

18+

Вячеслав Козлов

*На основе реальных историй из жизни  
многодетного супруга, доцента ЮУрГУ  
и генерального директора,  
рассказанных глазами психолога*

*О чем говорят  
мужские чувства?*

*Понять, на что указывают чувства, поступить соответственно  
и решить проблему, став счастливее!*

# Вячеслав Валерьевич Козлов

## О чем говорят мужские чувства

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58120844](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58120844)*

*ISBN 9785005144911*

### Аннотация

Психолог Вячеслав Козлов открыто делится своими историями из жизни многолетнего супруга, доцента ЮУрГУ и ген. директора группы компаний. Рассказывая их где-то с искрометным юмором и легкой самоиронией, а где-то бережно и с трепетом, он обнажает ключевое чувство, которое возникало в каждой из историй. Потом разбирает его природу, отвечая на вопрос: «О чем говорит это чувство?». Затем предлагает сделать практические выводы, указывая на глубинный смысл подсказок, которые дают нам наши чувства.

# Содержание

Глава 1. Вступление	6
Начало	8
Глава 2. Чувство злости	22
Практические выводы	29
Глава 3. Чувства терпения и смирения	33
Практические выводы	39
Глава 4. Чувства вины и стыда	42
Практические выводы	51
Глава 5. Чувства любопытства и интереса	55
Практические выводы	66
Глава 6. Чувство бессилия и хроническая усталость	68
Практические выводы	76
Глава 7. Чувства предвкушения и предвосхищения	81
Практические выводы	88
Глава 8. Чувство страха	91
Практические выводы	98
Глава 9. Чувство боли	102
Практические выводы	108
Глава 10. Чувство доверия	113
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ</b>	124
Глава 11. Чувство уверенности	128



# **О чем говорят мужские чувства**

**Вячеслав  
Валерьевич Козлов**

© Вячеслав Валерьевич Козлов, 2020

ISBN 978-5-0051-4491-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Понять, на что указывают чувства, поступить соот-  
ветственно**

**и решить проблему, став счастливее!**

# Глава 1. Вступление

## О том, как пришла идея написать книгу.

ОРВИ или энтеровирус – это когда рвет всем тем, что съел недавно, а внеплановый чих заставляет бежать на горшок. Отличное время подумать о жизни и о том, чем еще она могла бы быть наполнена. И чем она наполнена не оказалась. Эдакое переосмысление.

Трое детей, Сережа, Дима и Оля переживают то же самое. Только еще и с высокой температурой. Жена крепится и не сдается. Детей рвет, где попало, а в силу юного возраста, от двух до шести лет, и состояния, до горшка дойти они даже не пытаются. Запах в квартире уже можно потрогать. В самом начале делал вялые попытки хоть чем-то помочь жене. Потом сутки лежал, практически не вставая. Череп, как чугунный котел. В котле кисельные мысли. В основном бессвязные. В целом мрачные, с привкусом безысходности.

Последнее время дела идут из рук вон плохо. Многие начинания перспективные на старте оборачиваются убытками. Друзья, которым доверяешь без оглядки, неожиданно начинают предавать и воровать. Любимые занятия перестали радовать. Дети все время болеют и орут на жену, жена орет на детей и все время просит денег. Денег уже давно не хватает. Я иногда делаю вялые попытки орать на всех подряд.

И на пике состояния беспомощности и безысходности приходит мысль-вопрос. Вернее не приходит, а откуда-то вползает. А что ты умеешь делать хорошо, и еще не делал? Наблюдаю, как медленно просачивается мысль-ответ. Я могу посмеяться над собой и своей жизнью, причем публично. Вопрос и ответ соединяются воедино, как сперматозоид с яйцеклеткой, и рождается идея написать книгу.

О чем может написать человек, который состоит во втором браке, несет ответственность за пятерых детей, работает психологом, преподает в университете и управляет группой компаний? Наверное, о многом. При этом, что самое главное, даже если это не будет с юмором, то, как минимум, будет интересно. А еще практично и полезно.

# Начало

В нашем городе есть психиатрическая больница. А в больнице есть особое крыло, которое я называю «крыло для наших». Кто такие «наши»? Это, в основном мужчины от 30 до 45 лет, социально успешные люди, предприниматели, руководители и топ-менеджеры разных компаний, семейные люди, хорошие отцы своих детей. Узнали в описании себя или кого-то из близких? Может эта история будет про вас.

Что они делают в дурдоме? Они там лежат и восстанавливаются. Курс восстановления недолгий – всего неделя. Палаты обычно заполнены под завязку. Хотя в коридоре, понятно, никто не лежит, так как пациенты люди в основном респектабельные. Как рассказывал один мой знакомый: «Привезли. Три дня пролежал под капельницей, как овощ. Ничего не помню, все как в тумане. Потом начал приходить в себя. В голове вата, соображаю меееееделенно, тела не чувствую, двигаться не хочется».

Как они там оказались? Много и усердно работали. Несли большую ответственность, работали в режиме многозадачности и сверхурочно, принимали решения и контролировали их выполнение. Чего-то требовали от других. Были в курсе всего происходящего. Обеспечивали благосостояние семьи. Вкладывались в других людей. Любили свою работу. А раз

любимое дело – не работа, то и отдых не нужен. В итоге перегорели, так как игнорировали свое состояние. Думали, что справятся, что надо еще немного поднапрячься и все получится. И не заметили, как это «еще немного поднапрячься» стало привычным образом жизни. Потом жизнь незаметно превратилась в выживание. А потом ресурсы закончились. И произошло «короткое замыкание».

Кого-то из них увезли на «скорой» прямо с рабочего места. Кто-то дошел своим ходом по направлению от врача. А кому-то удалось приостановиться на этом пути и заглянуть в кабинет к психологу.

Почему такое происходит с мужчинами? Подводя итоги года, я обобщил те запросы, с которыми ко мне приходили на психологическую консультацию. Оказалось, что многообразие запросов от мужчин свелось в основном к двум тезисам: «Я не знаю, что я чувствую», «Я не знаю, чего хочу». А перед этим шли рассказы о том, что все надоело, что жизнь потеряла вкус и смысл, что ничего не радует, хочется опустить руки или сбежать от всего. При том, что есть жена и, вроде, все нормально, но отношения «остыли», стало пусто. Есть дети, вроде любимые, но которые раздражают и все время им чего-то надо. И вообще, все, что касается семьи, вызывает хроническое чувство вины и досады. В делах будущее выглядит тревожным, и никаких радостных призывов оттуда не слышно. Все изматывающая рутина.

И вот кто-то завис в затяжном прыжке на свободу из се-

мый. Кто-то несколько лет топчется на пороге решения о смене места работы. Другие налегают на алкоголь и легкие наркотики. Некоторые убегают в компьютерные игры. Многие дружными и сплоченными рядами идут «налево». В большинстве своем они не могут глубоко вздохнуть, набраться сил и сказать о своих желаниях и потребностях близким. Не могут настоять на своем, не могут сделать что-то для себя, не могут позаботиться о себе. В современной культуре потребления и насилия это стало нормальным. Потребительское и насильственное отношение развилось и по отношению к самому себе. Но, слава богу, внутренний мир протестует, как только может. Хотя внутренний конфликт на этой почве приводит у мужчин к кардиоосложнениям, язвам желудка, истощению нервной системы и пр.

Почему мы стали забывать, что мы живые? Откуда появилось это потребительское и насильственное отношение к самим себе? Тут несколько мыслей. В природе есть три нормальные реакции живого организма: «Догони и схвати», «Убеги и спрячься», «Замри и притворись мертвым». Вместе с тем в детстве мальчишкам говорили, что проявлять агрессию не хорошо, а трусость это вообще не по-мужски. Из нас, маленьких мальчиков, делали удобных членов общества, при этом проявляя над нами психологическое и не только насилие. А так как делали это с нами наши боги – родители, то спорить было никак нельзя. Вот и оставалась последняя реакция – притвориться мертвым и замереть.

Поэтому притворились и замерли. Стали максимально удобными. Свет в богатом внутреннем мире пригасили, а самым главным оказался сухой, вечно работающий ум. Практически пропали «хочу», «желаю», все заполонили вечные «надо», «должен», «обязан», «нельзя».

Как часто ребенком вы слышали в свой адрес: «Ну-ка не бегай!», «Веди себя тихо!», «Отдай машинку и играйте вместе!», «Не реви, прекрати сейчас же!» и т. д. И мы послушно, отдавали машинку, вели себя тихо, были «хорошими» мальчиками. Привыкли игнорировать свои чувства и эмоции, потребности и желания. Они были неудобными и ненужными для взрослых и стали такими же для нас. Мы залезли в стальные доспехи здравого смысла и логики. В том смысле, что потребности в еде, сне и сексе мы еще способны ощущать, но жизнь проникает к нам лишь через «щели в забрале стального шлема». Принять душ из свежих впечатлений в таком обмундировании дело непростое. Поэтому чувства и эмоции подпротухли. К запаху мы как-то подпривыкли, освоились и практически его не замечаем. Доспехи снимать не хотим, ведь «здравый смысл» подсказывает нам, что мир полон опасностей и злодеев.

Дальше происходит вот что. Ум, потерявший связь с чувствами и эмоциями, потерял контакт с нашим внутренним миром. Он стал игнорировать не только эмоции и переживания, но и потребности и желания, с которыми они связаны. Стал ориентироваться на внешние «надо», «должен», «обя-

зан» и пр. Изначально, желая нам безопасности и спокойствия, наш ум устранил нас самих из нашей жизни! Именно поэтому многие многодетные супруги говорят о том, что они чувствуют себя заложниками в своей собственной семье. Что они лишь функция, ходячее портмоне, которое и благодарить—то не обязательно. Именно поэтому многие руководители вдруг осознают, что ничего кроме работы в их жизни уже нет. А гора рабочих задач лишь становится все выше и выше.

Но! Но психика стремится к исцелению. Поэтому рано или поздно мы признаем, что убежать от всего этого не получается и начинаем искать какие-то решения. Если с вами происходит что-то подобное, то книга попала к вам в руки не случайно. Более того, вы найдете конкретные ответы на два вопроса: «Как быть?» и «Что делать?». Они не будут универсальными, «на все времена» и «для всех». Как хорошая карта она будет многое показывать и подробно разъяснять, но ориентироваться вам придется уже на местности самостоятельно. Книга будет руководством к действию в ситуации, когда привычные сценарии уже не работают.

От вас нужно будет только две вещи:

– готовность экспериментировать и получать новый опыт и впечатления;

– сказать уму, который будет сомневаться в прочитанном и сопротивляться: «Маленький мой, посиди тихо и не мешай, ради бога».

А мы будем неторопливо и пристально исследовать мужские чувства.

## **Как быть? И что конкретно делать?**

Из своего опыта и опыта своих клиентов, пришедших на психотерапию, я готов уверенно утверждать, что наши чувства прямо указывают на то, что и как полезно сделать в той или иной конкретной ситуации. Они дают нам конкретную и действенную, пошаговую инструкцию. Если сделать все именно так, то мы получим уникальный, быстрый, эффективный и экологичный для нас результат. Есть только одна проблема. Небольшая. Мы ни хрена не можем ничего понять из того, что говорят нам наши чувства. Они производят все на языке, который мы хорошо знали, но нас заставили его забыть.

Наш ум, на который мы так привыкли полагаться, зачастую нас обманывает. У вас была ситуация, что вы все взвесили, посчитали, спланировали и... ни черта не получилось? При этом сами себе признались, что откуда-то знали, что все равно не получится, предчувствие неудачи уже витало рядом. У вас бывало такое? У меня тоже.

Что если внутри нас есть такое место, из которого наша жизненная ситуация видна в полном объеме? Видны все наши ресурсы и дефициты, даже те, в которых мы сами себе не признаемся. Очевидны и прозрачны ресурсы, дефициты и намерения других людей, даже те, о которых они сами себе

не говорят. Обстоятельства раскрыты глубоко и полностью. Ясна связь происходящего с прошлым и будущим. И это не ум. Умом-разумом, на который мы привыкли полагаться, всего этого не охватить. Язык мыслей/символов, на котором он с нами общается, не может всего описать.

Из этого места рождается импульс, который превращается в эмоцию/чувство/переживание. Это тот язык, на котором нам подсказывают что-то, что нам должно помочь. Именно помочь, потому что это место – часть нас, и оно «за нас», за то, чтобы у нас все было наилучшим образом. Там хотят, чтобы все было хорошо, счастливо, спокойно и гармонично. Нам прямо говорят, что и как надо сделать, чтобы эти хорошо, спокойно и счастливо случились. А мы не можем это прочесть. Не понимаем того, что нам говорят.

У эскимосов есть более 30 определений состояния снега. Зачем так много? Да потому что у них жизнь от этого зависит. Не «прочитал» снег, взял не те лыжи, пошел на охоту и не вернулся. Когда я предлагаю участникам своих тренингов назвать 30 брендов, с которыми они вчера встретились, то они без особого труда называют марки машин, телефонов, одежды и пр. А когда прошу назвать 30 чувств, которые они, все всякого сомнения, вчера переживали, тут ступор. Не просто не могут вспомнить, а вообще затрудняются назвать то, что они чувствуют и переживают. Не могут, в принципе, составить список из 20 – 30 названий чувств и эмоций. В момент выполнения этого задания они могут сказать толь-

ко про «ступор», в котором бодро увязли.

Нас не научили или отучили смотреть внутрь себя. Мы так захвачены внешним миром, его красками, блестками и мерцанием, что перестаем обращать внимание на мир внутренний. Перестаем его понимать и слышать. Отсоединяемся от чувств и переживаний. Рвем контакт. И начинаем полагаться на ум. А его возможности все-таки весьма ограничены, и зачастую он нас просто путает или заводит в тупик. Да, да, мы оказываемся в тупике, потому что излишне полагались на этот навигатор.

Я не призываю совсем игнорировать голос ума и здравого смысла. Эта история будет про то, чтобы вспомнить, что ум не главный, он просто один из инструментов, который обслуживает нашу жизнь. Его пространство ограничено 5—7% объема головного мозга. Остальное пространство и объем занимают другие, не менее нужные и полезные инструменты. А голова – это вообще шарообразный твердый нарост, в который мы едим и на котором закреплены некоторые органы чувств. Она лишь часть тела, у которого есть не менее значимые составляющие. Думаю, все наслышаны про «нижние полушария головного мозга», которые неудержимо нас влекут к приключениям. Шутка.

Итак, вернемся к вопросам на миллион.

Как быть? Ответ: быть в контакте со своими чувствами, улавливать их оттенки и нюансы.

Что делать? Ответ: уметь их расшифровать и понять под-

сказку. А потом поступить соответственно полученной инструкции.

В этой книге я предлагаю расшифровать язык чувств и сделать перевод на язык решений и действий. Опыт психологических консультаций показывает, что это очень и очень полезное дело.

Возможно, после прочтения какой-то части книги, вы воскликните: «А мне видится иначе!». Это правда, в некоторых деталях мы можем не совпасть. Так бывает. Это нормально, и я даже приветствую такую вероятность. Человек слишком сложно устроен, чтобы опыт одного можно было «под копирку» переложить на другого. При этом все части книги, которые раскрывают психологические механизмы формирования того или иного чувства, прошли сверку у моих коллег, профессиональных психологов, кандидатов психологических наук, которые согласились выступить в роли контент-редакторов. Поэтому, даже испытывая внутреннее несогласие с прочитанным, позвольте этому просто побыть в фокусе вашего внимания, может это натолкнет вас на какие-то собственные открытия и инсайты.

## **Что такое чувства?**

Перед тем как начать расшифровывать чувства, давайте сначала разберемся в том, что это такое. При этом постараемся избежать излишней академичности.

Если кому-то будет интересно глубоко погрузиться в эту

тему, то возьмите книгу Ильина Е. П. «Эмоции и чувства». Там на нескольких сотнях страниц, шрифт мелкий, картинок нет, книга толстая, очень подробно и детально собрана практически вся актуальная академическая информация по этому поводу. Если читать на ночь, то сон наступит быстро, будет крепким и спокойным.

Для меня важно, чтобы книга была максимально простой и очень понятной. Поэтому на практическом уровне надо знать следующее:

1. Есть человек, и у человека есть психологические потребности. Их много и они разные: в безопасности, в развитии, во внимании, в заботе, в поддержке, в принятии, в близости, в уединении и прочее. На моих тренингах про семейные отношения, участники составляют списки из 30 – 40 психологических потребностей, которые человеку важно удовлетворять в семейных отношениях. Некоторые из них они осознают впервые.

2. Удовлетворение или неудовлетворение потребностей приводит к возникновению эмоций. Их порядка 8 базовых: удовольствие/принятие, отвращение, гнев, страх, испуг, радость, горе/печаль, удивление/любопытство. Очень похоже на ноты.

3. Почему эмоций всего восемь, а чувств так много? Потому что нот всего семь, а музыкальных композиций немерено. Эмоции – это ноты произведения, а мысли – это нотная тетрадь, которая придает им форму и композицию. Тогда,

совмещающая эмоции, возникшие в каких-то обстоятельствах, и мысли, которые у нас есть по поводу этих обстоятельств, мы получаем то, что называем чувствами. Чувство – музыкальное произведение, сплав мыслей и эмоций.

В одних и тех же обстоятельствах у разных людей могут быть очень разные мысли и оценки ситуации, поэтому и чувства у них тоже будут разные. Реакция на опасность у одних выражается в чувстве злости и гнева, у других в страхе и тревоге, а третьи сохраняют олимпийское спокойствие. Первые проявляют встречную агрессию, вторые убегают, третьи уверенно и спокойно противостоят.

Еще мы разведем в разные стороны понятия «чувство» и «состояние», чтобы не путаться в них. Если эмоции смешать с телесными ощущениями, то мы получим то, что назовем «состояние». Звучание одних и тех же нот на разных инструментах будет очень отличаться. Игра балалайки, барабана и волынки звучит по-разному, хотя ноты могут совпадать.

Проиллюстрируем это все. Если мы съели что-то просроченное, то нас тошнит. Мы переживаем состояние слабости, нам плохо и пр. Если нас долго, мучительно и упорно пытались убедить в чем-то малоприятный человек, то мы переживаем чувство отвращения и к нему и к разговору. Мы чувствуем психологическую усталость от происходящего. Т.е. переживание состояния тошноты и чувства отвращения в чем-то очень похоже между собой. Но они разной природы, как

состояние и чувство.

Чувства = эмоции + мысли. Состояние = эмоции + телесные ощущения.

Еще раз. Я не буду претендовать в этой книге на академичность. Все, что написано далее, является моим практическим опытом, опытом моих клиентов, опытом моих коллег. Все это было предметом многих дискуссий, мастер-классов, тренингов и вебинаров. Может быть, когда-нибудь я решусь написать по этой теме диссертацию. Проведу сложное и долгое исследование, все опишу скучным академическим языком. Пока не до этого.

Итак, в этой книге мы будем исследовать разнообразные чувства. Мы будем искать те ответы и практические рекомендации к действию, на которые они нам указывают.

**Расшифровка или перевод с языка чувств на язык действий будет проходить следующим образом:**

Сначала будет моя история. Честная и откровенная. Где открыто будет говориться о том, что я переживал и чувствовал в той или иной жизненной ситуации. Что делал и как поступал в тех или иных обстоятельствах. Совершал глупости, допускал промахи, заходил в тупик и пр. Злился, обижался, ревновал, радовался и т. д. Возможно, во многих ситуациях вы узнаете себя.

