

Лиля Граг

ПОМОЩЬ

за открытой
дверью



Психотерапия реальностью для тех,
кто устал от «волшебных таблеток»



Лиля Град
Помощь за открытой
дверью. Психотерапия
реальностью для тех, кто устал
от «волшебных таблеток»
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68767566

*Помощь за открытой дверью. Психотерапия реальностью для тех, кто устал от «волшебных таблеток»: Питер; Санкт-Петербург; 2023
ISBN 978-5-4461-2333-9*

Аннотация

Мы научились избегать реальности десятками способов. Мы создали сотни «волшебных таблеток» в надежде изменить ее. Но реальность всегда возвращает нас к себе. Пришло время научиться жить в ней.

Известный психолог и писатель Лиля Град впервые расскажет о том, как работает ее «терапия реальностью». Она поможет обрести новый взгляд на главные события нашей переменчивой жизни.

Научит слышать, понимать и поддерживать себя и близких, поможет сохранить все то, что вам дорого в любых жизненных ситуациях. Добро пожаловать в исцеляющую реальность!

Издание публикуется в авторской редакции.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Реальность первая	15
Реальность вторая	31
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Лиля Град
Помощь за открытой
дверью. Психотерапия
реальностью для
тех, кто устал от
«волшебных таблеток»

*Посвящаю всем, кто отзывчив на свет, и тем,
кому не помогают сказки.*

Лиля Град

Всего и надо, что взглядеться...
Юрий Левитанский

Всё ищи в своей котомке. В чужих не про тебя.
Моя бабушка, Анна Петровна

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Лиля Град, 2022

© Дизайн обложки, А. Сафонов, 2022

Введение

Первая страница – это дверь, которую я открываю для тех, у кого есть добровольное желание войти.

Именно добровольное, потому что только добрая воля определяет свой выбор.

Книга, которую я написала, для тех, кому важен свой выбор. И ответственность за него.

Здесь не будет магических практик, обучений правильно-му загадыванию желаний, категоричной авторитарности, гарантированных для каждого результатов и общего рецепта счастья.

Здесь будет правда, к которой не так просто прикоснуться, но которая, если научиться взаимодействовать с нею, без чудес помогает справиться с обстоятельствами, которые многие считают безнадежными.

Здесь будет бережное сопровождение к тому, что вы решите для себя выбрать.

Здесь будут возможности, которые кому-то подойдут, а кому-то – нет.

Здесь будет мой, во многом уникальный, опыт, подтверждённый годами серьёзной практики.

Здесь будет много Любви. Любви к человеку и любви к человечности.

И здесь будет Реальность.

Реальность, которой боятся, от которой прячутся и от которой защищаются сказками, иллюзиями, побегам.

Реальность, которая знает, что в каждом человеке от природы заложены механизмы преодоления и что почти нет таких обстоятельств, что были бы не под силу психике, несмотря на всю её хрупкость и уязвимость.

Реальность, которая учит исцелению после самых тяжёлых потрясений, помогает продолжать жить с необратимыми изменениями и начинать с нуля даже там, где это кажется невозможным.

За годы практики я прикоснулась к тысячам самых разных человеческих историй, и одна мысль уже очень давно не даёт мне покоя: **реальность – единственная территория, на которой нам всем предстоит провести целую жизнь, но меньше всего нас учат любить и узнавать именно её.**

Она словно нелюбимый ребёнок, вынужденно появившийся на свет, и которому бесконечно ставят в пример других – нарядных – детей: Мечту, Сказку, Фантазию, Магию, Успешный Успех, Далёкое Счастливое Будущее...

Её одевают в куцые платица, обременяют ненавистной работой и стараются поскорее вытолкнуть за дверь, думая, что она сглазит возможный праздник.

В этом заключается трагическая несправедливость.

Несправедливо превозносить то, чего нет, но упорно игнорировать то, что есть.

Если бы мы жили в прекрасном мире без малейшего изъяна, в мире безоблачного счастья, в мире совершенных, одинаковых и никогда не поступающих плохо людей, в мире сплошного отсутствия проблем и бессмертия, то, возможно, поклоняться сказкам было бы и разумно.

