

АННА БЕЛОУСОВА

#Lifehack

ИНСТРУКЦИЯ
К ЖИЗНИ

Психотерапия для жизни и бизнеса

Анна Белоусова

#Lifehack. Инструкция к жизни

«Культур-Мультиур»

2022

УДК 159.9
ББК 88.5

Белоусова А.

#Lifehack. Инструкция к жизни / А. Белоусова — «Культур-Мультиур», 2022 — (Психотерапия для жизни и бизнеса)

Вы держите в руках книгу-инструкцию, в основу которой лег авторский тренинг Анны Белоусовой по системности мира и поиску своего места. «Опять?» — скажете вы и невольно ошибетесь. Это один из лучших образчиков в данной сфере: книга написана простым языком, изобилует понятными примерами, в которых вы узнаете себя и свои ситуации. Берегитесь! Чтение грозит вам сменой мировоззрения и отказом от страданий, болезней и депрессий. Не садитесь за книгу, если не готовы жить в кайф. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

© Белоусова А., 2022
© Культур-Мультиур, 2022

Содержание

Персоналии	6
Посвящение	7
Введение	8
Обо мне и методе	9
Зачем я написала, а вы будете читать эту книгу	10
Часть 1	11
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Белоусова

#Lifhack: инструкция к жизни

Психотерапия для жизни и бизнеса

© Белоусова А., 2022

Персоналии

Берт Хеллингер. Немецкий психотерапевт, философ, богослов – это строчки из «Википедии». Господин Хеллингер не создал теорию или методику систем. В системах мы живем с момента создания мира. Но именно он собрал все данные воедино и показал нам, как мы живем в отношениях с другими людьми, проанализировал и выделил порядки, действующие в системах. Он сформулировал простое до боли правило: если соблюдать порядки, у тебя будет все – деньги, отношения, здоровье; если нарушать их, жизнь пойдет не так, как мы мечтали, – без ресурсов, со сложностями и нежелательными последствиями. Кстати, автором некоторых медитаций, представленных в книге, является господин Хеллингер.

Зигмунд Фрейд. Австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог. Именно он определил навязчивые повторения сценариев в системном мире: это если мы в своей жизни не смогли разрешить ситуацию с другим человеком, то мы автоматически будем привлекать новых людей для повторения ситуации, чтобы разрешить ее с положительным результатом.

Работая в этом направлении, Фрейд открыл понятие переноса и контрпереноса. Допустим, человек в детстве пережил какой-то опыт и дал причастному объекту (человеку или ситуации) оценку. Так и живем, перенося образы из прошлого в «здесь и сейчас».

Переоценить вклад Берта Хеллингера и Зигмунда Фрейда в психологию нельзя. Два великих ума посвятили свою жизнь поиску и раскрытию потенциала самого загадочного органа человека – мозга. Благодаря им мы знаем, как работает мозг. Мы можем научить его счастью. Danke, sehr geehrte Herren!

Посвящение

Я посвящаю эту книгу моей семье.

Моей маме Галине. Спасибо за то, что всегда поддерживаешь и веришь в меня.

Моему папе Сергею. Спасибо зато, что всегда помогаешь.

Моей бабушке Людмиле. Спасибо, что когда-то показала мне духовный путь и научила жить по совести.

Моим детям – Марии, Льву и Софии. Спасибо за то, что регулярно подсвечиваете мои зоны роста.

И, конечно же, моему мужу Станиславу. Ты помог мне встать на свой путь. Стобой я поняла, как устроена жизнь, и теперь могу посвятить себя работе с людьми. Спасибо зато, что ты всегда рядом.

Введение

Ну вот, очередная книга психолога о системах, о том, как устроен мир, и вот это вот все! Как же вы надоели учить нас жить. Вам просто повезло, а теперь вы сеете свою «мудрость» направо и налево, будто бы счастьем и достатком можно обучить!

Так скажут 95 % населения мира и продолжат существовать дальше, вполне себе удовлетворительно с карамелькой за щекой. ТАК МОЖНО, ведь человек веками продолжал свой род, не зная ни про какие системы, Берта Хеллингера и тем более меня. И ничего: на дворе уже 21-й век, и мы до сих пор не вымерли.

Остальные 5 % не согласны довольствоваться уровнем «норм», когда денег на все не хватает, когда муж не ценит, когда дети не уважают, свекровь поучает на каждом шагу, начальник тиран похлеще Ивана Грозного, а подруга постоянно нарушает ваши личные границы.