Прямо сейчас мне немного тревожно при мысли о таком уровне откровенности и искренности. Ведь наверняка кто-

то, прочитав одну из моих историй, скажет, что так нельзя было поступать ни в коем случае, что так делают только глупцы или несдержанные люди. Ничего, я готов и к такому. Без этой открытости и честности книга не сможет решить тех задач, которые я перед ней ставлю. В каждой истории будет отражено главное чувство, которое проживалось мной, и то, с чем оно было связано. И прямо сейчас я немного слукавил. На самом деле мне капец как тревожно от такого уровня открытости.

Потом мы расшифруем это чувство, увидим его природу и причины возникновения. Найдем ответ на вопрос: «К чему оно призывает и что оно нам подсказывает?». Проясним, о чем именно нам хотят сказать страх, печаль, благодарность, отвращение и пр. Увидим, как обычно игнорируются эти чувства, и что в результате этого получается. Разложим все по полочкам.

Далее мы прочитаем чувство в контексте рассказанной истории. Услышим тот призыв и послание, которое было адресовано мне на языке чувств. Разберем все в деталях. Сделаем практические выводы. Прочитаем руководство к действию.

И да. Важно. Чувства бывают не только «негативные», но и «позитивные». И вторые нам тоже о многом говорят. Игнорировать их еще проще, так как вроде ничего страшного в результате этого не произойдет. Вместе с тем, если мы хотим, чтобы наша жизнь была в большей мере ими наполнена, то их тоже надо расшифровать. Надо прочитать за-

ложенную в них инструкцию и поступить соответствующим образом. Так мы и сделаем.

## Глава 2. Чувство злости

### История «Колины долги»

Был у меня друг Коля, который занял у меня денег. Вернее Коля есть, а вот друг был. Наверное, потому что денег занял много. Миллион. А поскольку он был на тот момент другом, то занял под честное слово. Никаких документов мы с ним не подписали. Деньги он куда-то по-глупому вложил, прогорел и остался в минусах. И так как был человеком слова, то обещал отдать. Единственно попросил не торопить. Дескать, семья и дети, квартира в ипотеке. Вид у него в тот период был весьма удручающий, даже несколько жалкий.

Пару лет мы еще как-то пересекались. Он все жаловался на жизнь и на то, что удача от него отвернулась. Жертвил. Поэтому встречаться с каждым разом хотелось все меньше и меньше.

Прошло несколько лет. Вспомнил о Колином долге. Почувствовал сильное раздражение.

Набираю его номер. Говорю, что у нас есть незакрытый вопрос. Договариваемся встретиться в кафе. Привожу с собой договор займа, чтобы появилась подписанная бумага, к договору очень лояльный график погашения на три года.

Приезжает Коля. Розовощекий, холеный, с какого-то собрания в каком-то банке. На вопрос: «Как дела?», подбоче-

нясь отвечает: «А ты знаешь, Славка, хорошо». На предложение погасить долг отвечает, что еще не время. Предлагаю оформить все юридически и подписать договор. Отказывается. Не читая, рвет у меня на глазах договор со словами: «Бумага ни к чему не обяжет, а вот слово мое железное». На мое замечание, что слово его говно семилетней давности, немного напрягшись, заявляет, что давить на него не надо. Упоминает, что у него есть поддержка. Я в ответ обещаю, что давить буду и, если надо, местами жестко. И что он сорокалетний debil, если думает, что его ахиня будет воспринята всерьез.

Стол был сервирован. Кафе с заявкой на премиум-класс. Тарелки, салфетки и столовые приборы. Кручу в руках столовый ножик. Коля что-то говорит о том, какой он человек слова. А я, глядя на обрывки договора, сообщаю ему свою правду по этому поводу. И тут он сказал что-то хамское. Вдруг понимаю – меня накрыло! Совсем! Толстовцем я никогда не был и считаю это вредным для здоровья. В том плане, что «получил по левой, подставь правую» – это не про меня. И что сейчас я выбираю то место, куда ему этот столовый ножик воткнуть. Останавливаюсь на ключице. Видимо, меняюсь в лице, а может тон голоса начинает выдавать. Но Коля как-то резво вскакивает и со словами: «Ярываю коммуникацию», – выбегает из зала.

Глядя на его прыжками удаляющуюся фигуру тянусь, за заварочным чайником. Бежать за ним я не собирался.

А вот послать в след что-то ободряющее, например, порцию «пу-эра» в стеклянной посуде, показалось идеей привлекательной. Поганец скрылся в дверях раньше, чем послание было отправлено.

Что за странное завершение диалога: «Разрываю коммуникацию»? Это даже не по-русски как-то звучит. Может он с какого-то тренинга по коммуникациям в кафе приехал?

Минут 10 потребовалось, чтобы злость как-то улеглась.

И еще 5 минут, чтобы изобрести велосипед. То есть, неожиданно для себя обнаружить, что с этим кренделем надо было заключать договор займа сразу. И вообще, хочешь испортить отношения с человеком – дай ему займы. А когда друг/родственник/коллега ведет себя как последний игуанодон все равно полезно сохранять спокойствие. Жаль только, что приходят эти мысли уже тогда, когда все случилось. А ведь предчувствовал...

Злость, раздражение, негодование, гнев.

### **На что нам указывает чувство злости?**

Злость – очень мобилизующее чувство. Появляется в ситуации, когда наши психологические границы нарушены. Когда кто-то хочет забрать у нас то, что мы считаем своим и отдавать или делиться точно не хотим. Это могут быть наши время, деньги, силы, внимание, вещи и т. д. Не важно намеренно у нас пытаются это забрать или нечаянно. Мысленно мы даем себе отчет, что у нас есть на это право. А также

ощущаем силу и намерение это право отстаивать.

Чувство злости – переживание готовности к активному, в том числе и конфликтному, противостоянию и столкновению с другими людьми и миром в целом ради отстаивания своих границ и реализации своих интересов.

Есть разная интенсивность (по возрастанию) этого чувства: раздражение, досада, негодование, злость, гнев, ненависть, ярость и пр. Если границы нарушены слегка, произошел небольшой «заступ», то мы начинаем чувствовать раздражение. Оно стихает, если нарушитель извинился и исправил ситуацию. А вот если нарушитель ведет себя развязно, по-хамски, продолжая «топтаться на нашей территории», претендовать на наши ресурсы, то ситуация начинает накаляться.

Чувства большей интенсивности (гнев, ненависть, ярость) будут характеризоваться тем, что при их выражении мы в большей мере готовы нарушить границы другого человека, в большей мере адресуем их личности другого человека, а не его поступкам и действиям, а возможно даже готовы целенаправленно причинить ему ущерб. Иными словами, от обороны и защиты мы можем перейти к нападению и неконструктивной агрессии.

Чувства меньшей интенсивности (раздражение, досада, возмущение) будут характеризоваться тем, что нам в большей мере удастся держать в фокусе внимания не личность другого человека, а его поступки и действия, мы скорее бу-

дет отстаивать свое, чем пытаться захватить чужое. Т.е. мы будем более конструктивны.

Полезно, когда мы реагируем тут же, быстро и открыто, предлагая супостату убраться на свою территорию или вернуть взятое. Прямо предъявляя свои чувства и свое видение происходящего. Это дает возможность оперативно исправить ситуацию и минимизировать последствия.

Вредно, когда мы пытаемся «сгладить», проигнорировать ситуацию. Говорим сами себе: «Ничего же страшного не происходит, никто же не умрет», «Это же друг/родственник/начальник, можно и потерпеть», «Мне же не жалко» или что-то подобное. В этом случае ситуация не меняется или ухудшается, а внутреннее напряжение начинает расти. Если его не выразить, то на его сдерживание уходит много внутренних сил. Это сказывается на наших отношениях с другими людьми, на нашем настроении. Постепенно, накаляясь, мы начинаем плохо спать, пропадает аппетит, становимся вспыльчивыми и раздражительными. В запущенном варианте начинает ухудшаться здоровье и общее состояние.

В итоге мы все равно рано или поздно взрываемся. Но это уже не злость, которая может быть выражена конструктивно, а ярость и ненависть, которые застилают глаза. Это состояние аффекта, в котором мы можем сделать то, о чем пожалеем, и то, за что нам потом будет стыдно. Причем не редко чувства выражаются не тому адресату.

Важно. Злость говорит нам о том, что надо действовать,

причем немедленно, сейчас и в этих обстоятельствах!

Да, правда в том, что мы можем и не достичь желаемого результата. Но ценность имеет сам факт того, что мы решились и сделали шаг, заявили о своих правах и потребностях. Мы никогда не видим всей картины целиком, так как чаще фокусируемся на конкретных задачах и понятных нам взаимосвязях. Бывает то, что видит и понимает наш ум, заставляет нас сдерживаться. Но внутри нас есть место, из которого мы воспринимаем реальность полнее и объемнее, улавливая то, что мы никогда не сможем осознать. Именно оттуда, на языке чувств, нам подсказывают, что именно полезно сделать в данной конкретной ситуации. И сделав шаг, не достигнув желаемого или даже потерпев жестокое поражение, через некоторое время мы с удивлением обнаруживаем, что приобрели что-то значимое и важное, о чем могли даже не предполагать. Помимо возможности решения очевидной задачи, мы начинаем получать дивиденды в других гранях нашей жизни. В будущем встречаемся с неожиданными плодами нашего шага. Злость, пусть даже безуспешно проявленная в отношениях с одним человеком, начинает благотворно трансформировать отношения с другими, удивительно влиять на какие-то далекие обстоятельства. И умом этого не охватить, он для этого не приспособлен.

Хотя чаще злость благотворно может трансформировать отношения именно с тем человеком, который внес вклад в появление у нас этого чувства. Его возникновение слу-

жит четким индикатором нарушения наших границ. И даже если мы умом всячески пытаемся это проигнорировать, то на уровне чувств нас подталкивают действовать и проявляться вполне определенным способом.

Сдерживать злость не стоит, ее полезно выразить, причем максимально экологичным и эффективным образом.

На что указывает чувство злости? На нашу внутреннюю готовность активно противостоять нарушению наших границ, готовность настойчиво преодолевать всевозможные препятствия на пути к удовлетворению наших желаний и потребностей, а также на необходимость сделать это.

# Практические выводы

Если мы начинаем чувствовать злость, то надо реагировать. Не откладывать это до лучших времен. Не искать оправдания, чтобы ничего не делать. Быстро, уверенно и настойчиво отстаивать свои границы и права. Понятно для нарушителя. Чтобы у него была возможность осознать причины и что-то понять для себя.

Если бы это было иначе, то мы бы испытывали другие чувства. Если бы внутри нас реально не было сил и ресурсов на то, чтобы справиться с ситуацией, то мы бы чувствовали страх. Если бы то, на что претендует нарушитель, не было бы для нас значимым, то мы бы чувствовали равнодушие. А раз мы чувствуем злость, то для нас точно происходит что-то значимое и у нас, вне всякого сомнения, есть необходимые ресурсы, чтобы изменить ситуацию.

Вопросы, ответы на которые помогут «не наломать дров»:

1. Что именно меня злит? Полезно точно определить нарушителя, против которого направлена злость. И понять, где и как именно нарушены мои права и границы. Помнить, что появление категоричных мыслей и фраз «всегда», «никогда», «во всем» и т. п. свидетельствуют, что я уже в аффекте, меня «понесло». Я теряю связь с реальностью. Поэтому выдыхаем и убавляем накал.

2. Что именно я хочу исправить? Мне надо не просто ска-

зять, что я недоволен, но и обозначить, чем именно. Предложить вариант решения. А может даже несколько вариантов. Т.е. я должен сначала решить, чего я хочу получить в результате. Просчитать несколько вариантов сценариев.

3. До какой «точки» я готов дойти? Определить для самого себя тот порог, который я не буду переступать. Ту черту, за которой цена, заплаченная за полученный результат, будет уже чрезмерной.

Лучше подумать над этими вопросами в спокойном состоянии, с «холодной головой». Потому что в состоянии гнева или ярости мы можем наломать дров. А имея ответы на вышеупомянутые вопросы, мы можем спокойно дать волю своей злости. Она будет конструктивна и поможет доходчиво отстоять свои права и границы.

А чувство злости в итоге трансформируется в собранность, уверенность, готовность действовать и отстаивать свои границы, интересы.

Если бы я отдавал себе отчет в том, что, изначально, просьба дать в долг вызывала у меня некоторый дискомфорт, то я должен был бы к этому прислушаться. А я предпочел спрятаться от него за мыслью: «Ну, мы же друзья, не может же он меня кинуть». Сейчас уже не вспомнить точно, чувствовал ли я тогда какой-то дискомфорт или нет. При этом готов допустить, что он был, а я его проигнорировал. Напрасно.

С течением времени, поймав себя на усиливающемся раз-

дражении от того, что срок возврата отодвигается, надо было действовать быстрее и активнее. Не успокаивать себя несколько лет мыслями: «Все нормально», «Просто у друга сложный период», «У меня же не горит». Допустить разные сценарии и просчитать разные варианты. Открыто предъявить ему свое раздражение, свои сомнения и мысли по этому поводу, посмотреть на его реакцию.

Осознать, что раздражение уже выросло до негодования и злости. Договорившись о встрече, не удерживать насильно фокус внимания на мысли: «Мы же друзья». Прислушавшись к собственным чувствам подумать о том, а что я буду делать и до какой «точки» я готов дойти на встрече, если вскроется иная правда наших отношений. Тогда бы я в большей степени сохранял устойчивость и уравновешенность. Ведь желание кидаться предметами и заниматься членовредительством явный признак аффективного состояния.

Чтобы дом не сгорел, кто-то запасается огнетушителями, а кто-то учится обращаться со спичками. Я за то, чтобы готовиться со всех сторон. Хотя вариант профилактики выглядит чуть более привлекательным.

Одним из неожиданных результатов той ситуации оказался возврат долгов от других людей. Я поделился со знакомыми тем, что произошло между мной и Колей. Рассказал о мыслях и чувствах, которые пережил, а также о том, что категорически настроен «дожать» ситуацию. Видимо, они поделились еще с кем-то, слухи распространились и те, кто еще

был чего-то должен, решили не портить со мной отношения. Это подтвердило мою мысль о том, что чувства надо проявлять и неважно как мы оцениваем ситуацию. Что-то внутри нас видит все гораздо глубже и масштабнее, уверенно рассчитывая на получение результата, который нашему уму может показаться удивительным.

# Глава 3. Чувства терпения и смирения

## История «Постановка задачи Стасу»

Оперативное совещание у генерального директора. Это когда те, у кого в проектах все хорошо, могут вздремнуть. А те, у кого шероховатости, немного потеют от волнения и тревоги. Те же, кто потихоньку заваливает проект, лихорадочно соображают, как спасти ситуацию.

Докладывает Стас. В его проекте много непонятного. Он рассказывает о положении дел. И в какой – то момент начинает сыпать цифрами. Цифр и чисел много. Они, то приобретают последовательность числа Пи с десятого знака после запятой, то вдруг напоминаю номер ИНН. А иногда все выигрышные в номера лотереи «6 из 36» за последние 30 лет этой передачи, расположенные в случайном порядке. Из любопытства просыпаются даже те, кто мог бы с чистой совестью дремать.

Останавливаю его. Говорю, что терпеть это безобразие незачем и что на слух это все воспринять невозможно. Давай то же самое на листе бумаги. И с комментариями. Так, чтобы можно было глазами информацию воспринимать. Обещает сделать к следующему совещанию.

На следующей оперативке доходит очередь до Стаса. Начинает доклад. Сходу сверяемся по наличию информации в письменном виде. Неожиданно для всех он достает немного мятый лист бумаги, где от руки что-то написано. Какие-то столбики цифр и пометок к ним. Каракули, естественно, не читаемые. Несмотря на умение писать многие руководители, и я в том числе, настолько привыкают стучать по клавишам, что навык письма от руки постепенно утрачивается. Оказывается, именно таким дедовским образом в его светлой голове виделось решение поставленной задачи. И что самое невероятное, формально задача была выполнена! Хотел письменный вариант, на, пожалуйста!

Никто не дремлет. Все с интересом наблюдают за развитием сюжета. От усталости не вижу очевидного, сдерживаюсь, терплю и делаю еще одну попытку постановки задачи. Прошу отдельно занести в протокол, специально для находчивого Стаса, что информация должна быть предоставлена на листе в печатном варианте, шрифт 14, межстрочный интервал полуторный. В этот момент я еще не понимал, что в глазах сотрудников мои акции падают в цене. Терпеть подобное можно до определенного предела, но дальше не надо, а я терпел.

С самого начала следующего совещания все с нетерпением ждут, когда очередь дойдет до самого популярного докладчика. Как-никак, похоже, могут родиться новые стандарты корпоративной культуры в компании. Доходит. Вста-

ет. Демонстрирует лист бумаги, на котором стройными рядами отпечатаны цифры в строчку и в столбик. И даже присутствуют комментарии к этим цифрам. При этом есть одно «но». Лист один! Информация для обсуждения нужна сразу нескольким присутствующим, а лист один! И формально задача снова была выполнена! Ну не было в протоколе упоминания о том, что копий должно быть по числу участников. Не было!

Говоря про то, что я не заметил очевидного, я имел в виду, что ситуация с самого начала пахла откровенным идиотизмом, которым не обязательно было заниматься. Поэтому с подобным подходом к делу надо было кончать на месте. Резко и жестко. Уже не ради того, чтобы человек что-то понял или осознал. Тут уже надо было смириться с тем, что этого не произойдет. А исключительно ради того, чтобы поняли и осознали остальные. Думаю, вы догадываетесь, как НЕ сложилась карьера данного сотрудника в моей компании.

А для себя я сделал очевидный управленческий вывод. Иногда, если надо что-то объяснять, то объяснять уже ничего не надо! А если иногда надо что-то терпеть, то и терпеть тоже ни к чему.

Смириться с фактом того, что сотрудник такой, какой есть и его не исправить и не перевоспитать. Отпустить человека с миром. И в спину перекрестить лопатой.

Терпение, смирение.

## **На что указывают чувства терпения и смирения?**

Это два очень и очень разных чувства. Давайте определим то, о чем они нам говорят.

Чувство терпения – говорит о том, что нам сейчас приходится сдерживать, игнорировать и подавлять свои реакции на то, с чем мы не согласны и проявляться так, как мы не хотим. У нас рождается внутренняя реакция, так как мы считаем и переживаем, что происходящее влияет на нашу жизнь тем образом, который нам не нравится, который мы не принимаем. При этом мы уверены, что проявлять свое действительное отношение и делать то, что на самом деле хочется сделать, не полезно, а может быть даже вредно. Поэтому сдерживаемся или поступаем каким-то чуждым нам образом. От этого возникает сильнейшее внутреннее напряжение, с которым приходится бороться.

Чувство смирения – говорит о том, что мы покоряемся воле других людей и обстоятельствам и жизненной ситуации в целом. Это не значит, что мы полностью согласны с происходящим, но это значит мы признаем, что не всемогущи и есть вещи, на которые повлиять не можем.

Что мы терпим? Нелюбимую работу, начальников идиотов, ворчливых жен, подчиненных раздолбаев, друзей, не отдающих денег, взятых в долг, плохие дороги, громких соседей и много-много чего еще. Мы это делаем по трем причинам.

1. Мы надеемся, что люди или обстоятельства изменятся

и станут лучше, понятливее, добрее, профессиональнее, самостоятельнее, инициативнее и пр. Ждем этого в надежде, что дождемся, и тогда отношения станут гармоничнее, качество жизни выше. Чем сильнее наша надежда дождаться изменений, тем больше готовность терпеть.

2. Мы ждем какого-то результата в будущем, получив который дальше терпеть ничего не надо будет. Вот получу премию, переведусь на новую должность, вырастут дети, закончу университет, разведусь, женюсь, куплю машину, продам машину и т. д. Ожидаем, что получение какого-то конкретного результата изменит нашу жизнь в корне.

