то недостойным или неспособным ни на что, и заниматься буквально самоуничтожением.

Самая худшая тактика при таких проблемах – это жалобы на родителей и требования к ним, чтобы они прекратили тиранию. Этого не происходит, потому что ответственность за то, чтобы прекратить подчиняться и суметь отделиться от родителей лежит на самом сыне. Не делает же он этого по причине своих глубоких страхов, часто неосознаваемых. И вместо того, чтобы возразить, уйти, промолчать на вопрос, съехать на свою собственную территорию, поступить по-своему – он боится отвержения, осуждения, неприятия, неодобрения родителя. В восприятии сына – если это произойдёт – он испытает труднопереносимые чувства (как правило, очень детские). И, чтобы не сталкиваться с этими чувствами, он продолжает поддерживать привычные схемы. Если бы он сумел собрать свою волю и всё-таки нашёл в себе решимость это испытать – ситуация вполне могла бы кардинально поменяться.

Вся наша свобода всегда находится в наших собственных руках. Никто у нас её не отнял. Нас держит в тисках лишь страх последствий – мы не хотим встречаться с тем, что произойдёт после того, как мы наконец воспользуемся своим правом на свободу.

Внимание, Ласка, Интерес – это дополнительные ресурсы, которые помогают ребёнку понять, что он ценен. Когда родитель готов уделять ребёнку время и силы – он эти ресурсы автоматически на него направляет. Отдельно хочу отметить важность физического контакта – от самого рождения и до взросления. Тело является самым искренним и наиболее базовым инструментом не только для выражения своего отношения к человеку, но и для понимания происходящего внутри нас самих. Язык тела – это первобытный язык ощущений, создающий фундаментальные, глубинные состояния человека. Поэтому мать, щедро одаряющая ребёнка теплом объятий и ласковыми прикосновениями, формирует в нём мощнейшее состояние любви и безопасности. Отец, находящийся в таком же любящем контакте со своим дитя, помогает ему ощутить защищённость, нужность, поддержку, опору. Фактически, оба родителя помогают ребёнку почувствовать СЕБЯ, окрепнуть в этом понимании и утвердиться в доверии к миру.

Мы начинаем впоследствии относиться к себе и воспринимать мир точно так же, как это происходило у нас в отношениях с нашими родителями.

Радость, Удовольствие, Удовлетворение, Наслаждение.

Как только (и только если) мы смогли наполнить себя теми ресурсами, о которых я пишу выше – на первый план выходит кластер радости. Мы, наконец, прекращаем процесс убегания от боли и начинаем стремиться к счастью. Теперь каждое событие своей жизни, каждые отношения, каждую цель мы научаемся измерять с точки зрения удовольствия – насколько это радует меня?

На пути к этой жизненной парадигме нас так же могут подстерегать различные установки, типа "нужно жертвовать собой" или "надо тяжело трудиться". Одну из них я буду подробно разбирать в главе "Жертва и Попечитель". Так или иначе, все эти убеждения тоже имеют под собой базу из страха потерять важный ресурс, либо боли от его потери. Поэтому, если вам удастся хотя бы немного разобраться в себе и понять, каким образом вы можете восполнять свои ресурсы, не прибегая при этом к помощи других людей – вы уже на пути к освобождению от любых ограничений и шаблонов.

Спокойствие и Комфорт – это, попросту говоря, БОНУСЫ от наполненности ресурсами. Когда вы наполняете себя сами, и, благодаря этому, не зависите от мнения и отношения других людей – тогда спокойствие станет главным вашим спутником. Нет, вы вряд ли погрузитесь в нирвану, человеческие эмоции никто не отменял – и это, скажу я вам, очень хорошо, так как они будут привносить в вашу жизнь больше красок. Просто общий эмоциональный фон станет более стабильным. Любое всколыхновение будет достаточно быстро укладываться. Энергии на него станет затрачиваться меньше. А со временем вы придёте к такому состоянию, когда заранее с готовностью станете встречать любое чувство, приветствуя его в своём внутреннем мире – просто потому, что точно будете уверены, что справитесь с ним и сумеете остаться при этом самими собой.