Где вы сейчас? Среди 95 % всех людей или среди 5 % тех, кто усвоил порядки и правила систем и получают от жизни все: деньги, отношения, здоровье, любые ресурсы?

Моя книга – инструкция. Можно прочитать ее и отложить, а можно пристально изучить и применить в своей жизни. Выбирать вам. Я лишь могу показать вам свой опыт и опыт моих учеников, кто не поленился разобраться в вопросе устройства мира, чтобы жить жизнью мечты.

Обо мне и методе

Автор любой – художественной или научно-популярной – книги пишет о себе и только о себе. Иначе читатель сразу поймет, что это выдумка и не поверит ни единому слову. Так вот я тоже пишу об Анне Белоусовой и ее пути к познанию системности мира.

Первым делом я, как все нормальные люди, обратилась к психотерапевту. Меня не устраивали отношения с детьми (они вечно болели и не слушались), родственниками (понимаете меня?), с мужем (ссорились постоянно). У меня не было своего дела, я моталась из крайности в крайность в поисках того, к чему ляжет душа. А душа-то оказалась притязательной: ей не пришлось по вкусу ни реклама и PR, ни ресторанный бизнес, ни дизайн интерьеров, ни профессия визажиста. Результат с психологом был, но со временем почему-то нивелировался.

Затем я попала на системные расстановки, увидела, как это круто работает. Поняла, что мои чувства – это не про мужа и свекровь, а про маму и папу. Узнала про перенос и контрперенос и как это – пытаться завершить старые истории. После первой сессии я увидела результат, и меня «зацепило». Было бы круто научиться разбираться в этом самой.

Интерес к археологическим раскопкам внутри себя рос, и я параллельно умудрилась окончить три института, прошла тренинги у мировых экспертов. Я довольно быстро поняла, как не впадать в сценарии, не переносить образ родителей на партнеров, не жить в позиции дефицита.

Но кайфа не было! Удовлетворения, ресурса и потока, о которых все говорят, мне не досталось. Я на море с семьей, вроде бы отдыхаю, все понимаю, но кайфа нет! Расслабления и наслаждения нет Жизнь проходит мимо. Да, ты что-то подлатал в своей дырявой жизни, но все равно находишься в состоянии «норм», не больше.

Снова идти к психологу, психиатру, на тренинги и непрерывно копать, разматывая один клубок за другим? Это бесконечная история, на которую не хватит и 100 лет. Должен быть другой способ раз и навсегда покончить с белкой в психологическом колесе и уже насладиться нельменжкой моментом.

Нацепив очки и расчехлив лопату исследователя, я с упорством каменотеса долбила книги Берта Хеллингера. В свое время он тоже ушел от раскопок проблем до 7-го колена и сосредоточился на системном подходе. Я пошла его путем. Стало понятно, как трактовать законы систем, чтобы получить ответы на вечные вопросы: зачем мы живем? Каков смысл жизни? Какое у человека предназначение? Как жить в здесь и сейчас?

Дело за малым – теорию превратить в практику. А как? Хеллингер красиво описывает, что нужно делать, например, что маму и папу нужно принять, что исключать из системы ничего нельзя. А как это сделать? Дайте инструкцию, список шагов, алгоритм, схему, модель.

Пришлось делать это самой! Так появился мой авторский метод «Технология фундаментальных решений для жизни и бизнеса». Уникальность в том, что я прошла всю инструкцию как клиент, отточила все инструменты как мастер, провела опыты в полях как ученый. В этой книге я делаюсь с вами готовой инструкцией к жизни, чтобы вы десятилетиями не ходили по замкнутому кругу отработки сценариев, самокопания и анализа. ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ И ПРИМЕНИТЕ.

Зачем я написала, а вы будете читать эту книгу

Ответ напрашивается сам, если вы внимательно прочитали все, что написано до этих строк. Хотите пройти мой тернистый путь проб и ошибок или просто взять готовый рецепт, инструменты, опыт повара плюс мудрость первоисточника и приготовить себе эффективный коктейль по управлению собственной жизнью?

Конец походам к психологу, конец мыслемешалке перед сном. Я даю, а вы берете инструмент самопомощи. Вы становитесь психологом, разобравшись и поняв логику построения и работы систем.

Я писала эту книгу как инструкцию. Прошу вас к ней так и относиться: ни в коем случае не воспринимать ее в качестве проходного романа очередного гуру, провозгласившего себя мессией.