3. Мы идиоты. Да, да. Вы уж извините меня, но это не редкость. Это когда мы надеемся на изменение того, что измениться не может. Это когда мы рассчитываем на получение результата, который никогда не случится. Причина этому – привычка впустую терпеть и многочисленные иллюзии, которыми мы эту привычку от себя прикрываем, чтобы не признаваться самим себе в собственной глупости.

Фактически, ситуация, когда нам приходится терпеть, это проявление насилия над самим собой. Если она хронически затягивается и превращается в образ жизни, то это чревато негативными последствиями. Попытка справиться с нарастающим напряжением приведет к тому, что мы сначала будем сдерживать внутренние реакции, будем пытаться сохранить устойчивость, спокойствие, возможно даже наденем маску безразличия и равнодушия. Но рано или поздно на-

прямое выражение вырвется из-под контроля. Тогда мы начнем срываться на тех, на ком посчитаем это возможным сделать. Это будет не по адресу и начнет разрушать наши с ними отношения. Или наш срыв будет направлен внутрь. Тогда будет проявлена аутоагрессия, которая выразится в саморазрушительном поведении или возникновении какого—либо недомогания аутоиммунной природы.

Нередко язва желудка, аллергии, энурез, псориаз, нейродермит, заикания и появление нервных тиков, навязчивых движений и др. являются следствием невыраженного внутреннего напряжения, которое возникло в результате того, что человек сдерживался и не позволял себе его проявлять. Именно на это указывает нам чувство терпения.

Оптимальным вариантом будет трансформация терпения в смирение.

На что указывают эти чувства:

Чувство терпения указывает на то, что пора трансформировать свои отношения с другими людьми или свою жизненную ситуацию, обретая свободу выражения.

Чувство смирения указывает на необходимость признания факта встречи с тем, что изменить мы не в силах и важно перенаправить силы туда, где мы реально что-то можем создать или изменить.

# Практические выводы

Если мы обнаружили, что наше терпение приобрело уже хронический характер и ситуация особо не меняется, конца и края этому не видно, то важно сделать несколько вещей:

1. Свериться, не придаем ли мы желаемому результату, ради которого терпим что-либо, излишней значимости для своей жизни. Ведь часто бывает так, что из чего-то маловажного возникает сверхцель, которой мы придаем чрезмерное значение. Мы идем на неадекватные жертвы и платим завышенную цену за результат, который не имеет для нас и для того, что мы делаем, какой-то значимой ценности и мало определяет нашу жизнь. Свериться можно очень просто. Достаточно задать себе вопрос: «Что будет или чего не будет, если то, ради чего я все это терплю, не случится?»

2. Прислушаться к себе и задаться вопросом: «А почему мы обесцениваем важность собственных живых и естественных реакций на происходящее?». Если они родились, то уж точно не на пустом месте. В каждой нашей реакции, в каждом импульсе, который родился внутри, есть смысл и значимость. Да, чаще мы плохо в этом разбираемся и совсем этого не понимаем. Но почему мы заочно это все обесцениваем, считаем ненужным и вредным? Может быть, позволить себе их проявить?

3. Подумать над вопросом: «Почему мы думаем, что на-

ши реакции нанесут вред или затруднят получение желаемого?». Чаще, тревога о возможных последствиях наших действий не обоснована. Мы просто не видим всей сложной системы взаимосвязей и отношений. Наш поверхностный ум не может удержать это все в фокусе внимания, слишком запутано для него. И из другого, более глубокого и мудрого места в нашем внутреннем мире мы получаем подсказку, но игнорируем ее, так как не можем ее прочесть. А разум накладывает свое вето на то, что не способен осмыслить.

Я не буду утверждать, что проявлять терпение не стоит в принципе, что это всегда вредит. При этом для меня является фактом, что зачастую мы делаем это зря, а иногда даже во вред себе и делу, которым мы занимаемся. Ведь проявив чувства и эмоции, мы можем увидеть, на самом ли деле ситуация не готова меняться. Может быть, она именно этого и ждет? И тогда бурное и прямое выражение накопившихся чувств, эмоций и переживаний поможет нам трансформировать терпение в смирение.

Смирение, в основе которого лежит готовность покориться ситуации со всеми ее противоречиями, парадоксами и конфликтами, позволит нам, без лишних сомнений, принять максимально адекватные и конструктивные решения, которые уже давно напрашивались. Смирившись, мы не обязательно успокаиваемся и совсем не впадаем в анабиоз. Мы лишь прекращаем ненужную борьбу и перенаправляем свою энергию на более полезные вещи, активно вопло-

щаем ее необходимых действиях и поступках.

В моей истории я осознал, что напрасно трачу время и силы. Пустыми были надежды, что руководитель начнет проявлять себя более профессионально. При очередном промахе Стаса я смирился с фактом невозможности что-то изменить и прямо сказал ему, что я по всему этому поводу думаю. Это было твердо, коротко и лаконично. Были обозначены его ключевые дефициты как управленца и обозначено несоответствие занимаемой должности. Без лишнего напряжения и накала я проговорил ему, что не готов с ним дальше продолжать сотрудничество. Играть в «последний шанс» я тоже не намерен, так как признал тщетность этого. Он был уволен.

Мои иллюзии – это моя ответственность. Человек не должен соответствовать моим ожиданиям от него. При этом осознав свой просчет, я не стал прятаться от этой правды за попытками воссоздать какие-то другие иллюзии и воздушные замки. Ситуация требовала от меня ряда конкретных действий, которые я со спокойным и легким сердцем реализовал.

# Глава 4. Чувства вины и стыда

## История «Вечно должен и навсегда обязан»

Мама меня выпорола. Это было очень обидно. С математикой в школе всегда было все хорошо. И вот 5 класс, весна, время школьных олимпиад. Сделал задания в школе на «5», прошел на районную олимпиаду. Там все выполнил на «5», впереди городская. На ней получил «4».

Итог. Оценка «4» на городской олимпиаде по математике. Видимо хуже некуда. За это надо наказать. Ладно бы денег спер или разбил чего-нибудь. Ну, в крайнем случае, соседскую дверь поджег. Так нет ведь, получил «хорошо» по математике на городском уровне. Позорище! Тупица! Не справился! Не оправдал!

Моя мама преподаватель истории. Она всю свою профессиональную жизнь работала в школе. Ее ценят и уважают как педагога. После выхода на пенсию она продолжает работать в школе. Теперь она руководитель музейного методического объединения, руководит школьными музеями района. Мы любим друг друга, при этом у нас специфические отношения.

Я рос в семье, в которой понятия «должен», «надо», «обязан» были частью генетического кода ее членов. Именно эти понятия лежат в основе появления массы «нельзя», «запре-

щено», «табу». Малейшее отступление от выбранного курса или заступ за границу дозволенного выражались в вердикте «виновен».

Сложно научиться жить своей жизнью, если тебе постоянно говорят о том, как и что надо делать, а чего делать нельзя ни в коем случае. Постоянное, еще плохо осознаваемое, внутреннее напряжение. Вечный внутренний конфликт. Регулярное столкновение внутренних «хочу» с внешними «надо» и «нельзя». И никуда не деться от хронических чувств вины и стыда за свое поведение и собственное несоответствие высоким и никому не нужным идеалам, особенно тогда, когда хочется сделать то, чего не одобряется.

В юности я еще обсуждал с мамой то, что наполняло мою жизнь. Еще хотел открываться и делиться. Но чем больше я встречался с обесцениванием и оценкой, тем меньше было желание продолжать это делать в том же духе. Чем чаще она позволяла себе судить и осуждать меня, тем больше я закрывался и отстранялся. Чем мощнее были лавина советов и камнепад требований, тем толще становились бетонные стены моего внутреннего бункера, в котором я прятался. Только это и позволяло как-то самосохраниться и не потерять себя. Но фоном, всегда готовое дать о себе знать, с желанием заполнить все внутреннее пространство, в ожидании повода, чтобы ворваться в мою жизнь, присутствовало оно – хроническое чувство вины.

Во взрослой жизни, я с удивлением обнаружил, что обви-

няющий и осуждающий голос в моей голове звучит знакомо. Мама? Да, вина и стыд разговаривали со мной ее голосом.

Надо ли говорить, что до определенного момента мои желания, мечты, порывы, потребности и импульсы зачастую вдребезги разбивались о внутренние же холодные и монолитные стены. Мой огромный внутренний мир сузился до тюремного дворика с хилым полисадничком. А за порядком и распорядком следили два надзирателя Стыд и Вина. Они круглосуточно контролировали, чтобы узник четко следовал инструкциям с грифами «должен», «надо», «обязан». Они обновляли и подкрашивали знаки «Нельзя!», «Запрещено!», «Категорически воспрещается!». В случае отступления от инструкций или нарушения порядка, они придумывали наказание: одиночная камера, исправительные работы, лишение прогулок и пр. А если проступок был существенным: не справился с задачей, но остался жив; сделал что-то, что доставило удовольствие, хотя другим это не понравилось; не оправдал ожиданий других, да еще и был счастлив и пр., то случалась казнь. К этому мероприятию надзиратели подходили с огоньком – я же творческий человек. Вариантов психологического самоуничтожения было придумано и испытано огромное количество, так как дело это увлекательное, требующее самоотдачи и погружения в процесс.

Слава богу, что еще в студенчестве до меня дошло, что так жить нельзя. Но потребовалось большое количество времени и сил, нужно было сделать колоссальную внутреннюю

работу, чтобы распахнуть двери тюрьмы и уволить надзирателей. При этом сколько бы времени не прошло они всегда рады вернуться на работу.

Вина и стыд.

## **На что нам указывает чувство вины?**

Если оно лишь иногда присутствует, то ничего страшного. Опасно, когда оно возникает часто или даже стало хроническим. Совсем плохо, когда оно стало доминировать и прижилось на постоянной основе.

Давайте сразу разведем понятия «чувство вины» и «чувство стыда». Их иногда используют как синонимы. Рабочая версия такова:

Чувство вины – «я поступаю плохо». Осуждаются поступки и действия.

Чувство стыда – «я плохой». Осуждается личность человека, его качества и особенности.

Сразу обозначу свою позицию. Чувство вины очень вредная штука. Оно нам не помогает, зачастую лишает нас энергии и мешает действовать. Есть переживание своей ответственности за сделанное или несделанное, которое помогает нам включиться и исправить ситуацию. А есть переживание вины, которое часто заставляет нас вообще бездействовать или толкает на еще большие глупости.

Итак, сейчас о чувстве вины, хотя понятно, что по образу и подобию можно будет размышлять и о чувстве стыда.

Теперь подробнее о том, как зарождается это прекрасное и пагубное чувство.

Есть наше представление о том, как надо/правильно/стоит себя вести и как себя категорически вести нельзя/запрещено/не надо. У нас есть представление о том, какие поступки «хорошие», а какие «плохие». Откуда у нас взялось это представление? Из детства. Нас так воспитали. Все это не врожденное. Оно сформировалось под влиянием нашего окружения. В первую очередь родителей или взрослых, которые нас растили и воспитывали. Потом след оставили учителя, воспитатели, тренеры, другие значимые взрослые. И еще свои «5 копеек» вставил социум, в широком смысле этого слова, СМИ, книги и пр.

Нас редко учат сомневаться в авторитетах и в том, что они утверждают. Из нас скорее делают удобных и правильных членов семьи и общества. Мама и папа часто пытаются делать вид, что они отлично разбираются в жизни. Учителя делают вид, что точно знают, что надо поступать так, а не иначе. И хотя все это бывает спорно, ребенок начинает в это верить и берет это за основу. Ну, собственно, какие у него альтернативы? Во что-то ведь верить надо. Надо же на что-то опираться и как-то жить в этом мире. Принимать решения и совершать поступки. Строить отношения.

Нашему окружению чаще всего нужно от нас, чтобы мы были удобными, не раздражали никого. Чтобы мы были полезными для общества и окружающих. Чтобы все то,

что не вписывается в порой костную, плоскую и ригидную картинку мира окружающих взрослых мы «засунули себе в портмоне». Чтобы мы соответствовали «идеальному», и никому на самом деле не нужному, образу. Сначала образу ребенка, потом подростка, потом взрослого. А потом «идеального» родителя, сотрудника, гражданина и пр.

При этом внутри нас есть разнообразные потребности, импульсы и желания. Их много и они очень разные. В детском возрасте их контролируют и корректируют взрослые, чаще родители. И это нормально, а то ребенок может убиться или дети могут поубивать друг друга. К достижению взрослого возраста у нас внутри формируется эдакий внутренний Надзиратель (Судья, Контролер и пр.), который сидит в нашей голове и оценивает голосом мамы или папы наши поступки. Причем еще на этапе того, как они задумываются. Хотя это скорее относится к тем людям, кто склонен планировать. Тех, кто поступает спонтанно, Надзиратель осуждает и казнит уже по факту содеянного.

Если родители активно делали из нас правильных людей, не обращая внимания на наши потребности, и то, что они вдалбливали/воспитывали, впиталось глубоко, то фигура внутреннего Надзирателя мощная и сильная. До такой степени, что он легко оживляет ситуацию из прошлого, где мы возможно были не правы. Потом привносит ее в наше настоящее. Тогда мы спим плохо, переживая, что поступили не лучшим образом. В голове постоянно крутятся сцены со-

деянного и сожаление о том, что произошло. Пустые мысли о том, «Ах вот если бы...». Appetit пропадает. В голове звучат бесконечные Надо, Нельзя, Должен, Обязан, Виновен... И другое бла – бла – бла. При этом на вопрос: «А что именно плохого сделано?» – внятного ответа иногда дать не можем. Зависаем в этом надолго и с трудом выбираемся. Разрываемся между тем, что крутится в голове и реальным миром.

Если влияние мамы и папы было экологично нашему внутреннему миру, если они внимательно относились к нашим потребностям и учитывали их, то мы скорее знаем, что, возможно, поступили не лучшим образом, но особо не переживаем по этому поводу. Скорее ориентированы на внутреннее ощущение того, что правильно, а что нет. Даем себе возможность поступить так, как созвучно нашему внутреннему миру. И да, получить от мира обратную связь, если были не правы. При этом встретиться с ней с «открытым забралом», не прятаться, сделать выводы. Возможно, открыто и публично обсудить эту обратную связь. И самостоятельно сделать выбор, изменить поведение или дальше открыто делать так, как поступали до этого. Но сделать этот выбор на основе своего собственного представления о том, чего именно хочется в данной ситуации и что для этого полезно было бы сделать.

Не путать с тем, когда люди тайком делают пакости в надежде не быть пойманными. Тут скорее история, про то, что внутри есть мощный Ловкач, который пытается обмануть

внутреннего Надзирателя. Но это другая история.

Но вернемся к частому чувству вины. Итак, на что же оно нам указывает? О чем оно нам говорит?

Оно сообщает нам о том, что нужно провести сверку. Свериться, чем именно мы руководствуемся, принимая те или иные решения, делая те или иные поступки. Если появилось частое или хроническое чувство вины, то есть подозрение, что мы уже забыли про себя и делаем со своей жизнью то, что нужно другим, а не нам. А вот это уже никому не полезно. Ни нам, ни другому человеку. НИКОМУ...

Резюмируем. Чувство вины рождается там, где сталкивается мощная установка поступить определенным, предписанным кем-то и когда-то образом и жуткое желание сделать по-своему. Мы подавлены, обессточены, плохо соображаем и пр. А если мы выбираем поступать так как хотим и готовы спокойно встретиться с тем, что другие этого не одобряют и осуждают, то это уже история про ответственность. Тогда мы полны сил, проявляемся инициативно и творчески, настроены на диалог, партнерство и результат.

Если говорить о чувстве стыда, то оно рождается там, где встречаются наши установки, говорящие о необходимости быть таким-то и таким-то, с внутренним порывом быть совершенно иным, позволением себе быть очень разным.

Важное дополнение к чувству стыда. Наша способность принять в себе то, что ранее отвергалось и считалось постыдным, неуместным, запретным, может открыть невероят-

но мощный источник внутреннего ресурса и энергии. И мы должны это сделать.

На что указывают эти чувства? На необходимость опираться на собственную, экологичную нам и нашему образу жизни, систему координат, в которой мы оцениваем происходящее как плохое или хорошее, правильное или неправильное, запрещенное или разрешенное и т. д.

# Практические выводы

Что делать если мы чувствуем хроническое чувство вины или стыда? Полезно следующее:

1. Если я только думаю и размышляю, как поступить в той или иной ситуации. При этом какие-то сценарии и шаги рождают предчувствие появления вины. Полезно проверить, на чем именно основано мое знание и вера о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо» в данном конкретном случае. И насколько для меня это на самом деле правда. Важно! Не про то, что было бы хорошо или плохо вообще, в целом, в абстрактном. А вот в данном конкретном контексте. В данных конкретных обстоятельствах. Прямо называть вещи своими именами! Спросить у себя самого: «С чего я решил, что именно это может быть „плохо“, а вот именно это „хорошо“?», «Откуда у меня такая убежденность?». Ответы могут удивить.

2. Если я уже внутри ситуации и уже активно действую, при этом ловлю себя на том, что появилось чувство вины. Свериться и хорошенько подумать, а как возможно сделать так, чтобы и Надо/Должен/Обязан/Нельзя/Запрещено выполнились, и мои реальные потребности и желания тоже воплотились. Здесь отдельно замечу (!). Такое достаточно часто возможно реализовать. Просто мы иногда слишком быстро уходим в эмоции и не видим дополнительных вари-

антов. Мир становится черно-белым, а варианты схлапываются до «или-или». Поэтому выдыхаем и соображаем. Включаем творчество. Ищем варианты. Думаем о том, как совместить «Надо» и «Хочу».

3. Если ситуация в прошлом. Все уже случилось, но нас не покидает чувство вины за содеянное. Необходимо признать, что уже ничего не изменить. Можно только как-то жить с последствиями. И тогда фокус внимания на то, что есть уже сейчас, а не на том, что было в прошлом. Все что мы можем сделать, это как-то встретаться с результатами и отголосками прожитой ситуации. Быть с тем, что есть.

К примеру, вот такая иллюстрация. У меня с женой запланирован на сегодня романтический ужин. Мы давно не виделись, я вернулся из рабочей поездки, детей пораньше спать отправили. Я по жене очень соскучился, вижу, что она тоже, и нахожусь в предвкушении прекрасного вечера. Тут звонит мама и трагическим голосом говорит, что ей срочно нужна моя помощь, чтобы я срочно к ней приехал. Вам такое знакомо? Бывало что-то похожее?

Можно, предполагая нечто подобное, трубку не брать вообще. Хорошо знаю маму, понимаю, что если ответить, то что-то такое сейчас произойдет. Но тут весьма вероятен неприятный осадок и нехорошее послевкусие. Возможно фоном легкое чувство вины от того, что трубку не взял, а вдруг там что-то на самом деле важное. Ошибка. Зачем избегать?

Можно взять трубку, сразу подчиниться и уныло уехать помогать. А как иначе? Ведь хорошие мальчики всегда слушаются маму. Уже на месте обнаружив, что надо всего-навсего передвинуть диван. Более того, это можно было сделать и завтра. Вероятно чувство досады и раздражения на маму, на себя, на весь этот несправедливый мир. Ошибка. Слишком покорно.

Можно прояснить ситуацию, понять, что ничего катастрофического с мамой не происходит. Объяснить, что можно и завтра это сделать, а сегодня неудобно. Предполагаю, будет некоторое смятение, но потом ощущение гармонии. Как вариант.

