

Оговорки по Ф.

Как с нами
можно, нужно
и нельзя



ЕЛЕНА БЕРЕЖНАЯ

16+

Елена Бережная
Оговорки по Ф. Как с нами
можно, нужно и нельзя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67304973

SelfPub; 2022

Аннотация

От чего зависит самооценка?

Зачем нужны психологические границы?

Почему мы "залипаем" в отношениях?

Как внутренний критик мешает нам достигать желаемого?

В чем секрет счастливой любви?

Книга практикующего психолога о том, как развить личные опоры, приручить "трудные" чувства и извлечь уроки из неудачного опыта.

Содержание

Глава первая	6
Чувства родом из детства	6
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Елена Бережная

Оговорки по Ф. Как с нами МОЖНО, НУЖНО И НЕЛЬЗЯ

Найти себя и жить лучше

Мы рождаемся целыми, но когда вырастаем, приходится собирать себя по кусочкам. Однако нет смысла копаться в себе, если жизнь от этого не становится проще и яснее. Рефлексия ради рефлексии – бесполезное занятие, которое не спасает от самообмана. А всё, что мы от себя скрываем, теснится где-то на задворках нашего сознания, собирает душевную пыль и служит источником стресса. Энергия утекает, тревога усиливается, сил на обычные дела не хватает.

Что делать?

Заняться своей повседневной жизнью. Которая вообще-то и есть настоящая, происходящая здесь и сейчас. Другой нет и не будет. Проговаривать, прояснять, осознавать и интегрировать новый полезный опыт. Научиться заботиться о себе так, чтобы при этом с нами рядом было тепло и уютно и всем остальным.

Прислушиваться к собственному телу, которое – наш главный союзник и инструмент для получения удовольствия и тоже требует внимания и заботы.

Договориться со своими внутренними чудовищами и рас-

пределить между ними задачи – кто и за что отвечает, чтобы они никого не пугали своим внезапным появлением в неподходящее время, а в нужный момент могли бы защитить.

Подступиться наконец к своему жизненному предназначению и осмелиться почесать ему спинку.

Эта книга – о том, как не потерять себя на дорогах жизни.

Как находить смысл в простых вещах.

Как осознавать то, что доступно, и отпускать то, что не в твоей власти.

Приглашаю вас в путешествие по внутренним пространствам и надеюсь, что вы найдёте то, что искали.

Глава первая

Чувства родом из детства

Размышляю о том, какое место в сознании людей отводится воспоминаниям и под какими именами хранятся эти сокровища. На моей полочке с надписью «Счастье» неожиданно обнаружился давно забытый летний день, а рядом с ним – ощущение безвременья, доступное только четырехлетнему ребёнку. С тех пор прошла вечность, но я и сейчас отчётливо ощущаю пальцами гладкость и прохладу металлической калитки с истершейся краской. Цепляешься за дверцу, отталкиваешься, ставишь ножки в сандаликах между прутьев, и петли сонно поскрипывают. И хочется успеть покататься, пока на этот скрип не пришли взрослые и не сказали, что если много баловаться, калитка сломается. За ней открывался мой личный мир, полный жизни, движения, запахов, вкусов и красок.

...Ароматная мясистая клубника всевозможных сортов, размеров и форм, которую дедушка называет Виктория...

...Запах шершавой помидорной листы в распаренном воздухе парника, укрытого толстым полиэтиленом...

...Стройное деревце ранетки с плодами, похожими на бо-
чоночки лото...

...Колючие заросли малины, которую приходится делить с клопами...

...Душистый куст сирени под единственным окном дачного домика...

...Увесистые гроздья черноплодной рябины, из которой папа делает домашнее вино в пузатых тридцатилитровых бутылках...

...Ярко-красные крошечные паучки, которые деловито снуют среди грядок и прячутся в земляных норках...

...Тревожные бабушкины разговоры о медведке, которая представляется мне таинственным подземным чудовищем, губящим посевы...

...Железная бочка с головастиками, которые греются на солнышке и бросаются врассыпную, стоит только поднести руку к поверхности воды...

...Жуки-плавунцы, ловко и без усталости рассекающие на длинных растопыренных лапках водную гладь железного бака...

Что бы ни случилось, хочу сохранить в себе тепло этого летнего дня и умиротворенность ребёнка, который беззаботно раскачивается на калитке родительского сада где-то там, между прошлым и будущим.

Но как же грустно потом встречать вокруг столько недолюбленных маленьких детей в телах взрослых.

Человек давно вырос, а его внутренний ребёнок так и

остался испуганным малышом.

Он впадает в панику или цепенеет, когда его оставляют, потому что ему кажется, теперь он не выживет.

Он не может уснуть в одиночестве и поэтому засыпает не с теми, кого выбрал сам, а с теми, кто выбрал его первым.

Он не знает, чего хочет, потому что его об этом редко спрашивали.

Он боится проявляться, потому что его почти не замечали.

Он теряет, когда получает ценное, и не верит, что это не отберут.

И он всё готов отдать за жалкие крохи тепла и внимания, чтобы в очередной раз обжечься и забиться ещё глубже внутрь взрослого, который разочаровался в жизни.

Подавляющее большинство советско-перестроечных девочек, моих сверстниц, получили в детстве стандартный набор родительской заботы. Ребёнок был накормлен, напоен, одет и присмотрен. О другом тогда и не мечталось. И лишь спустя много лет, когда пришла пора обзаводиться собственными семьями, они вдруг поняли, чего им так не хватало в детстве. Не новых платьев, не моря каждое лето по путевке, не молчаливого и строгого маминого лица, когда она заклеивала твою очередную разбитую коленку.

Хотелось, чтобы мама хотя бы иногда, пусть даже по самому пустячному поводу, приговаривала бы тихим голосом: «Бедная моя, маленькая моя девочка» – и ласково глади-

ла бы тебя по голове. Почему-то именно с появлением собственных детей, на которых мы или обрушиваем лавину нежности, или не знаем, как их правильно любить, этот дефицит ощущается особенно остро.

Но нашим мамам самим неоткуда было взять эту нежность и ласку, и нам не за что их винить. Всё, что мы можем сделать здесь и сейчас – это посмотреть на то, что выросло из вчерашней девочки, и обратиться к себе с коротким, но бескомпромиссным посланием: «Неважно, как я жила до сих пор. Важно, как я хочу жить дальше».

Как мы теряем связь со своими чувствами

Почему маленький ребёнок плачет, когда расстроен, и смеётся, когда радуется? Потому что у него пока еще сохраняется прочная связь со своими чувствами.

В этом и весь секрет детской непосредственности.

А что делают взрослые?

Они эту непосредственность всячески вытравливают. Иногда это выглядит, как благие намерения. А ими, как известно, вымощена дорога в ад. И этим адом для некоторых людей оборачивается взрослая жизнь.

Вот, например, обычный разговор мамы и сына школьника. У них явно хорошие, близкие, доверительные отношения. Но тут мама говорит спокойно и рассудительно: «Когда у тебя что-то не получается, ты как реагируешь? Ты нервничаешь и расстраиваешься. А это неправильно: ты не должен нервничать и расстраиваться».

Подобные благоглупости упадут на благодатную почву и не вызовут протеста, ведь на ребёнка никто не кричит, не подавляет, и выглядит это как родительская забота.

