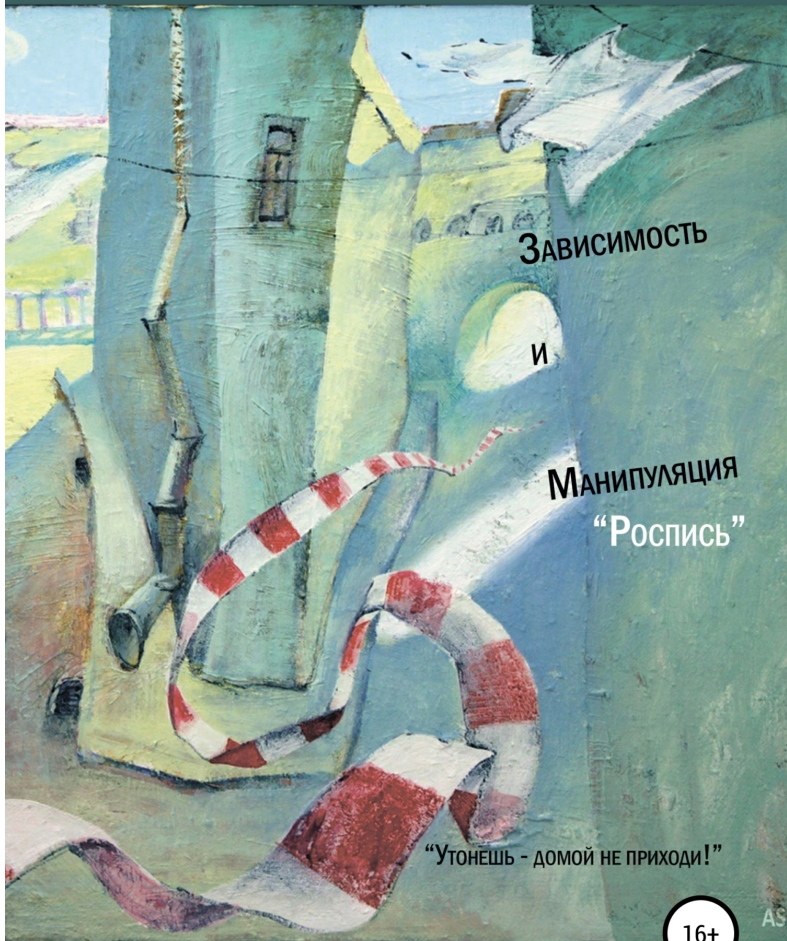


АЛЕКСАНДРА САШНЕВА



ЗАВИСИМОСТЬ

И

МАНИПУЛЯЦИЯ

“РОСПИСЬ”

“УТОНЕШЬ - ДОМОЙ НЕ ПРИХОДИ!”

16+

AS

Александра Сашнева Зависимость и манипуляция. Роспись

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67600820

SelfPub; 2022

Аннотация

Книга посвящена самому важному в нашей жизни – отношениям. На работе, дома, в отпуске, в дружбе, в любви, в соперничестве... Мы хотим думать, что жизнь готовит нам подарки, но как часто она готовит нам ловушки! Это всего лишь мои мысли: сценариста, актерского тренера и режиссера. В этой книге я решила проделать эксперимент: совместить эссе на тему манипуляции и зависимости и повесть-сценарий "Роспись", в которой так же много наблюдений за манипулятивными ситуациями.

Содержание

От автора	4
Поток сознания 1	6
Роспись. Глава 1	9
Поток сознания 2	12
Роспись. Глава 2	19
Поток сознания 3	23
Роспись. Глава 3	29
Поток сознания 4	32
Роспись. Глава 4	37
Поток сознания 5	40
Практика 1	43
Роспись. Глава 5	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Александра Сашнева Зависимость и манипуляция. Роспись

От автора

Первую книгу писать очень просто. Просто выкладываешь на бумагу все, что узнал за 30 лет изучения вопроса. А вторую? На ту же тему. Ты ведь уже написал в первой так много всего. Гораздо легче писать новый сценарий или новый роман, там другие герои, другие обстоятельства. Для этой книги я написала более 500 страниц. Я стирала их и писала снова. И вот, что я решила: я не знаю, как я буду ее писать, пусть меня ведут вперед от главы к главе Небеса.

Но я точно знаю, что здесь будет:

- размышления о том, как мы начинаем зависеть друг от друга, почему мы терпим абьюз, ради чего
- как обрести свободу и истинную любовь, практики, рецепты
- история одной длинной манипуляции – повесть «Роспись».

Я киношник, режиссер, поэтому будет параллельный монтаж. Немного текстовых американских горок.

Вероятно, что эта книга будет больше интересна женщинам, чем мужчинам. Но и мужчины найдут в ней что-то полезное для себя, ведь по сути мы все хотим:

- безусловной любви
- свободы
- защищенности
- контроля
- доверия
- разнообразия
- стабильности...

Чувствуете, какой противоречивый список. Как же быть с этим удивительным фактом, что мы постоянно хотим чего-то противоположного?

Поток сознания 1

Сочувствие

Многие люди думают, что знают, что такое сочувствие, но на самом деле, все, на что они способны – это:

1. Похлопать по плечу и сказать «Ты сильная!», «Ты справишься!»

А потом они стараются быстрее убежать, чтобы не испытывать неприятного чувства бессилия. И человек опять остается один на один сидеть в своем тупике и не видеть из него выхода.

2. Начать приводить разные примеры, которые должны помочь человеку быстренько все исправить и снова быть веселым и позитивным.

3. Начать критиковать человека, говорить ему «Как ты мог!», «Я же тебе говорил!», «Да просто перестать за ней бегать!» (советов много, они все ни на что не годятся. Почему? Потому что у вас-то это не болит!

А иногда люди честно злятся и стараются еще и побольнее унижить, растоптать пострадавшего.

Почему они так делают? Потому что плохие? Не спорю, люди разные, не все добры к другим. Но даже добрые люди прежде всего хотят защитить себя от боли и беспомощности, которые мы отзеркаливаем своими зеркальными нейронами, когда общаемся с пострадавшим от жизни человеком.

Не знаю, как работают люди в госпиталях, как они умеют отключить свою эмпатию, не зеркалить болезнь, не умирать вместе с каждым умирающим.

Это большое мужество.

Дети инстинктивно убегают от необычных людей, проявляют агрессию, защищая свое здоровье эмоциональное и физическое. Они боятся отразить болезнь и перенять ее.

Но мы взрослые люди, должны поступать иначе.

Как правильно сочувствовать человеку, попавшему в стресс?

Во-первых, прекратите зеркалить несчастье. От этого никому не лучше. Удерживайте позитивное состояние. Ровное дыхание, расслабленное тело. Если пострадавший не хочет, чтобы к нему прикасались (это бывает, что касание действует, как ожог), не лезьте к нему с обнимашками. Если он непротив, подарите ему настоящее теплое прикосновение. Приведите к нему свою собаку, кошку. Эти звери иногда более желанны, чем объятия людей.

!!! Если он хочет.