Если она настаивает, что именно сегодня, то задать прямой вопрос: «Мам, тебе надо, чтобы диван передвинулся, или чтобы я приехал?». Потому что если нужно передвинуть диван, то это и грузчики могут сделать. Их услуги можно дистанционно оплатить. Приедут, передвинут. Или знакомый мамин сосед, который «услуга за услугу» готов будет откликнуться. Короче, при размышлении варианты всегда найдутся. Тут надо немного напрячь извилины, но потом ощущение гармонии и правильности. Очень даже вариант.

А если дело именно в моем приезде, то свериться со своими потребностями и желаниями, взять ответственность за этот выбор и сделать его. Открыто и честно признать и сказать, что по жене соскучился больше чем по маме. Приеду завтра. Это не означает, что маму не любим. Это просто

значит, что сегодня время будет уделено жене. И полемизировать здесь не о чем. Вначале смятение, потом внутренняя гармония. Как вам такое?

Другим людям от нас всегда что-то нужно. Наше время, ум, силы, эмоции и пр. Они с радостью будут навешивать на нас свою ответственность, делегировать нам свои проблемы. Так будет бесконечно. И это нормально. Тогда наша задача отстаивать свои границы. Настаивать на балансе интересов.

Мы всегда будем своими поступками кому-то мешать. Мы всегда будем своими границами сталкиваться с границами других людей. И это нормально. Тогда наша задача искать и предлагать конструктивный баланс. Если другой не согласен, пусть свои варианты предлагает, обсудим. Ну а нет, так нет.

Я понимаю, что это поначалу не просто. Но став нашей неотъемлемой частью, подобный подход к жизни трансформирует чувства вины и стыда в чувство ответственности. А в качестве бонуса дает ощущение свободы, прилив творчества, твердую опору под ногами и осознание того, что «я автор и хозяин своей жизни». Любопытно то, что в итоге мы и для себя, и для других можем сделать гораздо больше и быть гораздо полезнее.

# Глава 5. Чувства любопытства и интереса

## История «Жизнь это то, во что мы верим»

Проведя уже несколько сотен тренинговых программ в разных городах нашей страны и ближнего русскоговорящего зарубежья, я не перестаю удивляться и восхищаться тем, насколько жизнь интересная штука.

Люди дохрена знают про жизнь, при этом мало чего в ней понимают. Мы впитываем знания из книг, еще больше из интернета. Но от этого становимся лишь все более эрудированными. Качество жизни от этого не меняется ни капли. Знания, вообще, единственная величина, которую можно увеличивать бесконечно, ни к какому практическому результату это не приводит. Потому что наш выбор и решение определяются не знанием, а пониманием.

В чем разница между знанием и пониманием? Все просто. Поднимите руки все те, кто знает, что по утрам полезно делать зарядку. Вы, тот, кто держит в руках эту книгу, подняли? Идем дальше. Оставьте держать поднятой руку те, кто делает утром зарядку. Оставили поднятой? Вот в чем разница между знанием и пониманием.

Понимание чего-либо входит в нашу жизнь вместе с про-

житым опытом и именно так становится ее частью. Знания о чем – либо просто хранятся в памяти и ни к чему не привязаны. Поэтому бесполезно учиться в аудитории. Лучше всего идти в реальную жизнь и делать уроки именно там. Штангисты – теоретики в этой жизни никому не нужны.

Вот в кругу сидят двадцать человек. Они примерно одного возраста, сотрудники одной компании, одеты примерно одинаково. Говорят на одном языке. Все утром позавтракали и почистили зубы. И им предстоит «выход в поле». Т.е. надо будет выйти за пределы тренинговой аудитории и даже выйти из здания, в котором она находится, оказаться на улице. И там встретиться с каким-то опытом.

У каждого в руках зубочистка или спичка, или скрепка. А также инструкция. Необходимо сделать десять мен. Подойти к незнакомому человеку и обменять то, что у тебя в руках на что-то другое, причем с прибавлением стоимости. И так десять раз. Помните, как в истории с «красной скрепкой», когда молодой человек, начав с обычной скрепки, в результате всех мен, стал обладателем своего собственного дома. Не знаете эту историю? Посмотрите в интернете. Она о многом заставляет задуматься.

Смотрю на лица участников. В тот момент, когда они слышат инструкцию, мелькают разные выражения. Каждый встретился с чем-то внутри себя. Кто-то в недоумении и не может поверить в услышанное. Как это мне придется идти и меняться с незнакомыми людьми? Это же бред! Я же

на программу про лидерство и управленческие навыки пришел! Кто-то задумался о том, как он будет это делать. Они все просчитывают, придумывают несколько сценариев и алгоритмов. Кто-то уже ловит кураж. Это азартные игроки и им не терпится идти выполнять задание. Их много и они все разные.

Через сорок минут, отведенных на это упражнение, все участники снова соберутся в зале. Каждый займет свое место. Так действуют пункты правил «попа в стуле» и «быть вовремя». Я никогда не предлагаю участникам выполнять те задания, которые не выполнял сам. Поэтому точно знаю, что этого времени более чем достаточно. Не верите? Возьмите спичку или скрепку, выйдете на улицу и проверьте.

Точно знаю и то, что они принесут разные истории. Кто-то расскажет, что на него смотрели как на дурака, и никто не хотел с ним меняться. Да еще и собаки облаяли и пьяные люди приставали. Это будет история о том, что все вокруг сложно и люди у нас тут в городе тяжелые и хмурые. В каждом городе я слышу похожие истории. Это где-то там так можно, а вот у них в городе вообще жуть. Можно и люлей отхватить. Но никто никогда еще ничего не отхватывал.

Кто-то, улыбаясь поделиться тем, что десять мен не получилось, так как на шестой заболтался с девчонками. А вообще прикольное задание, надо еще повторить как-нибудь. Девчонки были симпатичные, уже давно хотел с кем-нибудь познакомиться, поэтому вот как удачно все сложилось, взял

у них телефон, вечером знакомство продолжу.

Будут те, кто с недоумением выслушает «мрачные истории» и расскажет о том, что десять раз подошел к людям и ровно столько же раз поменялся. И вообще не понимает в чем тут сложность. Это правда, они на самом деле не понимают в чем тут сложность, ведь ее нет.

Знаете кто самые результативные в подобных упражнениях? Директора. Они достигают наибольшего результата не потому, что директора. Наоборот, они директора, потому что умеют достигать результатов. Они обычно укладываются в десять минут, а потом идут пить кофе и на солнышке греться.

В кругу перед участниками будут лежать итоги мен: мячи, конфеты, зажигалки и сигареты, мягкие игрушки, презервативы, сторублевые купюры и пр. Все то, что носят с собой в сумках и карманах прохожие на улице в зависимости от сезона года. Из экзотики могут встретиться: старенькие мобильные телефоны, автозапчасти, зонты, православные кресты.

Сколько людей, столько разных историй будет услышано. Потому что каждый из них вышел «в поле» и встретился сам с собой. Жизнь, как зеркало, отразила человеку его настрой, мысли, чувства, установки. С этим не все согласны, но каждый получает пищу для размышлений.

В одном из городов, куда я был приглашен с тренинговой программой, участница отказалась выполнить это упражне-

ние. Сказала, что категорически не готова. Это ее выбор. Иногда бывает и так. Потом молча сидела и слушала впечатления, которыми щедро делились остальные участники по завершении упражнения.

Прошел год. Я снова в этом городе с этой же программой. И та же участница снова в кругу. Глаза горят, на лице румянец. С ее слов она очень и очень ждала повторения программы, так как жалела, что не нашла в прошлый раз в себе смелости выполнить задание. Иногда отказаться выполнить задание не менее важно, чем согласиться его сделать. Этот год был для нее одним из самых результативных. А через полчаса, в кругу, рядом с ее стулом лежит книга, сделано десять мен. Лицо сияет. Незавершенка закрыта.

Есть одно упражнение, которое мне очень нравится. Утром, в начале второго дня программы, участникам задается вопрос: «Кому из Вас нужны деньги?». Все поднимают руки. Вы бы подняли? Думаю, да. А после обеда незаметно для участников, но на видном месте, на доске или флипчарте я креплю пятисотрублевую купюру. Участники сидят в кругу. Им говорить следующее: «Кому нужны деньги, подойдите к доске и возьмите». От трех до пяти секунд длится замешательство. Все сидят. Потом два, три или четыре участника одновременно встают и идут к доске. Факт в том, что купюра далеко не всегда оказывается в руках того, кто встал первым. Кто-то встает и останавливается. Кто – то идет к доске, но в упор не видит купюры. Кто-то подходит и видит,

но не решается взять. При этом остальные, т.е. около 80% участников, сидят на своих стульях и не могут пошевелиться.

Те, кто остался сидеть, потом будут говорить что—то оправдательное. Не расслышал задание. Не увидел купюры. Чего я там толкаться буду. Я далеко сидел, поэтому бесполезно идти было. Не мое, чего ради чужое брать. Думал, что пошутили. Какие-то такие мысли будут звучать в кругу. Они звучат из года в год, редко что-то новое. При этом двое или трое честно признают правду своей жизни. Блин, вот и на работе так! И в отношениях! Да когда же я себе позволю-то брать то, что дают и пользоваться возможностями, которые выпадают?!

Обычно, перед упражнением я настраиваю видеокамеру так, чтобы она снимала лица и позы участников, сидящих в кругу. И тогда есть великолепный материал для анализа и осознания. Буквально 10 секунд видео. Но сколько правды!

Посекундно просматриваем это видео. Этот начал улыбаться и сидит как приклеенный. Этот подпрыгнул на месте, но никуда не двинулся. Этот с грустью смотрит на то, как его сосед встал и пошел. Этот и правда не слышит, потому что отвлекся, впрочем, так обычно у него в жизни и происходит. Эти поднялись и пошли, кто-то быстрее, кто-то медленнее. Много разных реакций.

10-ти секундное видео можно разбирать целый час. В этом коротком отрезке времени собрался опыт, желания,

иллюзии, установки и надежды целого коллектива. За эти десять секунд руководитель узнает о своей компании больше, чем за десяток оперативок.

Каждый сам определяет свою реальность. Жизнь – это то, во что мы верим. Иногда, для того чтобы в ней стали происходить перемены достаточно позволить себе проявить любопытство и получить небольшой опыт. Встретиться с чем-то в тренинге, в отношениях, в какой-то ситуации. Это безумно интересно.

Чувство интереса и любопытства.



## **На что нам указывают чувства любопытства и интереса?**

Давайте разведем понятия «любопытство» и «интерес» на бытовом практическом уровне.

Чувство любопытства – переживание привлечения нашего внимания к чему-то в ситуации здесь и сейчас.

Чувство интереса – переживание устойчивого привлечения внимания к чему-то на долгий период, с желанием детально разобраться, хорошенько изучить и глубоко исследовать объект нашего внимания.

Вы когда—нибудь видели маленького ребенка, который скучает? Я не видел ни разу. Ни как многодетный отец, ни как человек, который любит наблюдать за другими людьми, в том числе и маленькими. Они все время что-то делают, куда-то лезут, чего-то пытаются съесть или разбить. Дух неугомонности не отпускает их ни на минуту. Им все интересно и все любопытно. Они в этом искренни и непосредственны. Для них естественно нежелание выполнять монотонные задания взрослых, хотя они могут поднять с земли желтый листик и полдня не выпускать его из рук, исследуя, как он плавает, тонет, сохнет, рвется, дырявится, жуется и пр. И совершенно очевидно, что одному ребенку любопытно одно, а другому другое. Один может сидеть рисовать и любоваться, как краска капает с листа бумаги на одежду и пол, а другой будет бегать вокруг и эту краску есть. Им невероятно интере-

сен этот мир, они с жадностью и страстью его познают. Они это делают силясь понять, что им созвучно, а что нет. Потом это поможет им выбрать свою собственную дорогу в жизни так, чтобы она позволила им максимально воплотить свой жизненный потенциал.

Но взрослые очень рано начинают делать из детей удобных и полезных членов общества. Детей начинают форматировать. И если до трех лет их учат «ходить и говорить», то потом, всю оставшуюся жизнь, их учат «сидеть и молчать». Оказавшись под запретом, чувства многогранного любопытства и всестороннего интереса начинают атрофироваться и запихиваются в дальний ящик. Это несколько странно и чертовски печально, так как именно они лежат в основе нашей возможности наполнить жизнь интересными и увлекательными событиями и переживаниями. Именно они дают энергию для роста и развития нашей личности.

Жизнь невероятно многогранна и изобильна, а мы сплюсциваем ее до 2—3 областей: семья, работа, социальные сети. Уделяя внимание и отдавая силу тому, что нас не привлекает и не вдохновляет, мы превращаем свою жизнь в рутину и серое однообразие. Руководствуемся не внутренними импульсами, потребностями и желаниями, а принятыми клише и страхом нарушить какие-то странные и непонятно кем установленные правила.

А ведь именно позволение себе проявлять искреннее любопытство и интерес дает нам иммунитет к появлению в на-

шей жизни тяготы, монотонии и скуки. Помогает нам вовлекаться в свою собственную жизнь, проживать ее максимально полно, разнообразно и насыщенно. И наоборот, признание того, что есть вещи, которые вообще не находят у нас отклика, позволяет избавиться от того, чем заниматься просто бесполезно и вредно.

Чувство интереса указывает нам на возможную практическую пользу детального исследования, глубокого познания того, что стало объектом нашего интереса и необходимость это сделать.

## Практические выводы

Нас так долго и настойчиво в детстве приучали уделять внимание только «значимым» и «важным» вещам, что многие из нас приняли на веру «ненужность» и «вредность» того, что не вписывается в доктрину взрослых. А став взрослыми, мы начали подыгрывать. Для того, чтобы позволить себе что-то сделать, что немного выходит за общепринятые сценарии и порядки, нам в собственной голове надо проделать процедуру, которая оказывается сложнее, чем принятие закона на государственном уровне. Сначала нужно хорошо подумать, потом взвесить, потом отмерить, потом еще раз взвесить, а потом обнаружить, что уже поздно.

Если же пришла идея сделать что-то эдакое, что сильно выходит за рамки обычного, что-то, о чем чаще в книжках читают с восхищением, то идея отвергается практически сразу и без обсуждения. А дальше как в песне группы «Лицей», которая была популярна на рубеже тысячелетий:

«Ведь ты гордишься, вот потеха,

Тем, что ты не хуже всех.

Хороший парень – И больше ничего».

Хотя они просто песню К. Никольского перепели. Я из любопытства проверил.

Для того, чтобы прожить свою собственную жизнь, чтобы воплотить свою индивидуальность и уникальность, которые

даны самим фактом нашего рождения, нам стоит прислушиваться к чувствам любопытства и интереса. Смело идти туда, куда они нас зовут. Общаться с теми людьми, на которых они указывают. Исследовать то, к чему они приковывают наше внимание. Выходить за рамки общепринятого. Изумлять свой собственный ум, а если надо, то и шокировать окружающих. С удивлением обнаруживать, что вместо осуждения, они начинают нам завидовать и брать с нас пример.

Призывая действовать, когда мы чувствуем любопытство, я совершенно не беспокоюсь о том, что это может представлять для нас какую-то опасность. Наш ум все равно не отключить, никуда он не денется, он будет обеспечивать нужный уровень безопасности. А вот инсайтов и открытий будет точно масса. Ведь «что-то» вызывает у нас интерес не просто так. Оно привлекает внимание, потому что необходимо нам по какой-то причине. Причину мы можем и не знать, но появившиеся чувства любопытства и интереса не могут обманывать. Скорее всего, потом, может быть даже много позже, мы поймем, зачем нам пригодилась та или иная информация, те или иные навыки и умения. А может, никогда не поймем. Это не так уж и важно.

Действуйте! Жизнь слишком коротка, чтобы стесняться, долго раздумывать и сдерживаться. Мир хочет быть познанным, а жизнь хочет быть прожита глубоко и многогранно. Давайте бороться с плоскопопием от сидячего образа жизни офисного планктона!

# Глава 6. Чувство бессилия и хроническая усталость

## История «Я устал и выгорел»

Всей семьей выбрались в парк. Не спеша идем по дорожке, гуляем. Маленький сын побежал вперед, предлагая поиграть в догонялки. А я не могу. Как-то отстранённо, как-будто «из-за стекла», с тенью удивления обнаруживаю, что на это нет никаких сил. Я настолько истощен морально и психологически, устал физически, что могу только вяло брести по этой дорожке и ничего более. Это было странно и необычно.

За месяц до этого я потерял большую сумму денег. И даже не мог понять, как это произошло. Деньги зашли на расчетный счет предприятия. Из предприятия не выходили. В предприятии их не было. Куда делись? Не знаю. Не могу понять.

Первоначальной реакцией был интерес. Новая управленческая задачка. Никаких сомнений в том, что я ее решу. Мне не терпелось засучить рукава и начать ее решать. Но прошло какое-то время, а предпринятые усилия не принесли желаемых результатов.

Деньги были чужими, и их надо было отдать, отправив

по цепочке дальше. Деньги были большими. У меня своих столько не было. Я за них отвечал лично перед людьми, которых уважал, и отношениями с которыми очень дорожил.

На вопрос: «Вячеслав, где деньги?», я не мог ответить ничего толкового. Говорил, что потерял, но ищу и обязательно найду. Надо сказать, что доверие ко мне лично было очень высоким, поэтому сомнений в том, что я, так или иначе, решу эту ситуацию, ни у кого не возникало. Но время шло, а результата так и не было.

Несколько недель я тщательнейшим образом прослеживал цепочку движения денег. Раз за разом рисуя на бумаге схемы и алгоритмы, сверяя их с бухгалтерскими документами. Мне было 25 лет, молодой начинающий предприниматель. Я мало чего понимал в бухгалтерии в начале этой истории, и в каких-то вещах стал разбираться лучше, чем некоторые главные бухгалтера, по ее завершении.

Я тонул в цифрах и бумагах. Думал, не переставая о происходящем, вертел и крутил в голове схемы и цепочки. Начал подозревать сотрудников в воровстве. В течение месяца, раз в неделю, я встречался с теми, кто ждал от меня результата и говорил им одно и то же: «Я ищу».

Через некоторое время я перестал нормально спать. Сна стало мало и он был тревожным. Все мысли круглосуточно были сфокусированы на решении задачи. Я не видел ничего вокруг. Меня ничего больше не интересовало. Надо было решить эту задачу! Надо было найти эти деньги! Через месяц

такого режима, я перестал хотеть есть и перестал различать время суток. Мне было безразлично тепло мне или холодно.

Жена говорила, что я замкнулся и стал раздражительным. Мало чем делился и не поддерживал обычные домашние разговоры. Перестал играть по вечерам с маленьким сыном, а он во мне нуждался. Перестал уделять внимание жене, а ей этого очень не хватало. Она видела, что мне трудно, но не понимала, что именно происходит и стала сильно волновалась за меня. Не знала чем мне помочь и как поддержать, ведь на все вопросы об этом я отмалчивался или что-то бурчал в ответ. Ей было тревожно за меня и одиноко.

Через месяц все, что не касалось поиска денег, меня раздражало и выводило из себя. Я стал вспыльчивым и раздражительным. Отношения с окружающими стали накаляться. Подозревая сотрудников, я уже всерьез готов был начать искать виноватых. Приходили мысли о поголовной проверке всех на детекторе лжи. Ситуация была исследована и изучена вдоль и поперек, а результат все тот же: денег нет!

И вот мы идем воскресным днем по парку. Мой маленький сын предлагает мне поиграть в догонялки, а я не могу. Все мои силы ушли на решение задачи, которая сначала не казалась такой сложной. Внутри опустошение, я сам себя доконал этими поисками. Я психологически истощен, внутри все выгорело. Физически обесточен. Похоже, стресс, став хроническим, меня совершенно измотал. Многогранная как шарик, моя жизнь оказалась сплюснутой в лепешку. На од-

ной ее стороне была задача найти деньги. На другой ее стороне было желание, чтобы меня все оставили в покое. Все остальное меня бесит и раздражает. Но даже на проявление этих чувств сил уже нет.