**ЧИТАЙТЕ
ПИШИТЕ НА ПОЛЯХ
КЛЕЙТЕ ЗАКЛАДКИ
ЗАГИБАЙТЕ УГОЛКИ
ПОДЧЕРКИВАЙТЕ
СПОРЬТЕ, НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ КАК ИНСТРУКЦИЮ**

Делайте все, чтобы буквы на бумаге превратились в побудительный мотив, а дальше – в светлое будущее. В модель жизни из ресурса и изобилия. Согласитесь, такую жизнь можно и нужно проживать.

Часть 1

Как все устроено

Диагностика своего места до

Можете описать, как вы живете сейчас? Дать определение отношениям, в которых вы состоите? Это необходимо, чтобы зафиксировать стартовую позицию в каждой сфере вашей жизни до того, как начнете читать книгу. В конце мы сравним, как изменился ваш мир и как вам удалось освоить и внедрить системный подход.

Опишите подробно каждую систему, в которой вы живете:

1. Я с самим собой (тело, душа, разум, эмоции, симптомы, зависимости);
2. Партнерство (отношения со второй половиной, даже если это еще не брак);
3. Родительство (дети, их поведение, отношения с ними);
4. Родители (отношения с матерью, отцом, приемными родителями);
5. Профессиональная реализация/бизнес (отношения с коллегами, с сотрудниками, состояние бизнеса);
6. Финансовое состояние.

Старайтесь детально описать не только факты, но и вашу позицию. Попробуйте оценить, какую роль или какое место вы занимаете сейчас. Да, вы еще ничего не знаете ни про системы, ни про порядки и законы. Доверьтесь интуиции. Разумеется, будьте честны с собой. Вашу работу никто не увидит, это нужно вам и только вам.

Глава 1

Мир – это система

Давайте сразу возьмем себе два правила чтения инструкции. Первое: вы читаете, возражаете, но не обижаетесь. Это просто бессмысленно, бумага все стерпит.

Второе: книга написана максимально простым языком, с примерами и метафорами. Это не потому, что вы себе сейчас напридумали, а потому что базовые вещи нужно объяснять базовым языком. Тогда все встанет на место.

Каждый из нас и все мы вместе без исключений живем в системах. Мы граждане своей страны в системе «государство». Мы ее элементы. Мы все учимся или работаем. Значит, мы элементы системы, например университета или компании. Мы обязательно являемся элементами родовой системы: у нас есть как минимум родители, как максимум дети, муж и куча родственников из Костромы.

У системы ОБЯЗАТЕЛЬНО есть цель. Еще раз: у любой системы есть цель. Если ее нет – система распадается, потому что тогда в ней нет смысла! У каждого элемента внутри системы СВОЕ ЧЕТКОЕ МЕСТО.

Вы приходите в школу учиться. У системы «школа» есть цель – научить вас читать, писать, соображать, анализировать, выстраивать логику и прочее. Возьмем два базовых элемента системы: учитель и ученик. Учитель учит – это его место. Ученик учится – это место никто больше не должен занимать. Можно ли поменяться местами? Можно, но это будет другая система с другой целью и другим местом и ролью каждого участника.

Учитель четко выполняет свою роль: он преподает материал, проверяет домашки, корректирует порядок мысли ученика. Последний же впитывает все по максимуму, выполняет задания, не прогуливает, относится уважительно, не отвлекается – словом, отлично выполняет свою роль. Вместе они соблюдают порядки систем.

Что будет, если все идет гладко, как описано выше? Оба участника, сфокусированные на цели и выполняющие свою роль, получают классный результат и бонусы. Об этом чуть позже. А если они станут нарушать порядки, созданные внутри систем, забудут про цель или, не дай бог, попробуют сыграть чужую роль, аттестат ученика будет испорчен, а учитель получит очередной нагоняй от своего внутреннего «самозванца».

Если в системах мы занимаем свое место – мы получаем бонусы. Если не соблюдаем порядки и пытаемся занять чужое место – получаем последствия.

Чтобы стало еще понятнее, давайте возьмем для примера обычные часы. Из чего они состоят? Из циферблата, стрелок, корпуса, шестеренок, механизмов. Каждый элемент выполняет свою роль (читай: занимает свое место). Что будет, если какое-то колесико вдруг решит, что его функция слишком незначительна или незаметна и захочет взять на себя роль стрелки. Выскочит из корпуса, скинет стрелку и каааак давай крутиться. Как результат – часы сломались, цель показать время не выполнена. Система распалась. И все из-за какого-то колесика! А ведь на своем месте оно было просто незаменимо!

Удивительно, но все происходит ровно так же в жизни, в отношениях с близкими, коллегами, родителями, семьей. Вот только перенести пример с часами на любую систему человека оказывается очень сложным. Этим мы с вами и займемся в моей книге-инструкции.