Во-вторых, самое ужасное, что происходит с потерпевшим – то, что он не может вырваться из замкнутого круга. Вытащите его силком. Попросите у него помощи. Сыграйте так, что ему просто необходимо куда-то пойти с вами. Пусть это будет серьезно. Если вы будете звать его развлекаться, он может впасть в еще большую депрессию. Запомните: людям дороги их страдания! Их нельзя обесценивать. Но! В любом

человеке есть какая-то черта, за которую можно его зацепить и сдвинуть с мертвой точки.

Используйте это: страсть к музыке, любимая еда, благородство и т.д. Так вы дадите импульс, это будет настоящей помощью.

Ни в коем случае не пытайтесь решить проблему вместо пострадавшего. Можно оказать какую-то помощь, важно, чтобы она была помощью, а не замещением вами его судьбы. Ответственность за страдание лежит на пострадавшем. И только он сам может это изменить. Принять решение, как и куда дальше идти, может только сам пострадавший. Не пытайтесь принять решение вместо него. Как только вы решите за него, так вы становитесь ответственным за все последующие неудачи. Это – раз. И второе: то, что помогло вам, не факт, что поможет другому.

Роспись. Глава 1

(история одной манипуляции)

В 2011 году в феврале в Александрии уже началась исламская революция. Но путевки оплачены, а значит надо лететь.

Легкая тревога чувствовалась в горячем ветре, что качал пальмы. Близость революции делала людей немного взволнованными, но это не мешало нам ходить по оставшимся редким кафе, купаться в Красном море и наслаждаться веселой музыкой. Местные как-то были добрее к туристам, туристы добрее к местным. Множество заповедных мест открылось, благодаря этой ситуации.

Мы ознакомились с Анной еще в аэропорту по прилете. Я была одна, и она тоже. Мы быстро сошлись, тем более, мы в один отель.

Свой рассказ Анна начала, когда мы вечером после ужина решили посидеть на балконе с прохладительными напитками. Надо сказать, что алкоголь совершенно не идет в тех местах. По крайней мере, у меня.

– А хочешь? – сказала Анна. – Я тебе кое-что расскажу?

– Конечно, – ответила я. – Я люблю новые истории.

И она начала свой рассказ.

– Я приехала в Москву, чтобы сделать карьеру галерейного художника. И мне сразу повезло – меня сразу приня-

ли в хорошую галерею, где привезенная мной моя провинциальная коллекция быстро разошлась. Но я мечтала о чем-то большем и начала искать свой стиль. Я тогда была очень открытой и искренней. И думала, что мне всегда будет так везти.

Однако, счастье было недолгим – мой галерист разбился на машине. И се сломалась: я стала никому не нужна. Скиталась по съемным углам, меня обманывали, обворовывали... В общем, я начала узнавать правду жизни. Я очень устала от всего этого: от соседей алкашей в коммуналке, от гостей, которые использовали мою комнату как питейное заведение. Мне надоела свобода и отчаяние. Но никому вокруг меня не было до меня дела. И, тем не менее, я упорно работала над новой коллекцией. Я даже начала переговоры с одной неплохой галереей, со мной уже хотели заключить контракт, но...

Наступил август 1998 года.

Все началось снова: случайные заработки, отсутствие работы, голодные недели. Конечно же, алкоголь. Меня спрашивали потом, почему я не позвонила матери или отцу, не попросила у них помощи? Но.. в моей семье было так принято, что я должна была решать свои проблемы сама.

В тот день, после нескольких недель отчаяния мне стало вдруг необыкновенно легко, я вышла пройтись по улице и подумать, что я еще могу сделать и встретила старого приятеля-художника. Он позвал меня к себе на выставку. После открытия мы пошли к нему в гости большой компанией, и

там я познакомилась с Гариком. Гарик был очень веселый, его все слушали, раскрыв рот, но у меня было к нему странное чувство. Я четко понимала, что он – плохой человек.

– Почему?

– С ним был парень, наивный, дурачок немного. Мне стало его жалко. Гарик его стебал жестоко, и все смеялись. Кроме меня.

(продолжение следует)

Поток сознания 2

Игра и жизнь

Я пишу эту книгу прежде как режиссер, сценарист и актерский тренер. Я постоянно изучаю психологию и физиологию ЦНС. Я веду актерские занятия, и всегда каждый актер дает мне какие-то новые знания о человеческом поведении и психике.

Я пишу репризы, короткие метры, снимаю их.

И я точно знаю, что люди играют жизнь, и становятся рабами игр – своих и чужих. Все фильмы, пьесы и романы говорят об одном: о том, как мы хотим свободы, и как мы хотим зависеть. И все, что с нами происходит, это выбор в пользу свободы или в пользу привязанности.

Зависимость и манипуляция

Манипуляция невозможна без зависимости. Зависимость – это точка опоры для любой манипуляции, как для рычага Архимеда, которым он собирался сдвинуть Землю. Нет зависимости – нет манипуляции. И ответ находится в гормональной составляющей, в физиологии, хотя и слова тут имеют значение, как средство воздействия на вторую сигнальную систему.

Твое "Я" – это твое тело

Это очень эпатажное заявление, так как концепций «Я» существует довольно много. Нет нужды здесь перечислять их. Все довольно условно. Так как у человека есть минимум два уровня, чтобы почувствовать себя существующим – это голод, боль, эмоции и рассказ о себе, нарратив.

И если боль (голод, радость, воля, желания, инстинкты...) нам даны от рождения, то свой нарратив, рассказ о себе, мы составляем со слов и оценок других людей. Разумеется, тут правом первой руки обладает мать. Затем это может меняться, но первый, базовый нарратив прописывает именно мама. Иногда наше тело, его сохранность, вступает в противоречие с нарративом. Когда жизнеспособность ставится под угрозу в том случае, если невозможность изменить нарратив ведет к повреждениям тела (военные действия, допросы в разведках, конфликты с совестью*). Либо тело заставляет нас уничтожать нарратив, который становится слишком опасным для жизни.

Почему я отдаю управление собой манипулятору?

Разумеется, если человек не передает управление своим «Я» кому-то другому, то кто-то другой не сможет им управлять.

Вопрос: почему же некто передает управление своим «Я» манипулятору? Почему человек отдает права матери какому-то абсолютно чужому человеку?

Маленький ребенок не имеет своего «Я», его «Я» фор-

мируется под влиянием матери и отца. Точнее материнской функции и уже потом отцовской. Отец, несомненно, более формирует «Персону» – социальную форму.

Долгое время лет до 5-6 ребенок успешно пользуется «Я» матери. Когда мир становится враждебным, ребенок бежит к матери, цепляется за нее, чтобы соединиться с ее телом, увеличиться и воспользоваться материнским «Я». Как правило, в таком возрасте ребенку нравится то, что нравится матери. Конечно, речь идет не о еде, любовь или не любовь к пище – это счастливое исключение самостоятельности от рождения. Потому что тело человека – это и есть его «Ядерное Я», ядро личности. Не хотелось бы множить понятия.