Но мы живём в мире, который таков, каков он есть.

И единственный способ жить в нём, а не мучительно существовать – признать его без обид и упрёков.

Я вижу, насколько часто люди, столкнувшись с реальными проблемами, не стремятся справляться с ними реальными способами (что вроде было бы вполне логичным).

Они убегают в модные эзотерические практики, притягательные своей неопределённостью и заманчивыми обещаниями внезапного просветления.

Иллюзия его действительно наступает и поддерживает человека ровно до того момента, пока он вдруг не возвращается во всё ту же реальность, ко всё тем же проблемам, против которых абсолютно беспомощными и растерянными оказываются все прокачанные «внутренние Богини», а состояния потока, магической ресурсности и веры в свою исключительность – бесполезными даже там, где надо просто ежедневно справляться с неотменяемыми взрослыми делами, перестав сокрушаться, что жизнь скучна.

Мало кто сразу понимает, что цель подобных развлечений – отвлечься, поиграть в волшебную сказку, получить кратковременное удовольствие, но это точно не способ жить и не

способ решать свои реальные задачи.

Я смотрю на человека как на послание, которое не могу считать только по-своему и только так, как мне это удобно...

Даже на очень близкого человека. Даже на ребёнка.

Никто на самом деле не рождён для того, чтобы только нравиться или только не нравиться кому-то, стать чьей-то живой собственностью или подарить свою жизнь тому, кто, пусть и на правах любви, вздумает распоряжаться ею.

Каждый из нас несёт свою информацию и свой способ воспринимать ответную.

Каждый из нас так или иначе получит только свой опыт – даже тех событий, что не минуют никого.

Каждый из нас никогда не будет разгадан и понят до конца.

И потому именно иллюзия присвоения человека, основанная на ещё большей иллюзии того, что ты его полностью изучил, наставив своих субъективных оценок, на мой взгляд, самая большая помеха близости, друзья мои...

Я не хочу заблуждаться, считая, что каждый, кому я не нравлюсь и кто не нравится мне, обязательно враг, и мне обязательно надо агрессивно защищаться от него, выискивать недостатки, априори не соглашаться с ним и всячески пытаться доказать, насколько я лучше.

Ещё меньше я хочу думать, что каждый, кому я нравлюсь и кто нравится мне, обязан всегда соглашаться со мной, соот-

ветствовать всем моим ожиданиям и демонстрировать только свою парадную сторону.

Человек – это послание.

И больше всего я люблю бережно и неспешно пытаться изучить его, разглядеть в самых разных процессах, настроиться на исходящие волны, принять его право быть разным и быть собой и оценивать при этом не его, а свои ощущения рядом с ним.

Только так можно понять возможность или невозможность созвучия.

И только так можно научиться понимать, что созвучные и несозвучные люди не делятся на хороших и плохих.

Они вообще не делятся, а остаются цельными и со множеством оттенков.

Мы просто выбираем или не выбираем друг друга...

Быть может, один из главных уроков, что мы получаем от жизни, – это необходимость выстроить абсолютно личные отношения с реальностью...

Личные – это те, которые первые, а все остальные – потом. Потом чужие советы, догмы, закономерности, наставления, предостережения, увещевания, коллективные установки и прочее.

Личные – это те, в которых отталкиваешься от собственной аутентичности, от собственного опыта, от собственного выбора и от собственного права на реакцию.

Личные – это те, что подходят именно тебе.

Если нет личного, то ты сам становишься «общественным»... то есть откликаешься повсюду, где за тебя уже всё решили, выдали готовую инструкцию или даже пристыдили за сомнение.

Проживая реальность, особенно ту, которая вдруг перестаёт быть удобной и привычной и которая не уговаривает тебя выйти из той самой пресловутой зоны комфорта, а просто выталкивает наружу и ставит перед неумолимыми фактами, ты получаешь не только колоссальный стресс, но и не менее колоссальную возможность узнать всю правду о себе...

