



Дэвид Ричо

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ»

ТРИГГЕР К ПЕРЕМЕНАМ

Что делать,
когда нет сил
терпеть

Перевод
Екатерины Петровой

МИО∞

Психологический тренинг

Дэвид Ричо

**Триггер к переменам. Что
делать, когда нет сил терпеть**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.9

Ричо Д.

Триггер к переменам. Что делать, когда нет сил терпеть
/ Д. Ричо — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2022 — (Психологический тренинг)

ISBN 978-5-00-214082-4

Дэвид Ричо, психотерапевт с 50-летним опытом и автор бестселлера «Эмоциональные триггеры», подробно и понятно рассказывает, как выбраться из собственных ментальных ловушек, сделать осознанный выбор в подходящий момент и привлечь в свою жизнь положительные перемены. Нам всем бывает необходимо принять решение, способное кардинальным образом изменить нашу жизнь. Уйти из отношений или остаться? Продолжать работать на нынешнем месте или уволиться? Уехать из дома (города, страны) или жить там, где сейчас? Словом, рискнуть и решиться на перемены или же оставить все по-прежнему? Хорошо, если ответ уже созрел, а если нет? Точно ли ситуация зашла в тупик или еще можно все наладить? И главное: как понять, что пришло время действовать? Как правило, сомнения появляются из-за внутренних установок, которые мешают сделать важный шаг. Это созависимость, неуверенность в себе, детские травмы, недостаток доверия. Дэвид Ричо разбирает, откуда они появляются, и объясняет, как с ними справиться. Эта книга для вас, если вы хотите: – объективно и спокойно разобраться в происходящем с вами; – понять себя – чувства, мотивы, интересы и потребности; – получить поддержку в запутанной ситуации; – расстаться с тем, что уже не исправить; – сохранить то, что можно улучшить; – претворять свои решения в жизнь твердо и с уважением к себе. Под обложкой – вопросы для саморефлексии, которые помогут проработать свои внутренние установки. Сочетание когнитивно-поведенческого подхода и буддистских практик делает упражнения особенно бережными и глубокими. В итоге вы сможете по-настоящему понять себя и начать действовать – идти вперед к лучшей жизни. Для кого книга Для всех, кто хочет вырасти

внутренне и расширить свои горизонты. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-214082-4

© Ричо Д., 2022

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

Предисловие	7
Часть первая. Почему так трудно сделать шаг	10
Если мы не готовы осознать или назвать	13
Наши страхи запугивают нас	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дэвид Ричо

Триггер к переменам. Что делать, когда нет сил терпеть

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2022 by David Richo Trust

Published by arrangement with SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

*Всем тем, с кем мне было хорошо в церкви Святой Марии
в Гринвиче в 1966–1968 гг. Вы навсегда в моем сердце*

Предисловие

Почему я так долго остаюсь в этих отношениях?
Что держит меня и не отпускает все это время?
Почему я до сих пор работаю здесь?
Что заставляет меня мириться с плохим отношением к себе?
Чего я боюсь до такой степени, что не могу уйти?
Проиграв однажды, почему я настроился проигрывать и дальше?
Ситуация меня не устраивает, что же мешает мне выйти из нее?
Я всегда недополучаю, почему я соглашаюсь на жалкие крохи?
Почему я до сих пор обделяю себя?

Я консультирую более 50 лет, и большинство клиентов пришли ко мне потому, что не могли оборвать бесперспективные отношения. Со мной такое бывало. И с вами, наверное, тоже? Речь про любые отношения: с партнерами, начальством, собственными зависимостями, физической болью, родственниками, а также с религиозными и прочими организациями. Зона дискомфорта держит так же крепко, как зона комфорта! Непросто выбрать момент для ухода и претворить решение в жизнь.

С другой стороны, иногда мы ретируемся, хотя у отношений есть шанс. Они не безнадежны, надо лишь преодолеть трудности. Вот почему важно определить, есть ли перспектива в отношениях и, следовательно, стоит ли работать над ними.