Мальчик просто не заметит подвоха. А в его сознании это послание трансформируется в совсем другое: «Твои чувства неправильные и неважные, ты должен чувствовать себя иначе. Ты какой-то неправильный».

Хотя лучше бы ему сказали: «Ты всегда можешь рассчитывать на меня, даже когда нервничаешь и расстраиваешься. Нервничать и расстраиваться, если что-то не получается – нормально».

И мальчик не будет после этого думать, что с ним что-то не так. И тогда не придется тратить внутреннюю энергию на приведение в порядок того, что и так уже в порядке. Неудачи – это всего лишь часть жизни, и их нужно пережить. Жаль, что его мама считает иначе.

Еще одно, на первый взгляд, невинное, но в действительности опасное заблуждение – делить все чувства на «плохие» и «хорошие», «нормальные» и «ненормальные», «негативные» и «позитивные».

Мы все люди, и именно переживание полного спектра чувств делает нас живыми. Заметьте, кстати, насколько привлекательны люди, которые даже во взрослом возрасте сохраняют живость восприятия и непосредственность выражения чувств. Такие люди, как правило, необыкновенно харизматичны и к ним всегда тянутся дети – они чувствуют своё,

родное и не видят психологических преград, которые обычно выстраивают вокруг себя взрослые.

А большинство взрослых настолько погрязли в условностях и обросли социальным панцирем, что чувствуют себя (да и выглядят порой), как инопланетяне. Которым, к тому же, специально обученные люди-психологи периодически объясняют, как же с этими странными существами обращаться – с детьми, если хочешь достичь взаимопонимания.

Если бы мы не были так зациклены на своих взрослых задачах и не считали детские чувства чем-то маленьких и неважным, мы бы прекрасно ладили и с собственными детьми. Потому что мы тоже когда-то ими были, это и наши чувства тоже. Однако мы свои чувства отвергли и забыли, и они стали для нас чужими и непонятными.

Вот так просто и незаметно мы теряем связь со своими чувствами и выбираем потом не тех друзей, не ту работу, не тех любимых и вообще не ту жизнь и судьбу.

Выбираем постоянную борьбу вместо радости в настоящем, отвержение вместо любви. А ведь никогда не поздно посмотреть на мир детскими глазами и вспомнить, каково это – быть счастливым.

Удобные люди

Многим из нас с детства внушают, что предсказуемость и удобство – залог благополучия и безопасности. «Будь удобным и получишь свою долю заботы и внимания». Но когда мы вырастаем, оказывается, что удобных людей со временем

перестают замечать: они сливаются с обстановкой.

Тут-то иллюзии об отношениях и начинают трещать по швам, потому что мы научились заслуживать и приспособливаться, а не сотрудничать. Когда у тебя нет самого себя, попытки заткнуть зияющую дыру в душе кем-то другим всегда болезненны. Особенно если он – такой же нуждающийся. Ведь если ты не знаешь, не чувствуешь и не принимаешь себя, ты и другого понять не сможешь – будешь приписывать ему свои мысли и желания.

Как быть, если нет навыка выбирать себя, ориентироваться на свои потребности, различать собственное желание быть нужным и любовь?

Начать заботиться о себе как следует. Стать нужным в первую очередь самому себе, а не проецировать свою нужду на других, выбивая из них то, что когда-то недополучил. Не тратить энергию в одностороннем порядке в надежде заслужить вознаграждение за рвение.

Только равноценный обмен, только сотворчество. Придёт время, и на меньшее уже не согласишься.

Воспитание чувств

Ребёнку для нормального психического развития нужно, чтобы его любили просто так. За то, что он есть. Любим. Это питательная среда, которая даёт зернышку личности возможность прорасти во взрослую жизнь, пустить корни, крепким и гибким стеблем тянуться к свету и впитывать тепло.

Но это такая редкость.

«Мама никогда не ласкала меня, а мне так этого хотелось... Помню, мне было лет пять, я смотрел на маму и прикидывал, как бы мне умудриться быстро-быстро поцеловать её и убежать, пока она меня не оттолкнёт».

Прочитала это признание в книге Н. Л. Лордкипанидзе о неврозах, и сердце сжалось при мысли о том, каким одиноким, должно быть, ощущал себя этот малыш, и как ему приходилось объяснять себе холодность матери.

Без этой любви, конечно, никто не умирает. Маленький человек – существо выносливое и жизнестойкое. Зато потом, по мере взросления, ему предстоит ориентироваться в мире, искать своё место в нём, научиться соблюдать границы. И с этим могут возникнуть сложности.

Ребёнок, который в детстве недополучил любви, склонен психологически присваивать других и пытаться ими управлять – в своей голове или на практике, прямо или косвенно. И каждый раз раниться о реальность, которая будет расходиться с ожиданиями. И боль не прекратится, пока человек не поймёт, что его претензии – детские, а мир, в котором он пытается их реализовать – это мир взрослых.

Чем больше в детском опыте любви и принятия, тем легче усвоить простую науку: не нужно никого догонять и выбивать скалками внимание и уважение.

Твоё от тебя не убежит.

Ты достаточно хорош сам по себе.

Пытаться заслужить или выстрадать любовь – не твоя ис-

тория.

Потому что ты знаешь, каково это – быть любимым.

Тебе есть с чем сравнить.

Неприсвоенное

Тем, кто далёк от психологии, кажется, что психологи разговаривают на птичьем языке. Многим, например, непонятно: как это – «проживать чувства»? И что такое «неприсвоенное»?

Проживать чувства – это позволить себе эти чувства испытывать, от начала и до конца, не блокируя их поток. Позволять чувству быть, не навешивая на него ярлык «позитивное»/«негативное», «уместное»/«неуместное». Не давить в себе грусть, если грустно. Не подбадривать себя шаблонными формулами «не кисни». Не ограничивать себя в радости. Не пугаться, что её внезапно слишком много, и это не к добру. А прогуляться со своими чувствами до конца маршрута.

Если за своей эмоциональной сферой внимательно наблюдать, зная её переменчивую и преходящую природу, можно со временем заметить, что чувства перестали тебя захватывать, уносить далеко от берега и топить в своих глубинах. Проживать чувства – значит научиться плавать: теперь ты умеешь держаться на воде, и если выбьешься из сил, позовёшь на помощь.

Неприсвоенное – это всё, что ты способен испытывать, но почему-то себе не позволяешь. Или даже мысли не допускаешь, что, оказывается, так можно. Или просто не знаешь, что

тебе это доступно.

Например, у огромного числа людей не присвоена агрессия. Многим кажется, что это социально неудобное, мешающее жить и поддерживать отношения проявление. Людям с неприсвоенной агрессией все остальные могут казаться нападающими, резкими, бестактными, жестокими. А своей агрессии они не замечают: нет, ну что вы, они не такие. Они бы ни за что и никогда (так действует проекция). Поэтому в ход идёт пассивно-агрессивное поведение. К нему труднее придраться и оно вполне социально одобряемо. Агрессия при этом вытекает по капельке, просачивается на поверхность, как пот.

Не присвоив агрессию, не сможешь распознавать свои внутренние сигналы, которые говорят о дискомфорте. Если агрессия задвинута настолько глубоко, что даже не осознается, человек вредит сам себе. Он будет терпеть плохое к себе отношение, на уровне тела реагировать головной болью или тошнотой, на поведенческом уровне – саморазрушительным поведением (вплоть до несчастных случаев), но осознать, что испытывает отвращение, и отказаться от участия в происходящем не сможет. Потому что просто не видит себя агрессивным, способным дать отпор, обозначить границы, боится ранить кого-то своим отказом или решительными действиями. Не выносит агрессии от других и сам не умеет её проявлять.

