

КРИШНАНАНДА  
(Тромас Троуб)

совместно с Аманой Троуб

.....

# ЗА ПРЕДЕЛЫ СТРАХА ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



ВСЕ

Томас Троуб

**За пределы страха.  
Трансформация  
негативных эмоций**

ИГ "Весь"

УДК 159.9  
ББК 86.39

## **Троуб Т.**

За пределы страха. Трансформация негативных эмоций /  
Т. Троуб — ИГ "Весь",

Кришнананда, или доктор медицины Томас Троуб, – американский психиатр, соединивший в своей практике многие направления западной психотерапии с восточной духовностью и медитацией. За его плечами Гарвард и работа психиатром, жизнь в буддийских коммунах в Америке, медитация, йога и семь лет ученичества и жизни рядом с Ошо, величайшим духовным мастером прошлого столетия. В своей книге Томас Троуб рассказывает о том, как выйти за пределы негативных эмоций и раскрыть свое сердце для любви и радости. Подход, который он предлагает, – это метод наблюдения за своим внутренним «Я», сопровождающийся определенными медитациями и настройками, разработанными автором. Каждая глава – это конкретные упражнения для самостоятельной практики, для исследования собственного «Я», выполняя которые, вы будете постепенно высвобождаться из-под контроля страха, неверия и гнева. Эта книга станет заботливым путеводителем по дорогам страхов и негативных воспоминаний и непременно приведет вас к возрождению любви и радости.

УДК 159.9  
ББК 86.39

© Троуб Т.  
© ИГ "Весь"

# Содержание

Введение	6
Часть 1. Обзор	9
Глава 1. Состояние ума Эмоционального Ребенка	9
Глава 2. Пузырь	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Кришнананда Троуб, Амана Троуб**

## **За пределы страха. Трансформация**

### **негативных эмоций**

Krishnananda Trobe, Amana Trobe  
Stepping Out of Fear

\* \* \*

*Любимому мастеру, Ошо, и любимой учительнице и другу, Кавише*

## Введение

Как разрушить старые сценарии, которые мешают нам переживать любовь и радость?

К этому вопросу я обращаюсь в книге. Мне кажется, что это самая глубокая из всех проблем, с которыми мы сталкиваемся в отношениях. Она также влияет на творчество, сексуальность и другие стороны нашей жизни. Разрушить старые образцы трудно, и *проблема в том, какими мы видим себя*.

Когда я был ребенком, одним из моих любимых фильмов был «Ганс Христиан Андерсен» с Дэнни Кэйем. Родители купили нам с братом пластинку с песнями из этого фильма, и мы все время их пели. Одна называлась «Гадкий утенок». В ней говорилось о безобразном маленьком птенце «с взъерошенными и невзрачными перьями», который был изгнан из утиного мира за то, что в него не вписывался. Птенец был вынужден бродить по свету, пока однажды не оказался среди лебедей и не обнаружил, что на самом деле он – очень красивый лебедь и просто случайно родился в чужом дворе.

В некотором смысле мы все находимся в путешествии к открытию заново «лебедя» в себе, к проявлению своей настоящей сущности. Считать себя «утками» – заблуждение. «Утка» ощущает в себе испуганное, безобразное, нелюбимое и недостойное любви создание, живущее в странном и враждебном мире, где ее никто по-настоящему не ценит и не видит. И она скрывает страхи и неуверенность в себе всевозможными компенсациями... Загнанные стрессом, соревнующиеся маленькие «утки». «Лебеди» же чувствуют себя очаровательными, талантливыми, одаренными существами, живущими безмятежно в мире, который может быть чудесным.

Я поделился опытом работы с собственными страхами и моделями в первой книге, «Лицом к лицу со страхом», которую рассматриваю как путь к более глубокой уязвимости и принятию себя. Проникая глубже в раны Внутреннего Ребенка, я прокладывал дорогу к тому, чтобы создать в жизни любовь – к себе и к другим. Я провел много лет, исследуя эти внутренние раны, пространство, которое до этого игнорировал и подавлял в бессознательном. Стало очевидным, что, оставаясь неосознанными, эти раны во всем множестве форм саботируют нашу жизнь и любовь. Я по-прежнему веду семинары и живу тем, что написал, и мое понимание стало более глубоким.

Теперь я вижу, что исследование детских травм – только первый шаг в путешествии; без второго шага в них можно потеряться. Между нами и любовью стоят не только неисцеленные раны, но и наша с ними отождествленность. Глубоко поврежден сам наш образ себя, но мы верим, что это искажение и есть мы, и соответственно этому искажению живем. Мы отождествлены с раненым Эмоциональным Ребенком внутри. Я называю это состояние Эмоциональным Ребенком, потому что оно приводится в движение мощными эмоциями, остающимися за пределами нашего контроля и часто даже сознания. Захваченные отождествленностью, мы ничего не контролируем, и нами движет страх. Мы словно машины, за рулем которых сидит маленький, импульсивный, неуравновешенный ребенок. И у нас нет другого выбора, кроме как повторять старые образцы и привлекать людей и ситуации, поддерживающие наше видение себя.

Вторым шагом для меня было осознание, что Эмоциональный Ребенок внутри – не настоящий я. Я был прочно отождествлен с образом и внутренним ощущением младшего брата, которому никак не удавалось сравняться со старшим – как мне казалось, более разумным, харизматическим, уверенным в себе и даже более чувствительным и чутким. Я чувствовал, что брат получал больше внимания и признания, которых жаждал я, и что все, включая наших родителей, склонялись на его сторону. Я исследовал каждую сторону этой раны, которую только можно вообразить. И все же стыд, страхи и неуверенность сохранились. В определенных ситуациях меня целиком захватывал тот опыт, и я не мог ничего сделать, кроме как наблюдать.

Все усилия изменить ощущения себя или избавиться от них никогда не помогали. Бесчисленное количество раз я даже терял дееспособность, находясь под воздействием стресса.