В этой книге мы обсуждаем два варианта: уйти из союза, который изжил себя, или оставаться, пока есть надежда все наладить. Весьма интересно, до какой степени выбор действия зависит от вашей индивидуальности и от того, в каких условиях она формировалась.

Мало сделать выбор, нужно еще кое-что: правильно выбрать момент ухода. Под ним подразумевается временной охват, подходящий промежуток, некий период, который характеризуют обычно как «пришла пора». Чего мы ждем, когда лучше уйти, и почему уходим, когда есть надежда? Мы не полностью свободны в выборе. Вы не думали, почему вам проще сделать что-то, скажем, в понедельник, а не в воскресенье или во вторник? Какие-то внутренние часы сообщают нам, что пора уходить или принять решение остаться. Бесполезно подталкивать или сдерживать себя, если внутренние часы сбиты. Нельзя ни торопиться в воскресенье, ни тянуть до вторника: все в жизни должно пройти проверку временем – так она устроена.

В целом люди уходят или решают остаться, когда готовы к этому. А готовность зависит от будильника, неподвластного нам. Время играет важную роль в такого рода решениях. В книге я помогу вам понять правильный момент для важного жизненного выбора и научу действовать в соответствии с ним. Я проведу вас в мир, где перед вами не захлопываются никакие ворота и нет запертых дверей. Врата дхармы всегда открыты. Дхарма относится к понятиям буддийского вероучения.

Книги и гуру по самопомощи создают впечатление, что достаточно взять себя в руки, сделать шаг вперед – и жизнь сразу изменится. Иногда такие стратегии действительно помогают. Но в них не учитывается кое-что непобедимое и таинственное, а именно: личная готовность – еще один портрет в медальоне подходящего момента.

Этот момент не волшебный и сам по себе не заставит действовать. Но подтолкнет, если почувствовать его. Мы готовы, если:

- отдаем себе отчет в происходящем;
- знаем, что надо сделать;
- у нас есть все для того, чтобы действовать;

- наши намерения тверды.

Будет понятнее, что такое готовность, если рассмотреть две вероятности.

Первая: вы не можете уйти, потому что момент неподходящий, и с этим фактом придется смириться. Вы еще спите, ваш горн не протрубил подъем, по крайней мере пока.

Вторая: вы не уходите, хотя момент как нельзя более подходящий. Вы не слышите внутренний будильник, орущий: «Вставай!» – и продолжаете спать. Вы не готовы к выбору и действиям, хотя время пришло. Но ничего не менять – тоже выбор. Вы выбираете бездействие – тело, находящееся в покое, стремится остаться в покое. Резюмируем, как работает каждая из вероятностей.

Когда	Мы	И начинаем сомневаться
Мы слишком долго остаемся в бесперспективных отношениях	Терпим нестерпимое	В себе, то есть теряем веру в свои внутренние ресурсы

Когда	Мы	И начинаем сомневаться
Мы уходим из отношений, которые еще можно исправить	Отказываемся терпеть то, что можно изменить к лучшему	В силе любви, то есть теряем веру в возможность личного роста и обновления отношений

Трагедия всего этого в том, что жизнь проходит мимо. Эмили Дикинсон писала: «Она проходит, а мы остаемся». Время действовать прошло, а мы все на том же месте. Это применимо и к боли: она проходит, а мы остаемся. Жаль, когда эту истину используют для оправдания своей инертности.

В природе не существует готовности и задержки. Все непрерывно развивается, течет и меняется. Медведь в спячке не прокрастинирует, а готовится. Младенец не избегает реальности во сне, а растет. В замедленной съемке видно, что неподвижный дуб за моим окном в действительности непрерывно преобразуется. Он не стоит, а трансформируется. Страх перемен и потока объясняет склонность откладывать дела в долгий ящик. Любопытно, что мы называем настоящее текущим, то есть оно течет. Движение, развитие и течение непрерывны на всей планете. Из книги вы узнаете, как, подобно природе, всегда быть в движении и расти, и притом в свое время.

Мы рассмотрим необходимые внутренние ресурсы и выбор подходящего момента. Вы научитесь действовать в согласии с внутренними часами. Вы сможете подготовиться и претво-

рять решения в жизнь. *В любой тупиковой ситуации можно услышать куранты, пробуждающие от неподвижности.*

Что сдерживает нас и заставляет отказаться от перемен?