На следующей ступеньке, совершенно естественным образом, рождается Творчество. Как только личность освободилась от своих основных страхов и ограничений – она начинает быть обуреваема жадой самовыражения. Поэтому, когда мне говорят о лени и прокрастинации, всё, что я могу сделать – это усмехнуться. Не нужно человеку искусственно заставлять себя заниматься чем-то. Всё, что нужно для успешной деятельности – это пробудить в себе искренний интерес. А пробуждается он только в том случае, если мы достаточно любим себя, чтобы идти вслед за своими настоящими желаниями. Об этом, если интересно, можете почитать в главе "Лень и прокрастинация"

В общем, как и утверждается в знаменитой пирамиде Маслоу – всё венчает самореализация. Хотя к этому выводу я пришла именно через практическое познание себя, а не через попытку внедрить в свой ум внешнее знание. И именно по этой причине я больше всего ратую за самостоятельную работу над собой – чтобы каждый человек лучше понимал, что же им движет, и чего он на самом деле искренне хочет. Если в подобной работе суметь сохранить достаточно высокий уровень честности перед собой – тогда все мы придём примерно к одним и тем же выводам. И обнаружим, что для всех нас одинаково важны одни и те же Ценности.

## Источник ресурсов

Думаю, после предыдущей главы у вас должны возникнуть вполне закономерные вопросы – а где же эти ресурсы брать? Как себя наполнить ими? И что делать, если детство было настолько болезненным, что даже прикасаться в своих воспоминаниях к нему не хочется?

Пожалуй, я сразу скажу, что работа над травмами детства – это огромный труд, и для каждого человека он индивидуален. Слишком много разных судеб, и очень разных особенностей формирования каждой отдельной личности, чтобы можно было дать какую-то более или менее общую схему. Тем не менее, какую-то часть этой схемы я попыталась дать в цикле статей "Техники Грааля", который вы можете найти на моей профессиональной страничке в интернете.

Пусть не идеально, но многие из этих способов работы могут вполне подойти и вам. Здесь же, в книге, я постараюсь больше внимания уделить основному принципу поиска и обретения наших важнейших ресурсов. А также расскажу о том, где же он находится – тот самый Источник, из которого их можно бесконечно черпать.

Да-да, вы не ослышались. Бесконечность и безусловность – вот главные особенности этого источника. Совершенно волшебные, казалось бы. И при этом полностью доступные каждому из нас. Всё зависит лишь от того, хватит ли у нас духу к нему подступить.

Начну немного издалека. Всё с того же самого злополучного детства, которое для многих и многих из нас является не столько опорой, сколько камнем на ноге, который не даёт свободно двигаться дальше.

Что такое родители для ребёнка? Это те, кто даёт пищу и кров, помогает выжить, учит правилам, которым нужно следовать. Такой уклад поддерживается инстинктами, то есть глубочайшими природными механизмами, против которых ребёнок не имеет никакого иммунитета. Даже если родители совершенно не соответствовали этой роли, а представляли собой скорее угрозу, чем обеспечителей выживания – схема жёстко заложена в мировосприятии малыша, и диктует ему очень чёткие правила поведения – слушай родителя, подчиняйся ему, делай всё возможное, чтобы тебя не изгнали из семьи. Даже если это не семья, а адово пекло – всё равно эти инстинкты берут верх.

Именно из-за этой особенности в нас потом продолжают быть чрезвычайно сильны родительские установки и образ жизни – потому что родитель воспринимался как непререкаемый авторитет, а его мнение и отношение к жизни – как единственно верные. И сколько бы мы умом себя ни переубеждали, уже будучи взрослыми – зачастую эти установки буквально врастают в нас на уровне ощущений, и продолжают нами управлять, не поддаваясь никакой критике. И тогда я слышу от клиента примерно такие слова: "Ну, ведь логикой-то я всё прекрасно понимаю! А вот поделаться с собой ничего не могу...".