Хроническая усталость, истощение.

### **О чем нам говорит чувства истощения и бессилия?**

Каждому из нас знакомо чувство усталости. Оно приходило в конце насыщенного дня. Накрывало нас в конце сложного периода. Мы позволяли ему завладеть нами, когда все задачи были решены. Это варианты так называемой нормальной усталости. Она не влияет существенным образом на наше отношение к себе, миру и другим людям, не меняет качества нашей жизни. Она лишь показывает нам, что пора отдохнуть. Если у нас это получается, то силы восстанавливаются, мы вновь готовы спокойно встретиться с вызовами этого мира, продолжить свою привычную жизнь.

Есть другая усталость – хроническая. Психологическое истощение. Чувство бессилия. Это когда чувство усталости не покидает нас ни днем, ни ночью. Когда нет сил не то, что на решение каких-то задач, мы не находим их даже для того, что раньше радовало и приносило удовольствие. Нет сил поддерживать отношения с близкими и как-то откликаться на их просьбы и призывы. Нет сил работать. Нет сил радоваться. Малейшее напряжение вызывает тревогу и раздражение. Этот стресс становится постоянным образом жизни.

Чувство истощения – переживание перерасхода внутренних ресурсов и невозможности или непозволения себе их восстановить.

Хроническая усталость, истощение или синдром психоэмоционального выгорания хорошо знаком многим из нас и уже давно изучается психологами. Если мы обнаруживаем, что:

- стали циничны по отношению к окружающим, негативно к ним настроены;

- у нас упала мотивация, раздражает наша работа, мы обесцениваем свои собственные достижения;

- нас часто стала посещать апатия и уныние, появились признаки депрессии, а все окружающее нас скорее раздражает, тревожит или откровенно бесит;

то мы можем уверенно предположить высокий уровень психоэмоционального выгорания. Усталость уже стала хронической, и она требует отдельного пристального внимания. Мы уже какое-то время идем по пути, в конце которого нас ждут большие неприятности.

Обычно ситуация развивается по следующему сценарию:  
Сцена первая «Я могу все или многое!».

Мы возбуждены и взволнованы. Мы хотим творить и вершить. Нами овладел «творческий монстризм». Сейчас горы будем сворачивать, реки обращать вспять. Все кажется по плечу и по колено. Выше только звезды, круче только яйца. Данное начало пути к хронической усталости характер-

но для людей увлеченных, направленных на достижение результата. Они привыкли браться за сложные и неподъемные задачи, видя их необходимым условием собственного развития.

Все остальные могут и не отследить, как и когда они сделали первый шаг на пути к внутреннему истощению.

Сцена вторая «Вкрадчивое начало».

Эмоции начинают приглушаться, иногда появляется безразличие и нечувствительность к происходящему и окружающим людям. Также проскальзывает недовольство собой, жизнью и вспышки раздражения и тревоги. На физическом уровне мы начинаем испытывать необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, нас начинают беспокоить бессонница и простудные заболевания.

Сцена третья «Все уже идет полным ходом».

Мы начинаем выплескивать свое недовольство и внутренний дискомфорт во внешний мир. Проявляем свое частое раздражение, злость и агрессию в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Или наоборот, во избежание резких негативных проявлений, мы можем отстраниться от окружающих, замкнуться в себе. Сил хватает только на то, чтобы выполнить минимум необходимой работы. Проявлять активность и контактировать с людьми уже не хочется и не можется.

Сцена четвертая «Развязка. Бессилие».

Раздражение, злость, тревога и пр. не могут долго продол-

жаться без последствий. Наступает эмоциональное и физическое истощение. У нас больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на общение с близкими. И, как бы странно это ни звучало, сил не остается даже на отдых. Нам становятся привычны резкая озлобленность, обида, грубость, замкнутость, вспыльчивость. Мы практически полностью отстраняемся от общества. Иногда проявляется страх общения и необъяснимое волнение. Организм становится легко подвержен заболеваниям, которые часто носят аутоиммунный характер (дерматиты, аллергии, астма, язва, гипертония, рак и пр.).

Иными словами, иногда начав «за здоровье», не редко можно закончить «за упокой».

Самое опасное в хронической усталости то, что мы можем даже не осознавать, что же с нами на самом деле происходит. Мы не признаемся себе, что уже давно нуждаемся в помощи и поддержке, что сами не справляемся. Нам нужна пауза на восстановление, но ум приведет тысячу аргументов в пользу того, что останавливаться ни в коем случае нельзя. Что отдохнем после того, как все будет сделано. А качество работы уже хуже некуда и динамика реального продвижения вперед уже равна нулю. Нередко мы просто топчемся на месте, расходуя последние крохи так необходимых нам внутренних ресурсов. Мы не слышим призывов других людей извне и глухи к тому, о чем нам кричит наше внутреннее состояние.

Чувство нормальной усталости говорит нам о том, что пора отдохнуть, а потом можно будет продолжить.

Чувство бессилия, хронической усталости, кричит нам о том, что пора срочно брать паузу и сделать восстановление приоритетной задачей, а также трансформировать свой образ жизни в более экологичный и органичный.

Соглашусь с теми, кто скажет, что в описанном выше есть не только чувства, но и состояния. Да, действительно, чувство хронической усталости или истощения не получится рассматривать в отрыве от того, что происходит на физическом уровне. Они неразрывны. Как правило, мы и на физическом уровне тоже истощены и обессилены, страдает наша нервная система. Поэтому так много параллелей. Но это не мешает нам отдельно выделить и рассмотреть эти чувства.

# Практические выводы

С нормальной усталостью все как-то ясно и понятно. Чувствуя ее, мы понимаем, что нам нужен отдых. А вот что делать, когда усталость стала хронической? Что делать, когда мы чувствуем бессилие и обессточенность? Ведь просто выспаться и взять дополнительный выходной для прогулки по парку уже недостаточно.

Для начала определим группу риска возникновения эмоционального истощения. Вы в этой группе, если можете сказать о себе, что:

1. Я сочувствующий, склонный к компромиссу, эмпатичный, гуманный, мягкий, увлекающийся, идеалист, с ярко выраженной направленностью на людей. При этом интроверт, склонный к самоанализу и одержимый мыслями и идеями. А также склонный к эмоциональной холодности и к чрезмерному переживанию негативных обстоятельств. Откликается?

2. Я долго нахожусь в ситуации ролевой неопределенности. Ответственность между мной и другими людьми распределена неравномерно, я считаю, что делаю больший вклад. Границы ответственности проведены непонятным для меня образом. Мне вменяют в обязанности то одно, то другое и я не могу понять этой системы. Сегодня отвечаю за одно, завтра за другое. Сегодня, сделав что-то, я молодец,

завтра, сделав тоже самое, я получаю нагоняй. Знакомо?

3. Моя жизнь и работа связаны с интенсивным эмоциональным общением с другими людьми. Мне надо постоянно быть внимательным и начеку, держать в памяти много информации. Постоянно нахожусь в ситуации принятия ответственных решений. Мне сложно организовать свою деятельность. В ней много суеты, бессмысленных действий, переделывания уже сделанного. И еще я живу в неблагоприятной психологической атмосфере. Постоянно сталкиваюсь с упреками, претензиями, обесцениванием и завышенными требованиями со стороны других людей. Есть такое?

Если мы можем сказать о своей жизни что-то подобное, то мы точно на пути к эмоциональному истощению. Весь вопрос теперь в том, как далеко мы по нему ушли.

А теперь о том, что полезно сделать для профилактики появления хронической усталости. Именно для профилактики с целью недопущения полезно:

- регулярное качественное питание, которого так обычно не хватает в нашей стремительной жизни с ее фастфудом и перекусом на ходу;
- регулярная физическая активность, особенно для «офисного планктона», т.е. если вы не грузчик и не асфальтоукладчик, то марш в спортзал или на стадион;
- чаще гулять на природе, о существовании которой нередко даже не подозревает наш гениальный ум;
- работу оставлять на работе, как это делают патологоана-

томы, не тащить ее домой;

– ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых с обязательной сменой активности;

– четкая расстановка приоритетов, акцент на важном, потом актуальном, все остальное в урну и забыть на это;

– и наконец, здоровый и продолжительный сон, а не социальные сети и тупые тв-шоу и сериалы, которые никакого отношения к нашей реальной жизни не имеют.

Дальше про то, что делать, если уже все произошло. Мы обнаружили себя на эмоциональном дне, почувствовали собственное бессилие и поняли, что нам тут плохо. Делаем следующее.

– Признать! Признать наконец-то, что нам скоро настанет капец, если мы с этого дна не всплывем. Полный трюндец будет всем нашим начинаниям и продолжениям. И даже многомиллионная выплата по страховке, на случай нашего летального исхода, не сильно обрадует жену и детей.

– Позволить себе остановиться! Дернуть стоп-кран. Изо всех сил! Остановиться, несмотря на то, что сроки горят, клиенты вопят, поставщики негодуют, сотрудники ждут зарплаты, руководство требует отчитаться, за садик надо заплатить, жене на продукты надо денег дать, маме помочь и пр. Если мы помрем, то нам это все уже нафиг не нужно будет, хотя узнать об этом мы тоже уже не сможем.

– Обратиться за помощью! Срочно обратиться за помощью к специалистам! Выкопали эту яму мы себе сами. Са-

ми туда залезли. А вот вылезти самостоятельно уже не получится. Кто верит в чудеса, пусть старается и дальше, это лишь ускорит наступление мероприятий на 3-й, 9-й и 40-й дни. Все остальные, марш к специалистам! Пути разные. Кто — то пойдет к терапевту. Кто-то к неврологу. Кто-то к психиатру. В итоге, не раз было доказано, все они отправят к профессиональному психологу. Потому что ни массаж, ни таблетки, ни ЛФК не помогут нам навести порядок в голове. Купировать симптомы помогут. Снять остроту переживаний помогут. Чуть облегчить состояние помогут. А вот решить проблему в корне не помогут, потому что даже корня ее не найдут.

В моей истории завершенный было несколько. Деньги были найдены. Осознав, что я уже впадаю в неадекватное состояние, проявив силу воли и разрешив себе пофигизм, я ушел в отпуск. Долгий. Аж три дня. Но это позволило немного переключиться и выдохнуть. Я уехал на очень немногочисленную базу отдыха и три дня сидел на солнышке, смотрел на воду, дремал на свежем воздухе. По возвращении я нашел ошибку в учете, которую сотню раз пропускал ранее. Это позволило восстановить картину и найти деньги. Ситуация разрешилась. Отношения со значимыми для меня людьми были сохранены. С сотрудников были сняты подозрения в воровстве. Вместо этого были обнаружены факты грубого нарушения принятых правил ведения учета.

Гораздо важнее оказалось другое. Эта история что-то над-

ломила во мне. Где-то глубоко. Там, куда пониманием и осознанием не дотянуться. И этот надлом лег в основу моего решения о разводе, которое будет принято через пару лет. Эта ситуация внесла существенный вклад, возможно, стала одним из поворотных моментов в истории завершения моего первого брака.

Как потом показала практика психологического консультирования, хроническая усталость разрушила многие браки и отношения, проекты и начинания, хотя мало кто догадывается об этой причине.

Поэтому сейчас я глубоко убежден, нельзя, ни в коем случае нельзя, игнорировать симптомы появления хронической усталости и истощения. Важно заниматься ее профилактикой и реагировать оперативно. Своевременный отдых и необходимое восстановление – это залог спокойной, многогранной и результативной жизни. Индикатором появления у нас психоэмоционального выгорания будет рождение чувства собственного бессилия.

# Глава 7. Чувства предвкушения и предвосхищения

## История «Семейный отдых»

Мы в предвкушении отдыха. Готовились загодя, старались предусмотреть абсолютно все. Все спланировано, куплено, собрано. В две семьи летим в Альпы кататься на лыжах. К формату мама-папа-ребенок, мой друг добавил еще свою маму, чтобы было на кого детей оставить. Моему сыну три года, его дочери через неделю исполняется столько же. Поэтому нас ожидает еще и празднование дня рождения.

Это невероятное милое зрелище, когда несколько десятков малышей, в шлемах и лыжных ботинках топают с маленькими лыжиками в руках. Вся эта орава одновременно лопочет на французском, английском, немецком, итальянском, русском и пр. языках. Как с ними справляются инструктора, сложно представить. Спасибо им за их труд, благодаря ему родители могут спокойно кататься в свое удовольствие.

Для меня это также был первый опыт катания на горных лыжах. В студенчестве я зачем-то сломя голову слетал на беговых лыжах по горному склону, уже где-то в середине пути начиная отрабатывать стиль «кубарем». Это когда вверху

поочередно оказываются то ноги, то голова. На этом опыт альянса гор и лыж исчерпывался, главное было выжить. Сейчас я был в полном обмундировании, на хороших горных лыжах, поэтому настраивался получить максимум удовольствия от процесса.

Был выбор либо кататься с другом, который лихо мог промчаться по склону и, не распластавшись в конце, перейти к следующему спуску, либо неторопливо осваивать катание с женами и инструктором. Естественно выбор пал в пользу первого варианта. Видимо катание по пять – шесть часов в день здорово развивает навык. К концу второго дня я уже был доволен собой и не упускал своего товарища из виду даже на самых крутых спусках. Вот что значит врожденная безбашенность и страх остаться в одиночестве в незнакомом месте!

Проведя целую неделю с семьей в режиме «фул контакт», стало попахивать подкаблучьем. Каждый вечер мы с другом были примерными семьянинами. Ужинали в кругу родных и расходились по семейным номерам. Жены как-то уверенно взяли нас в оборот. Но смирению пришел конец. Я взял за ужином в баре бутылку красного сухого. Сделал лицо заговорщика. В присутствии всего семейного состава прошептал на другой конец стола своему товарищу: «Сергея, встречаемся через полчаса у дверей отеля. За ними нас ожидает свобода. Форма одежды походная, стаканы и раздобуду в номере!».

Взгляд Сергея просветлел. В уголке левого глаза блеснула слеза благодарности. Лицо озарилось и стало выражать предвосхищение возможности пары часов свободно подышать полной грудью вечерним морозным воздухом.

Жены тут же возмутились. Куда это вы? А мы? Нехорошо! Тучи стремительно стали сгущаться. И тут мама моего друга, как рывкнет на них: «Бабы, надоели вы им! Пусть идут. Отдохнут хоть от вас». Какая простая и одновременно изящная мысль. Как емко и метафорично она была сформулирована. С какой непередаваемой мелодичной интонацией она была озвучена. Как тонко подобран момент. Вот, что значит жизненный опыт!

К слову сказать, она не знала никаких языков кроме русского. Но была вполне уверенной в себе женщиной. На лыжах не каталась, поэтому в свободное от маленьких детей время, спокойно гуляла по незнакомым местам. На наше мужское беспокойство о том, как ей удастся объясняться с местными и туристами, она, посмотрев на нас как на убогих, заявила: «Если мне надо, то меня поймут». И ее, правда, понимали. Тем более тогда, когда ей это было надо.

Мы встретились у входа. В наличии была бутылка красного сухого. Стаканы были экспроприированы из номера отеля. Дети уложены спать. Жены проинструктированы на все случаи жизни вплоть до вторжения инопланетян. И мы шагнули за двери, отеля как в открытый космос, в ожидании чуда и предвкушая встречу с ночными Альпами, по которым

ползают огоньки траков ровняющих лыжню, перемигиваясь со звездами, которыми усыпано темное небо.

Обратно домой летели порознь. Я с семьей домой в Челябинск. А друг с женой и дочерью, по делам в другой город. Мне он передал свою маму и еще пару чемоданов и лыжи. Нам всем очень хотелось сохранить приятное послевкусие от поездки до самого дома.

В Лионе, пересаживаясь в аэропорту, с кучей багажа, я пытался сориентироваться, куда идти на самолет. Тут к нам подошли два человека, с виду таксисты. Разве что ключи от авто в руках не теребят. Один говорит: «Гивмиепаспорт». Я не понимаю. Он мне повторяет понятнее: «Гив ми е паспорт». Смекаю, что требует документ. Приглядываюсь к сотрудникам аэропорта, которые что-то делают поблизости. Смотрю, как они на этих таксистов и на нас реагируют. Никак. Вспоминаю школу, учительницу английского и произношу всплывшую из закоулков памяти фразу: «Водьювонт?». Таксисты заявляют, что они полицейские. В доказательство предъявляют что-то похожее на читательский билет в публичную библиотеку. Непонятная ситуация.

Отходим в сторону. Ставлю сумки на пол. Жене говорю: «Сейчас я буду ему паспорта по одному отдавать. Он смотрит и отдает тебе. Документы держи крепко. Если они дернуться бежать, я хоть одного да заломаю. А там разберемся». Сейчас смешно вспоминать эту ситуацию. Но поставьте себя на мое место, жена, ребенок, мама друга, куча чемо-

данов и лыж, в незнакомой стране, при явном языковом барьере. Полицейские досмотрели паспорта, сказали спасибо и пошли дальше своими делами заниматься.

Прилетели на родину. В Шереметьево пересадка на внутренние линии. Хотелось, чтобы все прошло как можно проще и легче. Очень хотелось быстрее оказаться дома. Иду сдавать багаж. Его много. Сотрудница на стойке взвешивания говорит, что у меня перевес. Поворачивает голову в сторону и кричит: «Михалыыыч! Тут перевееес!». Подходит Михалыч. Повторяет, что у меня перевес багажа. Нетерпеливо уточняю: «И?»». Информировать, что надо идти в кассу на другом этаже, постоять там в очереди, отдельно оплатить и снова прийти на взвешивание. Печалька. Произношу с ноткой грусти: «Иии?»». Сообщает, что можно этого и не делать. Продолжаю немного оживившись: «Иииии?»». Намекает, что перевес у меня примерно на шесть тысяч рублей, но если квитанция не нужна, то можно прямо на месте ровно за четыре все оформить. С предвосхищением быстрого разрешения ситуации повторяю его мысль слово в слово: «Т. е. Вы утверждаете, что достаточно трех тысяч рублей и можно никуда не ходить и прям тут все оформить?»». Слева, с другой стойки взвешивания, слышится: «Михалыыыыч! Тут перевееееес!». У Михалыча сегодня день загружен, поэтому соглашается легко. И идет работать дальше.

Потом в полете размышляю, что Михалыч, как ответственный человек и явно профессионал своего дела, не мог

перегрузить самолет чемоданами мимо кассы и долетим мы нормально.

Ожидания сбылись, приземлились и оказались дома. Предвкушение и предвосхищение от отпуска полностью оправдались, все прошло великолепно.

Предвосхищение, предвкушение.

## **На что нам указывают чувства предвкушения и предвосхищения?**

Чувство предвкушения – переживание желания и ожидания благополучного развития событий, которое во многом поддерживается прогнозами ума.

Чувство предвосхищения – переживание предвкушения яркого и значимого события.

Тут есть несколько важных моментов:

1. Вполне можно доверять своим чувствам и рассчитывать на то, что все будет благополучно и наилучшим для нас образом.

2. Нет никаких гарантий, что все будет именно так, как запланировано. Это, пожалуй, самый странный и неприятный для нашего человеческого ума момент. Он привык командовать и всем заправлять, а тут ему будет предложено встретиться с неопределенностью. Разум очень не часто к этому готов и редко, когда это приветствует.

3. Чем сильнее мы будем цепляться за наши ожидания того, «как оно все должно было быть», тем сильнее мы сами

себе все испортим. Чем мощнее ум будет настаивать на том, чтобы было все так, как он предположил, тем меньше мы получим удовольствия.