- Мы боимся партнера. Он может угрожать насилем в случае расставания.
- Нам стыдно (что тоже форма страха) бросить карьеру, в которую вложено столько труда.
- Мы опасаемся, что люди осудят сделанный нами выбор.
- Мы боимся, что некуда будет идти или что будет не лучше, чем сейчас.
- Мы опасаемся чувства вины за уход.
- Мы боимся разочаровать любимых людей или показать плохой пример.

На одной чаше весов – промедление, на другой – поспешность. В книге мы рассмотрим, что предпринять в отношениях, которые еще есть надежда улучшить. Вы узнаете, когда и как правильно остаться. Одним свойственно медлить, а другим – торопиться. Также мы обсудим колебания и сложности, которые стоят за нашим уходом из небезнадежных отношений или проектов.

- Мы боимся обязательств или отказываемся от них.
- Мы не желаем вкладывать сердце и душу в отношения, коллектив, карьеру, духовную программу.
- Мы стремимся к свободе, беззаботности; нам как воздух нужна возможность уйти в любой момент. Это может быть как формой неприятия ограничений, так и неготовностью к серьезным отношениям, к тому, чтобы довести начатое до благоприятного для себя конца. К этой категории обязательств можно отнести родительство – необходимость опекать ребенка по крайней мере до 18 лет.
- В романтических отношениях некоторые опасаются полностью открываться.
- Мы опасаемся уязвимости, без которой невозможны развитие и укрепление близости. Близость (intimacy) происходит от латинского слова, означающего «глубокий».
- Через несколько лет отношений возникает необходимость сближения на более глубоком уровне, к чему мы не готовы.
- Мы замечаем, что партнер знает нас как облупленных. Бесполезно что-либо скрывать, все выходит на свет. Это открытие может сподвигнуть нас к бегству.

Все это можно замечать за собой, не осуждая. Бояться уязвимости и обязательств естественно. Преодоление этого страха возвращает в нас истинную человечность. Страх сменяется предвкушением. Сочувственно воспринимайте свое желание сбежать и задействуйте практики для избавления от опасений и сомнений.

Чтение книги станет больше исследовательской работой: обретения полной уверенности я не могу обещать – для этого у нас слишком много неизвестных переменных. Но со стремления разгадать тайну и начинаются пути таких героев, как мы. Мы объединим психологические открытия с духовной мудростью разных учений. И убедимся, что уже обрели целостность.

*Бывало ли у вас чувство, что пора уходить,
Но в то же время – что хочется остаться?*

Джимми Дуранте

Часть первая. Почему так трудно сделать шаг

...Весь опыт прошлого подтверждает, что люди склонны скорее сносить пороки до тех пор, пока их можно терпеть, нежели использовать свое право упразднить правительственные формы, ставшие для них привычными. Но... свержение такого правительства и создание новых гарантий безопасности на будущее становятся правом и обязанностью народа.

Декларация независимости США

Слишком долго терпеть то, что не получается, больно. Не лучше ли изменить ситуацию, а если это невозможно, то уйти? Но для большинства это непросто, и они остаются в дискомфортных и неприемлемых обстоятельствах, обрекая себя на муки. К боли привыкают.

Есть много причин ничего не предпринимать:

- иллюзии, ложные представления, самообман;
- ступор от страха перемен;
- убеждение, что жизнь должна состоять из страданий, а не из радостей;
- ощущение, что мы недостаточно стараемся;
- неспособность признать, что надежды не оправдались.

Согласно буддийской философии, природа вещей непостоянна, и привязанность к ним лишь умножает страдания. Страсти и влечения противоречат буддизму. Мы воображаем, что нынешняя ситуация может или будет продолжаться вечно. Мы верим в постоянство и поступаем соответственно. Страх перемен – это избегание самой сути реальности, поскольку мы каждый день видим, как что-то меняется. Боязнь перемен означает, что мы боимся развития, поскольку их предназначение – помогать нам расти над собой.