А ещё – возможность удивиться своей собственной жизнеспособности, храбрости восприятия, готовности осваивать то новое, что вчера казалось недоступным или невозможным.

Только это не выглядит как в кино, когда герой вдруг внезапно превращается в неистового супермена, по щелчку решающего любые задачи...

Это выглядит как что-то среднее между комичным и трагичным, где ты неуклюже пытаешься устоять, пугаешься, злишься, тревожишься, теряешь надежду, совсем не веришь в себя... но – делаешь, идёшь, продолжаешь начатое и с удивлением обнаруживаешь, что у тебя многое получается.

И однажды, запрокинув голову, чтобы прикоснуться к иллюзорному небесному покою, ты понимаешь вдруг, что больше не хочешь держаться за спасительные, но такие лишённые правды сказки...

Отныне ты держишься только за реальность, которая настолько же счастлива, насколько и несчастна, но это единственное, что у тебя есть... пока ты есть у себя.

Щемящие, негромкие, приглушённые в цвете, иногда совсем грустные, иногда трагикомичные, иногда до щекотки весёлые фрагменты обыкновенного человеческого бытия находят во мне самый сильный отклик.

Не брось я в своё время художественную школу, то, наверное, каждый день рисовала бы свои любимые штрихи жизни, а не только записывала их.

Да, мне и вправду никогда не нужны были сказки для того, чтобы любить реальность... ни одного фэнтези я не осилила дочитать до конца, неизбежно спотыкаясь о неправду решения жизненных задач несуществующими в ней инструментами.

С самого раннего детства мне были интересны живые люди со своими простыми и непростыми историями, в которые мне хотелось заглянуть не из любопытства, а из желания понять: что же происходит в конкретной душе, когда ей радостно или когда, наоборот, боль обкладывает её со всех сторон...

Мне интересно это и сейчас.

Я держусь жизни: так констатирует всегда мама, не без удивления иногда наблюдая за тем, как я почти из полной пустоты вытаскиваю очередной аргумент за...

За отказ разубериваться.

За устойчивое желание искать выход, а не виноватых.

За способность продолжать после самых больших потрясений.

За желание любить и доверять, а не лакировать без конца свои защитные панцири.

За выбор обойти стороной слишком громкое, слишком нарочито себя рекламирующее, слишком легко подсаживающее на долги перед собой и вину...

Я держусь жизни. И того возможного, что в ней есть. А есть немало.

В каждом из нас, в утреннем небе, в горячем чае, в любимой кофте, в параллельном книжном мире, в музыке, в словах, во времени, в длинной и короткой дороге, в творчестве, в позднем ужине после уставшего дня, в возможности побыть с собой и освободить себя от мысли, что ты заметен только в ярких достижениях...

Больше всего ты заметен в благодарности, а не в обиде, не в нарциссической фантазии собственного величия, не в настойчивом желании доказать что-то всем своим реальным и выдуманым обидчикам и не в инсценированной идеальности.

Реальность – лучший терапевт, как я не устаю повторять.

Лучший, потому что исцеляет вне искусственных теплиц, которых не имеет, а обыкновенно впуская в себя. Сразу в прямой эфир, без гарантий и оговаривания особых условий.

Возможно, это несправедливо. Но как есть.

И потому я держусь её. Не охаиваю. Не выпрашиваю. Не ставлю ей условий.

Просто люблю...

Эта книга для тех, кто хочет изменить своё отношение к реальности, перестать обесценивать её и научиться вести полноценную жизнь, а не бесконечно мечтать о ней.

Реальность первая Своя история. История отдельности

Никогда не наскучит езда в неизвестное...
Юрий Левитанский

Вот я всё делала, что мне говорили, правильно жила, а счастья не выпало. Может, оно тем полагалось, кто мне говорил, как надо? Про моё-то им откуда знать?
Из разговора с попутчицей



Жизнь – процесс живой, во многом беспощадный, во многом не поддающийся никакому объяснению, во многом непредсказуемый и счастливый тоже во многом.

Плюс – он единственный из всех, что вообще предложен любому человеку, однажды появившемся на свет.