Долгое время я не верил, что могу быть кем-то или чем-то за пределами роли младшего брата. Было такое ощущение, что это на самом деле и есть я, и все усилия бежать были только прикрытиями. Я помню один значительный момент в моей жизни, доказавший неотвратимость роли «младшего» с большой силой. Мой брат был на предпоследнем курсе Гарвардского университета; я пытался в него поступить. Однажды от декана приемной комиссии пришло письмо, и когда я его открыл, то к своему потрясению обнаружил, что меня приняли. Моей первой реакцией было подумать, что произошла какая-то ошибка. Впоследствии я узнал, что декан сказал моему брату, который был в то время одним из редакторов «Гарвард Кримсон»: «Если твой брат наполовину так же хорош, как ты, мы его возьмем».

Этот образ себя как младшего брата, который по своей сути хорош только «наполовину», преследовал меня всю жизнь. И все же в моем внутреннем исследовании пришло время, когда я начал осознавать, что это на самом деле не я. Постепенно прорисовывалось, что этот образ себя был результатом очень мощной обусловленности. Выйдя за пределы семейного круга, найдя совершенно другую жизнь и развивая собственные дарования и медитацию, я увидел, что ощущение неполноценности было следствием прошлого. Ослепленный искаженным восприятием себя, я не мог видеть, что мои родители на самом деле уважали и ценили меня таким, каким я был, со всеми моими уникальными талантами и храбростью покинуть семью и найти новый образ жизни. Когда мое чувство себя сместилось, изменилась и моя жизнь. Многие из старых образцов поведения, которые в прошлом так мощно влияли на мои отношения, творчество и радость, стали менее значительными. И теперь бывает много моментов, когда сознание захватывается старым самоощущением. Но разница в том, что я это осознаю и могу наблюдать с некоторого расстояния.

Нелегко осознать в себе «лебедя», когда отождествленность с «уткой» очень глубока. Она устанавливалась в то время, когда мы только начинали формировать концепцию себя. Наше самоощущение основывается на ценностях тех, кто нас вырастил и на приоритетах общества и культуры, в которых мы воспитывались. Нас научили отсекал себя от собственного существа. Это разъединение лежит в основе того, что я называю «Эмоциональным Ребенком». Оно закрепляет в нас внутренний опыт страха, стыда и недоверия, покрывая его непроизвольными моделями поведения.

То, что нашей жизнью управляет Эмоциональный Ребенок, может проявляться во множестве форм. Одна из них состоит в том, что мы снова и снова повторяем одни и те же болезненные образы в отношениях, и не понимаем, почему. Вторая проявляется в той или другой форме зависимого поведения. Третья – с нами случаются повторяющиеся несчастные случаи или болезни, которые без конца саботируют нашу жизнь. И еще одна – мы отстраняемся от жизни, чувствуем безнадежность и цинизм.

Для меня было очень полезно заниматься исследованием, чувствованием и пониманием ран, которые я носил внутри. Но в определенной точке я осознал, что фокус естественным образом смещается в направлении того, чтобы просто наблюдать моменты, когда меня захватывает Эмоциональный Ребенок. Меня стало гораздо менее заботить, что случилось в прошлом. Я более сосредоточился на наблюдении, как Эмоциональный Ребенок воздействует на мою сегодняшнюю повседневную жизнь. Я также вижу, что этот естественный сдвиг происходит с людьми, с которыми мы работаем на наших тренингах. Как только они близко соприкасаются с ранами внутри, фокус перемещается в настоящее. А фокус на настоящем означает, что мы видим, как и когда мы отождествляемся с Эмоциональным Ребенком и замечаем каждый момент, когда нас захватывают стыд, страх или недоверие. Нам становится проще обнаруживать ситуации, в которых мы ведем себя подобно ребенку – реактивному, жалующемуся, теряющему себя в компромиссе или в той или другой одержимости.



То, что я сейчас описываю, – это, по сути, материал, который мы с Аманой, моей партнершей, используем на наших семинарах. Около двадцати лет назад, проведя много времени в следовании разным духовным путям, я приехал в Индию и стал учеником просветленного духовного мастера. С тех пор я оставался его учеником и все годы интенсивно и страстно следовал его уникальному пути самооткрытия. Этот путь для меня состоял в том, чтобы в атмосфере несерьезности и празднования вносить в жизнь осознанность и оставаться присутствующим в моменте. Впервые попав в Индию, я не знал почти ничего о любви и близости, хотя у меня и были отношения. Я был слишком занят собой, работой и попытками «делать свое дело». Теперь я научился любить немного лучше.

Подход, который я представляю в книге, – это довольно специфический метод наблюдения и понимания того, как действует в нашей жизни Эмоциональный Ребенок. Подобное исследование может быть вызовом для нас, потому что Эмоциональный Ребенок имеет большую власть над нашими чувствами и поведением. Когда он захватывает нас, часто остается мало пространства для наблюдения. Мы движемся от раздражителя к реакции в рекордно короткое время. Цель предлагаемого метода – не что-то изменить или исправить, но просто наблюдать и позволить всему быть. Этот процесс постепенно высвобождает нас из-под контроля и страха раненой внутренней части нас. Одновременно с изучением того, как она управляет нашей жизнью, мы уменьшаем ее влияние, и у нас появляется выбор. Мы больше не реагируем автоматически, и нами не движет страх.

Каждая глава книги охватывает территорию, которую я исследовал в собственных внутренних поисках, и я привожу много примеров из собственной жизни. Я снова обращаюсь к некоторым темам, которые описывал в первой книге, – таким как стыд, шок, брошенность, границы и ожидания, потому что с тех пор мое понимание их стало более глубоким. Я привожу примеры из жизни друзей и участников наших семинаров, но, конечно, изменяя имена и некоторые обстоятельства, чтобы защитить конфиденциальность. Я старался сделать главы как можно более краткими и простыми, и за каждой из них следуют конкретные упражнения для самостоятельного исследования личных опытов. Я предлагаю читать эту книгу не торопясь. Она написана почти как учебник, и каждая глава исследует определенную сторону нашей жизни. Чтобы изучить их, может потребоваться время.