И весь этот механизм работает на одном основополагающем принципе: родитель воспринимается как Источник всего. И материальных ресурсов для выживания (еда, кров, защита) и эмоциональных ресурсов – любовь, забота, поддержка (далее можно продолжить по тому самому списку, с которым вы уже знакомы).

*"Дети не выбирают своих родителей. Также они не могут понять, что родители могут быть попросту слишком подавленными, разгневанными или отстранёнными, чтобы уделить им должное внимание, а также что поведение родителей не обязательно как-то связано с ними. Детям ничего не остаётся, кроме как подстраиваться, чтобы выжить в семье. В отличие от взрослых, им больше не к кому обратиться за помощью – они находятся в полной*

*зависимости от своих родителей. Они не могут снять себе жильё или переехать жить с кем-то другим: само их выживание зависит от родителей.*

*Дети чувствуют – даже если никто им об этом не говорил – что если они расскажут кому-то про то, как их бьют или насилуют, то их ждёт наказание. Вместо этого они тратят все свои силы на то, чтобы не думать о случившемся, а также не чувствовать оставшиеся в их теле ужас и панику. Так как им невыносимо принять то, через что они прошли, они не могут увидеть связь злости, ужаса и оцепенения с этими событиями. Они молчат, чтобы справиться со своими чувствами, диссоциируются с телом, закрываются, ведут себя послушно или демонстративно упрямо.*

*Кроме того, дети запрограммированы быть глубоко преданными опекающим их взрослым, даже если те жестоко с ними обращаются. Ужас усиливает потребность в привязанности, даже если источник утешения является одновременно и источником ужаса. Мне не доводилось встречать ребёнка, которого истязали дома (и у которого были подтверждения этого в виде переломанных костей и ожогов на коже) и который, будь у него выбор, предпочёл бы отправиться в детский дом, а не остаться в своей семье." (Бессел ван дер Колк, "Тело помнит всё").*

Так уж устроила нас природа – с этим действительно ничего нельзя поделать. Но есть один нюанс – с этим ничего нельзя поделать, только если ты – Ребёнок. Если ты уже вырос – все бразды правления переходят в твои собственные руки. Ты сам себе становишься Источником.

И вот теперь мы приближаемся к главной проблеме человеческой психики. К той самой, которая, в общем-то, и создаёт всю эту массу разнообразных психологических проблем, с которыми мы пытаемся справиться в течение всей жизни. Почему-то (я действительно пока не имею точного прагматического ответа на этот вопрос, хотя эзотерический вариант у меня есть, но подходит он далеко не всем) в момент перехода из детского состояния во взрослое – переключение на собственный источник НЕ СРАБАТЫВАЕТ. Причём, происходит это у всех по-разному, но с сохранением одной и той же сути – мы по инерции продолжаем видеть источник ресурсов в других людях, и подсознательно ожидаем, что они нам будут эти ресурсы давать – так же, как должны были это делать родители. То есть, телом и разумом мы, вроде бы, взрослеем, а вот эмоционально – нет.

Приведу пример, чтобы было понятнее, как именно это происходит.

В моей собственной жизни легко можно увидеть один из этих паттернов – отношения с отцом. В детстве я ощущала, что мне сильно не хватает его эмоционального участия и уважения моей свободы. Когда я выросла – я продолжила искать это в своём партнёре, и очень сильно обижалась и страдала, если не получала этого отношения. Также мне казалось, что окружающие люди пытаются ограничить мою свободу и ущемить мои права, и я постоянно с ними конфликтовала, стремясь отвоевать их назад.

Во мне осталась и продолжала работать схема: источник эмоционального участия в моей жизни и моих проблемах – это мужчины. Источник моей свободы – это другие люди. Фактически, я так и искала в них своего отца, проецировала на них свои отношения с ним, и никак не могла уяснить, почему же я не получаю желаемого.