И предложен, как известно, не навсегда.

Но, пожалуй, едва ли не самое главное, о чём стоит помнить постоянно, – это неоспоримый факт того, что при всей схожести внешних обстоятельств каждый из нас проживает исключительно свою историю.

Свою историю во всём: историю рождения, историю взросления, историю отношений с самим собой и с другими людьми, родительскую историю, историю встреч и расставаний, историю начала и завершения самых разных процессов, историю боли, историю отчаяния, историю попадания в самые разные жизненные обстоятельства.

С самого рождения мы получаем ту аутентичность – подлинность самих себя, – которая будет влиять на каждое событие, на каждую реакцию, на каждое жизненное условие, кажущееся одинаковым для всех.

Вот почему не совсем верно примерять на себя те решения, что привели кого-то к успеху, полагая, будто тебе гарантирован тот же самый результат.

Вовсе не обязательно.

И вот почему так важно знать себя по-настоящему: то есть быть в постоянном тонком процессе понимания собственной личности, способной мыслить самостоятельно, понимать свои достоинства и недостатки, оценивать ресурсы и ограничения, делать выбор и нести за него ответственность.

Однажды меня попросили провести собеседование на довольно высокую позицию в крупной международной компа-

нии.

На встречу пришла молодая интересная женщина, которую я просто попросила рассказать о себе.

Рассказывать она не стала, но с улыбкой протянула мне увесистую папку.

– Что в ней? – спросила я.

– Всё обо мне: результаты многочисленных тестирований, мой портрет по соционике, тип по Дизайну человека, натальная карта и много-много всего другого, – с гордостью ответила она.

– То есть здесь то, что написали о вас люди, которые не были лично с вами знакомы, опираясь на теории, многие из которых не имеют никакого научного подтверждения? Даже если предположить, что всё это довольно интересно и не совсем бессмысленно, то попробуйте рассказать мне о том, что вы сами про себя поняли, прожив с собой, не расставаясь, почти сорок лет.

Женщина растерялась. Очень сильно растерялась. И почти ничего не смогла мне рассказать. В ней крайне сильна была способность поверить любому эзотерическому раскладу о себе, но почти неощутимо желание узнавать себя самостоятельно.

Мне всегда раньше было странно, когда человек безоговорочно верил в какие-то бездоказательные теории – тому же гороскопу, думая, что если его дата рождения совпадает с датой мифического зодиакального знака, то там именно всё

про него и написано, – но, например, упорно отрицал реальную возможность выстроить здоровые отношения, в которых никто никого не унижает, не подставляет и не принуждает везти в одиночку суровую лямку обязанностей...

А потом удивляться перестала.

Перестала, когда вдоволь насмотрелась на хроническое НЕвзятие ответственности за собственную жизнь, продиктованное вовсе не ленью сделать это, а приобретённым однажды отсутствием восприятия себя на уровне отдельности.

Именно отдельность позволяет человеку распознавать себя не в общей коллективной массе с приблизительно одинаковым образом жизни и самыми штампованными сценариями, а как личность, у которой есть обязанность узнать себя и право распорядиться своими знаниями, решаясь выбирать подходящее.

Если же история отдельности априори не создана и рядом не оказалось никого, кто оповестил бы как минимум о её существовании, то человек начинает опираться исключительно на готовое и становится катастрофически ведомым: он с трудом может понять, чего хочет сам, и вопрос об этом неизменно ставит его в тупик, но он точно знает, как у других, и что важно быть не хуже их.

Вступить в брак для него важнее, чем найти по-настоящему близкого человека.

Поставить галочку, что он побывал в каком-то знаковом месте, важнее желания прикоснуться к чужой культуре.

Почувствовать себя круче, прибившись к адептам модных, но не имеющих научных обоснований практик, важнее, чем приобретать глубокие знания, читать, размышлять.