...Настоящий сок жизни – внутри вас.

В это самое мгновение вы можете обратиться внутрь себя, заглянуть в себя.

Не нужно никакого поклонения, не нужно никакой молитвы.

Все, что нужно, – это безмолвное путешествие в собственное существо.

Я называю это медитацией, безмолвным паломничеством в существо.

И в то мгновение, как вы находите свой центр, вы нашли центр всего существования...

*ОШО*





## Часть 1. Обзор



### Глава 1. Состояние ума Эмоционального Ребенка

Давайте подробнее рассмотрим, что такое Эмоциональный Ребенок. Представьте себе маленького мальчика, который входит в комнату и просит вас поиграть с ним. Вам нужно сделать какую-то важную работу, и в этот момент вы просто не можете уделить ему время. Он поднимает шум. Вам хочется, чтобы он понял, что вы поиграете с ним завтра, а сегодня вам некогда. «Нет! – кричит он. – Сейчас!» И приходит в ярость.

У нас внутри есть часть, которая точно как этот маленький мальчик. В ее пространстве нет никакой концепции «завтра», она не желает ждать и не любит разочаровываться. Она не может отложить удовлетворение или удовольствие на потом, потому что не верит, что «потом» вообще бывает. И внутри нее нет никакого места, чтобы справляться с болью или дискомфортом. Поведение может быть разным, но более глубокий опыт этого пространства для каждого из нас один и тот же. Это пространство и есть то, что мы называем «состоянием ума Раненого Ребенка», или пространством Эмоционального Ребенка внутри. В этом состоянии сознания у нас нет ни малейшей способности оставаться с тем, что есть, быть присутствующими и принимать опыт. Когда мы в этом состоянии ума, мы, по сути, испуганы, полны недоверия и неуверенности. И страхи делают нас импульсивными, реактивными и вечно беспокойными.

Обычно, находясь в состоянии ума Ребенка, мы не осознаем, что кроме этого пространства в нас еще что-нибудь есть. Мы полностью отождествляемся с Эмоциональным Ребенком, и нам даже не приходит в голову, что на самом деле мы – не он. Из-за глубоких детских ран большинство из нас всегда остается полными страха, стыда и недоверия. Мы создали образ себя, основываясь на переживаниях Эмоционального Ребенка. Но его качества – не часть нашей природы, они появились у нас в результате обусловленности и опытов, над которыми мы были не властны.

Пока у нас нет понимания или пространства отстраненности от страхов, потребностей и поведения Эмоционального Ребенка, жизнь остается несчастьем. Отождествленность влечет за собой большую часть проблем, с которыми мы сталкиваемся, особенно в близких отношениях. На наших семинарах мы часто показываем фильм Романа Поланского «Горькая Луна». Он

рассказывает о том, что происходит, когда в отношения входят без осознанности двое людей, живущих в состоянии ума Ребенка. Этот фильм – их история любви. Первая часть показывает, как двое встречаются и бессознательно влюбляются, и оба убеждены, что, наконец, нашли любовь, которую искали. По мере того как отношения углубляются, каждый более и более идет на компромисс и начинает накапливать обиды на другого. Сначала один становится тираном для другого, потом роли меняются. Конец истории довольно драматичный, но он показывает, что любовь без осознанности приводит только к боли и разрушению.

Глубоко проникнув в состояние Эмоционального Ребенка в своих собственных исследованиях, я обнаружил в нем два слоя. Первый и более очевидный складывается из моделей поведения, управляющих нашей жизнью, когда мы находимся во власти Эмоционального Ребенка. Вот они: (1) реактивность и контроль, (2) ожидания и требовательность, (3) компромисс, (4) одержимость и (5) волшебное мышление. Это пять лиц, которые встречает *другой*<sup>1</sup>, когда сталкивается с нами и узнает нас. За этими поведением есть другой, более глубокий слой: чувства и состояния Раненого Ребенка. Это (1) страх и шок, (2) стыд и неуверенность, (3) потребность и пустота, (4) горе и (5) недоверие и гнев.