Именно перфекционисты и идеалисты, после появления чувств предвкушения и предвосхищения, чаще всего переживают чувства разочарования и обиды. А через некоторое время, в принципе, вместо ожидания чего-то приятного начинают чувствовать тревогу и внутреннее напряжение от мыслей: «Наверняка, опять что-то пойдет не по плану...».

Помним, что «мысль, возведенная в Абсолют, становится абсурдом»!

Если есть чувства предвкушения и предвосхищения, то с какими бы неожиданностями мы не встретились, выход будет найден легко и непринужденно. Необходимо лишь перестать париться, что что-то идет не по плану.

# Практические выводы

Как бы мы не готовились, насколько тщательно мы бы чего-то не планировали, всегда есть место для сюрприза. В том числе и неприятного. Хотя неприятным его делает лишь наша неготовность принять глобальную и тотальную непредсказуемость жизни. Если же мы спокойно допускаем, что «ну да, дерьмо иногда случается», то при встрече с такой ситуацией изящно находим оригинальный выход. Неприятность превращается в забавное приключение. Если же мы придаем излишнюю важность и значимость запланированному, то встреча с подобным сюрпризом воспринимается уже как драма или даже трагедия.

Я точно не сторонник так называемого «позитивного мышления», когда призывают «думать только о хорошем». Наоборот, я настаиваю на том, что в жизни воплощается вся палитра красок. В ней есть место ярким и светлым моментам, а есть дни наполненные темными и тяжелыми событиями и переживаниями. Это нормально.

Если мы будем изо всех сил судорожно цепляться за ту часть палитры, которая нас радует, то неизбежно превратимся в тревожных параноиков и перестанем радоваться вообще. Если же мы позволим себе спокойно наблюдать смену тоналностей и оттенков, исследовать переходы от самых светлых тонов к самым темным, то сохраним в себе жизнерадост-

ность и жизнелюбие.

Перелет до Франции сопровождался пересадкой во Франкфурте. Любопытно было наблюдать разную реакцию наших соотечественников на один нюанс. После попадания в аэропорт мы оказались в зоне трансфера, с доступом к магазинам дьюти фри. И многие наши соотечественники решили дозакупиться алкоголем. Но при прохождении досмотра перед посадкой все емкости более 100 мл сотрудники аэропорта настоятельно предлагали выкинуть. Сдать в багаж уже ничего нельзя было, так как багаж сдали еще в Шереметьево. Все урны были полны разнообразными и разнокалиберными непечатными бутылками. Кто-то пытался возражать, но толку не было. А один наш соотечественник, пожав плечами, наверное, с мыслью: «Спасибо за намек, видимо отпуск начнется чуть раньше», откупорил купленное и, задержавшись у рамки металлоискателя на одну лишнюю минуту, сделав несколько мощных глотков, с удовлетворением засунул, единственную на тот момент пустую, бутылку в урну. И никакой спешки, суеты или протеста, сплошное удовольствие и принятие ситуации такой, какая она есть.

Приземлившись во Франции, мы обнаружили, что две пары горнолыжных ботинок не захотели лететь с нами. Наверное, решили отправиться другим рейсов в теплые страны. Не знаю, чего они испугались, но уж точно не мороза. Температура была +12. Оперативно оформив все необходимые по этому поводу бумаги, мы наконец-то добрались до места

нашего назначения. Заселились в гостиницу и решили не париться по этому поводу. Утро вечера мудренее. А на следующий день обнаружили обе пары горнолыжной обуви на стойке администрации. Даже соскучиться не успели. Недалеко видимо удалось ботинками улететь, спасибо европейским авиаперевозчикам

Ну, а про возвращение и перевес в Шереметьево, а также про особенности сервиса в нашей стране я уже рассказал в первой части этой главы.

В итоге, основная мысль этой главы в том, что, несмотря на изобилие сюрпризов, которые нам преподносит жизнь, наша основная задача не позволить себе превратиться в тревожных параноиков. В этом нам отчасти помогают чувства предвкушения и предвосхищения, которые упрямо подсказывают, что все в итоге будет хорошо. Доверившись им, мы сохраним спокойствие и любопытство, которые помогут нам найти выход из любой ситуации.

# Глава 8. Чувство страха

## История «Развод»

Рука дрожит. В горле ком. В груди что-то тяжелое и давящее. Мысли путаются. Ручка не пишет. Но есть вторая. Она поможет мне написать заявление о разводе.

Я сижу в неудобном и пустом помещении районного суда. Крашенные стены. Бетонный пол. Обшарпанный, полированный стол. На стене образцы оформления человеческой боли и трагедии. Сейчас оформлю свою.

Мой брак подошел к концу. Осознание этого проникло в меня уже какое-то время назад. Приходя домой, я ощущал пустоту. Я не понимал, что я здесь делаю. Внутри уже давно было темно и холодно. Но только через несколько месяцев нашлись силы признать правду и сделать официальный шаг. Все это время внутри меня накручивался невероятно тяжелый комок чувств. Но прямо сейчас, когда я сижу за этим столом и пытаюсь заполнить это чертово заявление, мысли только о том, получится сохранить отношения с маленьким сыном или нет.

Сыну 4 года, он ходит в садик, будет жить с мамой. Он мне очень дорог. Само то, что он есть на этом свете, придает моей жизни смысл, наполняет ее. Он есть, и я нахожу в себе силы справляться с любыми трудностями и катастрофами.

Мы не так много времени проводим вместе. Я вечно занят – работаю. Но если вечером, даже когда он уже лег спать, я зайду в детскую и увижу, как он сопит в две дырочки, постою немного рядом, то завтра я найду в себе силы устоять, когда жизнь даст мне очередную оплеуху или преподнесет какой-нибудь неприятный сюрприз.

Теперь я не смогу этого сделать. Не смогу пожелать ему спокойной ночи перед сном и поцеловать в лоб. Многое пройдет мимо меня. Многое произойдет уже без меня. И мне страшно. Страшно лишиться огромной части своей жизни. Страшно даже представить это себе. Завтрашняя реальность пугает. Одно дело, когда трансформируются отношения с женщиной, это больно, но я могу это вытерпеть. Другое дело, когда под удар попадают отношения с собственным ребенком. Особенно пугает мысль, что утром он будет чистить зубы с каким-нибудь отчимом. Убивает картина, что не я, а какой-то другой мужчина будет читать ему сказку на ночь. Не быть отцом это как не быть вообще, умереть. Хочется кричать: «А наши-то отношения здесь при чем?!?!». Не при чем, но все связано.

Последние месяцы кто-то крался за мной по пятам. Иногда неожиданно приближался и касался спины чем-то липким и холодным. Неделю назад догнал, пробил грудную клетку и сжал стальной и мерзлой рукой мое сердце. И вот сейчас полностью обвинил меня своими желеобразными, ледяными и скользкими щупальцами. Не могу ни пошевелиться,

ни вздохнуть. Он почти полностью захватил меня. Страх! Страх потери отношений с маленьким сыном.

Страх.

## **На что нам указывает чувство страха?**

Всем из нас знакомо чувство страха. Оно возникает тогда, когда есть угроза нанесения нам ущерба. Когда есть риск и опасность потерять что-то дорогое и ценное. Когда нам кажется, что мы не справимся с обстоятельствами и потерпим поражение. И сами обстоятельства, скорее всего, несут в себе некоторую неопределенность и непредсказуемость.

Чувство страха – восприятие какой-то части окружающей нас реальности, как несущей в себе угрозу и переживание желания избежать возможного ущерба.

Рядом с чувством страха, с одной стороны, располагаются более яркие и сильные чувства: ужас и паника. С другой стороны, мы найдем чувства тревоги, опасения. На чувстве тревоги мы остановимся подробнее в другой истории, так как оно заслуживает отдельного внимания.

Итак, есть несколько составляющих для возникновения у нас чувства страха. Разберем их по порядку.

1. Мы боимся того, что еще не произошло. Т.е. мы находимся в настоящем, а испытываем чувства по поводу того, что находится в будущем. В этом есть определенная ловушка. Сам по себе страх нам не помогает. Да, он обозначает ситуацию как важную для нас и требующую нашего внимания,

но одновременно блокирует доступ ко многим внутренним ресурсам. Большинству из нас знакомо состояние ступора, растерянности, неспособности здраво мыслить, потерю сна и аппетита, внутренние метания и пр. Получается, что вроде бы нам надо как-то подготовиться к наступлению неприятного события, чтобы быть во всеоружии, а нам, наоборот, все хуже и хуже. Даже если событие и настает, нередко, мы к этому времени себя уже совершенно доконали. Недаром говорят, что страх смерти хуже самой смерти.

2. Мы боимся того, что возможно произойдет, а возможно и нет. И чем непонятнее нам ситуация, чем меньше у нас точной и ясной информации, чем запутаннее обстоятельства, тем нам беспокойнее. И наоборот, если будущее ясно и очевидно, если понятно, что будет именно так и не иначе, то, даже при неблагоприятном прогнозе, рождаются другие чувства, но не страх. Точнее, он может как-то фоновое присутствовать, но на первый план выходят другие чувства: злость, если мы решаем сопротивляться несмотря ни на что, или горе, если мы осознали будущую потерю и потеряли надежду что-то изменить, или какие-то еще. Но сам страх отступает.

3. И, наконец, то, что мы можем потерять, должно иметь для нас большую ценность. Чем важнее и нужнее нам это что-то, тем сильнее чувство и тем сложнее с этим расстаться.

Из всего вышесказанного становится очевидно, что именно нам надо сделать, чтобы трансформировать страх в какие-то другие чувства. На какие вопросы нам надо найти от-

веты, чтобы почувствовать опору под ногами и быть готовыми встретиться с любыми обстоятельствами и жизненными вызовами. Будем рассуждать в обратном порядке.

Начать рекомендую с объективной оценки важности и значимости того, что мы рискуем потерять. Тут как минимум два интересных момента. Часто мы переоцениваем значимость чего-то в нашей жизни. Мы можем цепляться за должность, которая нам уже поперек горла. Мы можем держаться за отношения, которые нас уже давно угнетают. Таких примеров у каждого из нас много. Если позволить себе отстраниться от ситуации и посмотреть на картину в целом, то мы можем обнаружить, что даже если мы на самом деле что-то потеряем, то это не повлияет существенно на качество нашей жизни. Это раз.

В силу влияния на нас СМИ, мнения других людей, современных социально – культурных установок и пр., мы придаем откровенно излишнее значение тому, что вообще никакой ценности не имеет. От слова абсолютно! Ну, какая, скажите, принципиальная разница есть у Вас новый айфон или старенький Nokia 3310? Так ли важно, получилось у Вас съездить на модный курорт к морю или Вы просто отдохнули у озера за городом? Мы так озабочены потерей денег, предметов, социального статуса и всего того, что легко восстановить или приобрести заново, что забываем о реальных ценностях. Гробим свое здоровье, разрушаем отношения, впустую теряем время... Это два.

Т.е. мы дико переоцениваем одно и явно недооцениваем другое.

Двигаемся дальше. Рассмотрим неоднозначность наступления страшного события. Ведь нередко плохо разобравшись в обстоятельствах, не видя причинно – следственных связей, не проясняя мотивы участников, мы начинаем делать какие-то выводы, которые к реальности никакого отношения не имеют. Тут вот такая ловушка. Наш ум не терпит непонятности и неопределенности. А еще он ленив и скорее стремится «абы кабы» достроить картинку происходящих событий, чем досконально во всем разобраться. Он действует в этот момент исходя из принципа катастрофического мышления. В итоге, из всей многообразной палитры возможных событий, мы фокусируемся на самых темных и тяжелых красках.

Есть такой психологический феномен «самосбывающееся пророчество». Суть его в том, что когда наш ум зафиксировал какой-то исход, то он начинает подталкивать нас к таким решениям и действиям, которые как раз и приводят к его воплощению. Т.е. чем сильнее мы боимся, тем меньше альтернативных вариантов оставляем сами себе. И это несмотря на то, что мы на самом деле не хотим такого итога.

В этом месте я ни в коем случае не призываю к «позитивному мышлению». Мне кажется, это полная ерунда и утопия. Я за то, чтобы всем возможным вариантам, как «позитивным», так и «негативным», было уделено равное внимание.

Мы можем и должны позволить себе исследовать ситуацию, в которой у нас родилось чувство страха, более пристально.

Чувство страха указывает на необходимость объективно оценить важность и значимость для нас того, что мы можем потерять, а также переосмыслить собственные цели, ресурсы и позицию в проживаемой ситуации.

Возможно, мы цепляемся за миражи или придаем излишнее значение чему-то само собой разумеющемуся. Это чувство подсказывает нам взглянуть на картину шире и увидеть не только самые пессимистичные и катастрофические сценарии, которыми уже переполнено наше сознание, а разглядеть в этом то, что принесет пользу и выгоду. А также переосмыслить собственные ресурсы и позицию в этой ситуации. Позицию, как не такую уж и слабую, а ресурсы, как не такие уж и недостаточные.

## Практические выводы

В вышеупомянутом сюжете своей жизни я пошел ко дну. Сплошной стресс и страдания, которые прибавали меня к полу и сбивали с ног при малейшей попытке встать. Это было жестко. Это было долго. Иногда казалось, что это длится дольше, чем я мог выдержать. Вместе со страхом были еще сильные чувства, поэтому мы вернемся позже к еще одному моменту этой истории. Помогла природная выдержка.

Было два поворотных момента, которые все изменили.

Первый поворот. Когда я поделился своими переживаниями в одном разговоре, то услышал следующий комментарий: «Слав, а чего такого? У твоего сына будет два взрослых мужчины, которые его поддерживают в этой жизни. Ты – любящий отец. И со временем появится отчим, который может, и не будет любить, так как ты, но будет просто поддержкой». Бах! Это мысль была неожиданной. Почему я не мог даже предположить такого...?

Минуло несколько лет. Пришел момент, когда моя уже бывшая жена познакомила меня со своим мужчиной. Все мои тревоги, опасения и страхи, которые грудой камней лежали на душе, встретились с реальностью. Реальность победила. Камни, как мыльные пузыри, поднялись вверх и растворились вдали. Передо мной стоял обыкновенный человек, и в этом не было никакой опасности для наших отноше-

ний с сыном.

Второй разворот. Когда моему сыну исполнилось семь лет, он неожиданно предложил жить неделю со мной, неделю у мамы, потом опять неделю у меня и снова неделю с мамой. Нас это устроило. Оставалось только следить, чтобы школьное домашнее задание было выполнено.

Сейчас я прекрасно понимаю страхи мужчин, которые приходят на психологическую консультацию с темой развода. Их опасения по поводу сохранения отношений с детьми знакомы мне как никому. И раз за разом я убеждаюсь, что в абсолютном большинстве случаев за этим не стоит никакой реальной опасности. Если только отец не клинический мерзавец, который сам увлеченно гробит отношения со всеми окружающими, но таких мне еще не встречалось. Просто наш ум так устроен. Он иногда развлекает нас катастрофическим мышлением. Но мы можем с этим справиться.

Эта история изменила мое отношение к страхам вообще. Избавиться от них насовсем не получается, да и не надо. При этом, когда они приходят, самое главное не дать себя захватить в первые мгновения. Тогда под ногами снова появляется опора, будущее выглядит в целом спокойным, внутри есть готовность ко встрече с жизнью такой, какая она есть.

Поэтому, когда нас накрыло чувство страха, перед тем как энергично запаниковать, предлагаю ответить на несколько вопросов.

1. Чего именно я боюсь потерять? Точно описать это

в цифрах, штуках, килограммах, часах и пр. Понаблюдать за собой, не придаю ли я этому излишних смыслов. Не надеюсь ли я это чем-то таким, чего в этом не содержится.

2. Насколько для меня это важно и значимо? Тут полезно посмотреть на картину в целом и увидеть, на самом ли деле потеря этого повлияет на качество моей жизни в долгосрочной перспективе. Может это все легко исправить, починить, купить, заработать или оно вообще само собой через некоторое время вернется. И тут без лишнего пессимизма и драматичности, пожалуйста.

3. Какими ресурсами я на самом деле располагаю и как я могу повлиять на ситуацию? Зачастую мы просто занижаем собственную возможность оказывать влияние. Не чувствуем тех ресурсов, на которые можем опереться. Не видим альтернативных вариантов и решений. Обстоятельства кажутся излишне сложными, запутанными. Мотивы другой стороны выглядят эгоистичными и угрожающими. При этом, на самом деле, все значительно проще и прозаичнее.

Ответив на эти вопросы, мы можем почувствовать, как наш страх трансформируется в спокойную уверенность, необходимые внутренние ресурсы мобилизуются, появляется готовность встретиться со сложностями. А в прояснившейся голове будут одновременно присутствовать несколько сценариев развития ситуации. Все это в совокупности позволит нам в тот момент, когда будут требоваться действия и решения, выбирать то, что наиболее экологично и органично.

но для нас. Таким образом, мы не просто минимизируем потери, но и извлечем из происходящего выгоду для себя.

# Глава 9. Чувство боли

## История «Уход»

Заношу чемодан и пакеты с вещами в съемную квартиру. Тут я буду жить. По крайней мере, какое-то первое время. Пятнадцать минут назад я стоял в дверях другой квартиры. Которую я считал своим домом. Там осталась жена и сын. Жена спросила: «Ты понимаешь, что ты делаешь? Может, останешься?». Не останусь. И еще много лет спустя так до конца и не смогу ответить, а понимал ли я тогда до конца, что делал.

Стою, оглядываюсь. Здесь все чужое, холодное, враждебное. Мне плевать на это. Все мое внимание захвачено тем, что творится внутри. Там хаос и все рвется на части. Хочется сесть и заплакать. Хочется развернуться и броситься обратно домой. Хочется сжать зубы до скрежета и, взяв себя в руки, найти силы прожить этот вечер. Хочется ничего не чувствовать...

Подхожу к окну, отодвигаю серую давно нестиранную занавеску. Смотрю в грязное стекло. Там темный вечер и ранняя дождливая осень. В душе вьюжная ночь и февральский мороз. Я в крошечной тьме бреду по заснеженной пустыне, безразличный ветер изо всех сил сечет ледяным крошевом мое голое тело, на котором уже нет кожи.

Трясет всего от внутреннего напряжения. Захожу на кухню. Включаю чайник. Он закипает. На моем скалистом, продуваемом всеми ветрами, островке взорвался вулкан. Лава медленно и неотвратно, сжирая огнем все живое, ползет к уступу, на котором, скрючившись, мне удалось примоститься. Ее обжигающее дыхание опалает мне лицо, волосы уже сгорели, кожа пошла пузырями. Деваться некуда, сейчас она коснется меня и мой крик расплавится вместе со мной.

Возвращаюсь в комнату, достаю из кармана телефон, Nokia 8800, слайдер. Движением большого пальца открываю его. Вижу фото своего четырехлетнего сына. И складываясь вдвое, падаю на пол от боли. Я и есть боль.

Психика обо мне начинает заботиться. Я рыдаю. Это ненадолго помогает, но потом боль снова возвращается. Психика срывает «стоп-кран» и я ничего не чувствую. Абсолютно. Лежу на полу и, как будто из под воды, смотрю, как в комнате становится все темнее и темнее...

Боль.

## **О чем нам говорит наше чувство боли?**

Чувство боли – переживание сложной и трудной, но необходимой внутренней трансформации.

Чувство боли, как отдельный феномен я обнаружил не так давно, что странно само по себе. Это оказалось удивительное чувство.

Раньше боль я воспринимал как муку, которая входит

в состав пирогов, печенья, бубликов. Для меня боль была составляющей страха, отчаяния, гнева и др. чувств. И именно они всегда были в фокусе внимания. А оказывается это отдельный феномен. Боль существует сама по себе! Это было открытие.