Душа

Возможно, что многие назвали бы это ощущение себя душой – когда твое дыхание, сердцебиение и гортань, а так же гормональная система протестует против вербальных или поведенческих структур и заставляет бунтовать.

Возможно, это можно считать душой, но оставим это богословам. Несомненно, это реакции тела, некой точки осознания своего тела. Мы можем потерпеть боль от несложной маленькой медицинской операции, так как она не задевает в нас наше «Я», не создает угрозу ядру. Но как невыносимы иногда становятся действия и слова другого человека, хотя он не прикасается к нам даже пальцем. Почему? Потому что это ядро, это «ЯЯ», словно биос компьютера является осно-

вой структурирования жизни – целеполагания, желаний, намерений. Наше дыхание – это есть истина в последней инстанции. Наверное, поэтому дыхание и душа связаны одним значением. Все живое дышит.

Ее вторая мама

Когда жертва делегирует ответственность за свое «ЯЯ» манипулятору, она признает манипулятора в качестве матери. Это становится патологическим слиянием. И жертва теряет границы, она больше не знает, где заканчивается он сам, и где начинается другой. Это слияние многие жертвы оценивают как любовь, заблуждаясь в том, что является причиной и обоснованием принятия решений манипулятором. Жертве кажется, что манипулятор выбирает для нее наилучший путь, тогда как манипулятор всегда преследует свои цели.

Но жертва, передавшая управление своим «ЯЯ» манипулятору, не способна быть с самой собой. Фигура манипулятора выступает, как материнская фигура в раннем младенчестве, когда мать, действительно, лучше знает, что нужно ребенку, а когда младенец все-таки испытывает дискомфорт, ему ничего не остается, как плакать, взывая к помощи той, которая могла быть причиной этого дискомфорта.

Находясь в таком слиянии, жертва не может быть в контакте с реальным другим, но и другому сложно отделиться без конфликта. Эти два «Я», начинают быть некой сиамской парой. Чтобы почувствовать свое настоящее «ЯЯ», необхо-

дим конфликт, который очертит границы чувственного даже ценой боли. Это причина того, что временами между жертвой и манипулятором возникает некое подобие конфликта, в котором жертва не готова отделиться и не хочет, она лишь хочет еще большего слияния, еще более точного восприятия своего «ЯЯ» манипулятором.

Подобно тому, как мать догадывается, хочет ли младенец есть или какать, партнер должен угадать состояние и желания жертвы с тем, чтобы жертва продолжала быть в состоянии утраченной воли, в слиянии целей и ограничения интересов в рамках интересов манипулятора.

Такая странная любовь

К сожалению, это может продолжаться годами и вызывает деградацию личности за счет сокращения притока информации и утраты практики социальных контактов, планирования и т.д. Ответственность, которую жертва переложила на манипулятора, когда она возвращается к жертве, становится подобной тому, как если бы мать оставила на вокзале в чужом городе малыша одного-двух лет. Эта паника inferнальна, нерационализируема, особенно, если жертва пережила травму покинутости, предательства, отвержения в раннем детстве.

Но в то же время это шанс повзрослеть и наконец-то признать свое «ЯЯ» самостоятельной исключительной величиной, которая не нуждается в разрешении жить и дышать.

Зачем слабый партнер?

Почему частенько жертва добровольно приносит себя в жертву инфантильному эгоистичному партнеру? Начинает уступить ему, жертвовать своими интересами, боясь обидеть манипулятора? Ответ довольно прост: страх потери заставляет жертву давать манипулятору взятку своей жертвой, зато потом жертва получает некоторую точку опоры для кратковременного доминирования при помощи чувства вины.

«Как ты мог не поделиться со мной последним мороженым?» «Но ты ведь сказала, что я могу его съесть». «Но разве ты не мог побеспокоиться, вдруг я тоже хочу мороженого?» «Ты могла просто сказать это!» «Но ты выглядел таким расстроенным, что мороженого мало».

Да-да! Именно так. Жертва тут выглядит типичным манипулятором, который провоцирует манипулятора на материнскую заботу о жертве. Плюшки в виде повышенного внимания – вот чего хочет жертва, материнской заботы о внутреннем младенце.

Увы! Детство закончилось, и мы больше не бессловесные младенцы, мы должны говорить словами. Хотя так приятно, когда партнер угадывает желания. Да-да. Но пусть это будет добровольным бонусом, а не обязанностью и святым долгом.

Зачем все это нужно манипулятору? Почему он терпит это от жертвы? Трудно дать ответ, потому что в каждой манипуляции у манипулятора свой интерес – сексуальный, хо-

зайственный, материальный, продолжение рода, бесплатный помощник, самоутверждение, женщина (мужчина) как социальная ценность...

Но есть еще одна печаль: жертва и манипулятор как сообщающиеся сосуды, они постоянно смешиваются и меняются местами, просто по-разному. Манипулятор манипулирует, подавляя, а жертва, демонстрируя беспомощность и жертвенность.

Роспись. Глава 2

– Он видел, что я к нему отношусь скептически, поглядывал на меня. Я чувствовала его интерес ко мне.

– И что тебя привлекло в нем?

Анна задумалась и посмотрела вниз: смуглый парень, работник отеля терпеливо поливал траву из шланга, сладкий запах вишневого табака доносился с площадки перед бассейном – кто-то курил кальян.

– Знаешь, – сказала Анна. – Он обсирал этого парня так искренне весело, что я допустила мысль, что он просто не понимает, как то некрасиво, как парню неприятно. Короче, он очень захотел посмотреть на мои работы.

– Вы поехали к тебе?

– Да. Был день, и ничего не предвещало. Я думала, что мы просто потусим, поговорим о том, о сем и все. Он был очень странный. Он постоянно что-то делал по-идиотски и нимало этого не стеснялся. И мне захотелось понять его устройство. Я прекрасно видела, где он начинает играть в кого-то другого. Он сказал, что никогда в жизни даже шоколадки не купил ни одной девушке... Я понимала, что это не его фраза. Потому что мы только что зашли в магазин и вместе накупили кучу еды. И он в принципе не жалел денег.

– И ты сделала вывод, что ты для него особенная?

– Не-е-ет! Что ты?! – Анна рассмеялась. – Меня озадачило

другое. Понимаешь? У меня хороший слух. Я всегда слышу, свои слова человек говорит или цитирует кого-то. Это была явная цитата, и я стала думать – а зачем он мне это сказал? Чтобы что? Смешно, но отгадка нашлась здесь, в Египте. Я прилетела сюда после того, как мы с Гариком расстались, и за мной начал ухаживать пляжный жиголо. Мне было скучно, а он развлекал меня. Знаешь, что он мне сказал?

– Что?

– Он сказал как-то: «У меня было двести девушек, но ты особенная!» Когда я услышала, то со мной случилась истерика – я вспомнила эту реплику про шоколадку. Просто я не знала, что все жиголо используют тупые, абсолютно тупые формулы, но ни почему-то работают. Кстати, реально не могу понять, почему? Это какой дурой надо быть, чтобы повестись на это?

– Ты же повелась...