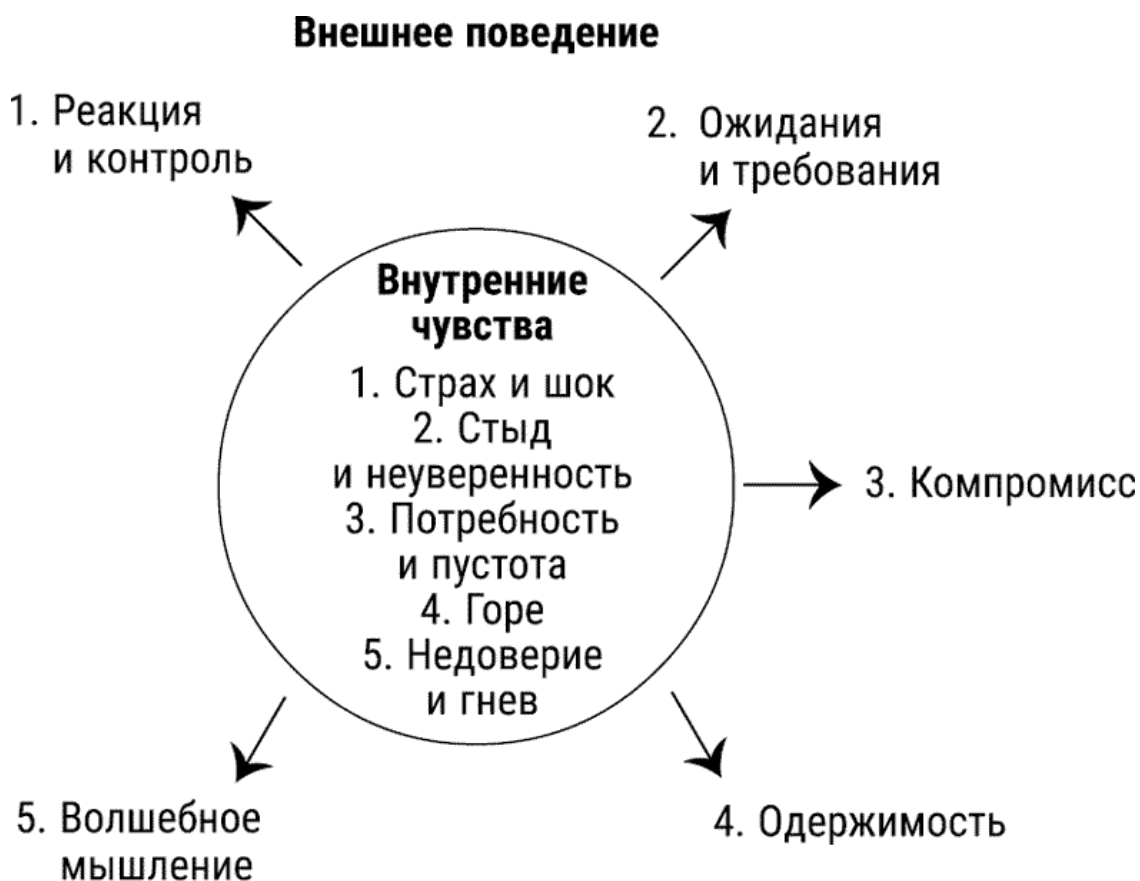


Рис. 1. Состояние ума эмоционального ребенка

Упомяну сейчас некоторые особенности каждой из пяти моделей поведения и чувств, а в последующих главах мы обсудим их более детально. В состоянии ума Ребенка мы реагируем на события жизни автоматически. Реакции приводятся в движение страхом. Нам кажется, что если мы неотреагируем, случится что-то плохое, или мы никогда не получим того, в чем нуждаемся. Мы автоматически движемся от раздражителя к реакции и не осознаем, что происходит и почему. Наше пространство между раздражителем и реакцией ничтожно мало. Мы реа-

<sup>1</sup> Здесь и далее «другой» в значении «другой человек» набран курсивом. – Примеч. ред.

гируем так быстро и автоматически, словно чувствуем, что это дело жизни и смерти. Каждый раз. Мы реагируем каждый раз, когда ощущаем угрозу. Мы реагируем, чтобы удовлетворить свои потребности. Мы реагируем на другого человека каждый раз, когда не чувствуем себя в безопасности, не чувствуем, что нас любят и ценят. Когда двое людей приближаются друг к другу из состояния ума Ребенка, каждый из них видит в другом либо кого-то, кто должен удовлетворить неосуществленные потребности, либо кого-то, кто может так или иначе причинить боль. В результате оба неизбежно пытаются контролировать друг друга всеми возможными способами. За этим следуют конфликт, разочарования, непонимания, силовые игры и боль.

Ребенок внутри нас полон ожиданий в отношении других людей и жизни. Он ждет, чтобы были удовлетворены его потребности и удалены дискомфорт и страхи. Вполне естественно, что Ребенок претендует на это. В своей беспомощности и неуверенности как он еще может надеяться найти чувство защищенности?

Иногда мы переживаем столько разочарований, что ожидания Ребенка оказываются похороненными в безнадежности. Но они остаются прежними, спрятавшись и став нашей тайной неосознаваемой жадой. У некоторых из нас эта ожидающая сторона состояния ума Ребенка очевидно выдает себя. Мы чувствуем, что «нам причитается». Все кругом нам что-то должны! Мы требуем, обвиняем или испытываем праведное негодование, когда что-то получается не по-нашему или мы лишены внимания.

Также естественно, что, находясь в состоянии ума Ребенка, основанном на страхе и стыде, мы живем жизнью компромисса. Мы не доверяем собственным мыслям, чувствам и интуиции. Мы потеряли соприкосновение с собственной внутренней силой и уверенностью. Нас ужасает мысль о том, что подумают другие, и из стыда и страха мы предаем самих себя. Говоря коротко, мы живем не для себя, а для других.

Попадая во власть Эмоционального Ребенка, мы также чрезвычайно склонны к одержимости. Как и каждый ребенок, он хочет немедленного облегчения и удовлетворения. Когда мы не умеем наблюдать и отстраняться от страха и боли, мы легко увлекаемся всевозможными пристрастиями. Если возникают страх или тревожность, мы бессознательно тянемся к чему-то, что нас успокаивает. Часто мы хронически зависим от своих пристрастий и даже не осознаем, что они есть или что приводит их в движение. Но если бы мы немного лучше понимали, в каком ужасе находится Эмоциональный Ребенок внутри, у нас было бы гораздо больше сострадания к собственной одержимости. Особенно в связи с тем, что она есть у каждого.

В конце концов, когда мы в состоянии ума Ребенка, мы питаем волшебную надежду, что появится правильный человек, который исцелит все наши страхи и раны. Мы надеемся, что нас избавят от одиночества, страхов и боли. Когда мы с друзьями и любимыми, мы пытаемся их изменить и сделать такими, как нам хочется, или идем к *другому* с надеждой, что этот человек наконец-то осуществит наши ожидания. Так или иначе, нам не приходится чувствовать боль одиночества, когда нас разочаровывают. Эмоциональный Ребенок не может видеть все как есть, потому что идеализирует окружение. Ему нужно чувствовать, что люди и жизнь действуют определенным, предсказуемым образом, чтобы чувствовать себя в безопасности и создать порядок во внутреннем мире. Поэтому он просто воображает, что все именно так, как ему хочется. Он ставит людей на пьедесталы и живет надеждами и иллюзиями.