Некоторые отрицают еще один постулат буддизма – правомерность счастья как главной жизненной цели. Они пребывают в удручающем, но привычном статус-кво, цепляются за свои страдания. Находиться в тупике означает отрицать право на счастье, выбирая то, что его исключает. Увы, в такой ситуации человек сам себе могильщик.

Вот признаки, по которым можно определить безнадежное положение.

В романтических отношениях

- Мы завязли в кризисе, и нас это уже не смущает.
- У нас не осталось жизненной энергии: все кажется плоским и бесцветным.
- Комфорта нет, но ничего не меняется.
- Партнеры двигаются в разные стороны.
- Один или оба партнера страдают от зависимости.
- Наши чувства и потребности не признаются и не удовлетворяются.
- Доверие ушло.
- Секса нет или бывает редко.
- Во всем застой, растет только неприязнь.
- В быту мы чаще ругаемся, чем улыбаемся.
- Мы уже не более чем соседи друг другу.

В отношениях с родителями

- Нас только осуждают, критикуют и отвергают.
- В нашей эмоциональной поддержке постоянно нуждаются, но не дают ничего взамен.

Родственники требуют ставить их на первое место во всем.

- Нам отведена определенная роль, и от нас ожидается ее исполнение (или на эту роль мы сами себя назначили).
- Они (или мы сами) лишили себя права на личную жизнь.

В дружеских отношениях

- Мы больше не делимся сокровенными чувствами и мыслями.
- Мы чаще конкурируем, чем заботимся друг о друге.
- У нас не осталось ничего общего.
- Один из нас больше психолог, чем друг.
- Друг предал нас, но не признает этого.
- Нас обоих устраивают редкие встречи, или мы вообще больше не видимся.

На работе

- У нас нет перспектив, нет шансов на повышение, на этой работе нам некуда стремиться, мы просто выполняем свои обязанности без всякой цели.
- В коллективе царит конкуренция, а не сотрудничество.
- Начальство необъективно и не уважает подчиненных.
- Мы не используем свои навыки.
- Зарплата не соответствует выполняемой работе.
- Мы не доверяем начальству и коллегам.
- Мы стараемся, хотя в этом уже нет смысла.

В религии

- Мы ощущаем чрезмерные ограничения и вторжение в личную жизнь.
- Религиозные догматы не убедительны для взрослого человека.
- Мораль основывается на страхе или стыде.
- Отсутствует общественное сознание.
- Имеют место неприятие науки и запрет на ряд законных прав.
- Религиозные авторитеты всегда правы, оспаривать их не допускается.
- Религиозные убеждения противоречат единству совести.

В группах по интересам

- Мы утратили интерес к занятиям или не можем больше посещать группу.
- Группа изменила своим изначальным принципам.
- Совместный досуг потерял изначальный смысл.
- Программа слишком проста для нас, мы ее переросли.

Отказ от устоявшихся убеждений происходит в свое время. Если в отношениях присутствует насилие, уже неважно, в какой момент уходить, главное – как можно скорее, из соображений безопасности.

Отпустив ситуацию, надо жить дальше. И то и другое всем дается непросто. Страх этих двух этапов отнюдь не вселяет решимости. Как бы там ни было, сочувствие к своим фобиям – залог здоровых перемен.

Эмили Дикинсон в стихотворении «Не смерть болезненна для нас» использует аналогию с двумя видами птиц и сменой сезонов. Одни птицы остаются зимовать и выпрашивают крошки у фермеров, которые, как и они, пытаются выжить. Другие улетают, прежде чем ударят морозы.

Поэтесса сопоставляет поведение птиц, которые слушаются инстинктов, и людей, которые по собственному выбору отказываются искать другие берега в трудные периоды. Автор сокрушается, что «мы оседлой породы», – эту строку я даже рассматривал как вариант названия для книги.

Что заставляет нас прозябать в чистилище? На латыни слово «чистилище» (limbo) означает «край». Мы мешкаем на краю, не ступая на новую землю. Что привязывает нас к сложившимся обстоятельствам? Почему мы не выходим из тупика? На что надеемся, ничего не решая, бездействуя, пассивно выжидая? Бывает, что не сразу осознаешь ситуацию. На следующих страницах я предлагаю подробные объяснения этому и варианты выхода.

