

Татьяна Обухова

# 5 ШАГОВ ДО ДВЕРИ

*Ключ  
в твоих  
руках...*



18+

Татьяна Обухова – Скубаева

**Терапевтический дневник**  
**«5 шагов до двери»**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Обухова – Скубаева Т.**

Терапевтический дневник «5 шагов до двери» / Т. Обухова – Скубаева — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-04629-0

Жизнь — это не «перебежка» от одной двери к другой. Это путь. И закрывая одну, такую страшную и утомительную дверь, часто есть убеждение в том, что «будет лучше»... Если за минувшей дверью вы не усвоили важный урок, не осознали ресурсность прошлого опыта, значит, в дальнейшем, Вы снова окажетесь там, где вернетесь к этому уроку. Не спешите менять декорации, начните с внутренней трансформации. Этот дневник Ваш проводник к новому опыту! С ним вы сможете осознанно идти свой путь к новой двери, минуя все внутренние ограничения!

ISBN 978-5-532-04629-0

© Обухова – Скубаева Т., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие.                                 | 5  |
| Шаг 1. С меня хватит...                      | 6  |
| 1.1. Когда «все плохо»                       | 6  |
| 1.2. Откуда берутся наши «хорошо»?           | 8  |
| 1.3. Двери нашего детства                    | 9  |
| 1.4. Двери взрослой жизни. О ценности опыта. | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 13 |

## Предисловие.

*Прежде чем отправиться  
в путь, возьмите с собой себя.  
Это самый лучший проводник  
туда, куда направляетесь.*

У каждого человека в жизни наступает момент, когда приходит состояние «с меня хватит». Это чувство, когда больше нет никакой возможности с чем-то мириться, и хочется закрыть старую дверь пойти в новое. Жизнь – это не «перебежка» от одной двери к другой. Это путь. И закрывая одну, такую страшную и утомительную дверь, часто есть убеждение в том, что «будет лучше»...

Данная формулировка оценочна, и не несёт в себе отражения ценности того опыта, который вы уже обрели и того, который приобретете в будущем. Если за минувшей дверью вы не усвоили важный урок, не осознали ресурсность прошлого опыта, значит, в дальнейшем, Вы снова окажетесь там, где вернетесь к этому уроку. Будут меняться декорации и вход к ним, возможно, будет через более «красивую» дверь, за которой вновь вас ожидает волнующая встреча с самым главным человеком в жизни – с самим собой.

Этот дневник Ваш проводник к новому опыту! С ним вы сможете осознанно идти свой путь к новой двери, минуя все внутренние ограничения!

*Напишите Имя и Фамилию человека, который сейчас открывает новую дверь!*

Я, ,  
(Ваше имя Ваша фамилия)  
готов(а) открыть новую дверь!

## Шаг 1. С меня хватит...

### 1.1. Когда «все плохо»

«Меня все бесит», «надоело», «с меня хватит»... Знакомое состояние, не правда ли? Момент, когда ресурса на то, чтобы терпеть, уже нет. Раздражение, обиды, сомнения. Вы словно сбились с пути. Словно внутренний навигатор стал метаться, не понимая той точки, в которую будет выстроен путь. Отсюда, как и любому живому существу, в состоянии паники, приходит инстинктивный сигнал – беги. Но вместо животного инстинктивного действия, начинаются «игры разума», а, именно, сознательный поиск этого «безопасного места», устремившись в которое, у вас все проблемы закончатся.

Но что есть «проблема»? Это некое оценочное суждение о том, что с Вами сейчас происходит все не совсем так, как хотелось бы. Не так, как Вы мечтали. Не исполнились Ваши ожидания. И это вызывает внутренний протест, ведь имея определенное представление о себе и о мире, вы сочли, что ваши мечты и ожидания – это панацея, это именно то, к чему нужно стремиться, то, чего вы истинно заслуживаете. Поэтому, когда все воздушные замки начинают рушиться, и приходит эта оценка «все плохо», потому что внутри нет принятия того, что все может быть по-другому.

И тогда здесь есть смысл подумать вот о чем: а знаю ли я, чего действительно хочу? Откуда и зачем эти ожидания. Зачем Вы построили весь этот путь в своей голове: откуда это представление о себе и своем движении вперед?

*Итак, представьте себе свое «светлое будущее»... (опишите его максимально подробно):*

---

*А теперь представьте, что это никогда с вами не случится...*

*Как Вы сейчас? Вы в порядке? Что чувствуете?*

---

Часто «цепляясь» за мечты, человек ускользает из момента в настоящем. Не осознает истинное состояние здесь и сейчас. Внутренний диалог с душой подменяется потоком суетливых тревожных мыслей или волнующих приятных эмоций относительно будущего. Но чтобы оказаться там, вам нужно начать путь уже сейчас.