Чтобы присвоить себе любое качество, нужно посмотреть

по сторонам и признать, что ты по сути ничем не отличаешься от других. Что основа у нас всех человеческая, и нам доступны любые чувства, от тех, чьи проявления считаются пугающими и отвратительными, до возвышенных, способных вознести на уровень божественных озарений. И только то, как мы обращаемся с собственными чувствами, какими в итоге выбираем быть, делает каждого из нас уникальным.

Откуда берётся отвращение

Отвращение часто говорит о том, что мы отравились или переели. Перебор с общением, негативно заряженной или слишком личной информацией незаметно пробивает брешь в наших границах. Хочется отползти, чтобы прийти в себя и восстановиться. И заодно подумать, как в будущем регулировать содержание и интенсивность взаимодействия.

А ещё бывает, что отвращение возникает при контакте с самыми близкими. И это застаёт нас врасплох, потому что отползать – некуда, и есть представление о том, что так быть не должно и происходит что-то неправильное. Тогда вместе с отвращением приходит растерянность, упадок сил и снижение либидо, которые тоже можно принять за симптомы психического отравления.

Это оно и есть, только травимся мы собственной агрессией, которую не смогли в себе вовремя распознать и переработать. На её сдерживание у психики уходят колоссальные резервы. Отсюда и обесчелоченность, и апатия, и желание отстраниться.

Отвращение никогда не возникает на ровном месте. Его причиной может стать не только чьё-то объективно некрасивое поведение, но и нейтральные действия других людей, запускающие наши собственные болезненные процессы, как это бывает в случае с обманутыми ожиданиями. И поэтому важно вовремя отвращение в себе заметить, найти причину и дать такую обратную связь, которая не станет разрушительной для отношений. Например, выбрать экологичное «я злюсь на тебя, но не знаю, как это выразить» вместо небрежного и безапелляционного «меня от тебя тошнит!»

Ручной дракон

Я пассивный агрессор со стажем, о котором неприлично говорить.

В нашей семье было не принято выражать гнев, раздражение или демонстрировать уныние. Вернее, это можно было только маме, а все остальные подхватывали и переваривали, кто как умел. У меня, как у самой маленькой, нужных ферментов не было. Так что я уже в 2 года умела отлично рассуждать на любую тему и почти никогда не плакала. Спонтанность? Не, не слышали.

Зато я отлично научилась угадывать чужое настроение, брать на себя ответственность за его перепады, винить себя в чужих разочарованиях, скрывать свои потребности и, если они не удовлетворялись (а как же иначе?) – делать гадости исподтишка.

Когда я выросла и имела все основания считать себя со-

стоявшимся человеком, целый ряд знаковых событий дал мне понять, что я постоянно скатываюсь к этому детскому способу реагирования, и так больше жить нельзя. Даже несмотря на поддержку близких и друзей, мне была нужна профессиональная помощь. Сама я не справлялась.

К психологу я пришла с запросом про границы. Думала, что смогу всё спокойно разложить по полочкам, а сама впервые плакала при незнакомом человеке (невиданное дело!) и много рассуждала на отвлеченные темы, только бы не касаться больных мест. Столкнулась с собственным стыдом, страхом отвержения и изоляции и поняла, что вообще не умею здорово агрессивировать и заявлять о себе. Мой контакт с миром строился каким-то кривым образом: внимания и признания хочется, а заявить об этом внятно не выходит.

Я об этом, конечно, догадывалась, и профессиональный взгляд со стороны меня отрезвил. Но говорить о том, что я чувствую, мне было по-прежнему тяжело (если не сказать – невозможно). Гораздо проще использовать образы. Когда мы подошли к теме моей агрессии и ее невыражения, я увидела ее тлеющим костерком где-то в глубине пещеры. Оживить этот огонь никак не получалось. Он был мало того, что слабый, но еще и изолирован.

Тогда я попыталась трансформировать свою агрессию в огнедыщащего дракона. Но выходило нечто жалкое, голое, зеленое и трусливое, с маленькими крылышками, которое огнем плевать совсем не умело, а только сидело на краю

скалы и грустно вздыхало. Мне казалось, если дать огнедышащую силу такому недоразвитому существу, оно будет ею распоряжаться неадекватно. Но это напрасные страхи. Со временем мой дракон окреп и сначала делал короткие острожные вылазки по окрестностям, осматривался. Потом стал летать дальше и плевать огнем. А теперь может сжечь всю долину. Если понадобится (он у меня осознанный).

Заставить нельзя отпустить

Представители старшего поколения и поборники строгого воспитания любят со мной поспорить и поделиться своими непрошеными советами, как воспитывать мальчика, чтобы он не вырос по-девчачьи изнеженным или испорченным, чтобы не сел на шею и т.д. Как правило, в их понимании этот проверенный комплекс мероприятий означает, что ребенка нужно ломать. Иногда в этом даже нет необходимости, но делается просто так, для профилактики – «чтоб знал», потому что «как бы чего не вышло».

Ребенок с собственным мнением мало кому удобен. «Что значит – ты не хочешь?», «Да кто ты такой, чтобы отказываться?», «Молчи и ешь», «Не кричи!», «Не плачь!», «Не смейся!», «Не лезь!», «Не высывайся», «Тебя не спросили» – и т.п. – привычные способы мотивации и регулирования детского поведения во многих советских семьях. За последние тридцать лет в сознании у родителей, ставших уже бабушками и дедушками, мало что изменилось, и многие их отпрыски по привычке шпыняют и контролируют уже

собственных детей, не веря и не понимая, что есть другие действенные способы воспитания, отличные от тех, которые применялись к ним самим. «Ничего, – говорят они, – выросли же мы нормальными людьми, значит, наши родители всё делали правильно».

И как будто не поспоришь, но за всем этим мы упускаем кое-что важное. Пока мы самоутверждаемся в своей родительской роли, дети растут и перестают понимать, чего же им на самом деле хочется. А может быть, они и не понимали этого никогда – некоторым из них так ни разу и не дали этой возможности. И такие дети вырастают в несчастных и растерянных взрослых. Не понимают, с кем они хотят быть, кем хотели бы стать в профессиональном плане, сколько не стыдно требовать за свой труд. Не верят, что необязательно соглашаться на первое попавшееся предложение, что мир полон возможностей. Нередко они готовы передать ответственность за свою жизнь и счастье в чужие руки. А много ли порядочных людей встретится им в жизни, чтобы этим не злоупотребить – это еще вопрос.

Чтобы родительский голос, продолжая звучать в голове уже выросшего ребенка, не подрезал его на пути к заветной цели очередным скептическим «И куда ты полез?!» – нужно постепенно давать ребенку выбор и ответственность. Чтобы он, когда вырастет, имел крепкие внутренние опоры. И – если повезет, любимых родителей.

Когда мы задним числом требуем от родителей безуслов-

ной любви, мы забываем о главном: мало кого зачинали и рожали в полной осознанности, с благородной целью осчастливить ребенка и показать ему этот мир в лучших его проявлениях.

Обычно всё намного прозаичнее.