Душа требует равновесия, которое дает сочетание противоположностей, но не дает ни одна из крайностей. Трансцендентная функция психики ищет точку посередине – третий вариант из двух. Это явление синхроничности, оно происходит в подходящий момент. Например, девочка из сказки «Три медведя» уходит из дома и отправляется в путь в то самое утро, когда медведи приготовили кашу и ушли из дома. Она не могла выйти раньше или позже, поскольку должна была узнать то, что узнала. Повинуясь синхроничности, девочка вышла из дома в нужный момент. В первой тарелке каша была слишком горячей, а во второй – слишком холодной, следовательно, она успела между двух крайностей. Они привели девочку к равновесию в промежуточной, трансцендентной точке. Девочка шла от одной тарелки к другой несколько секунд, а у кого-то это заняло бы 10–20 лет. Но искать «то самое» никогда не поздно.

Недостаток	Как надо	Избыток
Слишком мало: мы можем здесь застрять	Сюда нам нужно попасть	Слишком много: мы можем здесь застрять

Если мы не готовы осознать или назвать

*Ах, лунный серп,
Я тоже прячу
Часть себя.*

В главе 9 Книги Бытия Ной так напился, что, лежа в шатре, сбросил с себя всю одежду. Его сын Хам увидел это и встал на стражу у входа в шатер, чтобы никто не застал отца в таком виде, а двух своих братьев попросил навести внутри порядок. Сим и Иафет вошли в шатер спиной вперед, дабы не видеть наготы Ноя, и набросили на него одежду. Эта история – наглядный пример отрицания, и не только у алкоголиков, но и в других случаях.

- Мы избегаем смотреть на проблему, не желая видеть ее масштабы.
- Мы не выносим сор из избы.
- Мы просим кого-то решить проблему за нас.
- Мы беремся за решение проблемы сами, по-прежнему избегая на нее смотреть.
- Мы прикрываем проблему и надеемся, что все обойдется.
- Мы боимся узнать истинную природу своих отношений с другим человеком.

Готовность – это одновременно осознание и действие. Путь к действию начинается с осознания происходящего, как в положении Хама. Далее требуется склонить отца к реабилитации. Ни одному из троих братьев это не удалось. Полумеры ничего не дают и не приближают исцеление.

Возьмем положительный пример: перед марафоном надо убедиться, что вы в хорошей физической форме. Вы должны быть уверены, что сможете построить отношения, прежде чем искать партнера.

Но это не так просто. Иногда неведение обусловлено тем, что момент для осознания еще не наступил. Скажем, нужно время, чтобы понять, что вы – интроверт. Далее вы можете соответственно планировать свою жизнь и брак. Так мы подошли к главной составляющей: выбору момента.

Одри Лорд в книге «Сестра-аутсайдер» (Sister Outsider) пишет: «Сколько этой правды я могу увидеть, не надевая шоры?..» Она напоминает нам, что иногда знание небезопасно, даже знание своих глубочайших потребностей, ценностей и желаний. В таких случаях подходящий момент приходит, когда вы оказываетесь в безопасности или когда она уже не имеет значения, потому что у нас достаточно смелости.

Боязнь узнать правду о себе или об отношениях иногда скрыта за другими страхами. Например, у матери трудности в общении со взрослым сыном. Она боится прямо предложить ему вместе прийти к взаимопониманию, потому что не хочет услышать давние, пока невысказанные претензии. В этом случае ей придется признать, что она сожалеет о том, как воспитывала его. Но разговор она не начинает, потому что не хочет получить отказ и признать свою несостоятельность как матери. Оба страха сводятся к боязни осознания плачевного состояния отношений между ней и сыном. Многие в отношениях с родственниками, коллегами и партнерами принимают такое решение: «Если не раскачивать лодку в поисках истины, то мы не утонем». Это не вполне осознаваемое признание того, что судно уже идет ко дну.