Модели поведения Эмоционального Ребенка распознавать довольно легко. Чтобы раскрыть чувства, стоящие за этим поведением, нужно сделать шаг глубже.

**Страхи глубоко укоренены у нас в уме и основываются на более ранних опытах, многие из которых мы уже не помним.**

Поскольку состояние Ребенка болезненно, находясь в этом состоянии, мы не чувствуем себя свободными или спонтанными, мы переживаем себя полными стыда, недостойности и приниженности, полными грусти, гнева и недоверия. Мы не чувствуем себя самодостаточ-

ными, напротив, мы чувствуем себя пустыми и отчаянно жаждем, чтобы кто-то заполнил эту пустоту в нас. Мы вынуждены искать хорошего самочувствия снаружи.

Обычно мы в высокой степени отождествлены с этим состоянием ума Ребенка. Когда оно захватывает наше сознание – что может случиться в любой момент, когда мы чувствуем малейшее разочарование, неудовлетворенность или беспокойство, – это ощущается так, словно мы это и только это. Когда мы потеряны в реакциях, погребены под грудой ожиданий или ошеломлены неуверенностью и страхом, трудно себе представить, что внутри нас это касается только Эмоционального Ребенка. Все двадцать лет, которые я провел со своим духовным мастером, его самым важным посланием, которое я вынес, было научиться наблюдать. Медитация, говорил он, – первое и единственное лекарство, которое у него для нас есть. Она исцелит все, что нас беспокоит, но ради того, чтобы мы продолжали слушать, он принужден изобретать причудливые упаковки, просто чтобы мы продолжали «покупать» лекарство. Это наблюдение применимо к каждой из сторон нашей жизни. Но для понимания трудностей в отношениях, так же как и для чувствования разрушенной самооценки или для видения большинства наших моделей поведения, требуется научиться наблюдать Эмоционального Ребенка во всех его (или ее) формах. Внутри каждого из нас есть способность наблюдать, удерживать и понимать, и чтобы развить это искусство, нужна тренировка. Поначалу мы живем в состоянии ума Ребенка, и пространства, чтобы наблюдать происходящее, остается мало или вообще не остается. Мы движемся от раздражителя к реакции как роботы, не понимая, почему ведем или чувствуем себя таким образом. У состояния Ребенка нет собственного сознания; оно – механическое, автоматическое и привычное. Но по мере того как мы наблюдаем и понимаем внутреннее пространство Эмоционального Ребенка, способность к свидетельствованию углубляется. И с ее углублением наше сознание становится более зрелым.

Узнавая состояние Ребенка, мы можем относиться к нему так же, как к маленькому мальчику, который входит к нам в комнату и требует внимания. Мы не заставляем его замолчать и не просим его уйти. Это только создаст проблемы, потому что он просто пойдет куда-то и каким-то образом отыграется. Или замкнется в себе и спрячет весь энтузиазм и дарования, как сделали многие из нас. Вместо подавления мы пытаемся понять его поведение и то, что за ним стоит. Мы предоставляем Эмоциональному Ребенку любовь и внимание. Мы наблюдаем его или ее без суждения. Это не заставляет его уйти, но он перестает быть в нашей жизни мощной скрытой силой, неосознанно направляющей чувства и поведение. Внутри нас всегда будет часть, которая останется испуганной и реактивной, недоверчивой и неуверенной. Но по мере того как наблюдатель в нас становится сильнее, и растет наша зрелость, мы оказываемся от Ребенка на расстоянии. Он больше не управляет нашей жизнью. Когда он захватывает сознание, мы можем осознавать, что у нас в доме гостит посетитель, и наблюдать его, глубоко вздохнув и позволяя ему быть. Эти модели поведения – реакции, ожидания, одержимости и компенсации – симптомы более глубоких чувств внутри. Просто путем постепенной практики «бытия с ними» вместо осуждения мы сможем осознать и принять чувства недоверия, страха, пустоты и неуверенности, которые стоят за этим поведением.

Знание о состоянии ума Эмоционального Ребенка объясняет в нашей жизни очень многое. Мы начинаем понимать, как и почему реагируем, почему у нас внутри столько страха, почему мы так жаждем любви и внимания и почему нам так трудно позволить кому-то к себе приблизиться. Мы также начинаем понимать, почему мы так полны стыда и недоверия, почему мы так беспокойны, почему испытываем трудности в том, чтобы выражать сексуальность, творчество, способность утверждать себя. Говоря коротко, это дает нам прозрения о многом в повседневной жизни.

...Каждый хочет быть любимым.  
Это неправильное начало.

А все начинается именно так, потому что ребенок, маленький ребенок, не может любить, не может ничего сказать, не может ничего сделать, не может ничего дать – он может только брать.

Опыт любви маленького ребенка состоит в том, чтобы брать.

Но возникают трудности, потому что ребенком был каждый, и в каждом осталась эта страстная жажда получить любовь; никто не рождается никак по-другому.

Поэтому все мы просим: «Дайте нам любовь», а дать некому, потому что все остальные выросли таким же образом...

*ОШО*



### **Упражнения:**

#### **1. Исследование состояния ума Эмоционального Ребенка.**

Два главных качества этого состояния ума – реактивность и страх.

Реакции – это очевидные автоматические поведения, страх – стоящее за ними чувство.

а) Начните наблюдать собственную реактивность. Замечайте, когда она возникает, как ощущается и что вы делаете в этом реактивном состоянии.

б) В те моменты, когда вы видите и чувствуете, что реагируете, спросите себя: «Чего я прямо сейчас боюсь?»

#### **2. Наблюдение суждений состояния ума Раненого Ребенка.**

Замечайте, когда вы судите себя за реактивность, страх, недоверие или стыд. Какое у вас чувство, когда вы судите? Попробуйте просто сказать себе: «Так происходит суждение».