Всю ущербность своего мировоззрения я начала понимать только тогда, когда обнаружила некоторые из правильных способов работы над собой. К счастью, я была достаточно упорна и любознательна, чтобы методично эти способы искать и пробовать. Один из них состоял в задавании себе определённых вопросов, и устном принятии приходящих ответов. Вот эти-то ответы и привели меня к осознанию того, что я всё время страдаю от неполучения тех самых ресурсов от других людей. А устное принятие помогало мне смириться с этим неполучением. Это была невероятно интересная и плодотворная работа!

В ходе поиска ответов и произнесения фраз принятия, меня многократно посещали состояния озарения и облегчения, высвобождения заблокированных эмоций и успокоения. Раз за разом я спрашивала, отвечала, произносила... Пока, наконец, до меня не дошло, что таким образом я отказываюсь от своих ожиданий, отпускаю попытки присвоить ресурс другого человека и остаюсь наедине со своим собственным Я. И это уединение оказалось намного более ресурсным и мощным, нежели все мои предыдущие жизненные метания.

Я проделала большую работу (надо отметить, что я продолжаю осуществлять её и по сей день). Выяснилось, что нужно тщательно пройти практически по всем ключевым схемам своих отношений с людьми (а особенно с родителями), и последовательно и планомерно отказываться от всех вариантов своих попыток подпитаться от чужого ресурса. Этих вариантов может быть множество – мы весьма изобретательны, и можем совершать достаточно хитрые манёвры, чтобы успешно убедить и себя, и другого, что это нормально, и он нам должен. Поэтому, чтобы в подобной работе достичь результатов – чрезвычайно важно уметь быть честным с самим собой, и признаваться себе в самых, как может показаться, неприглядных мотивах.

Сейчас, по прошествии нескольких лет от начала деятельности по освобождению себя от этих зависимостей (а иначе, как зависимостью, это и не назовёшь), я прекрасно понимаю, насколько мы ДЕТИ в подобных своих попытках. Просто недолюбленные, несчастные дети – где-то наивные, где-то озлобленные – но всегда страдающие. Мы продолжаем внутренне оставаться детьми, а всем окружающим нас людям назначаем роли родителей. И неважно, что у нас самих уже два карапуза подрастают – это, как ни странно, не меняет ситуацию. Настоящее взросление приходит не с возрастом, не с рождением детей, не с должностями или достижениями. Оно приходит только тогда, когда мы, наконец, научаемся не ждать любви или одобрения от другого человека.

Тяжелее всех приходится тем, кому родители не дали вообще ничего. Вернее, вместо любви "дали" жестокость, боль, отвержение, уничтожение. Это состояние страдания продолжает оставаться внутри, и ощущается как тянущая, острая, болезненная пустота. В попытках заполнить эту пустоту, люди идут на поистине крайние меры. Курение, алкоголь и заедание – это ещё не самые страшные варианты. Бывает, что боль настолько сильна, что её невозможно унять ничем, и человек совершает насилие или убийство – другого человека, либо самого себя. Естественно, никакого облегчения это не приносит, а только усугубляет ситуацию. Разного рода зависимости, временно давая передышку в эмоциях, параллельно разрушают здоровье или другие сферы жизни.

Самое главное заблуждение, которым мы руководствуемся, совершая подобные вещи, звучит так: "Источник ресурсов находится СНАРУЖИ".

А уж кому (или чему) мы назначим "роль" этого источника – это наш собственный выбор, и такое же очередное горькое заблуждение. Если эта роль выпала партнёру – мы будем мучить его и себя, постоянно обижаясь, злясь и конфликтуя с ним, разрушая и вновь строя отношения, в бесконечных попытках насытиться его любовью. Если выбор пал на какое-то вещество или занятие – мы хронически "переедаем" этого, не в силах выбраться, снова и снова погружаясь в это – и в конечном итоге не получаем сколько-нибудь ощутимого стабильного насыщения.