– Не-е-ет!

– Я неправильно сказала. На тебя это подействовало. Не сама фраза, но ситуативно это вызвало у тебя интерес. А манипулятору все равно, он воспользуется любой эмоцией. Что касается других... Ты читала в интернете объявления гадалок?

– Ну попадалось иногда. Это просто смешно! Ясновидящая Матильда Курляндская погадает вам на костях курицы и старой паутине! Предсказания от черного мага Вольдемара. Даже не понимаю, кто может пойти к ним вообще? Это

же бред!

– Вот! Ты сказала правильное слово, – сказала я. – Бред! Им не нужны люди, которые находятся в адекватном состоянии. Им нужны люди в стрессе, в долгой панике, в растерянности, когда мозг затуманен. Когда человек в негативном состоянии и не может найти выход, он уже находится в мире иллюзии, уже выпал из реальности. И ему нужно какое-то действие, любое, которое бы сдвинуло его мозг с мертвой точки.

– Но они же врут! – возмутилась Анна.

– Конечно врут! – рассмеялась я. – Но ведь это неважно. Главная проблема человека в таком состоянии, что ни один разумный способ не в состоянии дать ему хоть немного дофамина, чтобы привести в порядок тело и мозг. Он измучен кортизолом, адреналином. У него отвратительное сумеречное состояние тревоги. Реальность для него в любом виде стресс. Именно такой человек готов поверить в лягушачьи лапки или паутину марсианского паука. Во что угодно, что не связано с реальностью. И некоторым это даже помогает.

– Помогает? Но...

– Механизм прост. Уровень кортизола снижается, сознание постепенно проясняется и человек находит решение. На это направлены все манипуляции с сознанием – перестроить гормональный состав крови. Просто у психологов для этого научные методы, основанные на образовании в институте, а у шаманок это проверенные временем схемы, которые рабо-

тают иногда не менее эффективно. Где-то в каком-то месте шаманизм и практическая психология встречаются и улыбаются друг другу.

– Но ведь не всем помогает, а деньги они берут непомерные. Моей знакомой такая шаманка предлагала снять ее стресс каким-то черным яйцом аж за восемь тысяч рублей!

– Достойная сумма, – усмехнулась я. – И что знакомая?

– Я ее отговорила. Психотерапевт прописал ей «Золофт».

– Окей.. Но вернемся к истории? Чувствую, она богата на психологические открытия.

– Однозначно, – улыбнулась Анна.

– Дай угадаю? Дело дошло до секса?

– М-м-м.. – Анна посмотрела на меня, немного сощурившись.

(продолжение следует)

Поток сознания 3

Зеркальные нейроны

Коротко напомним о зеркальных нейронах, потому что они очень важны для того, чтобы понять, как формируется характер, в том числе и склонный впадать в зависимости. Зеркальные нейроны это такие нейроны, которые заставляют нас отражать поведение другого:

- мимику,
- жесты,
- эмоции,
- настроение,
- темпоритм,
- осанку,
- чувства,
- навыки
- учиться
- любить
- понимать
- любить
- дружить
- танцевать
- петь хором
- вместе работать...

Когда мы улыбаемся, нам становится весело. Когда нам

улыбаются, нам хочется улыбнуться в ответ, но это касается не только улыбки. Гнев мы отражаем точно так же, но только гнев нам отражать неприятно, поэтому зеркально злиться мы начинаем быстрее, чем зеркально радоваться. Мало того, нас может очень сильно разозлить или депрессировать, если человек никак не отражает наши эмоции. Если его зеркальные нейроны отключены, мы это воспринимаем как агрессию, как попытку враждебности и доминирования.

Зеркальный коридор

Однажды я познакомилась с моей хорошей подругой в будущем. И это была какая-то вторая или третья встреча. Как водится, когда люди интересны друг другу, рожают друг у друга какие-то новые интересные мысли, мы разговаривали захлеб целую ночь.

Конечно, мы смотрели друг на друга, не отводя глаз, и в какой-то момент случилась странная вещь: мне стало казаться, что ее лицо стало моим, а ей казалось, что мое лицо стало ее лицом. Как будто мы смотрелись в зеркало.

Это было так сильно первый раз в моей жизни. Так буквально. Обычно люди отражают другого человека, чтобы вступить с ним в контакт. Чтобы начать контактировать, мы должны увидеть в другом себя. Отразиться в нем. Обычно это происходит неосознанно.

Проявляя интерес к другому, желая понять его как можно лучше, мы примеряем своим телом его жесты, мимику,

ритмику, интонацию, вживаемся в другого, как актер в роль. Всегда в разной степени. Искренность – это когда твой интерес к другому совпадает с тем, насколько ты это показываешь.

Искренность

Манипуляторы умеют отлично имитировать интерес, отлично отражают не только саму жертву, но и ее иллюзии. Хотя и тут полно стандартов. Есть такие фетиши, которые неотвратимо действуют почти на всех женщин или на всех мужчин.

В этом секрет популярности актеров, попсовых песенок и даже политиков. Эти люди должны быть просто отражаемыми. Они должны транслировать то, что хочет отразить большая группа потребителя. Успех или отверженность, беспечность и счастье или интеллектуальность и героизм... Референтных групп много.

Чем шире попадание в отражение, тем успешнее артист или политик в денежном смысле. Кумир – это тот, отражая кого, ты перенимаешь его качества, и это усиливает тебя.

При чем тут зависимость? Это же просто. Если ты нашел такой источник, ты не готов от него отказаться. Ты готов платить дорого, чтобы перенимать у такого человека его манеру двигаться (ведь она привела к успеху), манеры говорить (ведь она привела к успеху), даже начать злоупотреблять алкоголем или наркотиками, если твой кумир, от которого ты

получаешь энергию, делает это.

Это часто заводит в тупик, потому что за спиной звезды находится, как правило, некрасивый мужик, которые тупо любит деньги. Он не станет добиваться любви. Он будет ее просто покупать.

Но фанатки видят звезду – обаяние голоса, блеск славы и... эта мотивация зеркальными нейронами гораздо сильнее, чем абстиненция самого наркотика. Ради того, чтобы быть крутым, как кумир, проще отказаться от водки, чем сотни раз убеждать себя, что похмелье губительно для мозга, если кумир не пьет алкоголь.

Манипулятор присоединяется к жертве в точке беспомощности жертвы, а потом осторожно сдвигает ее к какому-либо вредному наркотику:

- алкоголю,
- абьюзу,
- мазохизму,
- самоотречению...

Все это может быть необходимым якорем для получения дозы той энергии, которой жертве катастрофически не хватает:

- социализации,
- уверенности
- решимости
- таланта
- финансов

– смелости

– веры в себя

В общем – это все те ресурсы, к которым был перекрыт кислород в детстве жертвы. Но есть и хорошая новость: устраивая ловушку для жертвы, манипулятор и сам попадает в нее. Создавая для жертвы иллюзорный мир, манипулятор сам начинает попадать в эту паутину и через некоторое время отношения заходят в тупик – иллюзорная реальность становится все более тесной и душной.