Есть разные представления о причинах ее появления. Ключевые:

1. Одно из самых распространенных. Боль – это наказание за что-то, надо его понести. Или надо доказать, что я не виноват. Но доказать и объяснить ничего невозможно, да и некому. Поэтому человек впадает в ступор. Он ничего с прошлым сделать не может. Оно уже случилось. «Фарш невозможно повернуть назад». Остается сидеть и терпеть, сносить наказание. Это как ветхий завет: «Око за око». Хотя за что именно наказан, тоже не всегда понятно. Но рано или поздно ум что-то по этому поводу придумает и гипотеза о причинах несчастья может какая-то появиться. В этом сценарии с болью можно только жить, терпеть ее, пока она сама со временем не утихнет. И все.

2. Еще сценарий, который популярен в наше время. Боль – это значит, что-то не так со мной или с миром и это надо срочно исправить. И мы стараемся это что-то починить, отремонтировать. Как будто с нами или миром что-то и правда может быть не так. Естественно, ничего не исправляется и не чинится, но мы продолжаем это делать. Мы не меняемся, другие люди тоже не собираются этого делать, мир

тем более. Но эта идея льется на нас из популярных тв-шоу и ютуб-каналов. Приезжают разные гуру, которые говорят, делай так—то и так-то и будет все в порядке. Дают гарантию, что боль в жизни больше не появится. И тогда мы все время находимся в ситуации реагирования. Мы постоянно настороже. Что-то произошло и нам стало больно, значит, нам с этим надо срочно что-то сделать, чтобы срочно стало хорошо. Ну, или как минимум «не больно». Бесконечное напряжение и суета, которые не избавляют от боли.

3. И наконец, еще один подход. Боль, как послание. Как подсказка. Она говорит нам о том, куда нам расти и чем прирастать дальше, как нам быть с собой и своей жизнью. Не пытаясь избежать чего-то, не стараясь это что-то исправить. А двигаясь в боль, встречаясь с ней, изучая ее, проживая ее. Это очень тяжело. Если честно, то я часто не выдерживаю, прячусь или стараюсь что-то быстро исправить. Но это бесполезно. Да, на какое-то время что-то меняется или утихает, но потом все возвращается. И тогда единственный способ пережить боль – это прожить ее, встретиться с ней и принять ее подарок. Чтобы вырасти. Чтобы стать сложнее и глубже. Боль избавляет от иллюзий и испепеляет все ненужное, оставляя лишь суть нашей жизни и обнажая истинные ценности.

Наблюдая с открытым сердцем за болью, мы можем услышать послание, которое в ней содержится. Оно у каждого свое. Увидеть подарок, который она несет в себе.

«Боль – это цена, которую мы платим за ускорение и увеличение сердца».

Смелая встреча с болью открывает внутри нас какое-то неизведанное пространство. Какое? Почему именно так? Здесь у каждого свой уникальный опыт. У меня нет всех ответов и, наверное, я никогда всех ответов и не найду.

Боль – это ослепительно-белый раскаленный луч лазера. Он обжигает и оставляет раны. Но если наблюдать за ним, пристально его изучать, то он как будто преломится через призму. И станет видно, что в белом есть все цвета радуги. Проживая боль, мы увидим в ней одновременно и любовь, и ненависть, и печаль, и радость...

Удар палкой по голове рождает цветные пятна в глазах. От звука скрежетания ногтями по стеклу тело сводит судорогами, потому что нам физически неприятно. От ослепительного света, бьющего в глаза, может разболеться голова. Запредельно сильное ощущение в одной модальности, легко распространяется на другие модальности. Боль рождается там, где одновременно присутствует много разных сильных чувств. Начавшись в одной модальности, она может расширяться до всех возможных.

Психологи хорошо знают, что радость от получения олимпийского золота может быть не меньшим стрессом, чем сокрушительный провал на той же олимпиаде. Запредельная радость может перерасти в страх или гнев. Когда мы испытываем такое сильное переживание чувств, что рождается боль,

то на экране нашего сознания чувства могут появляться и исчезать мгновенно. От отчаяния к надежде, от надежды к ужасу, от ужаса к ненависти и т. д. — за мгновения.

Если раньше я думал, что боль это мука, из которой пекут хлеб, печенье, пироги. Что она входит в состав гнева, отчаяния или страха. То теперь я вижу боль, как стол, на котором есть и хлеб, и плюшки, и сухари, и булки. Как концентрат, который вмещает в себя очень и очень многое. В боли одновременно могут присутствовать и страх, и гнев, и отчаяние, и радость, и любовь, и ненависть и много чего еще. И все это одновременно.

Если боль становится запредельной, то психика спешит на помощь и срывает «стоп-кран». После этого мы какое-то время вообще ничего не чувствуем. Как после мощной дозы анестезии.

Чувство боли указывает нам на то, чтобы мы отбросили все второстепенное и иллюзорное и соединились со своей собственной реальной жизнью в «здесь и сейчас» и произвели необходимую внутреннюю трансформацию.

# Практические выводы

Что делать, когда мы встречаемся с болью?

Есть несколько вариантов. Проиллюстрируем их тем, как мы помогаем другим людям, когда видим что им больно. На примере того, как мы встречаемся с чужой болью.

1. Отрицать, избегать. Это как отвести взгляд от встреченного на улице нищего. Мы идем, видим нищего и переводим взгляд на витрину магазина или отворачиваемся. Мы не хотим встречаться в чужой болью. Нам неприятно или страшно. Мы можем начать испытывать тревогу. Или еще пример. Человек выпрыгивает из окна, а мы закрываем глаза в испуге или отворачиваемся. Но, поступая так, мы усиливаем боль другого человека.

2. Сочувствовать. Поделиться чем-то. Дать какой-то ресурс. Монетку нищему. Или «соломку стелим» тому, кто выпрыгивает из окна. Какой-то совет даем тому, кто не знает, что делать. Это отложит или смягчит боль другого, но не избавит от нее.

3. Эмпатия. Разделяем с кем-то его боль. Берем часть ее на себя. Такое часто случается, особенно в отношениях с близкими. И тогда мы выгораем. Со мной такое было. Я делил с другими их боль. Впускал их боль в себя. Им становилось немного легче, потому что они чувствовали, что я рядом. Мы вместе падали из окна и я делил с ними их боль

и их страх падения. Вдвоем падать было не так страшно. Как в пословице: «На миру и смерть красна». Я разделял боль друзей и родных. И я выгорел. Я выгорел. У меня хватило ума сказать: «Стоп, я так не могу». И когда я ушел, они обиделись. А я больше ничего не мог им дать, так как был полностью опустошен. И то, что я делал не избавляло их от боли, хотя и делало встречу с ней, не такой страшной.

Привыкнув к тому, что боль можно разделить, но не найдя того, кто готов это сделать, человек иногда начинает делить ее насильственным путем. Он ищет виноватого. Мы можем увидеть, что другой пытается причинить боль нам, потому что ему так проще встретиться со своей болью. Он боится остаться со своей болью один на один. Такое не редкость. И это тоже никого не спасает.

4. Сострадание. Не страдание вместе или вместо. Нет. Сострадать – это значит быть рядом, прикоснуться к боли, наблюдать, видеть чувства и переживания, признавать их и давать им место. Но не быть ими захваченным. Оставаться устойчивым, когда на тебя надвигается цунами, которое уничтожает других. Спокойно стоять, когда под другими земля рушится и люди проваливаются в тартарары. Наблюдать и исследовать то, что происходит. Не надеяться на какие-то правила или шаблоны, реагировать не из страха или вины, а поступать в этот момент так, как велит сердце. Довериться себе. Сердце подскажет.

Это как поймать ребенка, который споткнулся. Нас ни-

кто никогда этому не учит. Но если мы присутствуем и открыты, то в нас рождается импульс и мы что-то такое делаем, подхватываем ребенка и удерживаем его. В метафоре «выпрыгнувшего из окна» – изучать падение. Изучая падение, мы узнаем, что такое гравитация. Только изучив гравитацию, человек смог придумать парашют, создать дельтаплан и самолет, отправиться не в падение, а в полет. Только изучив что-то, мы сможем с этим как-то безопасно быть.

Я много чего знал про слезы. Про слезы радости или злости, отчаяния или умиления. Я знал, что плакать полезно, так выходит напряжение, которое копится внутри. И совсем недавно был период, когда я переживал очень сильную боль. Вдруг у меня появились другие слезы, незнакомые. Так я узнал, что есть слезы тщетности. Это были они. Тщетность – это не согласие с тем, что происходит, но принятие факта того, что не все в моих силах. Это не значит, что я отступлю или сдамся, но это значит, что я не всемогущ. Я буду продолжать делать то, что считаю ценным, и буду плакать, признавая, что не могу справиться со всем. И слезы будут признанием, что даже если у меня не получится, то это не убьет меня, не обесценит того, что я делал. Неожиданно именно это и дало силы прожить очень не простой период моей жизни. Я благодарен за этот подарок.

О других поговорили. Теперь к вопросу, а что же делать нам, когда нам больно. Тут четыре варианта. Выбирайте.

1. Отрицать, игнорировать. В этом нам помогает алко-

голь, наркотики, бесшабашное поведение и пр. Еще можно окружить себя «друзьями», которые будут говорить: «Забей, не парься, забудь». Это не работает, боль вернется.

2. Начать срочно что-то исправлять. Через злость, агрессию. Приговаривая: «Ах, они так со мной, да я им..., да я их...». Искать инструменты. Слушать советы друзей вроде: «Найди себе другую девушку, получше», «Лучше погрузись в работу, хоть польза будет», «Будь жестким/мягким/решительным/осторожным и пр» и т.д.. Или как в ветхом завете: «Око за око, зуб за зуб». Не работает это все.

3. Искать того, с кем можно разделить. Подарить часть своей боли кому-то. Чтобы не было так страшно или так жаростно. Это немного облегчит страдание, но не избавит от него. Это истощит другого и разрушит в итоге наши с ним отношения. Несмотря на то, что другой на самом деле может быть готов откликнуться и вовлечься, это его опустошит. Он выгорит. Хреново будет уже всем.

4. Искать другого, в ком можно отразиться как в зеркале. Искать зеркало, в котором можно будет увидеть себя и свою жизнь. К кому можно будет подойти очень близко, когда хочется разглядеть что-то незаметное. Или отойти подальше и увидеть широкую панораму своей жизни. Того, кто сможет быть рядом столько, сколько надо. Того, кто не побоится разрушиться и не будет избегать нашей боли. Того, кто сможет смело посмотреть на нее и исследовать ее, не отводя своих глаз, вместе с нами. Того, кто сможет прикоснуться, не по-

гружаясь. Быть рядом, не вовлекаясь. Кто не будет брать ее или проживать ее вместо нас. А в идеале, мы можем стать таким человеком-зеркалом для самого себя. Но это очень трудно.

В моей истории я остался с болью один на один. Не убежал от нее в алкоголь. Не прятался от нее в других отношениях. Я заставил себя изучать ее. Понять ее реальные причины. Осознать то, из чего она состоит. Это было очень тяжело. Иногда хотелось на стены лезть. Через некоторое время я понял, что иначе смотрю на жизнь и окружающих меня людей. Мое отношение к себе и своей жизни тоже изменилось. Появилась глубина и способность оставаться открытым и искренним. Была поставлена мощная прививка против иллюзий. Появилось больше сил для встречи с реальностью, какой бы она ни была. Хотелось жить именно своей жизнью и делать то, к чему лежит душа. Появилось позволение говорить «нет», когда чувствовал, что «не мое», без объяснения чего-либо и оправданий. Я изменился.

Боль соединила меня с моей собственной жизнью, убрав из нее второстепенную шелуху и обнажив то ценное, что в ней было.

# Глава 10. Чувство доверия

## История «Свет в конце туннеля»

Как-то летел в Сыктывкар из Москвы. Вообще от многочисленных полетов по стране сложилось устойчивое впечатление, что у нас, куда не летишь, все равно через Москву. Даже если желаемый пункт назначения вообще в другой стороне. И вот самолет Ту-сколько-то. Старенький. На иллюминаторах занавесочки на веревочках. Пассажиры тремя рядами впереди подзывают стюардессу. Просят о чем-то. Оказывается, хотят пересесть по причине того, что на них капает сверху. Ну, вот правда, самолет на высоте 10 000 метров, а внутри салона на пассажиров капает. Чем не причина пересесть? Приглядываюсь, а над ними полка для багажа зачем-то перемотана скотчем. Видимо, в целях гидроизоляции. Просят пересесть на пустые кресла рядом с аварийным выходом. Странная в целом ситуация. Еще страннее ответ стюардессы. Она скептически отнеслась к идее пересесть ближе к аварийному выходу. Потому что оттуда дует. Сильно. Холодным воздухом. Из вариантов посидеть до посадки под дождем или быть сдутыми в аварийный выход, пассажиры выбирают грибной дождик. А вот зонтиков в самолете не нашлось.

Разговорился с соседкой. Она летела в родной Сыктывкар.

Последние несколько лет жила в Швейцарии. Думаю, ничего себе возвращеньце. Рассказывает о жизни на родине. Между делом спрашивает, видел ли я пилота. Признаюсь, что нет. Она с улыбкой погружается в воспоминания. Оказывается, они раньше были знакомы. Не близко, но вроде как в одной компании друзей вращались. Пил он с ее слов много и жестоко по отношению к своему организму. А вот теперь пилот самолета. Закодировался, наверное. Оставалось только довериться судьбе, пилоту и самолету, что мы успешно приземлимся. Внутренний голос подтверждал, что все будет хорошо.

По возвращении из очередной насыщенной командировки мной было принято решение застраховать свою жизнь. Много разных знакомств, много разных событий, мало ли что. А ведь семья, дети, хочется хоть в чем-то подстраховаться.

Знакомая работала в одной европейской страховой компании. Обратился к ней. Получил направление на мед. осмотр. Это правильно, надо представлять с кем имеешь дело. А то вдруг я завтра кончусь. Одни убытки.

Прохожу врачей. Страховая и правда европейская, с ее направлениями как-то удается избегать очередей. В одном из кабинетов сажусь на что-то вроде велотренажера. Грудь вся в прилепленных датчиках. Выполняю команду крутить педали изо всех сил. Кручу, что есть мочи. По команде прекращаю крутить. И... Падаю с этого велосипеда на пол без

сознания. У меня остановка сердца. Далее все как по сценарию. Свет в конце тоннеля. Там какие-то люди меня встречают. Мы о чем-то разговариваем, не спеша обмениваемся мнениями, дискутируем. А несколькими мирами ниже, три переполошенных врача пытаются привести меня в сознание. Прихожу. Вижу лица в цвет халатов. Как потом рассказали датчики, которыми я был увешан как новогодняя елка, резко упало давление. Как только я перестал крутить педали. То ли это реакция на резкую остановку после мощной нагрузки. То ли аллергия на приказы и команды. Получаю еще одно направление. К кардиологу.

В течение нескольких недель прохожу всякие обследования. С ворохом результатов и прочей сопроводительной документацией попадаю в кабинет главного областного кардиолога. Из разговора с ним я узнаю несколько важных вещей. То, как точно называется мой диагноз. То, что такой же диагноз в позапрошлом году был поставлен трем молодым парням. То, что в прошлом году их осталось двое. А в этом году вообще всего лишь один небо копит. Остальные не копят. Звучит это категорически.

Не скрою, иногда чувство юмора отказывает. Накатывает что-то властное, древнее, леденящее. Оно чем-то липким залазит за шиворот. И зачем-то начинает обдывать холодным воздухом. В жаркие день еще ничего, а во все остальное время как-то напрягает и заставляет ежиться. Сверяюсь с доктором. Есть ли какие-то способы продления долголе-

тия? Но так, чтобы из реальности. Т.е. без живой воды и молодильных яблок. Говорит, что, конечно, есть вариант. Настойчиво предлагает мне сделать операцию и поставить кардиостимулятор. Это что-то вроде батарейки, которая будет запускать сердце в случае чего. Предлагает посмотреть каталог с ценами, который лежит на столе. Вот так обыденно. Каталог. С картинками и ценами. Прямо передо мной на столе. Наверное, молодой Дарт Вейдер чувствовал что-то подобное в самом начале. Подумаешь, немного апгрейда. Тут железа-ку воткнем, тут провода подключим, здесь орган заменим. Доктор вещает что-то оптимистичное. Если коротко, то его основная мысль звучит так: «Не ссы». Сижу, листаю каталог, не ссу, почти.

Спрашиваю про ограничения. Говорит, что надо рамки в аэропорту проходить как-то аккуратно. А то вдруг стимулятор переключит и сработает не так. Впрочем, многое от цены аппарата зависит. Оно понятно, надежность и безопасность стоит дорого. В разы дороже, чем ненадежность и небезопасность. А еще надо забыть про спорт. Прогулки в парке еще можно. Секс лучше лежа на спине. Также можно шашки и шахматы. При условии, что не буду волноваться и фигурки с доской будут легкие. И в таком режиме до конца жизни.

Кладу каталог на стол. Говорю спасибо за аудиенцию. В голове случился винегрет. Пошел думать. Он искренне советует думать не долго. А то мало ли чего.

Звоню своей знакомой из страховой компании. Честно сообщая о результатах мед. осмотра. Она честно говорит, что с такими результатами рекомендуют страховать не жизнь, а место на кладбище. Короче, добавляет позитива в общую картину.

Дня три читаю что-то по этому поводу в интернете. Вспоминаю, что, и правда, не мог последние пару лет даже километр пробежать в хорошем темпе. Начиналось головокружение, зеленые мухи перед глазами летали. А несколько раз даже во время секса приходилось как-то сбавлять накал и натиск. В целом мысли совсем не оптимистичные, скорее 50 оттенков мрачного.

Психика отечественного предпринимателя и психолога вещь пластичная и жизнеспособная. Иначе, как бы я вообще дотянул до сего момента? Я уже умел прислушиваться к себе и доверять внутренним подсказкам. Сверяюсь с тем, как во мне отзывается идея апгрейда, ощущаю стойкое неприятие и чувствую отторжение к предложенному варианту. Внутренний голос говорит: «Не сейчас, может быть позже, но не сейчас». Возвращается доверие к своему организму и уверенность, что он не подведет, если о нем заботиться по-человечески. Не первое место выходит мысль, что моя жизнь зависит не от этой батарейки. На следующей встрече с кардиологом спокойно отказываюсь от операции и стимулятора. Он слушает меня и прощается. Именно прощается. Совсем.