Один появился на свет, потому что было слишком поздно прерывать беременность. Появление другого стало результатом выигранной ставки на скачках. Третьего вообще не планировали, но родили, потому что аборт грозил бесплодием и бездетностью. Четвертого родили в надежде, что будет девочка, а получился очередной мальчик (или наоборот). Пятого родили взамен умершего любимого первенца, но не смогли так же сильно полюбить. Ну, а большинство из нас родили просто потому, что так было нужно и просто – пора.

Наши родители не боги, они такие же обычные, неидеальные, сомневающиеся люди, как и мы сами. Они так же действовали, ошибались, выбирали. И можно хоть до конца жизни лелеять свои претензии к ним или гадать, насколько счастливее они бы прожили свою жизнь, если бы не наше появление на свет, но хочется верить, что наше рождение – это всё-таки не бездумная случайность, а их выбор, на который они смогли повлиять. Будь он другим, нас бы не было, и вообще ничего бы этого не было.

Поэтому оставим выбор родителей им, а свою жизнь – себе. Это единственный способ двигаться дальше, а не топтаться на месте.

Жизнь не математическая задача. В ней не бывает верных или неверных решений. И никогда не знаешь, как было бы лучше и правильнее: отмотать назад и перевыбрать нельзя. А правильнее всего – научиться создавать лучшее из доступного на данный момент.

Если с детства ребёнок получает обратную связь исключительно в виде оценочных суждений от взрослых, а не в виде объективного отражения происходящего, адекватного представления о себе у такого ребёнка может вообще не сформироваться.

Когда вместо «ты не доделал поделку» ему говорят: «ты необязательный и неисполнительный»; вместо «ты забыл вынести мусор» – «ты безалаберный и неряха»; вместо «ты повздорил с приятелем» – «ты неуживчивый и конфликтный», ребенок привыкает видеть себя именно таким, каким он предстает с чужих слов. Внешне и внутренне.

Когда он вырастает, его представления о себе основываются на словах значимых взрослых, и в голове по-прежнему звучат их отголоски. На вопросы «кто ты? какой ты?» такие люди, как правило, ответить не могут, и выдают одно и то же: «говорят, что я...» А какие они на самом деле, какие у них сильные и слабые стороны, чем можно гордиться, а над чем бы еще поработать, чтобы решать жизненные задачи эффективнее, они и не знают.

Если никогда не было опыта нормальной обратной связи, трудно принимать любовь и поддержку. Ведь образ себя

уже сформирован и оброс прочным каркасом. Но без любви и поддержки человеческое существование немислимо. И понадобится много времени, тепла и терпения, чтобы растопить лёд, чтобы человек не пытался получить любовь и поддержку кривыми манипулятивными путями, а спокойно жил и действовал, зная, что его любят, и он этого заслуживает.

Маленькие волшебники

Часто родители, особенно матери, транслируют детям запрет на проявление агрессии. Как будто боятся, что детская злость будет иметь разрушительные последствия. Эти запреты передаются из поколения в поколение и имеют практический смысл – тихий и послушный ребенок удобнее во всех отношениях, с ним куда меньше проблем, и он легко управляем в рамках семейной системы.

А детское магическое мышление и связанные с ним страхи делают эти запреты понятными и легко реализуемыми: «Если я кому-то пожелал плохого, разозлившись на него, а оно, это плохое, возьми да случись, то это всё из-за меня», – примерно так думает ребенок, решая, что злиться опасно. Он ведь ощущает себя всемогущим.

Над маленькой Амели в одноименном фильме так подшутил сосед, сказав, что все аварии, которые случаются у неё на глазах, происходят по её вине. Девочка сначала ужаснулась, а потом всё поняла и нашла возможность за жестокую шутку изощренно отомстить.

Многие люди и во взрослую жизнь тащат с собой свои дет-

ские представления о том, что на всё можно повлиять, если захочешь, но злиться при этом опасно. Поэтому те, у кого заблокирована агрессия, выбирают кривые цели и манипулятивные пути их достижения, часто оказываясь в созависимых отношениях: они и залюбить могут до смерти, думая, что желают человеку самого лучшего, и не в состоянии вовремя отказаться от того, что их разрушает и что они не в силах изменить.

О пользе разочарований

Мы переживаем разочарование, когда наши ожидания разбиваются о реальность. И тут уже неважно, из-за чего это произошло – был у нас повод эти ожидания лелеять или мы находились в плену сладких иллюзий и отправились в страну грёз. Разочаровываться больно.

Первое, что приходит в голову после пары-тройки набитых шишек – это обесценить неприятный опыт и пообещать себе не ходить в него больше. Отключить чувствительность, чтобы снова не пораниться. Но заблокировать определенные чувства невозможно без ущерба для психики в целом.

Как парализованная часть тела не болит, но пользоваться ею больше нельзя, так и с чувствами. Для полноценной жизни нужен доступ ко всему спектру чувств. Убирая часть из них в чулан, наивно надеяться, что обойдётся без последствий.

Отключая чувствительность в одном месте, отключаешь её везде. И теперь не сможешь не только разочароваться, но

и способность очаровываться и очаровывать самому будет под вопросом.

Замораживая злость, исключаешь из своей жизни азарт.

Блокируя агрессию, задвигаешь подальше свою способность брать и распоряжаться.

Придерживая доверие, лишаешься возможности иметь близкие отношения.

Самые циничные люди – это как раз самые разочарованные. А самые разочарованные – это продолжающие надеяться там, где надежды нет.

Личные опоры

«Не знаю, чего от себя ожидать», – признаются клиенты на консультациях. Это касается и отношений с близкими, и взаимодействия с коллегами, и случайных пересечений с незнакомыми людьми. И это не было бы проблемой, если бы не повторялось с пугающей регулярностью.

Так происходит, если человек не знает о себе чего-то важного. Каждый раз, когда нужно действовать, он ощущает напряжение и растерянность. Очень сложно принять правильное решение, если не можешь рассчитывать на себя. Если ты для себя не самый близкий человек, а такой же незнакомый и малопредсказуемый, как все остальные.

Знания о себе, о своих возможностях и ограничениях, способность интегрировать личный опыт – всё это составляет наши личные опоры. И над этим нужно работать прежде всего, если хочешь жить с пользой и удовольствием. Ведь

чем лучше мы знаем себя и чем глубже соприкасаемся с причинами собственных поступков, тем устойчивее себя ощущаем и тем легче нам даются решения, о которых потом не придётся жалеть.

Личные опоры – это то, на чем держатся ваши представления о себе и ваше жизненное благополучие в целом.

Это ваши знания о собственных возможностях и ограничениях, а также способность эти знания применять в реальной жизни.

Это ваши жизненные ресурсы.

Это социальные связи и ваша возможность их создавать и поддерживать.

Это ваш вклад в себя и своё настоящее.

Если у вас есть опоры, вы можете рассчитывать не только на других людей, их помощь и поддержку, но и на себя – в том смысле, что не растеряете ценных отношений после развода, не окажетесь в вакууме после утраты, не ввяжетесь в деструктивную историю в поисках новой любви в незнакомом городе.

Чтобы личные опоры сформировались и служили поддержкой, нужно быть внимательным к собственным чувствам и обратной связи от внешнего мира. Ведь нас меняет всё, с чем мы взаимодействуем, даже если мы этого не хотим или не осознаём.