Агрессии становится все больше и больше, не имея возможности получать поток жизни помимо манипулятора, жертва выставляет все претензии по всем своим дискомфортом к манипулятору, как если бы жертва была младенцем, а манипулятор его матерью.

То, что вначале устраивало обоих, становится ненавистным. Однако связи рвать больно. Приучая к себе жертву, манипулятор приучает к ней и себя. У них есть общее счастье, общие победы, общая досада, общая злость, общая боль. В своем замечательном фильме режиссер Лилиана Кавани, в метафорической форме (отношения фашиста из концлагеря и его жертвы после войны), описывает все стадии развития отношений манипулятора и жертвы.

У манипулятора есть власть, у жертвы есть беспомощность. Они меняются своей болью. Он сливает на жертву напряжение ответственности, она терпит насилие ради гарантии стабильности. Но однажды боль становится слишком

много. И она уже не канализируется. Манипулятору нужна новая свежая жертва, которая еще только ищет того, кто готов поменять на ее боль свою ответственность за описание мира жертвы, за ее смысл жизни.

Жертва всегда попадает в плен манипулятора в состоянии краха, какого-то дна, из которого она не может выбраться сама.

Роспись. Глава 3

– Да.. у нас случился секс, – сказала Анна. – Это было наваждение. Я, правда, ничего такого не собиралась. Но Гарик подошел ко мне, протянул руки, даже еще не коснулся, но я взлетела, окутанная облаком, похожим и на сахарную вату, и на то, как ты падаешь во сне – и легко, и страшно. Как будто летишь на скорости, и теплый ветер ласкает твои щеки.

– Девушку долго никто не обнимал? – спросила я.

– Еще бы! – улыбнулась Анна. – Девушку все пытались просто трахнуть, и девушка бегала от секса, как от огня. Девушка сжалась вся в кулачок и смотрела на мир из танка.

– Как у мамы на ручках?

– Не-е-ет, – у мамы не было таких ручек. – Как на волнах теплого моря. Мне кажется, что я тогда первый раз в жизни испытала состояние нормального честного младенчества. Я была за это благодарна и... готова на многое.

– А чего он хотел? Потом-то ты поняла?

– Да. Потом я поняла, – сказала Анна не без цинизма, мгновенно повзрослев обратно. Но тогда он сказал, что хочет мне помочь. Что я – гениальный художник и достойна хорошей карьеры, что он будет меня продвигать. Мне нужен был кто-то, кто в меня верил бы. Когда я звонила маме, надеясь, что она мне просто скажет, что верит в меня, она начинала ныть и уговаривать меня вернуться в Челябинск, откуда я с

таким трудом убежала.

– Почему убежала?

– Я хотела быть художником. Хотя... В Челябинске тоже есть художники, но... Нет. Наверное, я хотела, чтобы больше не помнить свое дурацкое детство. Я не могла перестать испытывать отвращение к себе из-за некоторых моментов с родителями и в школе. Предательство, насилие, недоверие. Постоянные бронхиты и пренебрежение мной. Я приносила хорошие оценки, остальное никому не было интересно – ни что я чувствую, ни чего я хочу. Это была какая-то проклятая игра. Я исполняла роль, в которой вместо меня была пустота. Каждый раз, когда я хотела понимания, мать просто убегала. Знаешь, даже про менструации я узнала от одноклассницы. Тогда не было интернета. А тампаксы стали продавать только в 90-х гг.

– Представляю, – сочувственно вздохнула я. – Когда мать отвергает сексуальность дочери, это все равно, как она запрещает ей насладиться в полноте ее женской природой. Сексуальность человека странная вещь. С одной стороны его «Я» непосредственно связано с мощностью его либидо, а с другой стороны именно через гениталии мы связаны со всем человечеством. Это глубоко личное дело, от кого женщина решила родить ребенка, но ребенок уже не ее личное дело.

– Да, я согласна, – сказала Анна. – Я поняла это гораздо позже. Секс в нашей семье был не просто табу, он был объявлен грехом. И я реально чувствовала, что мне нужно, что-

бы кто-то любил меня такой, как я есть. Или сказал бы мне правду обо мне. С одной стороны два года прекрасного времени в галерее, оценки, отзывы людей о моей живописи. А с другой три года реальной пропасти, обмана, кидалова, голдных месяцев и полного одиночества. Я была в руинах.

– И тут Гарик, который...

– Да! Его слова, интерес... Я же поверила ему, когда он сказал, что я талантище. Ведь до него все так говорили – в школе, в институте, даже мама признавала за мной единственное достоинство – то, что я умею рисовать. То, что я умею рисовать оправдывало все мое существование. Как я могла ему не поверить?

Анна замолчала. Мы некоторое время молча смотрели, как ветер колышет пальмы, шуршащие золотой мишурой в разноцветных ночных фонарях отеля.

– Что дальше? – прервала я молчание?

– Хочешь еще чаю? – спросила Анна. – Прохладно. Принести тебе плед?

– Можно, – сказала я.

Анна взяла обе чашки и ушла в комнату. Далеко в темноте бликовало россыпью серебряных монет Красное море.

(продолжение следует)

Поток сознания 4

Как устроено "Я"

Человек – это животное + вторая сигнальная система. Тело плюс нарратив. Мы, взрослые люди, в большинстве своем уверены, что у нас есть четкое, конкретное «Я». Однако, это не так. Наше «Я» появляется у нас по мере развития способности говорить. А до этого у нас есть просто боль, просто голод и просто сытость. До того, как у нас появилось «Я», нам вполне хватает «Я» нашей матери, а всех остальных людей нам вполне заменяет наш отец. Или кто там вместо него?

9 месяцев ребенок живет в теле матери: чувствует ее эмоции, состояния, всю жизнь, которая во вне, воспринимает опосредованно через ее тело. Ее тело – его тело, ребенка. И хотя для многих женщин беременность бывает адом (токсикоз, угроза выкидыша и т.д.) для ребенка это чаще всего рай. Все плохое остается там, за пределами плаценты. Голос матери (мелодика, вибрации, сжатие мышц на повышенных тонах, приятное тонизирование при пении и т.д.) – это первое, что соединяет ребенка с внешней жизнью. Но уже во время беременности у ребенка есть его «ЯЯ» – ядерное «Я» – желания, состояние, активность – то, что диктуется его растущим телом. Прихоти беременной женщины – это желания зародыша.

Они потом, после рождения продолжают общаться имен-

но так – на уровне бессознательного. Это даже более бессознательно, чем общение двух детей. Это одинаково у всех млекопитающих. У матери всегда остается дверь в сознание ребенка, ее голос заходит внутрь, в маленькую комнатку «ЯЯ» ребенка без всякого сопротивления и выстраивает там его первоначальный нарратив.

Все, что ребенок чувствует к жизни и к себе – это все, что чувствовала к нему мать, все чувства и состояния, которая она предлагала ему в его бессловесной фазе.