Предлагаю вместе сделать вот такую визуализацию. Готовы?

Сядьте удобно. Закройте глаза. Дышите. Расслабьтесь. Представьте, что Вы – это большой корабль. Почувствуйте, как вы расположились на поверхности водной глади и слегка покачиваетесь на волнах. Это состояние устойчивости и доверия потоку. Дышите, почувствуйте эту устойчивость в вашем теле. Вы – корабль, который движется в потоке. Вокруг бескрайние просторы. Осмотритесь. Вдохните свежий морской воздух. Что вы видите перед собой? Попробуйте открыться тем образам, которые придут без усилия и предстанут перед вами. Ничего не ждите, просто откройтесь новым берегам и продолжайте путешествие...

Вы можете оставаться в этом процессе столько, сколько захочется. Как только почувствуете, что путешествие завершилось, верните точку внимания в тело, дышите и откройте глаза.

*Опишите, что с вами происходило во время визуализации.*

---

Отказавшись от ожиданий, вы открываете для себя истинную потенциальность любого опыта. Если это сложно, то сформулируйте иначе: «Я отказываюсь от желания обладать чем-либо, гнаться за этим, сохраняя в этой точке чрезмерно выраженную концентрацию своей энер-

гии. Я осознанно признаю, что открыт этому опыту. То есть, если, например, женщина хочет выйти замуж, она может чрезмерно концентрироваться на этом стремлении, присутствуя во всех остальных сферах своей жизни только формально, то есть, по сути, не развиваясь. А может осознанно признать, что открыта опыту супружеству, открыта знакомству с мужчиной и развитию взаимоотношений, но пока супружеский союз не создан: она не льёт слёзы и не ходит по гадалкам, не ищет «суженого» в каждом встречном. Она присутствует в моменте здесь и сейчас. Концентрирует мысли в том, чем занимается сейчас, и каждое дело созидает с любовью. Она с теплом и заботой относится к себе и служит людям.

Тогда на это состояние приходит желаемый опыт, в проживании которого женщина может быть полезной пространству и продолжать своё развитие в ресурсной диаде с мужчиной. Ведь тогда их союз – это преумножение энергии, это созидание и творчество. А женщинам, заикленным на поиске спутника, чаще всего нужен просто «костыль», ведь человек ищет лишь то, без чего жизнь невозможна, то, что призвано удовлетворить столь важные потребности. Человеку целостному и зрелому «костыли» не нужны. Партнёр естественно приходит в его/ее жизнь, и начинается процесс создания пары.

Это происходит и тогда, когда мужчина желает преуспеть в делах и подтвердить себя материальными ресурсами, успехами в бизнесе, статусной должностью. Он грезит почетом и славой, большими деньгами, идет по головам, а иногда бежит по ним. Не слушает себя. Остановка здесь чаще всего подобна ситуации, когда в вагоне поезда срывают стоп-кран. И гонка за будущим переключается на решение сложных задач в настоящем. Что желает мужчина в новом статусе? Подтверждения себя. Подтверждения того, что он является хорошим, правильным, успешным, любимым, нужным. Но ведь это априори так. И не нужно никуда бежать. Важно найти это ощущение в себе здесь и сейчас. Через ответственность, устойчивость, созидание и заботу о мире в настоящем. И чем больше будет включенность в настоящем, тем больше будет и отдача в будущем.

Из всего вышесказанного из примера следует лишь одно. Мы сами создаём своё «плохо» тем, что изначально убеждены в том, что знаем: а как «хорошо». Ожидания и концентрация энергии в создании воздушных замков, ведёт к тому, что нашего внимания и энергии в настоящем нет. Не происходит жизни сейчас, она лишь в мечтах о будущем. Поэтому сейчас все рушится.

*Попробуйте осознать, о чем Вы тревожитесь сейчас? Когда жизнь стала «черно-белой» и перестала приносить радость?*

---

## 1.2. Откуда берутся наши «хорошо»?

Известная поговорка «езде хорошо, там, где нас нет», – полностью отражает смысл существования внутренней проекции человека на все происходящее вокруг. Наше восприятие удивительным образом создаёт в пространстве картину происходящего внутри нас самих.

Для одних людей мир яркий и красочный, любящий и дружелюбный. Для других он суровый и холодный, опасный во всех своих проявлениях. И все это – игры разума. Мир един для всех и каждого, вот только одним в этом мире хочется быть яркими и спонтанными творцами, а другим – «обиженками» и «брошенками». Я знаю, что последние сейчас почувствуют злость и сопротивление, может, вы уже закрыли этот дневник. Мне жаль. Но вы закрыли очередную дверь на пути к себе. А сколько их было?

Вы до сих пор не достигли желаемого? Давайте подробнее об этом.