И наоборот, отсутствие личных опор – это недостаток знаний о том, на что ты способен, что тебе доступно, и/или

неумение этими знаниями распоряжаться.

Это невозможность подключиться к жизненным ресурсам.

Это растерянность при мысли о реальных переменах или пустые, неосуществимые фантазии.

Мы можем не отдавать себе отчёта о том, в чем именно заключаются наши личные опоры. Но каждому из нас до боли знакомо ощущение утраты, когда мы их лишаемся. То чувство, когда земля уходит из-под ног. Когда исчезает что-то важное и смыслообразующее. "Что имеем – не храним, потерявши – плачем".

Чем раньше мы это поймём, тем больше ресурсов сможем сохранить и использовать.

Каждая жизненная сфера, в которой мы реализуем себя, предполагает определённый набор ролей. В семье мы непременно чьи-то дети, внуки, братья или сёстры, кому-то мы родители, дяди, тети и племянники. На работе – начальники или подчинённые, а может, работающие на самого себя независимые налогоплательщики. В личных отношениях нам отводится роль партнёров для тех, с кем нам удалось совпасть в чём-то важном. А еще мы кому-то друзья, соседи, попутчики или единомышленники.

Ролей, которые предлагает нам жизнь, – великое множество. Какие-то из них прописаны чётко и не терпят изменений. Какие-то – исключительно творческие. Одни нам уже

порядком поднадоели, в других мы только осваиваемся. И от того, насколько хорошо мы справляемся со своими ролями в важных для нас сферах, зависит наше самоощущение и уровень удовлетворённости жизнью.

Чем сильнее мы отождествляем себя с ролью, которую мы для себя выбрали (хорошая дочь, надёжный друг, искусная хозяйка, исполнительный сотрудник, пламенный патриот), чем меньше у нас выбора, как себя вести и чего ожидать от других. А чем меньше ролей мы в своей жизни играем, тем меньше у нас опор, тем уязвимее мы себя ощущаем. Ведь малейшее сомнение в том, что мы со своей ролью плохо справляемся, тут же выбивает почву из-под ног.

Личные опоры невозможно сформировать без психического отделения от родительских фигур, на которые привык рассчитывать. Успешная сепарация – это всегда история о свободе выбора и собственном авторстве.

Сепарироваться не спешат те, кому страшно принимать решения и отвечать за свои поступки. Например, совсем нет такого опыта – взрослые всё детство, отрочество и юность слишком опекали, предвосхищали любые трудности и устраняли препятствия ещё на подлёте.

Или наоборот – опыт самостоятельности есть, а поддержки не было, когда человек в ней так нуждался. В итоге личные опоры не сформировались. Не сложилось представления о себе как о человеке, который что-то может сам.

Бывают и вторичные выгоды: некого будет винить в по-

следствиях собственных решений, если получится отделиться. Это раньше можно было спихнуть всё на родителей, бабушку, партнёра, начальника, государство и прочие родительские фигуры, от которых привык чего-то ждать или добиваться. А когда сам за себя, то и претензии только к себе, и это непереносимо. Слишком тяжёлая ноша. Неподъёмная.

У человека, который успешно сепарировался от родительских фигур, существенно сокращается количество звеньев в цепочке «я – цель». Больше не нужно ждать, что кто-то догадается, подстроится и исполнит твои желания. Ты теперь всё можешь сам, а если что-то тебе не по силам, у тебя хватит смелости в этом признаться и обратиться за поддержкой. А там уже выбор небольшой: принять помощь или выдержать отказ и найти другую, более достижимую цель.

Как мы себя обманываем

Приходит человек на консультацию, озвучивает проблему и говорит: «Мне не нравится так. Хочу, чтобы было вот эдак».

Например, куда-то подевался секс, и надо бы его вернуть. А тот факт, что задолго до секса исчезли близость и взаимопочтение в паре, – от его внимания ускользает.

Или на работе нужно постоянно решать новые сложные задачи и контактировать с огромным количеством незнакомых людей. Ты вынужден функционировать в состоянии перманентного стресса и считать, что ты какой-то неправильный. Ведь кто-то же без проблем справляется с тем же

самым.

Или партнер регулярно подводит и творит какую-то дичь, но ты так зависишь от этих отношений, и тебе непривычно обозначать свои чувства и потребности. Поэтому сидишь и терпишь. Только вот голова неделями раскалывается от боли.

Что и с кем тут не так?

Со всеми всё так.

Нормально не хотеть секса с человеком, которому ты перестал доверять, если, конечно, не практикуешь обратное – регулярно, с удовольствием и без заморочек.

Нормально волноваться из-за чего-то нового, когда время и обстоятельства подгоняют, ответственность зашкаливает, а у тебя слабый тип высшей нервной деятельности.

Нормально злиться и досадовать, когда договорённости не соблюдаются. Только вот злость приобретает деструктивный характер и направляется на себя, когда вместо того, чтобы увидеть её и признать, делаешь вид, что ничего страшного не происходит.

Вообще, чувствовать что угодно по какому угодно поводу – абсолютно нормально! Главное – правильно свои чувства интерпретировать. Потому что когда плохо знаешь себя и на что ты способен, это неизбежно отражается на событийном уровне – в виде поступков, за которые потом приходится расплачиваться временем, деньгами, нервами, здоровьем или утраченными отношениями.

Иногда нужен серьёзный пересмотр жизненной панорамы, чтобы понять, есть ли вообще решение. Бывает ведь и так, что остаётся единственный выход – принять ситуацию и отгоревать упущенные возможности.

Проживание тщетности – сложно переносимое чувство. Это место, где утрачивается всякий смысл, а вместе с ним и силы, и воля к жизни.

Мы проживаем тщетность, когда не можем достучаться и не можем уйти, не можем получить и не прекращаем попыток, не можем остановиться и не можем продолжать, не можем нести и не можем бросить.

Тщетность не оставляет нам выбора. Чтобы поработить человека без насилия, достаточно создать ему такие условия существования, при которых все его попытки что-то изменить будут тщетными.

Тщетностью можно пытаться, и нацисты в концлагерях успешно этим пользовались, когда давали узникам осуществимые, но бессмысленные приказы. Как в Чистилище: целую вечность перебирать ветошь.

Мне не больно

Когда человеку невыносимо встречаться с определёнными чувствами, он может закрывать глаза на многие вещи.

Боль позволяет нам сориентироваться в том, что сломалось, и как действовать, чтобы поломку устранить. Если механизм распознавания физической боли нарушен, если она совсем не ощущается (бывают такие редкие нарушения), то

можно незаметно истечь кровью или получить смертельный ожог.

С чувствами то же самое. Они сигнализируют нам о том, что происходит и каково нам от этого. И если мы не умеем с ними взаимодействовать, мы по сути не знаем, что с нами творится и как это изменить.

Например, обесценивание – это всегда крик о помощи. За любой гневной тирадой, раздражительной репликой, поджатыми губами и презрительным взглядом прячется обиженный ребёнок, которому больно и хочется, чтобы его заметили.

Но он не умеет выражать свои чувства по-другому, поэтому у него выходит вытягивание чужого внимания и эмоций. Он не умеет сам распознавать свои состояния, он лучше спровоцирует их у другого, чтобы пережить их вместе, разделить с кем-то. Ему так легче. Один он не справляется.