Такой страх можно назвать страхом правды. Если она всплывет, уже нельзя будет по негласному договору делать вид, что все нормально. Первопричинный же страх не имеет

названия. Он коренится в опыте прошлого – слишком отдаленного, чтобы его увидеть, – и скрыт под грудой воспоминаний.

Почему мы избегаем правды о собственной жизни? Почему отворачиваемся от боли?

Иногда мы делаем это непреднамеренно: просто не осознаем, не замечаем, что несчастны, потому что привыкли к этому состоянию. Оно как старые обои, только в душе, внутри нас. В отношениях мы свыкаемся с обидами, которые причиняют близкие, и даже каким-то необъяснимым образом находим в них успокоение. Мы сидим, в безмолвии и неведении, на тихом берегу Леты – мутной реки забвения.

Строгое табу могло быть наложено в раннем детстве: запрещалось думать о том, кто мы на самом деле, – имело значение лишь то, что о нас говорят родители и другие авторитетные фигуры. Свои потребности иметь тоже не позволялось – нам на них указывали. И возможно, даже сообщали, когда они удовлетворены, хотя внутри у нас было противоположное ощущение. Наши истинные таланты и призвание родителей также не интересовали, у них были собственные планы на наше будущее. Рискованно было говорить при родственниках о своих идеях, убеждениях, телесных ощущениях и истинных интересах. Если они не соответствовали общепринятым, нас могли осудить или изгнать из семьи.

Опасно показывать недостатки там, где считается, что мальчики и девочки должны хорошо себя вести. Демонстрировать отличия в среде, где все должны быть одинаковыми, чревато последствиями. В детстве, до обретения арсенала личных сил, мы знали, чувствовали и выбирали то, что было безопасным. Нам не давали познать свою идентичность, чувствовать то, что мы хотели, и, соответственно, действовать. Мы осознаём себя посредством своих чувств, потребностей, ценностей, желаний и страстей. Если в детстве опекуны подвергали их цензуре, как осознать себя сейчас? Подобные ограничения не дают делать решительные шаги в любом направлении. Перспектива действия вселяет страх.

Детские табу и недостаток знаний о себе мы несем во взрослую жизнь. Можно не знать своих потребностей и не догадываться об этом. Можно не подозревать, что оказался в неприемлемой ситуации. Выбор этой книги свидетельствует о том, что вы уже предположили, будто чего-то не знаете о себе. Бесстрашно познавайте себя целиком и определяйте, в какой части дремучей чащи вы находитесь сейчас. Сможете ли вы углубиться в лес, на исследование которого уйдет вся жизнь?

Иногда знание о себе поступает от других людей. Иногда мы нуждаемся в словах человека, знающего нас лучше, чем мы сами. Можно узнать, что собой представляешь, от мудрого друга или наставника – того, кто не осуждает, а поддерживает. Тогда уходит страх перед возможными открытиями и откровениями. Мы видим себя более зоркими глазами, чем наши.

Рассмотрим ситуацию с другой стороны. Предположим, вы знаете про друга больше, чем он сам, но не можете помочь ему, а лишь надеетесь, что он разберется самостоятельно. Приведу пример из личной жизни. Мой дом стоит рядом с полем для гольфа. Сегодня я видел, как из проезжающего гольф-кара вывалилась сумка с клюшками. Поставить игрока в известность об этом было невозможно, но он вскоре обнаружил бы пропажу. Таким образом, я был уверен, что он узнает то, что я знаю сейчас, но не могу ему сообщить. Все, что я мог сделать, – присмотреть за сумкой. Ситуация сразу показалась мне подходящей метафорой выбора правильного момента. Иногда мы узнаем истину о других людях раньше их самих. Однако нам приходится ждать, пока они все поймут без нашей помощи.

Со стороны видно и понятно, почему родственник или друг ничего не может сделать, несмотря на множество вариантов. К сожалению, слова доходят только до префронтальной коры – центра логики и оценки человеческого мозга. А в тупике нас держат лимбическая система, где рождаются эмоции, и миндалевидное тело, где хранятся наши травмы.