Попробуем прямо сейчас. Итак, есть система времен года. Зима следует за осенью, а лето никак не настанет раньше весны. Оспаривать этот факт вы не будете, потому что тысячелетиями происходило так и не иначе. Вы родились женщиной/ мужчиной, изменить пол, стать другим человеком вы не можете (отклонения не берем в расчет). У мужчины в системе «семья» своя роль: он добывает мамонта, защищает пещеру, учит детей охотиться и плавать. Женщина готовит обед, присматривает за детьми, создает уют, гладит кота.

В эту минуту я вижу, как из-за угла моего дома выходит демонстрация защитников женских прав с плакатами «Долой домострой», «Женщина – тоже человек», «Не все мужчины одинаково благополучны». Остановитесь. Просто читайте. Вы все поймете, обещаю.

Мужчина не будет и не должен сюсюкать с детьми и варить похлебку. Женщина не рождена тащить на себе убитого кабана и отстреливаться от соседнего племени. Они могут это уметь и практиковать, но постоянно выходить из своей роли чревато последствиями, чаще неприятными. Если вам хочется, чтобы ваша вторая половина выполняла ваши функции, придется найти себе однополого партнера. Только кто возьмет на себя оставшиеся задачи?

У каждого свое место и своя роль в системе. Пытаться обмануть или «нагнуть» систему не получится. К концу книги вы поверите и поймете, что в жизни все подчиняется системному подходу, и тогда начинается та самая жизнь. Так и не иначе.

Самая крупная система – «жизнь». Ее цель – продолжение и развитие самой себя. Ни в коем случае это не счастье, деньги, наслаждение. Просто передача жизни из поколения в поколение с начала истории человечества. Как передается жизнь – через насилие или в любви, в богатстве или в бедности, в Африке или на Северном полюсе – не имеет значения. Если ребенок появился, значит, цель системы выполнена.

Я понимаю вас, кажется, что все это чертовски несправедливо. Безумный маньяк изнасиловал женщину, и она родила ребенка. Случилась война, отец семейства погиб. Мать погорела и вышла снова замуж. Родила еще детей. Наркоман в угаре обрюхатил рядом лежащую такую же наркоманку. Родился ребенок. Все примеры чудовищны, но для системы «жизнь» это все лирика и не имеет никакого значения. Жизнь продолжилась, цель выполнена.

Если в системах мы занимаем свое место – мы получаем бонусы. Если не соблюдаем порядки и пытаемся занять чужое место – получаем последствия.

Lifhack

Не пытайтесь отрицать насилие, войны, зависимости, несчастные случаи. Все они со знаком минус для вас на уровне человеческого восприятия, но служат большей глобальной цели – во что бы то ни стало продолжить жизнь. В системном мире мы должны всему говорить «да», смотреть на все широким взглядом. А не занимать позицию со своей человеческой (моралистской?) точки зрения. Для большей системы это хорошо! Цель бОльшей системы выполняется.

Системы, в которых мы живем здесь и сейчас

Их не так много во взрослом состоянии – всего четыре базовых: мужчина и женщина, муж и жена, мать и отец, служение жизни/реализация (см. рисунок на с. 24).

Система «мужчина и женщина» – это про наше отношение к себе, про то, какие мы наедине с собой, что мы собою представляем, принимаем или не принимаем себя как данность (возраст, пол, особенности, характер, темперамент, национальность, вера, тело, интеллект), как транслируем это в мир.

Система «муж и жена» – это продолжение жизни, когда мы состоялись как мужчина и женщина и вступаем в отношения как взрослые люди. И вот тут начинаются первые проблемы. Если мы вошли в систему, не став мужчиной или женщиной, самостоятельными от родителей, мы не сможем стать полноценными элементами системы «муж и жена».

Система «мать и отец» – следующий этап, в который мы часто попадаем, «недозрев» на предыдущем уровне. И вот мы уже родили ребенка и требуем от него послушания, идеальности и соответствия нашим представлениям о том, каким он должен быть.

В идеале вы в первую очередь уделяете внимание себе, затем мужу, потом детям, далее бизнесу и в самом конце – пожилым родителям. Так и никак иначе.

Система реализации тоже часто ломается. Мы идем в служение жизни из желания что-то доказать, переделать, добиться большего. Проще говоря, мы ждем удовлетворения своих потребностей через клиентов, бизнес, начальника, деньги.