Когда невыносимо чувствовать себя беспомощным, недооцененным, испуганным, разозленным, будет транслироваться послание: пожалуйста, заметь меня, или я обесценю тебя и всё, что ты делаешь. А в этом, как известно, исток всех конфликтов. Если бы каждый из нас не боялся признаться себе в том, что он чувствует, прежде чем говорить и действовать, мы жили бы совсем в другом мире.

Но пока – так.

Ожидания и реальность

Ожидания – потенциальная боль, особенно если система-

тически не сбываются. И тогда важное привычно обесценивается, принижается, уменьшается, чтобы меньше болело. Хочешь убить собственную рефлексию – убеди себя в том, что ничего ни от кого не ждёшь. С отрицания своих ожиданий начинается большая ложь самому себе. Нужна смелость, чтобы признать, что тебе больно и ты можешь ошибаться, что ты обычный человек, с собственными чувствами и надеждами, живой и ранимый.

Ожидания сами по себе не проблема, а всего лишь индикатор наших потребностей и уровня сонастройки с миром. Проблемой они становятся, когда превращаются в инфантильные требования без учёта обратной связи. «Я ожидаю, и поэтому дайте». И особенно когда начинают восприниматься как ресурс, который человек потратил. Как инвестиции, которые вложил, а желаемой отдачи не получил.

Отказываться от ожиданий не нужно. Для начала достаточно научиться их осознавать.

Чего я жду?

Что получаю в ответ?

Не засиделся ли в ждунах?

Может быть, здесь и нет того, что мне нужно. Или есть, но не для меня. Сталкиваться с этим сложнее всего, потому что под вопросом наше представление о себе и собственных возможностях. Если я умею только ждать, то что за жизнь я проживаю и где моё место в ней?

Когда я спотыкаюсь об очередной пост о том, как жен-

щина попала в загребушие лапы бессовестного абьюзера и теперь сокрушается, где же были её глаза, ведь она такая «красивая, успешная и востребованная», а какой-то жалкий неудачник за полгода знакомства «обрушил ей самооценку», «пообещал любовь и совместных детей», но «внезапно передумал», хочется сказать: бабоньки, хватит себе врать! Была б нормальная самооценка, никто б на него не клюнул.

Потому что адекватная самооценка предполагает общение на равных с равными же, а не щенячьи восторги по поводу малейшего проявления внимания со стороны человека, который ни в чём не реализовался и популярен в лучшем случае среди своей мамы. И который при этом преподносит свою несостоятельность как свидетельство исключительности: смотри, мол, не уппусти свой последний шанс, дурёха!

Никто никому ничего не обрушивал и не снижал – это с интерпретацией реальности у кого-то беда. То, что описывается как «красивые отношения», если разобраться, оказывается и «отношениями», и «красивыми» только в голове героини. Потому что герой-любовник с самого начала либо зависимый, либо хронический безработный, либо бабник, либо женоненавистник, либо импотент, либо дебошир с отягчающими обстоятельствами, либо чайлдфри, либо противник контрацепции (а бывает, что и всё вместе, по настроению). Трудно представить, что за красоту можно организовать с такими данными, но некоторым дамам это абсолютно не мешает впечатляться. Было бы желание.

Если женщина оказывается настолько некритичной к личности и поведению потенциального партнера, что впускает его в свою реальность, он неизбежно разрушает своими ненагруженными ручонками всё, что ей дорого. Просто потому что больше ничего не умеет.

Такая женщина, как правило, настолько плохо знакома с собой и так боится разочаровать, что принимает за чистую монету мужское мнение о себе и готова бесконечно опровергать, выслуживаться и доказывать обратное, если это мнение вдруг выходит нелестным. И до последнего закрывает глаза на то, что происходит в реальности.

Неудивительно, что от этого её любовная жизнь со временем превращается в запущенный пустырь. Других исходов в таких историях не предусмотрено. И можно сколько угодно убеждать себя в том, что ты отлично разбираешься в садоводстве, но пока в реальности ты принимаешь за розы обыкновенные колючки, прекрасный ухоженный сад на месте твоего заросшего бурьяном пустыря не вырастет: для этого придётся потрудиться.

Зависть

Собственное место не всегда нас устраивает, и тогда нам на помощь приходит зависть, заставляя желать того, чего у нас нет, но есть у кого-то другого. Она избирательна и подслеповата. Когда мы завидуем, нам хочется присвоить чужое желаемое (предметы, свойства или ресурсы), но лень думать о том, сколько разных условий должно быть соблюдено, что-

бы этим желаемым наслаждаться.

Когда мы завидуем чужому интеллекту, то думаем только об изначально блестящих задатках и больших возможностях, а не о годах напряженной работы и обучения, бессонных ночах, потраченных нервах и одиночестве, которые за этим стоят.

Когда мы смотрим на очень обеспеченных людей, мы видим только эффектный и обманчиво беззаботный фасад, а не масштаб связанных с их материальным уровнем проблем и ответственности.

Когда мы завидуем красивой женщине, мы думаем о хорошей генетике и безоблачном счастье, ничего не зная о том, какой ценой ей даётся эта красота.

Когда мы завидуем чужому политическому строю, нам хочется присвоить только приятное и полезное, а особенности чужого менталитета и непривычные законодательные ограничения мы предпочитаем в расчёт не принимать.

Когда мы жаждем чужих ресурсов, успехов или качеств, не отдавая себе отчета в том, что не собираемся за всё это платить, мы сливаем своё время и энергию в пустоту. У нас этого никогда не будет, а если и появится чудесный шанс, один из миллиона, то ненадолго, потому что нужно еще уметь этим удачно распорядиться.

Когда мы осознаем и принимаем тот факт, что платить нам нечем, появляется возможность обратиться к имеющимся ресурсам и эффективно ими распорядиться. И места для

зависти остается всё меньше.

Когда мы готовы заплатить честную цену за предмет своих желаний, он превращается в достижимую цель, и завидовать становится нечему.

Боль как точка роста

Боль и дискомфорт всегда там, где есть внутренний конфликт.

Где тянет к разным полюсам, и невозможно выбрать: хочется и то, и другое, и чтобы без последствий.

Где не можешь принять своё бессилие, когда возможности повлиять на чужую волю или обстоятельства исчерпаны. А может, их и не было никогда, этих возможностей, но ты обманывал себя.

Где всё изменилось, а ты отказываешься от новых условий, хотя твоя роль не предполагает их оспаривания.

Как купировать болевые ощущения? Легко – отрицанием, обесцениванием, рационализацией, проекциями. Но действие любого доступного обезболивающего однажды заканчивается. И если боль не замечать или заглушать искусственно, может выясниться, что болит что-то жизнеобразующее.

Боль – это всегда признак того, что назрела необходимость перемен. Не стоит её игнорировать, и тогда она станет поводом для изменений и роста, а не симптомом болезни и распада.

Боязнь конфликтовать

Конфликт – это всегда столкновение интересов. Он воз-

никает, когда у кого-то из участников назревает необходимость перераспределить ресурсы и пересмотреть существующие границы. Другими словами, когда жить по-прежнему уже просто невозможно, а новый расклад еще не сформировался.

Конфликтов многие боятся, хотя сам по себе конфликт – это не плохо. Если для него есть повод, значит, существуют и пересечения, и запрос на изменения. Именно поэтому пара, участники которой способны открыто конфликтовать, гораздо жизнеспособнее той, в которой никаких столкновений не происходит вообще. Конфликт в данном случае служит средством связи и свидетельствует о том, что ещё не всё потеряно.