Ответ очевиден: того, что мы там ищем – просто НЕТ. Да, мы верим в это, пытаемся, обжигаемся, разочаровываемся и вновь верим. Я понимаю это, потому что многократно сама точно так и поступала. Видимо, в один прекрасный момент мне это просто надоело. И я благодарна этому моменту и этой находке, что она, наконец, освободила меня из этого мёртвого замкнутого круга. Именно поэтому я здесь, и пишу об этом, чтобы и вам указать на ту самую точку, где круг размыкается.

Сразу должна предупредить, что это далеко не самое приятное действие. Это не очень быстро, это болезненно, часто страшно. Это действие придётся проделывать многократно – столько раз, сколько вы обнаружите в себе попытку взять ресурс извне. А таких попыток мы совершаем целые серии, в рамках множества схем, и нарабатываем эти схемы чуть ли не всю жизнь. Поэтому нужно иметь достаточно внутренней решимости, чтобы суметь от них отказаться.

Надо отдать должное моим клиентам – я восхищаюсь их силой духа. Когда я объясняю им эту концепцию – они, с полным пониманием предстоящего, соглашаются на предложенные мной действия, и мужественно проходят через боль, решаются шагнуть в эту устрашающую пустоту, и отпускают ОПОРУ. Я благодарна им, что они верят мне, потому что в следующем шаге они обнаруживают эту опору внутри СЕБЯ. И это приносит им облегчение, свободу, долгожданное умиротворение и наполненность.

Несколько раз убедившись в том, что это работает – им становится уже проще вновь повторить необходимое, и мне уже даже не приходится как-либо их подбадривать. Постепенно укрепляется внутренний стержень, усиливается ресурсная часть личности, и дальнейшие повторы происходят гораздо увереннее.

Сколько таких повторов нужно – сложно сказать. Достаточно много, чтобы набрать "критическую массу", и весы вашего общего внутреннего состояния, наконец, склонились в сторону спокойствия и душевного благополучия. Если представить свою психику в виде своеобразной мозаики из множества взаимосвязанных фрагментов – тогда каждый из этих фрагментов нуждается в том, чтобы вы его увидели, насытили своим вниманием и наполнили собственной любовью. Постепенно этих исцелённых частичек становится всё больше, и вы всё чаще обнаруживаете себя в ресурсном состоянии.

По мере осуществления этого процесса, конечно же, не обходится без так называемых "качелей", когда два состояния борются между собой, как зима и весна – то солнышко пригрело, то инеем прихватило всю землю, и лёд в лужах хрустит под ногами. То легко и спокойно, то снова тяжело и больно. То радостно и воодушевлённо, то накрывает беспомощностью и унынием.

Но, как в известной притче – всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь. Поэтому важно просто двигаться, сохраняя надежду и желание сделать себя счастливым человеком. Поначалу это будет просто стремление избавиться от боли. Однако, постепенно вы войдёте во вкус и ощутите, каково это – когда ты радостен и доволен. Поэтому дальнейший импульс будет наполнен уже совершенно другим смыслом: "хочу, чтобы радости и удовольствия в моей жизни стало ещё больше".

А теперь я попробую объяснить, что же это означает – отпустить внешний ресурс и обнаружить свой собственный, внутренний.

Ежедневно, в наших обычных отношениях с людьми, мы делаем множество попыток подключиться к их ресурсам. Как правило, это происходит примерно так:

– хочу, чтобы коллеги видели мои достижения и хвалили меня (попытка получить одобрение)

– нуждаюсь в том, чтобы муж чаще говорил мне, какая я красивая и желанная (нехватка ощущения собственной ценности)

– требую от жены, чтобы она не общалась с другими мужчинами (неуверенность в собственном ресурсе любви и стремление завладеть ресурсом жены единолично)

– постоянно конфликтую с родителями из-за того, что они мне что-то запрещают (неумение распоряжаться своим ресурсом свободы)

– злюсь на начальство за то, что оно не повышает мне зарплату (убежденность в том, что мой финансовый поток зависит от кого-то другого – фактически, та же неспособность взять свою свободу)

– раздражаюсь на друга за то, что он не хочет наполнить наше общение более интересными вещами (отказ направлять собственный ресурс интереса на важные для меня сферы)