Слова так глубоко не проникают. Мы не можем повлиять на наступление подходящего момента. Прочие причины бездействия тоже сильны. Мы говорим, условно выражаясь,

на языке коры мозга, а страхи – на языке лимбической системы. В наших силах лишь быть рядом и надеяться. Зато в этом положении мы демонстрируем безоценочную любовь и принятие и позволяем процессу идти своим чередом, не вмешиваясь в него.

Порой наставления, услышанные в детстве, заслоняют нам истинное «я» и реальное положение вещей: «Выживай, все обдумывай, будь как маленький паровозик из сказки, у которого все получается, молчи и терпи, не будь слабаком, никогда не сдавайся, что бы ни случилось». Упорство и настойчивость, безусловно, положительные черты, но иногда именно они не дают выйти из тупика. Не следует винить себя за то, что собственная жизнь для вас – потемки. Трудно разобраться, что делать, когда не готов к действиям, и это можно понять. Знание и действие должны сойтись с готовностью – это и будет подходящий момент. Необходимость уйти очевидна лишь тогда, когда вы готовы это сделать. Знание – это принятие и открытость, ведущие к готовности.

Не знать означает не позволять себе в полную силу чувствовать события и проблемы. Мы разрешаем себе осознавать ситуацию лишь настолько, насколько нам хватит ресурсов справиться с ней. Например, насилие ставит в безвыходное положение. Мы уверены, что стерпим все, но сомневаемся, что можем что-либо изменить. И не видим даже возможности перемен. Далее в книге мы рассмотрим некоторые чувства и обстоятельства, затуманивающие восприятие своего пути и возможности идти к новым перспективам.

У латинского слова *olim* есть три значения: «ранее» (в прошлом), «в течение некоторого времени» (в настоящем) и «начиная с этого времени» (в будущем). Попробуем аналогично использовать выражение «подходящий момент». Тогда «выбрать подходящий момент» будет означать «принять случившееся ранее и происходящее в течение некоторого времени, а также начиная с этого времени». Получается сложная задача.

В завершение добавлю о незнании: добровольное неведение – неудачный вариант, который часто предпочитают. Чтобы что-то изменить и получить надежду на счастье, надо быть готовым к знанию. Привожу две причины, скрытую и явную, по которым мы не можем прозреть и уверенно идти по жизненному пути.

- Мы заблуждаемся или обмануты. В отношениях или карьере играет отбой, а мы слышим побудку. Мы игнорируем очевидное, не желая узреть полную картину. Мы не хотим знать, что нам нужно для действия, особенно для ухода, перемен и завершения.
- Мы надеемся, что плохое само как-нибудь рассосется и к нам начнут относиться хорошо.

Своего имени достойна лишь та надежда, которая приходит с осознанием необходимости перемен. Истинная надежда основана на том, что мы видим, а не на том, чего желаем, отрицая реальность. Иногда надежда, самообман и отрицание – одно и то же. Но не тогда, когда мы полностью отдаем себе отчет в происходящем, пока ничего не планируя.

Первый шаг к выходу из плохой ситуации состоит в том, чтобы осознать свою боль, назвать ее и обнажить давно скрываемую рану. Тогда установка «я должен оставаться здесь» меняется на «надо быстрее убираться отсюда». Но этот порыв к свободе начинается с жажды познания. Румпельштильцхен не оставит нас в покое, пока мы не узнаем его имя.

...Ситуация теперь оказалась очищена от обычной шелухи условностей и превратилась в решительное соприкосновение с реальностью, лишенной фальшивых покрывал или каких-либо прикрас [о процессе индивидуации].
Карл Юнг. Психология переноса¹

¹ Пер. М. Собуцкого. Прим. пер.

Наши страхи запугивают нас

Страх – главная причина невозможности выйти из тупика. Мы боимся неизвестности, поджидающей нас после решительного шага. Мы боимся перемен, будущего, нового, отсутствия привычного, знакомого и еще кое-чего: что мы не сможем выжить, предоставленные сами себе. Мы сомневаемся в своей автономности (этот вопрос рассматривается в [третьей части](#))

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.