*Сформулируйте: чего вы желаете для того, чтобы обрести состояние гармонии и удовлетворенности?*

---

Наличие неудовлетворенности в одной из сфер вашей самореализации может накладывать тяжелый отпечаток в целом на восприятие вашей жизни.

Часто в диалогах с клиентами я слышу фразу «все плохо». А что плохо то? И тут начинается описание конкретной «проблемы». А если конструктивно, то мы приходим к определению зоны роста человека, в которой есть ресурс. Ведь неудовлетворенность помогает направить внимание на внутренний запрос и, как следствие, появляется энергия для работы с ним.

*Если сейчас «плохо», то, как это, когда «хорошо»? (Опишите внутреннее состояние удовлетворенности, осознайте, что это за состояние для вас).*

---

Но это только начало пути. На этом пути будет много сопротивления и преград. Они словно немые вопросы к нашей душе: «А готов ли ты пойти туда?», «Насколько это желание истинно?». Все это проверяет человека на прочность. И ваша внутренняя устойчивость в этом – это залог успеха. Но первично определите для себя, а вот это «хорошо», оно откуда взялось? Я там был(а), и почему есть убеждение, что это именно то, что нужно.

*Сформулируйте: откуда родом ваши «хорошо», и почему вы считаете, что именно это сделает вас счастливым, почему именно к этому стоит стремиться.*

---

### 1.3. Двери нашего детства

Если вы уже осознали, чего хотите, но никак не можете туда добраться, давайте рассмотрим ваш путь, начиная с самых первых дверей.

Наши первые «двери» и модели поведения берут своё начало ещё в утробе матери. «Удачи мамино лицо», – замечательная фраза. Ведь сначала, ещё в утробе, мама смотрит на каждого из нас своим сердцем, тем самым открывая двери большого любящего или тревожного опасного мира. Поэтому всем будущим мамам, читающим эти строки, я хочу задать вопрос: а какой мир вы хотите подарить своему ребёнку? Ответ на этот вопрос тесно связан с другим вопросом: «А в каком мире живете вы сами?».

*Опишите тот мир, в котором мы появились на свет. Что это за пространство и как вы его характеризуете?*

---

Как часто и порой невольно мы выставляем родителям «счёт» за внутренние ограничения и страхи. Но ведь то, что мы рождаем подобно нам самим. Ваши ограничения – не что иное, как продолжение внутренних установок родителей и рода. Вопрос в том, какую жизнь вы выбираете для себя, став взрослым.

*Давайте сформулируем те установки о жизни, о смысле, о взрослении и целях, которые вы почерпнули из семейного сценария:*

---

Ведущая деятельность ребёнка – это игра. Деятельность, направленная на познание мира, познание себя. Задача любого воспитания в том, чтобы сохранить интерес к миру вокруг и миру внутри себя. И, конечно, поддержать каждый опыт юного спонтанного исследователя, как ценный и важный.

Исходя из этой модели, личность формируется либо самодостаточной и открытой. Такого человека мы будем называть «творец», либо зависимой и ограниченной. Этот человек будет работать ради работы, строить семью, потому что «уже пора», и делать все для того, чтобы очередной «родитель» поставил «хорошую оценку» или хотя бы не отругал, не лишил своего одобрения. Такой человек, по сути, «раб», ведь вся его жизнь зависит от множества факторов и условностей, лишена творчества и спонтанности.

Творец, подобно озорному ребёнку, открывает новые двери с интересом и радостью. «Ох, ничего себе», – думает ребёнок, глядя на манящую дверь чердака или подвала. Аж дух захватывает, ведь там столько всего интересного!

Стратегия исследователя, безусловно, закладывается в раннем детстве в контакте с эмоционально значимыми взрослыми. Когда хочешь прожить новое, и рядом любящий наблюдающий и, по необходимости, сопровождающий родитель, который в случае любого исхода подтверждает ребенку, что это опыт, и он ценен сам по себе, как урок.

Будущий «раб» всегда ограничен контролирующим родителем, который убеждён, что знает «как правильно». Огромное количество этих правил создают клетку, за которую маленькому творцу очень сложно пробираться, ведь тут же со стороны родителя проявляется отвержение, наказание.

Обиженный ребёнок будет хлопать дверью, оставляя за нею родителей, которые обещали в нем творца. И часто ребёнок идёт в новые двери, не потому что там очень круто и интересно, а потому, что он желает доказать маме и папе, что я это смогу сделать вопреки вашим заверениям. Или же, захлопнув дверь, ребёнок больше не пойдёт туда, куда ему запретили, ведь доверяя родителям, он без критики раз и навсегда усвоит установку: «я не справлюсь». И каждой новой двери будет предшествовать не интерес, а страх.