Он отражал ее отношение к себе своими зеркальными нейронами. Отражал ее симпатию, ее внимание к нему, ее ощущение его эмоций, ее чувство открытости или закрытости, напряжение ее тела, ее состояния, ее настроения... Это все составляет первичную матрицу, поверх которой прописывается потом вербальная программа. Когда вербальная программа противоречит чувственной, ребенок всегда выбирает чувственное.

Даже если мама ругается, ребенок хочет, чтобы перестала ругаться и его обняла. Только предательство заставляет ребенка отказаться от тела матери, потому что тело – это и есть безусловная любовь, эмоции, а предательство – это отвержение этой эмоциональной связи, отрицание доверия.

Некоторое время между ребенком и его матерью существует только телесный, звериный контакт – кормление грудью, обмен эмоциями, забота о выживании. Запах мамы – самый лучший в мире, этот запах вызывает прилив оксито-

цина и чувство счастья. Мозг ребенка в это время интенсивно развивается и постепенно становится способным воспринимать речь, сначала на уровне звукоподражания и интонации, затем к этому добавляется понимание смысла: у предметов появляются их двойники – образы.

Пирамидка

Имея в голове систему образов – слово + картинка – ребенок постепенно переходит к сознательному, абстрактному мышлению. Грубо говоря, этот процесс напоминает игру в кубики или пирамидку. Детей чрезвычайно радует как процесс созидания, так и процесс разрушения. Потому что сам факт того, что он смог превратить одно в другое, уже подтверждает его бытие, существование.

Вот смотрите: только что была пирамидка – она воспринимается, как целый предмет, а теперь просто разноцветные кольца. Это же чудо! Была пирамидка, а стали кольца. Можно сделать из них опять пирамидку, а можно играть кольцами. Но если пирамидка – это двери во взрослый мир, мир правил и порядка, то кольца – это божественный хаос, когда кольцо только обладает потенцией, но еще не определено. Кольцо можно покрутить на пальце, можно посмотреть сквозь него, можно покатить его по полу, попробовать попасть кольцом на палочку с расстояния... Черт возьми! Кольцо, снятое с пирамидки более креативно, чем кольца на пирамидке. Кольцо на пирамидке словно умирает, уступая

свое «Я» общему целому.

Не так ли и ребенок – огромная потенция – становится постепенно кольцом в пирамиде социального бытия.

Многие, кстати, бунтуют против превращения себя в пирамидку.

Но вернемся к кубикам и процессу мышления. Набор образов в голове точно кубики. Из некоторых слов можно собрать что-то осмысленное, а из других – нет. Но есть интересная игра – складывать абсурдные системы. Выдумывать несуществующее из этих мысленных кубиков. Потом, кстати, так и продолжается. Мы берем в голове нужные кубики (те, что соответствуют задачам реальности) и начинаем складывать из них различные фразы, чтобы получить желаемый результат. Складывать кубики – вот, что такое наше мышление. И когда нам кажется, что мы сложили кубики удачно, мы решаем, что постигли реальность. Но в реальности всегда есть что-то еще. Реальность всегда ускользающая.

Строя планы, мы исходим из своих фильтров восприятия, зачастую не понимая, что не все чувствуют, как мы. Мы не можем учесть катастроф, погоды, болезней. Они ставят нас перед фактом. Астрологи пытаются предупредить нас о грядущих сложностях, но и они не всемогущи. Таким образом, мы постоянно находимся в неведении насчет своей жизни. Мы довольно инерционны в восприятии себя – своей физиологии, возраста, возможностей. Переживая кризисы – подростковый, среднего возраста, мы страдаем от непонимания

и непредсказуемости собственного тела. Наше тело не только носитель нашего «Я» (нарратива, убеждений, правил, выборов, принятия решений и т.д.), но и достойный собеседник, противник, короче, самостоятельная величина.

Сила воли – это когда наше «Я» борется с «ЯЯ». Все наши дурные привычки содержат в себе компромисс между состоянием тела и тем, что социум заставляет нас делать. Нам проще начать курить, чем научиться сдерживать эмоции. Например, табак поставляет в тело вещество, которое облегчает нам эмоциональные реакции.

Но так же и природа нашего тела – зачастую она враждебна нашему «Я» и даже нашему «ЯЯ», потому что значительная часть нашего тела принадлежит не нам, а природе вещей. Никто не хочет умирать, но природа вещей дает нашему телу обязательные команды. Мало, кто из женщин радуется огромным грудям, которые постоянно доставляют дискомфорт, болезненным месячным, токсикозу во время беременности, процессы родов...

Но мы вынуждены терпеть это. Это обременение не подчиняется нашим командам.

Таким образом, у нас всегда в нашем теле живет враг, демон. Существо, которое готово запомнить чужие схемы и принять в себя чужой нарратив.

Роспись. Глава 4

– Кстати, в сексе он оказался так себе, – сказала Анна, вернувшись с подносом. Маленькие стеклянные бокальчики ароматно дымились густым черным чаем.

– Смешно, – вспомнила я свои муки в местных кофейнях. – У них здесь совсем нет зеленого чая. Может быть, есть смысл привозить из Китая? Хотя бы для туристов?

– Наверное, если бы это было кому-то надо, уже кто-то открыл бы такую лавку, – сказала Анна. – Египет – сладкая страна. Кофе, кальян, финики и толстогубые мальчики на пляже.

– Да, – сказала я. – Смешные. Мне один прямо в лавке у себя предлагал свой член ужасающего размера. Итак! В сексе он был так себе. Тогда что же?

– С ним было тепло, – отозвалась Анна. – Мне впервые за несколько лет показалось, что кому-то интересна я сама – те вещи, которые я сама в себе ценю. Понимаешь? Что толку, что твоя мать, например, хвалит тебя за то, что ты хорошо помыла посуду и похоже нарисовала цветы? Я не это в себе ценю, я всегда хотела вытащить из моей жизни поток энергии, выплеснуть его на холст. Чтобы все, кто увидит, наполнились им и были мне благодарны. И мне показалось, что он понял это во мне и согласен мне в этом помочь. Он показал мне фотографии своих рисунков, они были очень сла-

бье. Меня это удивило. Он сам был очень энергетичен, а в рисунках была какая-то слабость. Именно внутренняя слабость, как будто он маленький слабый ребенок. Мне захотелось поддержать его в ответ на теплоту.

– Странно, – сказала я, представив всю ситуацию. – Обычно именно графические тесты рассказывают о человеке лучше всего.

– Да, – согласилась Анна. – Это оказалось очень странно. Как будто внутри него маленький ребенок, обиженный и слабый. А снаружи вот такой крутой весельчак самоуверенный. Но знаешь? Мне было наплевать тогда, что он делает снаружи. Вернее, я понимала, что это все шоу, но это шоу действовало на других. Я решила, что нашла путь к маленькому, и что мы можем быть полезны друг другу.

Утром мы позавтракали. Я, что не верю в очередной поход в галерею, что я в растерянности и не знаю, что буду там говорить. Гарик предложил сходить со мной. Мы должны были идти на следующий день, но...

Анна задумалась и вздохнула.

– Почему это со мной происходит? Постоянно. Надпись у меня на лбу, что ли?