Таких примеров можно привести огромное множество, но общая черта у них будет одна – глубокая внутренняя убежденность в том, что ЭТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ДЛЯ МЕНЯ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК – дать/подтвердить/разрешить и так далее. И что же происходит в большинстве случаев? Конечно же, тот человек делает это сначала охотно, потом из-под палки, затем его откровенно начинает бесить ваше давление, и в итоге всё может завершиться даже разрушением ваших отношений. И это будет правильно! Потому что он интуитивно ощущает, что вы тянете из него важную жизненную энергию, предназначенную для него самого, а своей собственной энергией воспользоваться отказываетесь.

Конечно же, далеко не во всех случаях мы такие "монстры", ведь по большей части мы делаем это неосознанно. Или даже бывает так, что хотели бы поступать иначе, но просто не получается, да и не знаем, как. В этой книге, собственно говоря, я ставлю именно такую цель – помочь вам понять, какими способами этого можно достичь, зачем это делать, и почему это важно.

По большому счёту – других путей к счастью нет. Я их просто не обнаружила. Все те многочисленные вариации работы над собой, с которыми я встречалась и продолжаю знакомиться по сей день – в глубинной своей сути представляют собой совершенно то же самое – отпускание внешнего ресурса и переключение на свой собственный. Как только я выявила и поняла эту схему – эффективность моей работы с клиентами выросла в разы, потому что я теперь знаю, в какую конечную точку их веду, и каков истинный смысл всех действий, которые мы совместно выполняем.

И даже само слово СЧАСТЬЕ я сегодня предпочитаю трактовать так: найти и наполнить собственной любовью все свои части. Скорее всего, эта фраза для вас сейчас звучит странно. Чтобы лучше понимать, что конкретно я в ней имею в виду – почитайте главу "Субличности. Способность психики расщепляться".

Итак, что значит отпустить чужой ресурс? Звучать это будет достаточно просто, но вот выполнить это бывает вовсе не так легко, как написать. Объясняю на тех же примерах, которые были описаны выше.

- перестать ожидать одобрения от коллег
- прекратить требовать от мужа подтверждений своей привлекательности
- предоставить жене свободу в общении
- поступать по-своему, не дожидаясь разрешения родителей
- принять факт, что данное конкретное начальство вам зарплату не повысит, и уйти на другую работу
- самому создать в общении с другом интересные моменты и темы

Я сейчас очень хорошо понимаю, какие неприятные ощущения могут вызывать эти фразы. Даже сам намёк на то, чтобы так поступить, обычно рождает внутри тянущую боль, сопротивление и даже негодование. Если вы достаточно хорошо чувствуете свои эмоции и связанные с ними телесные ощущения – вы даже можете примерно определить их местонахождение в теле. Чаще всего это бывает область груди, живота или горла. Хотя попадаются и другие локация, в зависимости от того, с чем именно мы работаем.

Если вы знаете о том, что тело является прямым материальным отражением (проекцией) нашей психики – тогда мне нетрудно будет донести до вас мысль о том, что в этом "болевым"

месте как бы "находится" та часть нашей личности, которая страдает от нехватки ресурса. Иногда она страдает так сильно, что боль становится почти физической.

Наверняка вы ощущали боль подобного рода, когда вас обижал злыми словами близкий человек, или бросал партнёр, или вы ловили на себе чьи-то презрительные и неодобрительные взгляды, и тому подобное... Часто эта боль активизируется, когда мы вспоминаем о жестоком, несправедливом или равнодушном отношении наших родителей.

Это именно та наша страдающая часть, которая очень нуждается в любви. Ей хронически не хватает внимания и энергии, ей просто неоткуда это взять. Поэтому все наши попытки подключиться к чьей-то любви – это "дело рук" той самой части. И она в этом не виновата, потому что без этой энергии она в буквальном смысле погибает. Примерно так же, как умирают от удушья или от голода. Все её действия – это экстренные попытки **ВЫЖИТЬ**.

## **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.