Так что, если вы всеми силами стремитесь избежать конфликтов с кем-то значимым, на всякий случай ущипните себя: может быть, этого человека не существует, и он вам только снится.

Или у вас с ним настолько мало общего, что совсем нечего делить.

Или всё давно поделено, и не в вашу пользу, просто вы об этом пока не догадались.

Мудрость тела

Наше мудрое тело всегда вовремя сигнализирует о том, что мы не пускаем в сознание и стараемся не замечать. И когда это происходит каждый раз при схожих обстоятельствах, игнорировать такие проявления уже нельзя. Если тщательно

скрываешь что-то от себя и других, нужно быть готовым к тому, что оно будет пытаться тобой управлять. Ему внутри тесно, оно потребует признания.

Скрываешь много агрессии и не действуешь сообразно ситуации? Получи панические атаки. Любишь молча пообижаться и не умеешь говорить о своих потребностях? Сиди с большим горлом. Или учись. Выбор есть всегда.

Как большая поклонница психосинтеза, я люблю работать с образами. Мне приходится вытаскивать это наружу, рассказывать своих внутренних чудовищ по стульчикам, причесывать и вытирать им сопли. Одни просятся на ручки, другие – визжат и разбегаются, третьи пытаются укусить. Со всеми ними нужно договариваться, а то ведь чуть зазеваешься, и это сделает кто-нибудь другой: тот, кто умеет приручать чужих чудовищ.

Невиновные чувства

Всё, что мы чувствуем, естественно и закономерно. Проблемы возникают, когда мы чувства начинаем судить и назначать хорошими или плохими, удобными или неудобными, приемлемыми или неприемлемыми.

Игнорируя погоду, оказываешься на улице под дождём, без зонта. То же самое и с чувствами: неверная их интерпретация неизбежно ведет к ошибкам на событийном уровне. Надо уметь чувства распознавать, чтобы мыслить и действовать в нужном направлении, минимизируя возможный ущерб.

Вот человеку кажется, что он испытывает агрессию и злость, а под всем этим в действительности скрывается страх. Как это отразится на его действиях? Например, он будет конфликтовать по малейшему поводу, пока с этим своим страхом не столкнётся и не признает его. Но пока этого не произойдёт, он успеет потерять чьё-то доверие и безвозвратно испортить с кем-то отношения.

Или человек думает, что он такой весь из себя гиперсексуальный, и подавай ему много сексов. А копнешь глубже, и окажется, что за этой потребностью стоит скука, а под ней – тревога. Много тревоги. И выходит, что секс в этом случае – самый доступный способ тревогу на время унять. А нуждается человек вовсе не сексуальных переживаниях, а в элементарной поддержке и ощущении уверенности.

Или он при малейших признаках сближения отвергает другого, каждый раз умело находя повод для разрыва или охлаждения. Человек уверен, что у этих отношений нет шансов, а в действительности боится сам быть отвергнутым и признаться – себе прежде всего, – что эти отношения очень для него важны. В итоге потребность в близости есть, а реализовать её не получается. Что уж говорить о случаях, когда за любовь принимается и жалость, и собственная нужда, и зависимость, и обычное плотское желание, и жадность, и жажда власти и всё что угодно, что к любви никакого отношения не имеет.

Если чувства использовать как карту, они помогут не по-

теряться на местности, найти свой маршрут и встретить по пути тех, кто будет рад составить тебе компанию.

Но есть у нас и такие чувства, когда нам кажется, что мы ничего не испытываем.

Лень-прокрастинация-апатия-депрессия. Каждому из нас периодически или регулярно доводится топтаться на одной из этих ступенек, а может, даже и прогуливаться по лестнице вниз, на самое доньшко. Туда, где ничего нет и ничего не хочется.

Как туда обычно попадают? Когда отказываются признать, что заняты не тем. Когда отдают больше, чем получают, и эта разница ничем не оправдана. Когда получают не то, на что рассчитывали. Когда никогда не умели или разучились заботиться о себе. Когда привыкли слишком жёстко контролировать себя и других. Когда не позволяют себе выражать свои чувства, забыв о том, что такое спонтанное проявление. Когда рутина захватила настолько, что сложно ей сопротивляться. Когда отказываются выучить давно пропущенный урок и получить уже по нему оценку – честную, справедливую, какую заслуживаешь. Потому что бегать от себя уже нету сил.

Соппротивление изменениям истощает. Иногда нужно сдаться этому новому и неизвестному, чтобы запустить приток энергии в своём внутреннем реакторе.

Как подружиться с интуицией

Всем знакомы ситуации, когда нас буквально разрывает на

части, и мы не знаем, как поступить и какой сделать выбор, чтобы не пришлось потом жалеть о содеянном. В действительности же нам всегда известен правильный ответ, причем еще задолго до того, как мы примем решение. И если знать, по каким принципам функционирует человеческая психика, её процессами можно с легкостью управлять.

Есть люди, которые уже после одного беглого взгляда на нового знакомого знают, что человек из себя представляет и чего от него ожидать. И когда дальнейшее общение потом это подтверждает, окружающие удивляются и считают такие способности чем-то невероятным, на грани экстрасенсорики.

Но никакого волшебства тут нет. Просто эти бытовые провидцы не игнорируют послания собственной интуиции и видят картину целиком, тогда как остальные обкрадывают себя, по привычке опираясь на логику и здравый смысл.

Мы вынуждены пользоваться большей частью левым полушарием, которое отвечает за логику, анализ, вербальное мышление. Весь современный мир под это «заточен». При этом правое полушарие, которое мыслит символами и образами, отвечает как раз за интуицию, фантазии, мечты и восприятие метафор.

У среднестатистического человека оно задействовано плохо, и если и сигнализирует о чем-то, в большинстве случаев мы не придаем этому значения, а этот сигнал оседает в виде неосознанных чувств и переживаний. Они остаются

нерасшифрованными, потому что мы не умеем пользоваться своим главным дешифровальным инструментом – интуицией.

Интуиция есть у всех, это свойство присуще нашей психике изначально. Только у одних она – в зачаточном состоянии, а у других развита достаточно хорошо. Одни работают над ней, а другие предпочитают не пользоваться, и интуиция, как мышцы, без регулярных тренировок атрофируется (но не пропадает совсем).

Одна из самых простых техник, которая помогает «подружиться» с собственной интуицией – это техника визуализации. Фактически это ваша личная внутренняя арт-терапия, только при этом не нужно специально носить с собой краски и бумагу – «рисовать» своим внутренним взором можно всегда и везде.

Как это работает? Думая о проблемной ситуации или даже просто столкнувшись с эмоциями неясной природы (типичный пример: когда видимых причин нет, а на душе тревожно и тяжело), представьте это в виде образов, задействовав цвет, форму, объем, освещение.

Что вы видите?

Какие чувства вызывает этот образ или видение?

Чем больше вы будете практиковаться, тем более объемными и ощутимыми станут со временем образы, и тем проще потом станет их расшифровывать.

Эта техника помогает разрешить ситуации иррациональ-

ного свойства, доставая суть проблемы из того уголка психики, до которого простыми вопросами «как», «почему» и «зачем» не добраться.