А я иду и записываюсь в спортзал. Ровно через полгода,

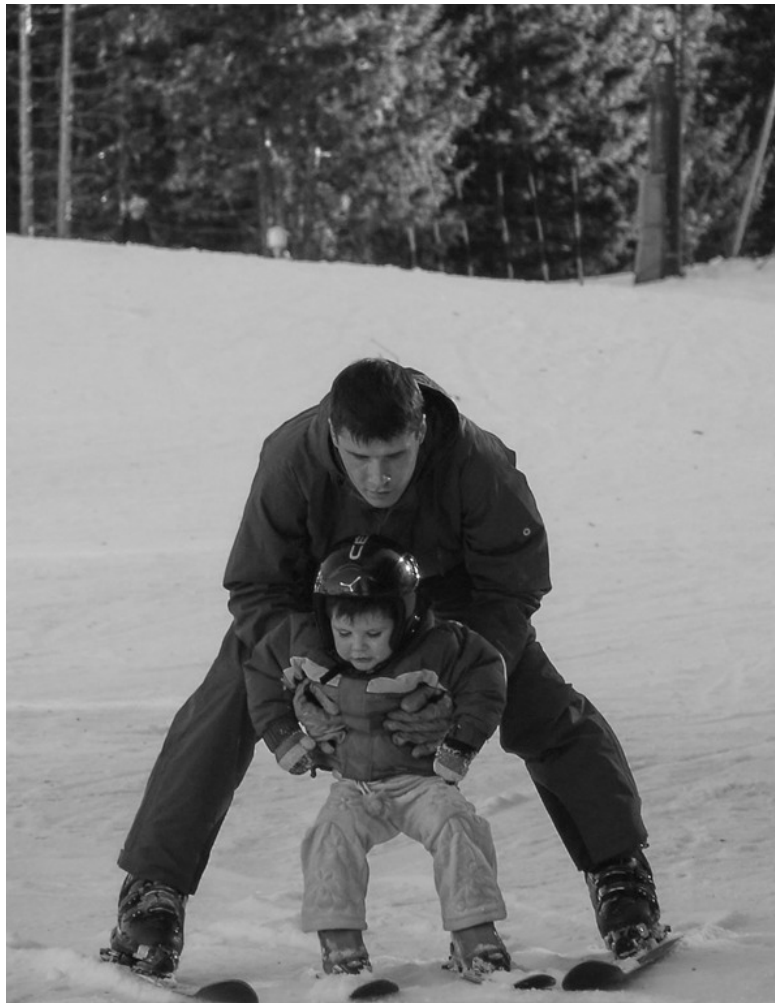
ровно за полчаса, пробегаю ровно пять километров. Спокойно схожу с беговой дорожки и иду подтягиваться, отжиматься и железяки ворочать.

В самом начале тренировок было непросто. Несколько раз после выполнения какого-нибудь упражнения оставался лежать. Чтобы не пугать инструктора делал вид, что ленюсь. Хотя на самом деле просто не мог встать. Но внутренний голос настаивал на продолжении и увеличении нагрузки. Мне кажется, инструктор догадывалась, что происходит что-то странное. Иногда ее лицо принимало выражение похожее на начинающуюся панику. Но так как я все равно вставал и продолжал заниматься, скоро она к этому стала относиться проще. Наверное, стала доверять. А может, думала, что это одна из моих особенностей выполнения упражнений или вследствие легкого помешательства. Хотя как-то раз, посмотрев на меня попристальнее, молча принесла мне очень сладкого чаю и настояла, чтобы я его выпил. Приятно, когда о тебе заботятся красивые девушки.

Через некоторое время случайно встречаю главного областного кардиолога. Он меня узнает. Удивляется нашей встрече. Спрашивает: «Поставил?». Я отрицательно мотаю головой. Он недоверчиво хмыкает и идет дальше заниматься своими делами. Душевный человек. А я почему то думаю, что очень правильно сделал, что доверился внутренним ощущениям и не согласился на операцию. Не знаю почему, нет объяснений.

Вскоре позвонила моя знакомая из страховой компании. Сказала, что вышла новая программа страхования жизни и проходить мед. осмотр не обязательно. По параметрам я прохожу. Поэтому можно страховаться. Прислушался к внутреннему голосу, тот промолчал, что ж, пусть тогда решает ум. Ум подсказал застраховаться.

Доверие.



## **О чем нам говорит чувство доверия?**

Чувство доверия может быть направлено как по отношению к чему-то условно вовне: людям, событиям, вещам, процессам и т. д. Так и по отношению к тому, что условно внутри нас или является нашей частью: тело, разум, руки, «внутренний голос», интуиция, психические процессы и т. п.

Доверие – это переживание ожидания верности того, на что оно направлено, и ожидания подтверждения наших представлений об этом. В данном случае понимаем верность как синоним преданности, неизменности или приверженности.

Можно сказать, что мы доверяем другому человеку когда:

1. Мы чувствуем контакт с ним. Его цели, мотивы и интересы открыты нам и мы видим, что они совпадают с нашими. Хотя в некоторых случаях можно и без совпадения, достаточно просто отсутствия противоречий.

2. Готовы положиться на его верность. На его верность своему слову, нам, идее, логике, семье, родине, партии, выбору или чему-то еще, что имеет определяющее значение в конкретных обстоятельствах.

3. Находим его достаточно умным, надежным, сильным или еще каким-то, каким важно, чтобы он был в конкретных обстоятельствах. Ожидаем, что именно так он и проявится, когда будет нужно.

Если чего-то из приведенного списка нет, то и доверия, скорее всего, не случится. Поэтому спокойствия в этих от-

ношениях тоже не будет.

Доверие в отношении того, что находится условно внутри нас или является нашей частью, тоже состоит из похожих компонентов:

1. Мы надеемся, что там «за нас». Казалось бы странным допустить что то, что находится внутри нас или является нашей частью, может быть «не за нас», а то и «против нас», но и такое случается. Мы можем подозревать свои способности, свою интуицию, здоровье, ум, внутренний голос, даже руки и ноги в неверности. Иногда встречаются люди, которые называют свои части или то, что внутри, предателями и рассказывают яркие истории об обманах и изменах.

2. Мы рассчитываем, что нас не подведут. Что в нужный момент получится опереться на этот внутренний ресурс. Как бы ни казалось парадоксальным, но даже будучи полностью уверенными, что «там полностью за нас», мы можем предполагать, что в какой-то конкретной ситуации внутренний ресурс может нас подвести. Чувство юмора может отказать, блестящий ум впасть в ступор, натренированная рука вывихнуться, хорошее настроение пропасть, горло пересохнуть и т. д.

3. Мы надеемся, что этого ресурса окажется достаточно для решения поставленных задач и преодоления возникших трудностей. Если цели воспринимаются как очень амбициозные, а задачи чрезмерно трудными, и все это впервые, то, даже веря, что «там за нас», что включатся по максимуму,

что сделают все возможное и не подведут, мы все равно можем сомневаться. Можем сомневаться в том, что хватит сил, что будет довольно выносливости, что окажется достаточно сообразительности и пр.

Если хотя бы один компонент не будет нас удовлетворять, то доверие не появится.

Чувствуя доверие, мы можем спокойно сделать шаг навстречу чему-то новому. Это не значит, что будет легко и просто, что не будет трудностей и проблем, что мы застрахованы от ошибок, но это значит, что это будет достаточно безопасно и в итоге приведет нас к желаемому результату.

А если доверие подтвердится, то родится твердая уверенность.

Чувство доверия указывает нам, что мы можем твердо опереться на то, чему доверяем.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ

Для того, чтобы доверять другому человеку или миру в целом, мы должны чувствовать устойчивый контакт с ними на глубоком уровне. Если в этом контакте мы почувствуем достаточно открытости, близости, верности, устойчивости и доброжелательности, то это поможет родиться доверию.

Если мы не чувствуем доверия к человеку, то можем исследовать наши с ним отношения и наши представления о нем. Между нами есть открытый и близкий контакт? Чего не хватает? Он не «за нас»? Он может нас подвести в какой-то конкретной ситуации? У него недостаточно тех ресурсов, которые необходимы? Ответив на эти вопросы, мы поймем, что именно вызывает сомнение. Далее можем строить отношения, принимая в расчет увиденное и понятое.

Моя история была про доверие своему внутреннему голосу. В этом месте коллеги психологи, психотерапевты и психиатры могут заочно поставить мне диагноз «слуховые галлюцинации». Ничего страшного. Перефразируем старый анекдот по этому поводу. У мужчины спрашивают: «Вы слуховыми галлюцинациями страдаете?». Он отвечает: «Нет, что Вы! Я ими наслаждаюсь!».

В психологии уверенно используется понятие «бессознательное» – это совокупность психических процессов и явле-

ний, не входящих в сферу сознания человека, то есть в отношении которых отсутствует контроль сознания. Это значит, что мы не можем их полностью понять и изучить. Утверждается, что «бессознательное» взаимодействует с нашим сознанием, в том числе с помощью снов. А они с разной частотой и яркостью случаются у абсолютного большинства людей. Так почему бы не предположить, что способом взаимодействия может быть «ответ, пришедший из внутреннего мира», после того, как мы долго озадачены каким-то важным для нас вопросом.

Наблюдая за феноменом «внутреннего голоса» или «интуиции», я нашел существенное отличие от «голоса разума». Мне кажется, иногда мы можем путать то, что подсказывает нам интуиция, и то, что мы думаем в процессе размышления. В моем опыте «интуиция» это всегда емко, целостно, лаконично и нередко парадоксально и метафорично. А «от ума» это последовательно, развернуто, аргументированно, схематично и всегда логично.

Если спросить «голос ума», например, так: «Скажи, пожалуйста, почему ты мне это посоветовал?». То мы получим развернутый, последовательный ответ с аргументами и контраргументами, выводами и рекомендациями, возможно с приведением альтернативных вариантов.

Если спросить «внутренний голос», например, также: «Скажи, пожалуйста, почему ты мне это посоветовал?». То мы получим ясный и прямой ответ: «Потому что гладиолус!»

или никакого ответа вообще. Он просто не будет вдаваться в дискуссию, оставив за нами выбор, прислушаться к подсказке или нет.

Все это я пишу не для того, что призвать игнорировать «голос разума». Отнюдь! Его нужно слушаться, особенно в ситуации когда «голос интуиции» молчит.

В своем личном опыте я глубоко доверяю своему «внутреннему голосу», хотя признаю, что не всегда слушаюсь и поступаю согласно подсказкам. Чаще всего я его игнорирую или просто не слышу, когда прерывается контакт с внутренним миром, когда я суечусь, спешу, попадаю под влияние других людей, закидываюсь на чем-то или просто очень устал.

Тоже самое с доверием другим людям. Если я чувствую, что доверяю человеку, то готов открываться, сближаться, реализовывать какие-то совместные проекты. Если же доверия нет, то чтобы не говорил «голос разума», какие бы доводы и аргументы он не приводил, то я скорее вежливо откажусь от сближения и совместных дел.

Более 10-ти лет назад я доверился «внутреннему голосу», который подсказал мне вместо согласия на операцию отправиться в спортзал. Периодически прислушиваясь к себе, я чувствую, что идея поставить кардиостимулятор не перечеркнута полностью, просто не сейчас.

Помимо занятий в спортзале, я плаваю в бассейне, играю в настольный теннис. Зимой катаюсь на коньках, беговых

и горных лыжах. Летом велосипед и ролики. Могу спокойно пробежать 10 км и потом пойти подтягиваться и отжиматься, при этом не потерять на следующий день способности самостоятельно ходить. Могу взять жену на руки и подняться с ней по лестнице на 8 этаж. Вот только в сексе ничем кардинальным не прирастаю. Хотя с другой стороны, звание «мастер спорта по камасутре» мне тоже никуда не уперлось.

# Глава 11. Чувство уверенности

## История «Про посредничество»

Один из моих друзей, собственник бизнеса, попал в непростую ситуацию. Его проект прогорел. Наемный директор принял ряд неверных решений. Теперь проект должен контрагентам несколько миллионов, правда, рублей. Все равно неприятно. Не все люди способны держать удар особенно в ситуации, когда они на самом деле сделали ряд ошибок. Директор оказался в состоянии «морально размазанный по тарелке». Надежды, что он как-то будет способен урегулировать ситуацию, утонули в болоте его скорби и печали. Собственник был полностью погружен в другие проекты, в которых деловая репутация имела весомое значение. Работал над заключением серьезного контракта. Соответственно ситуацию с долгами разруливать надо, да вот некому.

В доверительной беседе, за чашкой чая, он рассказал о своих трудностях. Мы вместе поразмышляли о том, что полезно было бы сделать в этой ситуации. И родилась идея – нужен независимый и профессиональный представитель. Нужен человек, который уверенно возьмет на себя функцию переговорщика и выступит от лица собственника. Задача состояла в том, чтобы до заключения важного контракта деловая репутация собственника оставалась белоснежной. Про-

бежавшись по списку наших общих знакомых, которые могли бы выступить искомой роли, мы неожиданно остановились на мне.

Задача показалась любопытной. С одной стороны, нельзя было допустить обращение кредиторов в суд. С другой стороны, противопоказано было их обращение за поддержкой к теневым структурам. Мне предстояло удерживать их в довольно узком коридоре решений, по которому предстояло идти с ними рука об руку в течение ближайшего квартала, а может и полугода. Вот сейчас красивая метафора про «рука об руку» получилась, да?

Я был уверен, что все получится и согласился на участие в этой аванюре. Сохраняем его репутацию, он подписывает контракт, я выхожу из проекта. Если долги до конца не будут погашены, то этим займется уже кто-то другой.

Начиная что-либо, подумай, как ты это будешь заканчивать. Мне предстояло длительное время находиться в тесном контакте с двумя десятками очень разных людей. Они справедливо испытывали сильные чувства в диапазоне от негодования до ненависти. Накал страстей определялся величиной долга. А также невнятностью комментариев полученных ими ранее от отстраненного директора. Поэтому я обеспечил себя придуманным именем, а также телефоном и симкой, которые планировал выкинуть по завершении дел. Плюс зарегистрировал дополнительный электронный почтовый адрес для переписки.

Взяв у бывшего директора контакты, я обзвонил всех кредиторов и сообщил, что теперь по всем вопросам обращаться ко мне. В целом они обрадовались, что теперь нашелся человек, с которым можно о чем-то разговаривать и который всегда будет отвечать на входящие звонки. Они грустили от того, что мой предшественник был доведен до такого состояния, что боялся брать трубку и уже долгое время игнорировал собственный телефон. С радости они начали орать на меня, наезжать, угрожать и ругаться матом. Отстраненный директор как-то упоминал, что уже не раз получал угрозы физической расправы в свой адрес. Однажды ему даже шины прокололи. Хотя это запросто могли сделать те, кому не нравилось, как он паркует машину.

С особо радостными и возбужденными кредиторами вопрос корректности общения ставился ребром моментально. Сухо, холодно и внятно я проговаривал: «Бизнес – это риск. Вы захотели заработать большую маржу, приняли ряд решений и проиграли. Это Ваша ответственность. Так бывает. Я сам не раз также ошибался и прогорал. Сейчас контактное лицо я. Если вас это не устраивает, то я вычеркну Вашу фамилию из списка контактов и не буду Вам больше никогда звонить. С другими кредиторами я буду вести переговоры по закрытию долга, а про Вас забуду ровно через 3 секунды. Скажите прямо сейчас, как мне поступить?». В 100% случаев ор прекращался, контрагент становился вменяемым и готовым к диалогу.

Тем же спокойным и размеренным тоном им сообщалось, что деньги будут выплачены. При этом график погашения будет невеселым. В начале вообще всего от 1 до 3 процентов в месяц от общей суммы долга. На большее рассчитывать не стоит. При этом через несколько месяцев сумма возврата может возрасти. Это зависит не от меня, но я, так же как и вы, буду этому рад.

И в течение двух недель напряженных переговоров ситуация нормализовалась. От слова совсем! Дальше кредиторы полгода спокойно ждали и получали от меня перечисления в размере оговоренного ежемесячного платежа. А также звонок, как подтверждение того, что я всегда на связи.

Ситуация настолько отличалась от той, какой ее оставил мой предшественник, что собственник совершенно спокойно занимался подписанием контракта. Подписав его через шесть месяцев, он также спокойно решил простить всем свои долги. Не буду здесь рассуждать о моральной стороне этого шага. При этом я был несколько удивлен.

Он сообщил мне о своем решении также в беседе за чашкой чая. И задал весьма важный организационный вопрос: «А как, собственно, в связи с идеей всепрощения ты собираешься выходить из этой ситуации?». Я ответил: «Да спокойно».

В последующие три дня я обзвонил всех кредиторов и сообщил им о том, что мое участие в этом проекте завершено. Я работал по найму и теперь увольняюсь, буду заниматься

другими делами. Дальше с ними будут работать другие люди. Чем увереннее голос, тем проще люди воспринимают непростую информацию.

Я был абсолютно спокоен по поводу происходящего и не выбросил телефон с симкой. Он какое-то время просто лежал в ящике стола. Поэтому когда кредиторы осознали, что наступил и прошел день прощения всех долгов, треть из них дозвонилась до меня. Они предложили вести переговоры уже от их имени с должником.

Искренне считаю, что сторону в переговорах можно выбирать один раз. Иначе это уже политической проституцией пахнет.

В дальнейшем я еще не раз включался в подобные задачи по просьбе знакомых. Что поделаться, люди принимают ошибочные решения, попадают в долги, из которых сложно выбраться. Так бывает. В конце концов это всего лишь деньги. Не убивать же из-за них друг друга. И иногда нужен сторонний человек, который уверенно может выступить посредником, снизить накал страстей и помочь сторонам спокойно разойтись.

В последующем, несколько человек обратились ко мне за консультацией по поводу того, как выстраивать диалог с негодующими кредиторами. Возможно, кто-то из них сделал это своей работой. Точно не знаю. Мне кажется, специалисты в этой области не стремятся к публичности.

Уверенность.

## **О чем нам говорит чувство уверенности?**

Сразу обозначим, что есть уверенность в себе и уверенность в другом.

Давайте сначала проясним, что такое чувство уверенности в себе и из чего оно состоит. Для лучшего понимания давайте вспомним ситуацию, когда мы шли на важную встречу, знали, что там будет все непросто, даже трудно, у нас много критически настроенных оппонентов, но при этом были абсолютно уверены в результате. Мы шли и едва касались земли ногами. У нас словно крылья были за спиной. Энергия переполняла. Мы были спокойны, сосредоточены и готовы ко встрече с любой неожиданностью. Нас переполняла уверенность. У нее три ключевых составляющих:

1. Мы точно знали, чего хотели. Знали ответ на занудный вопрос из рекламного ролика: «Сколько вешать граммов?». Знали чего и сколько, когда и в каком виде, каким образом и в какой очередности мы хотим получить. У нас была четкая, ясная и понятная цель.

2. Было ясное понимание, что у нас достаточно ресурсов, на которые мы будем опираться, чтобы достичь желаемого результата. Если не было в наличии прямо сейчас, то знали где возьмем, когда понадобятся. Знали тех, кто может поддержать, занять, дать ненадолго.

3. Мы считали, что абсолютно достойны того, чтобы получить желаемое. С нашей самооценкой в этот момент было

все в порядке. Мы себя любили и принимали, искренне верили в успех и удачу, считали себя заслуживающими всего этого.

Ясная цель, необходимые ресурсы и достаточно высокая самооценка – вот три составляющие необходимые для появления чувства уверенности. Достаточно, чтобы исчез хотя бы один компонент и возникнут чувства волнения, уныния, сомнения или тревоги, т.е. всего того, что помещаем в собирательный образ чувства неуверенности.

Приведу примеры иллюстрирующие другие состояния, когда что-то отсутствует:

1. Ясная цель. Нам особо не надо было, но нас очень попросили и мы приняли в чем-то участие. Если в конкретной ситуации у нас нет особого интереса и конкретной цели, а надо проявлять активность, что-то доказывать или отстаивать, то мы зачастую теряемся или просто тяготимся происходящим. Хотя все необходимы ресурсы могут быть в наличии и с самооценкой все в порядке, но энергии на то, чтобы что-то достигать, к чему-то стремиться или что-то отстаивать, совершенно нет.

2. Ресурсы. Всего знать невозможно. Сколько бы мы ни готовились к экзаменам, как бы упорно мы ни зубрили билеты, сколько бы раз мы ни повторяли выученное, когда преподаватель раздает экзаменационные вопросы, мы все равно волнуемся. Потому что потом надо пойти отвечать и не дай бог будут дополнительные вопросы. Ведь преподаватель все

равно знает свой предмет лучше и может каверзным вопросом при желании поставить нас в тупик или «к стенке». Поэтому волнение не проходит до момента записи оценки в зачетную книжку. Хотя цель ясна и хочется пятерку, и есть внутреннее ощущение, что мы достойны ее получить, так как почти на все лекции ходили. Все равно одолевает мандраж.

# 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.