### **Ключи:**

1. Сами того не зная, обычно мы живем в состоянии ума Эмоционального Ребенка. Это состояние испуганного, неуверенного и недоверчивого ребенка, прикрытое «взрослым» сознанием, которое всевозможными способами компенсирует эти страхи. Состояние Ребенка ответственно за недостаток уравновешенности в нас и за нашу созависимость<sup>2</sup>.

2. Состояние ума Ребенка создает созависимость, потому что основывается на страхе и, по сути, реактивно. У Ребенка есть волшебные верования, что другой придет и спасет его, удалит все страхи и боль. Эти верования заставляют нас реагировать на других и не оставляют пространства, чтобы слушать или ценить другого. Они также создают раздутые идеалы и идеи, и мы проводим время жизни, пытаясь заставить других их оценить.

3. В методе, который здесь разрабатывается, мы просто учимся наблюдать состояние реактивного, защищающегося, испуганного Ребенка. Из пространства наблюдения мы можем понять Эмоционального Ребенка в себе и увидеть сознание, в котором он (или она) живет. Наблюдение позволит нам внести в испуганное реактивное внутреннее пространство любовь и понимание, нужное для исцеления. Развитие способности к наблюдению приносит нашему существу зрелость.

---

<sup>2</sup> Созависимость (co-dependence, англ.) – термин в психологии, обозначающий состояние патологической, эмоционально окрашенной зависимости от другого человека, когда центрированность на его жизни приводит к нарушению адаптации к социальной среде.

## Глава 2. Пузырь

Когда нас захватывает Эмоциональный Ребенок, мы словно оказываемся живущими внутри *пузыря*. *Пузырь* соткан из верований и ожиданий нашего Раненого Ребенка. Изнутри этого *пузыря* мы не можем видеть внешний мир таким как есть, мы видим его только сквозь фильтр собственных верований и ожиданий. Например, участница на одном из наших тренингов сказала, что переживает интенсивный и продолжительный конфликт с коллегами по работе. Она руководительница, но чувствует, что ее никто не слушает. Когда мы исследовали ситуацию глубже, то обнаружили, что эта женщина очень часто в своей жизни чувствовала себя беспомощной и неуважаемой. У нее долгая история того, чтобы сводить свои потребности к минимуму и позволять *другим* нарушать свои границы. Внутри *пузыря* ее Раненый Ребенок не обладает ни силой, ни правом утверждать свои нужды и пределы. Снаружи *пузыря* она видит мир людей более сильных, ясных и важных. Автоматическое и привычное поведение, в которое она движется из своего *пузыря*, состоит в том, чтобы сдерживать энергию и испытывать ужасное чувство вины при необходимости любым образом утверждать себя. Реакции, которые она получает от других, также отражают состояние ее *пузыря*. К ней относятся неуважительно и даже не слушают, что она говорит.

У каждого из нас есть свой собственный *пузырь*, с собственным уникальным набором верований, ожиданий и реакций, отражающих конкретное состояние нашего Раненого Ребенка. Например, это могут быть огромный стыд и неуверенность, или глубокий шок и страх, или недоверие и одиночество. Или все это вместе. Этот опыт может быть спровоцирован в любой момент. Каждый из нас реагирует из собственного *пузыря*, собственным уникальным образом. Приведу другой пример: у нас в группе был человек, который чувствует тревогу, недоверие и взвинченность, если ощущает, что окружающая среда не оказывает ему поддержки и любви. Тогда он переходит в агрессивный режим и становится воинственным. Внутри его *пузыря* – Эмоциональный Ребенок, постоянно ощущающий угрозу. Он смотрит наружу и видит только агрессивный мир, и ему приходится быть всегда на страже, в постоянной готовности защищаться. В отношениях с людьми, особенно в любовных отношениях, малейшего намека на вторжение или требование достаточно, чтобы спровоцировать в нем состояние Ребенка и чтобы он оказался в *пузыре*. Естественно, люди отзываются на это агрессивностью, защитой и страхом.

Внутри *пузыря*, каким бы он ни был, мы глубоко отождествлены с Ребенком. Например, в *пузыре* стыда мы верим, что мы «неправильны», недостойны любви, считаем себя неудачниками и грешниками, и именно такими мы себя видим. Мы становимся стыдом. Это все, что мы увидим, если кто-нибудь поднесет к нам зеркало. Хотя определенные ситуации провоцируют в нас «состояние *пузыря*» с большой силой – так, *пузырь* стыда провоцируется отвержением или критикой – большинство из нас остается в *пузыре* большую часть времени. Я буду обсуждать все то, что кажется наиболее важным – недоверие, стыд, брошенность, поглощенность и шок. Изредка *пузырь* лопается, и мы переживаем себя за его пределами, но затем приходит другой раздражитель, и мы возвращаемся к своим ограничениям. Большая часть нашего сознания остается под властью *пузыря*.

Я выбрал метафору *пузыря* по нескольким причинам. Одна из них состоит в том, что это состояние похоже на тюрьму без окон и дверей. Все, что мы видим, чувствуем, слышим и ощущаем изнутри *пузыря*, кажется истинным. Мы не можем видеть или слышать ничего, кроме своей модели. Даже если снаружи кто-то придет к нам с любовью и скажет, что все, во что мы верим, и все, что мы видим, ложно, и будет уверять нас, что мы любимы, что мир – безопасное место и что мы – чудесные, творческие и драгоценные люди, мы не сможем этого

услышать или принять. Мы изолированы внутри *пузыря*. Все, что приходит извне его, может ощущаться как вторжение.