*Вспомните свое детство и охарактеризуйте далее процесс получения нового опыта в детстве и модели воспитания, которые способствовали/препятствовали развитию вашего внутреннего творца:*

---

В зрелом возрасте ничего не меняется, и повзрослевшие творцы продолжают познавать себя и мир вокруг. Их жизнь наполнена интересом и радостью в любом возрасте. Каждую ситуацию они воспринимают как ценный опыт. Такие люди принимают мир и людей, уважают их мнение и границы, при этом независимы от оценок и воли окружающих, так как знают и ценят самих себя. С ними можно договориться, но им вряд ли получится что-то «навязать», ведь первый и главный «советник» для такого человека – это он сам. И за каждый свой выбор творец несёт личную ответственность.

Повзрослевшие «рабы» продолжают стоять на месте, опираясь спиной на закрытые двери, так и не пытаясь узнать: «а какой я?», полагая, что другие знают это гораздо лучше, доверяя им больше, чем себе. Они постоянно чувствуют обиду, злость, раздражение на этот несправедливый мир, по сути, продолжая видеть в нем лицо отвергающего родителя. В этой войне с миром и самим собой есть другой важный полюс – это желание любви. И за эту любовь, признание, подтверждение, человек готов сделать все, что угодно, хотя сам всем видом будет обозначать, что это совсем не важно.

Первым и важным шагом для каждого является стать любящим и принимающим родителем для самого себя. Узнать: а какой я есть? Разрешить себе пойти везде, где хочется, без вины и стыда, а потом остаться с этим опытом, осознать его ресурс.

*Спросите себя прямо сейчас: что я могу сделать для своего маленького творца? Как я могу помочь себе реализовать задуманное?*

---

Предлагаю воспользоваться медитацией «внутренний ребёнок».

Примите удобное положение. Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко, отпуская поток тревожных мыслей. Это может занять некоторое время. Дайте его себе столько, сколько потребуется. Когда вы придёте к состоянию внутренней тишины, сконцентрируйте своё внимание на точке в центре вашей груди.

Представьте, что это точка света, которая становится все больше и больше. Продолжайте дышать и ощутите, как вы выходите в это пространство света и оказываетесь в коридоре. Перед вами дверь. Откройте ее тихонько.

Вашему вниманию предстаёт комната. Осмотритесь. Что в этой комнате? Вещи, мебель, атмосфера. Вы здесь не одни. В этой комнате есть девочка или мальчик – это вы. Рассмотрите этого малыша, подойдите к нему и начните диалог.

Спросите: как его настроение и самочувствие? О чем он думает и чем занят? Познакомившись, пригласите его на прогулку. Пусть ваш внутренний ребёнок сам определит точки вашего маршрута. Послушайте, куда именно он хочет вас привести и для чего. Следуйте за ним в вашей медитации.

В каждом месте почувствуйте себя. Для чего вы здесь и почему именно эти места выбирает внутренний ребёнок? Не анализируйте. Просто почувствуйте себя и проживайте все, что будет там происходить с вами. Когда завершится посещение третьей точки маршрута, возьмите своего внутреннего ребёнка за руку и отправляйтесь в комнату, где состоялась ваша встреча.

По возвращении в эту комнату спросите: была ли прогулка такой, как он или она себе представляли? Все ли было хорошо?

Пришла пора возвращаться к себе взрослому. Присядьте вместе и позвольте себе задать, своему внутреннему ребёнку, самый важный для вас сейчас вопрос и услышите ответ. И пусть

ребёнок задаст вам вопрос или выскажет своё важное пожелание, ответьте на него или исполните желание.

После вы вновь подойдёте к двери, выйдете из неё и закроете дверь. Возвращаясь по коридору к точке света, сконцентрируйтесь на ней в центре своей груди. Почувствуйте своё тело, пространство, в котором находитесь, и, как будете готовы, откройте глаза.

## **1.4. Двери взрослой жизни. О ценности опыта.**

Вернув контакт со своим внутренним ребёнком, спонтанным творцом, предлагаю продолжить работу по осознанию ценности опыта, который вы проживаете на своём жизненном пути.

«Опыт – это инструкция, как вести себя в ситуациях, которые больше никогда не повторятся», – вот такое бытует мнение. Конечно, все в точности, как было, вы уже не проживёте. Все будет уже иначе, как будто задача все та же, но «уровень сложности» повыше, чтобы быстрее «дошло», чтобы вернуть ценность уже пройденного пути.

Двери открываются и закрываются. Некоторые автоматически, если суть происходящего за этой дверью нам пока недоступна. Тогда пространству приходится «понятнее объяснить» и дать нам этот опыт в следующей двери.

Иногда мы сами выбегаем из двери, хлопая так, что со стен падают рамки с фото, разрушая и обесценивая часть пройденного нами пути. И все заново, закрываем одну и открываем следующую. Меняются декорации, а суть та же – не пройденный нами урок.

## **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.