Техника визуализации

1. Разрешение проблемных ситуаций, когда сложно сделать выбор

Случай из практики: женщина не может определиться, с каким из мужчин остаться. Ей кажется, что она любит обоих. При этом когда она представляет свою жизнь с каждым из них по отдельности, визуализирует свой «внутренний дом из вероятного будущего», то с одним представляется грязная, мрачная хижина с пауками в темном лесу, где вокруг ни души, а со вторым – красивый белый дом на вершине холма, с которого виден весь мир. В этот момент к женщине приходит осознание, что именно тянет ее к первому: это плохо осознаваемое разрушительное чувство, маскирующееся под страстную любовь. Очень трудно, а зачастую и вовсе невозможно развязать подобные внутренние узелки с помощью логики – она здесь попросту не работает.

2. Достижение внутреннего равновесия.

Люди, не знакомые с наукой о человеческой душе (или не желающие ее вообще таковой признавать), обычно делят чувства на «плохие» и «хорошие», считая душевным равновесием преобладание именно положительных чувств. Но так не бывает, чтобы преобладали чувства исключительно позитивные. Подлинное равновесие заключается в умении с

собственными чувствами взаимодействовать. Они не должны управлять вашей жизнью!

Как в этом может помочь техника визуализации? Очень просто. В следующий раз, когда почувствуете раздражение, уныние или желание позлорадствовать, облеките это чувство в образы.

На что похоже? Представьте, когда они появляются, как себя ведут и как их утихомирить, как договориться, чтобы в следующий раз их выход на сцену не был для вас неожиданностью.

3. Работа с болезненными воспоминаниями и неразрешенными ситуациями.

Например, пресловутая изматывающая, безнадежная безответная любовь. Если представить её в виде большого и тяжелого камня (как правило, ощущается в районе груди), то значительное облегчение наступает уже после того, как найден ответ на вопрос: что можно сделать с этим камнем? Чем расколоть, каким инструментом сточить? А может быть, из него можно высесть красивую скульптуру, построить дом или мост, заложив его в фундамент новой, счастливой жизни.

Но не увлекайтесь техниками. Обратите внимание на качество вашей психической жизни, потому что лечат не техники, не психологические приёмы и мастерство. Лечит близость и вовремя сказанное слово. И совсем не обязательно доброе. Оно может быть грубым, сердитым или полным отчаяния. Но если, услышав его, ты почувствуешь, что в тебя

верят, за тебя переживают и не хотят потерять, особенно если ты на пороге совершения очередной необратимой глупости, – в этот момент и срабатывает переключатель.

В своё время мощный терапевтический эффект имели для меня самые обыкновенные вещи. Например, брошенная вскользь в беседе фраза: «Да ну брось, разве ты не сможешь?» Оказывается, пока ты считаешь себя бестолочью, кто-то не сомневается в твоих возможностях.

Этого эффекта не достичь без практики и отношений. Чтобы присвоить себе собственную силу, нужно, чтобы кто-то её для тебя отразил. Чтобы ты, как в зеркале, смог разглядеть себя таким, каким даже не представлял.

Сложность в том, что многие окружают себя кривыми зеркалами, которые показывают совсем не то, что есть в действительности. И если твои представления о себе лучше или хуже, чем ты есть, то неизбежно будешь раниться. Упускать возможности, боясь, что не потянешь, или получать по носу, думая, что ты круче. А мир всегда найдёт способ расставить всё по своим местам.

От чего я убегаю

У каждого есть свой набор непереносимых чувств – чего-то, о чем страшно, неприятно или в крайнем случае лень думать, с чем не хочется лишний раз встречаться, относительно чего не хочется ничего решать. Поэтому все куда-то сбегает.

Есть множество разных способов убежать от реальности.

Самый очевидный, мощный и разрушительный в плане последствий – зависимости и вещества. В них можно сбежать от реальности целиком и без остатка.

Но есть и другие, на первый взгляд вполне безобидные, привычные и доступные варианты.

Например, бегство в работу, чтобы не решать проблемы в семье.

Бегство в отношения – от самого себя, от невыносимости внутреннего одиночества и беспомощности перед самостоятельной жизнью. Или погружение в спасательство как бегство от пугающего ощущения собственной ненужности и невостребованности.

Озабоченные собственным телом и правильным питанием бегут от осознания собственной неидеальности и мысли о старении.

Нуждающиеся в человеческом тепле и понимании, но не умеющие строить и поддерживать отношения сбегают от человечества физически и буквально – в тишину своих уединённых жилищ.

Шопоголики сбегают в магазины от внутренней пустоты. А от чего и по каким дорожкам сбегаете вы?

Разверните перед собой свою внутреннюю карту и попробуйте проследить свои личные тайные и явные маршруты.

Когда отпустило

Не знаю, когда происходит исцеление, но уж вряд ли в кабинете психотерапевта. Живёшь обычной жизнью, ежеднев-

но совершаешь привычные действия. Учишься отделять зёрна от плевел. Что-то потихоньку меняешь, осваиваешь новые способы взаимодействия с реальностью. Ничего особенного как будто не происходит – всё по-прежнему, без потрясений и даже без особых разочарований. Дыра в груди привычно саднит.

Проходит время. И вот просыпаешься однажды утром, потягиваешься в постели, ощущаешь, как новый день щекочет пальцы ног сквозь одеяло, и чувствуешь: что-то изменилось. Незримо, окончательно и бесповоротно.

Сквозь дыру в груди перестало сквозить и обдавать холодом тех, кому «посчастливилось» подойти слишком близко. И больше не нужно искать то, чем привык её затыкать. Отболело.

С удивлением осознаешь это, и в тот же момент наваливается нечеловеческая усталость. Как будто целый месяц пришлось разгружать вагоны без выходных. А это все силы ушли на то, чтобы твою дыру в груди никто не заметил. И хочется снова забыться сном, чтобы проснуться отдохнувшим, другим, полным сил, новым собой в новом мире.

Но проснёшься, и жизнь будет та же, и мир будет прежним. Дыра затянется шрамом, но будет напоминать о себе всякий раз, когда от кого-то вдруг повеет холодом. А рядом с тобой теперь никто не замёрзнет.

И однажды поведение других людей перестанет быть для тебя загадкой. Ты узнал себя настолько хорошо, что те-

перь понимаешь, почему и другие могут быть такими (же) властными, легкомысленными, непредсказуемыми, жестокими, нерешительными, жадными, эгоистичными, ненадёжными и т. д. То есть по сути – какими угодно. И у каждого – свой набор причин и мотивов.

Но от этого понимания никуда не исчезают твои собственные чувства. Они всё так же возникают в ответ на происходящее вокруг.

Несправедливость по-прежнему вызывает негодование.

Переживать измену и предательство близких по-прежнему больно.

Столкновение со смертью обдаёт леденящим страхом, как на краю пропасти.

Ощущать беспомощность – невыносимо.

Пребывание в неопределённости рождает тревогу.

Удовольствие хочется продлить.

Красоту – присвоить.

Безобразного – не видеть.

От того, что ты узнаешь, как функционирует сердце, оно не будет работать лучше. Но ты ориентируешься в нужный момент, если оно забарахлит. Ты знаешь, чем его поддержать, что нужно делать, а что – категорически противопоказано, потому что иначе сердце не выдержит.

Так же и с чувствами: ты учишься с ними обращаться, нащупываешь пределы своих возможностей, и однажды приходит время, когда всё становится гораздо проще, чем раньше.

Давать выход своему гневу – там, где это уместно или безопасно.

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.