Другая причина для выбора метафоры *пузыря* заключается в том, что *пузырь* может в любой момент лопнуть. Чтобы его разрушить, не нужно кузнечного молота или многих тонн динамита. Требуется только осознанность и способность рискнуть. Когда *пузырь* действительно разрушается, и мы оказываемся снаружи, трудно поверить, что мы когда-то были внутри или чувствовали себя так, как когда были захвачены этим состоянием сознания. Пока мы снова не окажемся внутри. Тогда мы можем смутно помнить, как было снаружи, но только очень смутно. Понимание явления *пузыря* может помочь нам увидеть, что тот, кто в *пузыре* – это на самом деле не все, что мы из себя представляем. Мы можем начать видеть, что это просто состояние ума, которое нас захватывает, и бывают моменты, когда мы от него свободны. А если бывают моменты, когда мы свободны от этой отождествленности со стыдом, недоверием и всем прочим, значит мы на самом деле – не это.

Отождествленность разрушается двумя способами. Первый – идти на риск, бросая вызов истинности наших верований о себе. Второй состоит в достижении большего понимания и сострадания к Ребенку в *пузыре*. По мере того как образ себя, созданный внутри *пузыря*, начинает таять, происходит трансформация. Спровоцировать нас становится не так легко. Мы больше не реагируем автоматически и интенсивно из своего *пузыря*, и больше не получаем одних и тех же ранящих откликов от людей и жизни.

Например, Сьюзан, с которой мы работали, считала себя бесполезным, нетворческим человеком. Ее легко провоцировала малейшая критика. Ее поведение было защитным и саморазрушительным. Жизнь и люди постоянно ее отвергали, и это только подкрепляло ее убеждения, замыкая болезненный порочный круг (спираль). Но, узнав больше о стыде Внутреннего Ребенка, она с помощью методов, которые я опишу далее, выработала больше понимания и сострадания к себе. Она увидела, как и почему Ребенок в ней себя чувствовал и кем себя считал, и почему она так легко оказывалась в *пузыре*. Рискуя в исследовании и выражении своих способностей, она постепенно начинает чувствовать, что не так бессильна, бесполезна и неспособна к творчеству, как ей всегда казалось. Постепенно ее отождествленность с *пузырем* рассеивается. Таким образом, сценарии, сопровождающие нас всю жизнь, прекращают работать, когда мы больше не отождествлены с тем, кто внутри *пузыря*.

В конце концов, есть еще одна причина, по которой я описываю это явление как *пузырь*. Если представить сознание в виде круга, можно сказать, что когда мы входим в свой *пузырь* (или когда что-то его провоцирует), он заполняет большое пространство в круге. Тогда весь наш опыт сводится к *пузырю*. Нас захватывают, например, стыд или недоверие. Мы так отождествлены с Раненым Ребенком внутри *пузыря*, что не можем осознать, что мы больше, чем этот стыдящийся и недоверчивый Ребенок. Но по мере того как углубляется наша осознанность, по мере того как мы достигаем большего понимания и сострадания к своим ранам, и в нас усиливается способность к наблюдению, *пузырь* начинает сдуваться. Вокруг *пузыря* становится больше и больше места, больше сознания, больше способности видеть и наблюдать, осознавать, что переживания *пузыря* на самом деле – не мы.

Другой способ описать явление *пузыря* – сказать, что когда мы внутри *пузыря*, мы в состоянии транса. Стивен Волынский обсуждает эти явления транса в книге «Трансы, в которых живут люди». Как он указывает, состояние транса характеризуется тем, что оно никак не связано с реальностью. Когда мы находимся в таком трансе, мы не видим, не слышим и не чувствуем, что в данный момент происходит, потому что на наши впечатления влияют воспоминания о прошлом, отпечатавшиеся в нервной системе. Часть нас словно заморожена в том времени, когда мы подверглись травме или были лишены таких естественно необходимых вещей как любовь, поддержка и безопасность. Восприятия Раненого Ребенка внутри *пузыря* – это восприятия раненого, недоверчивого, нуждающегося и полного стыда ребенка. Когда мы



пойманы в *пузыре*, мы считаем правдой все, что видим и чувствуем, что бы то ни было. И может казаться, что именно такой жизнь была всегда и именно такой всегда будет. Может казаться, что все остальное, что мы пережили, было ложным. Мы живем в своих *пузырях* большую часть времени, не осознавая этого. Когда что-то в жизни провоцирует в нас беспокойство, мы входим в *пузырь*. И если мы внимательно посмотрим на свою жизнь, то сможем увидеть, что он остается с нами все время.

Волынский описывает трансы не так, как это делаем в нашей работе мы. Мы фокусируемся на том, как травмы прошлого создают разные виды *пузырей*. Например, Сюзан в приведенном выше случае живет в том, что мы называем «*пузырем* стыда». В *пузыре* стыда мы чувствуем себя недостойными любви, неудачниками, бесполезными людьми. Мы можем сомневаться, что нам есть чем поделиться, или считать, что все остальные все делают лучше, или даже чувствовать, что глупо вообще рисковать и «высовываться» вперед. Другого рода *пузырем* может быть *пузырь* брошенности и неудовлетворения. В нем мы чувствуем себя нелюбимыми и входим в знакомое темное пространство отчаянного одиночества, в котором можем даже быть наводнены ранними воспоминаниями об отвержении и лишении тепла и заботы. Это состояние может быть спровоцировано, когда любимый человек или друг больше не хочет быть с нами или отзывает от нас и удерживает любовь. Конечно, стыд и брошенность приходят вместе так часто, что трудно отличить одно от другого. Но когда далее я буду описывать каждое из этих состояний более подробно, различия в подходе к этим двум ранам станут яснее.

На недавнем семинаре в Швейцарии одна из женщин начала спорить с одним из мужчин. Это была немногочисленная и длительная группа, и все ее участники были друг с другом очень близкими и любящими. Но в этот момент женщина ощутила, что мужчина нечувствителен и агрессивен. Когда они вынесли это на обсуждение в группе, оказалось, что она обладала властью, которая напоминала ему старшую сестру, тиранившую его. У него же была манера провоцировать женщин, которая напоминала ей ее злого и агрессивного отца. Это случай того, когда один *пузырь* сталкивается с другим. Обоих их захватило состояние сознания Ребенка, и они вошли каждый в свой *пузырь*. Это на самом деле объясняет большинство конфликтов и непониманий, которые у нас происходят с *другими*.