– Гарик пропал на три дня? – спросила я осторожно.

– Да, – Анна удивленно посмотрела на меня. – Откуда ты знаешь?

– Увы. Все истории про манипуляторов стандартны, хотя жертвам они кажутся удивительными.

– Ты права. Потом ты понимаешь, что это банально и пошло, – сказала Анна. – Дело в том, что я, действительно, делаю крутые арты. И живопись, и графика, и для книг. Мне все равно, что рисовать. И он тоже это понял, но он меня застал в таком состоянии, что мог подумать, что я себя не ценю. И он думал, что дает мне взятку своими восхищениями. Но я лишь чувствовала признание и не больше. Мне нужна была помощь и верность. Я предлагала товар, который мог быть выгоден. Но...

– Но он у тебя все украл?

– Нет. Не всё. Но очень много. Он пропал на три дня. Ни на звонки не отвечал, ни сам не звонил. А мне почему-то было так плохо, до тошноты. До сих пор не понимаю – почему. Я привыкла к потерям, принципе я была готова к тому что и этот отвалился, просто ... Ну, ему же мог не понравиться секс со мной, например. Но мне было так плохо, что я не могла дышать. Я пошла на встречу с галеристом одна и по дороге меня чуть не сбила машина, я открывала дверь в галерею, и уже знала, что все будет отвратительно. Так и получилось – галерист просто опустил меня. Я вытащила свои холсты в совершенно униженном состоянии.

Дома я легла на кровать, свернулась калачиком и почти не дышала. Словно кто-то сжал рукой мою диафрагму. Как так могло получиться? Откуда у него такая власть над моим телом?

(продолжение следует)

Поток сознания 5

Мама

Итак, мы уже выяснили, что у нашей мамы есть ключи к нашему телу. Потому что есть такие жесты, слова, голос, запах – которые нами бесспорно принимаются за аксиому бытия. Мы не замечаем их, но как только с нами это происходит, мы проваливаемся в абсолютное доверие. Откуда-то у нас появляется идея, что этот человек настолько заинтересован в нас, что это может быть смыслом его жизни. Но, примерно, как мама.

Мы хотим этого все или почти все, пока не станем взрослыми и не поймем, что взрослый – это сам себе мама. Но большинство людей бессильны перед человеком, который улыбается улыбкой мамы, говорит с похожими интонациями, у него характерный тембр, жесты, запах.

Почему так происходит? Да потому что эти вещи проникают внутрь без критики. Они по умолчанию – истина и доказательство хорошего отношения. Они так сильно в глубине психики, что отказ от них дает глубокие повреждения ядерного «Я», самого телесного соматического «Я», того бессознательного, которым мы чувствуем радость, доверие и нужность своей жизни.

Когда однажды человек переживает крах этих неоспоримых истин, то внутри его «ЯЯ» образуется огромная болез-

ненная пустота. Там больше нет доказательств доверия. То есть, нет абсолютных доказательств. Каждое доказательство с этого момента подвергается проверке. Человек больше не может доверять себя миру, как младенец рукам матери. Хотя скорее всего, он не испытал в достаточной мере этого полного доверия тогда, когда оно полагалось ему по законам биологии. Иначе ему не пришлось бы искать это доверие на стороне.

Вот в чем штука: доверие между ребенком и матерью создает внутренний источник любви настолько сильный, что необходимости искать кого-то, чтобы защитить свое «ЯЯ» от жизни, своего внутреннего маленького моллюска, не возникает. Крепкое «Я», выращенное на базе целостного «ЯЯ», не испорченного предательством, холодностью или болезнями, отлично защищает здоровым эгоизмом от всяческих манипуляций и зависимостей.

Принести себя в жертву или принести кого-то себе в жертву может хотеть только раненный в самом начале пути ребенок. Эти раны мешают ему стать взрослым во всей полноте. Опора всегда внутри, если ты ищешь ее снаружи, она однажды ускользнет. Потому что никто тебе ничего не должен, и у каждого свой план.

Как же вырастить и укрепить в себе то, что так искренне и из самых лучших побуждений повредили когда-то? И почему сейчас я остановлю тех, кто скажет в гневе: «Вот! Во всем мама виновата!» А матери, возможно, даже швырнут

книжку, потому что прочитали в этих словах свой смысл.

Прекратите! Прекратите травить матерей! Они ни в чем не виноваты. Никто из нас не виноват в том, что мы рождаемся с разными задатками, силами, жизнеспособностью, а потом неизбежно получаем неврозы. Разве виновата мать, что приходилось оставлять больного ребенка морозной зимой одного в квартире, и он там сходил с ума от страха в сумерках, что выдуманный мир стал для него реальнее, чем реальный? Потому что комната была изучена вдоль и поперек, а фантазия создавала миры, в которых было все то, что ребенок никогда не видел, но слышал об этом из рассказов? Из сказок про принцев и принцесс. Из баек путешественников. Ни одна сказка не дает полноты информации, но все сказки рассказывают о неврозах и манипулятивных схемах.

Разве виновата мать, что она родилась эпилептоидом, а ее ребенок истерик? Они никогда не будут до конца близки. У них разный темперамент. И конфликт этих темпераментов будет одинаково ранить и мать, и ребенка.

Страдание – удел земной жизни. И оправдывает это страдание не мудрое взрослое понимание неизбежностей, а искры радости, когда вдруг люди совпадают в резонансных эмоциях.

И тот, кто умеет попасть в резонанс, станет ближе матери, попадет внутрь бессознательного, в «ЯЯ» глубже и сильнее, чем мать.

Так что нужно сделать, чтобы укрепить свое ядерное «Я»?

Практика 1

Сила в теле, в ощущении тела, в умении управлять своим гормональным состоянием. Люди начинают отказываться от ощущения тела, когда оно некомфортно. Некомфортные состояния тела:

- обида
- брошенность
- бессилие
- безысходность
- одиночество
- растерянность
- отвержение

и т.д.

Все эти чувства вызываются контактом с людьми. Если человек постоянно чувствует что-то из этого набора, то его тело привыкает к тому, что это норма. И в дальнейшем находится в постоянном телесном состоянии этих реакций.

Он не то, чтобы ждет, что с ним это случится, но его тело посылает в мир мессежд «Я пострадавший, я привык страдать». И возвращаясь к теме зеркальных нейронов, мы можем догадаться, что когда два человека встречаются, между их телами возникает быстрый, почти мгновенный договор о том, кто будет доминировать, а кто подчинится. Об этом всегда говорят:

- осанка
- жесты
- позы
- голос
- мимика
- мелодика речи
- запах...

Поза

Попробуйте понаблюдать за людьми, привыкшими доминировать, за их жестами, позами, походкой. Попробуйте это повторить. Стало страшно? Вы нервно смеетесь: «Это не я, я же ругой, как я это могу?» Не опускайте рук, не отменяйте намерение. Просто скажите себе: «Я просто играю этого человека, потому что хочу его понять». Кстати! Это всегда делают успешные манипуляторы – они очень легко зеркалят других людей. За это их любят.