Ошибка в том, что всюду мы заходим с позиции «дай». Раз родители меня не любили, пойду найду мужа, чтобы он меня любил. А еще лучше рожу себе ребенка, он уж точно станет меня обожать до безумия, как я всегда хотел(а). Есть контрвариант развития событий, когда мы хотим сделать все наоборот: меня лупили, а я буду ласкать, на меня давили, а я дам свободу, мне не хватало денег, теперь я заработаю все деньги мира.

Если не задумываться над базовой ролью «мужчина-женщина», над нашими отношениями с самим собой, то во всех остальных системах мы будем испытывать трудности. Мы будем

подгружать чужие сценарии, жить с места бабушек, прабабушек, прадедов. В итоге вместо изобилия, здоровья, счастья и денег мы будем получать проблемы на работе и в отношениях, болезни, непослушных детей и ворчащих родителей. Это сложно, трудоемко и уж точно не из вашего сценария жизни мечты.

Однако еще до попадания в систему «я мужчина/женщина» мы как-то существуем. Это возраст младенца до 3 лет, 3–6 лет, 6–12 лет, 12–16 лет и 16–18 лет. Опишем эти периоды, и вы сразу узнаете себя в одном из них.

Младенец ничего не может. Он полностью зависит от окружающих. Он действует из принципа: я хочу это, я не знаю ничего, я не знаю, как мне быть, но я хочу и точка.

В возрасте с 3 до 6 лет мы часто обижаемся, недовольны, пытаемся со всем справиться самостоятельно (отстань, я сама), не доверяем, не делегируем, все контролируем (ты не сможешь покормить ребенка, отдай). Это называется детская позиция. Как из нее управлять предприятием, строить партнерские отношения или растить ребенка? У вас же элементарно нет сил, ресурсов, здоровья, чтобы реализовать свои цели!

В период «хорошести» мы попадаем после 6 лет. Помните состояние, когда лень собирать игрушки, но это порадует мамочку. Или когда начальник нарезал задач, и ты сидишь один в офисе до ночи, но зато завтра тебя похвалят при всех. Или стелемся перед мужчиной, из кожи вон лезем с борщами, сексом и чистым туалетом, а он, нехороший человек, даже бровью не повел. Или дома вы заняты важным делом, а вас постоянно дергают близкие. Вы раздражаетесь, отвлекаетесь и идете делать из позиции хорошести «я должна». Зато вы прекрасны для всех. Как из такого состояния делать деньги или строить крепкий брак? Окружающие будут пользоваться вами, словно половым ковриком. В какой-то момент вы обозлитесь и начнете агрессивировать. Снова никаких подарков от жизни, только стресс и последствия.

Человек-подросток в возрасте 12–16 лет – абсолютный нигилист. В его картине мир несправедлив, жизнь тлен, и только он один знает, как правильно жить. «Вы ничего не понимаете, а я сейчас расскажу, что и как надо делать». Я докажу всем, что я прав на 100 %. Как вам такая жена или босс? Будет с ней комфортно и продуктивно?

Подростково-юношеский максимализм проявляется в возрасте после 16 лет. Дети относятся к родителям с пренебрежением: я один умный, вы все инфузории. Они верят, что могут изменить мир своими руками, только они знают, как сделать правильно, только они могут дать любое решение, и оно априори правильное. Взрослый, застрявший в таком варианте детской позиции, будет ходить и всех учить, раздавать ценные указания, строить из себя профессора.

Салочки по возрастам не дают вам выйти во взрослую позицию, подталкивают вас к манипуляциям, подкармливают слабость гулять среди хорошести, нигилизма или обижуллек. О каком своем месте в любой из систем может идти речь?

Пока перехода из девочки в женщину/мальчика в мужчину не случилось, бонусов не будет. Вход в системы более высокого порядка заказан тому, кто не повзрослел. По-другому просто не получится. Это закон, оспаривать его нелепо.

Важно понимать, как расставить приоритеты в базовых системах. Первейшее место, как вы уже поняли, принадлежит системе «я с самим собой». Только когда с вами все в порядке, вы повзрослели, вы идете дальше. Атам – система «муж и жена», направленная на продолжение жизни. Ошибочно ставить детей выше партнера (например, выселять отца из комнаты или уделять все внимание ребенку), потому что без него не было бы реализации цели системы. О, я снова слышу демонстрацию под окном! Успокойтесь. Дети как раз в следующем абзаце.

За мужем и женой следует система родителей. Это когда вы стали мамой и папой. Это ваша третья роль и третья важнейшая система. Дети ваша забота номер три. За детьми стоит

профессиональная реализация, внешние отношения с миром. И только потом – представляете, на пятом месте – стоят наши родители.

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.