### **Трансы, или пузыри, приходят из наших ран.**

Хотя в определенном смысле рана у нас только одна, я буду рассматривать ее с пяти разных точек зрения, потому что это помогает нам понять ее и работать глубже. Когда мы входим в *пузырь*, то проявляется одна из пяти сторон раны: стыд, шок, неудовлетворенность, страх оказаться брошенным, поглощение и недоверие. Разные ситуации провоцируют разного рода *пузыри*. Каждый *пузырь* характеризуется собственными специфическими чувствами, убеждениями, поведением и образом восприятия себя. У каждого *пузыря* есть характерные раздражители, и на каждый люди и жизнь откликаются особым образом. Если мы знаем обо всех этих процессах, то сможем распознавать, когда мы в том или в другом *пузыре*. Важно знать, как он ощущается, как мы ведем себя внутри него, замечать, что служит ему раздражителем и какие он вызывает в нас мысли и отождествления.

Например, участник одного из наших семинаров чувствует, что никогда не получает достаточно внимания и времени от партнерши. Это приводит его в гнев и делает требовательным. Но партнерша всегда откликается одним и тем же образом и отстраняется. Он чувствует себя лишенным любви и входит в *пузырь* неудовлетворенности и брошенности. Из этого пространства он реагирует автоматически и бессознательно – гневом, «прошением подаяния» и требовательностью. Отклик, который он получает, всегда один и тот же – отвержение. Когда мы его спросили, как он видит и чувствует себя в *пузыре*, он сказал, что видит кого-то беспомощного, одинокого и отчаянно жаждущего любви, и чувствует, что если не отреагирует, то никогда не получит того, в чем нуждается.

Когда мы начинаем осознавать то, как мы живем в *пузырях*, также полезно проводить «проверку реальности». В нашей работе мы называем это «выйти и подышать воздухом». Если что-то привело нас глубоко в *пузырь* стыда или недоверия, часто может быть достаточно разговора с другом, чтобы увидеть, что то, что мы видим, чувствуем и думаем, не истинно, но окрашивается прошлыми опытами. Конечно, иногда мы в *пузыре* так глубоко, что ничего не способны воспринимать. Тогда остается дать себе время. Партнеры по отношениям, может быть, не самые лучшие люди для проверки реальности, особенно если они служат раздражителями транса. Но если доверия достаточно, это чудесный способ углубить любовь и связь между двумя людьми.

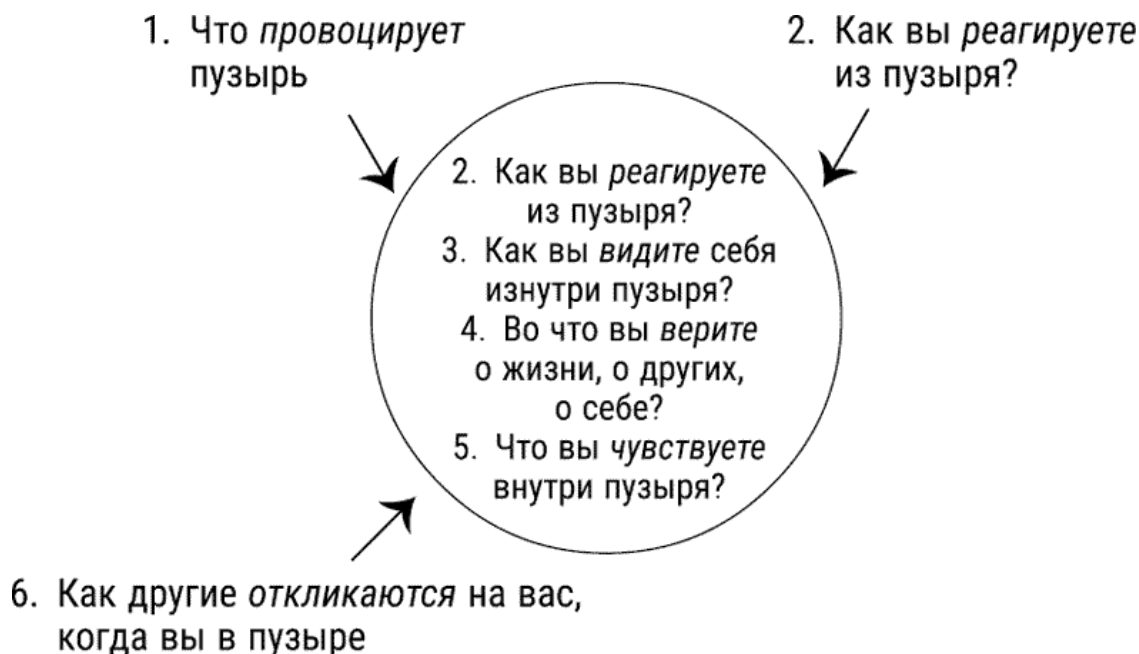


Рис. 2. Пузырь

Это большой прыжок – отпустить старые образцы и приветствовать новое, неизвестное и незнакомое. Наш Раненый Ребенок всегда жил в *пузырях* и, может быть, никогда не сможет отпустить всех своих произведенных *пузырем* мыслей и моделей поведения. Легче вести себя, как и всегда – верить, что никто нас не любит, никто не понимает, что мы по самой природе недостойны, что мир – это опасное место и что мы должны позаботиться о себе сами, иначе никто этого не сделает. Но по мере того, как наблюдатель в нас становится сильнее, мы можем видеть эти *пузыри* как *пузыри* и наблюдать, как они появляются и исчезают. Мы можем по-прежнему в них входить, но когда мы это делаем, остается видение происходящего, и это само по себе выводит нас из *пузырей*.

### Анализ пузыря

1. Исследование того, как он ощущается.
2. Исследование того, что его провоцирует.

## **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.