Нам проще всего воспринимать то, что знакомо, потому что это не требует усилий, и в этой похожей на нас упаковке мы заглатываем любой крючок.

Попробуйте поиграть в другого человека. Играйте разных людей. Когда вы наберете коллекцию, то вы наконец-то освободите ваше тело принимать одну и ту же привычную позу, а ваше «ЯЯ» сжиматься в ожидании привычного ответа от других людей.

Все люди благодарны за свободу, когда вы даете им ее

вдохнуть. Именно внутреннюю свободу продают нам успешные артисты, поэты, художники – глядя на картины, смотря фильмы, спектакли, слушая музыку, мы перенимаем внутреннюю свободу артистов. Полотна Ван-Гога невероятно сильны свободой. Голоса лучших певцов полны свободы. Пространства, которые создают для нас спектакли, ценны тогда, когда они дают нам свободу. Звуки музыки освобождают наше тело от груза суеты.

Если тело настолько заостенело, что вы не можете изменить позу, вам нужно срочно заняться телом.

Йога, тай-цзы, экстрим

Тело должно быть гибким, сильным, уравновешенным. Вы должны чувствовать каждую его клеточку, каждую часть, каждый орган: диафрагму, легкие, живот, ноги, руки, позвоночник, таз, половые органы, голову, лицо, каждый палец. Когда мы перестаем чувствовать тело, мы перестаем чувствовать свое ядерное «Я», мы перестаем чувствовать реальность. Мы связаны с реальностью телом. И тело нам всегда сообщает о том, что происходит в реальности.

Свободный человек не сомневается в себе, он ищет решение. Зависимый ищет опору. В этом огромная разница между чувством истинной любви и невротической зависимостью.

Эмоциональная гигиена

Как известно, эмоция создает позу, а поза создает состояние. Это хорошо знают актеры, которые легко играют разные состояния своего персонажа. Мы им верим, если они точно принимают позу, подключают дыхание и темпоритм движений и речи.

Наблюдаю за собой.

Как только возникает понижающая эмоция, я понимаю, что моему телу не хватает движения. Возможно, нужно позаниматься пением, послушать музыку, принять витаминов. Иногда можно выпить чая или кофе (но не злоупотреблять, это такие же лекарственные напитки, как и алкоголь – дозировано). Хотя я понимаю, что лучше держать себя в тонусе физическими упражнениями, но иногда не хочется выходить из потока, когда я интенсивно работаю, либо мне реально важнее поспать лишний час. Но я помню об этом и при первой возможности исправляюсь.

Возможно, мне пора встретиться с друзьями. –это тоже прекрасный источник дофамина.

Бывает так, что в сосредоточенности мое лицо приняло грустное выражение, и теперь я начинаю погружаться в печаль. Тогда у меня всегда есть для возвращения моей внутренней свободы мой голос и мое тело. Пение и йога. А так же неплохо работает уборка, перетряхивание залежей и ручное мытье посуды.

Все наши движения для мозга не просто действия. Это

еще и метафоры. Когда мы начинаем убирать свой кабинет или квартиру, подсознание параллельно начинает перебирать и упорядочивать информацию, прожитую за какой-то этап.

Когда мы из застойного состояния за компьютером идем на прогулку или бежим по парку, наше подсознание воспринимает это как движение к цели, не только движения повышают уровень дофамина, но и сам факт перемещения в пространстве. Парк всегда немного разный, а новизна – источник дофамина.

Эффективный нарратив

Не стоит говорить себе «я – сильный, я – красивый, я – умный» и т.д. Это оценочные категории, а они всегда опасны тем, что могут подвергнуться критике и могут быть опровергнуты. Красивый цветок не говорит о красоте, просто им все любят. Но цветок красив просто так, по факту жизненности. Красота – это энергия жизненности. Не более. Если я хочу поддержать себя нарративом, я не говорю себе, какая я, я не оцениваю себя. Даже самая приятная оценка ограничивает мои возможности. Я просто говорю себе: «Мне нравится это делать, я хочу это сделать, я начинаю готовить это дело».

И не важно, насколько я приложила усилия – даже самое маленькое усилие уже правда о том, что я действительно это делаю. Если я скажу «Я хочу попрыгать», мои мышцы отзо-

вутся готовностью, потому что слово «хочу» действует на тело магически – оно начинает хотеть. Главное, не мешать ему в такие моменты, не запрещать телу осуществить желание. Тогда подвижность станет нормой, приятной практикой.

Прилагательные – для других, когда вы хотите сказать: «Я вчера видела очень красивую птицу», «Это мороженое (для меня) очень вкусное», «Это красная шапка», «Быстрая машина» и т.д.

Глаголы изменяют мир – в них заключено действие. Произнося глагол, мы начинаем действовать. Нам легче начать действовать, когда мы помогаем себе глаголами. Лучше всего говорить их в настоящем времени. Мы не отвечаем за прошлое – оно уже было, мы только можем оценить его иначе, изменить свое отношения. Мы не отвечаем за будущее – мы не знаем, какое оно будет. Настоящее – это то, что происходит сейчас. И мы можем помогать себе этими магическими словами: «Я хочу встать и пойти в магазин», «Я делаю свою работу хорошо», «Я аккуратно пишу буквы», «Я иду не торопясь», «Я не хочу курить», «Я думаю об этом человеке хорошо»... формул много, но важно составлять их так, чтобы главным в них был глагол, который описывает действие сейчас. Тогда выполнить свое намерения будет гораздо проще.

Роспись. Глава 5

– Я была где-то между яростью и отчаянием! – продолжала Анна. – Этот контраст между тем, что я чувствовала, когда мы с Гариком общались, и тем, что он пропал и не считал нужным даже позвонить, ударил меня в самое болезненное место – в мою никчемность, которую время от времени подчеркивала во мне моя мама. Она просто смотрела на меня так, что я растворялась в пустоте.

Через три дня он появился. Что-то соврал про поездку и забытый телефон. Но я не поверила. Я чувствовала, что он врет. Но... Гарик сказал, что у него есть для меня работа. Рисовать обложку для журнала. И он так сильно извинялся...

– Мастер, – усмехнулась я.

– Да, – сказала Анна. – Мастер. Я читала потом разные книжки, но ни в одной не сказано, почему именно три дня? Я не понимаю – почему три? Почему именно три дня?

– Потому что первый день ты еще под впечатлением и думаешь, что он позвонит завтра. На второй день ты начинаешь тревожиться и не понимаешь – что случилось? Было же так все волшебным! А на третий день ты решаешь плюнуть на него, и тут он звонит.

– Да, – подумав, сказала Анна. – Так все и получилось. И я реально готова была его выставить, но он же принес заказ, а мне этого так не хватало. Это было то, что я от него ждала.

– Ок! Он попал в твои ожидания. В твою беспомощность и показал, что он в этом эффективен. Позволь спросить тебя – сколько ты получила за обложку?

– Ее не приняли, я в формат не попала. Но Гарика это не огорчило. Он относился ко мне все так же хорошо.

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.