Мои коллеги знают наверняка, что первыми из терапии вылетают люди с низкой или полностью отсутствующей ответственностью за собственную жизнь: они не выдерживают процесса, в котором им не дают чётких указаний и готовых инструкций, а предлагают размышлять, находить причину своих отрицательных сценариев – не уходить в постоянный поиск виноватых, делать выбор и, соответственно, отвечать за него.

И они же легко становятся жертвами любых мошенников, выдающих себя за великих гуру и легко раскидывающихся гарантиями на сказочное преобразование чужой жизни, за которое надо только заплатить, а больше ничего не надо.

Получается, что ничего истинно своего у такого человека нет.

Мама была несчастна, значит, и ему нечего рыпаться.

Другие купили, значит, и ему надо.

В телевизоре сказали, значит, это правда и есть.

Гороскоп обещал удачу в марте, значит, его и надо ждать.

У знакомых дома одни ссоры да дразги, значит, это нормально, и нечего верить, что можно по-другому.

Я не описываю одноклеточных людей.

Я описываю людей поломанных, не научившихся думать самостоятельно, не получивших опыта признания себя, тра-

гично не способных считать себя достойными лучшего и, увы, как огня, боящихся выбора и ответственности.

Но именно выбор и ответственность способны сделать жизнь конкретного человека действительно его жизнью.

В противовес – только шаблоны.

Мой преподаватель, когда ставил пять в зачётку, неизменно приговаривал, что пока это только цифра:

«Отличными знания становятся исключительно тогда, когда человек извлекает из них умение».

Будучи непоколебимым реалистом, всегда держу эти слова в голове и глубоко убеждена, что только живой практический опыт жизни характеризует нас по-настоящему.

Самые гармоничные люди – это люди, которые проживают свою историю, соответствуют своим словам, своим мечтам, своим поступкам, применяя в действительности все те знания, которые они получили и сочли ценными.

И есть парадоксы неконгруэнтности, в которых люди нагромождают себя бесполезными знаниями и несовместимыми с реальностью фантазиями, но оказываются неспособными синхронизироваться с ними вживую и получить тот образ себя, который так часто представляют, что уже считают своим.

Очень часто несчастьем становятся те мечты, из которых не извлекли реального опыта...

Несчастьем, за которое продолжают держаться, не замечая при этом других своих возможностей.

И, наверное, одним из самых честных человеческих поступков является решение провести свою внутреннюю ревизию, чтобы понять, что может быть реальностью, а что стоит оставить на «невостребованной полке»...

К солнцу можно пробираться очень долго... только пусть это будет твоё солнце.

Даже собственная тень и собственное отчуждение от себя – своя история, в которой имеет смысл разобратся...

Глубинную неприязнь к себе и нарушенный контакт с собственными чувствами легче всего отыскать не внутри, а снаружи.

Например, в настойчивой попытке переделать другого человека и получить у него то, что в тотальном дефиците для самого себя.

Так, если у меня нет к себе практического, а не теоретического уважения и признания собственной ценности, я почти любой конфликт буду начинать с упрёка за неуважение и отказ ценить меня.

Или окажусь неспособной озвучить это, но выберу ту линию поведения, при которой моё невербальное недовольство прозвучит не менее очевидно.

Если я не знаю себя хорошо, а значит, с трудом могу себя занять именно тем, что мне подходит, и боюсь остаться наедине с собой, стучаясь о незаполненную пустоту, я буду требовать всё больше и больше внимания и пытаться ули-

читать человека в том, что он не хочет проводить со мной всё своё время.

Я стану болезненно и системно раниться о равнодушие даже тех людей, с которыми меня не связывают полноценные отношения, или же я с первых дней знакомства начну сильно тревожиться по поводу того, что не становлюсь центром чужой жизни и человек не стремится делать только то, чего я от него хочу.

Если я всё время стыжусь быть собой и потому изо всех сил пытаюсь удерживаться в искусственном состоянии исключительной хорошестьи, полного отсутствия отрицательных эмоций и хронического отказа себе в своём нежелании что-то делать, то меня на части будет рвать от чужой внутренней свободы, в которой человек не стоит на цыпочках, не спешит мне угодить или стать удобным, спокойно озвучивает свои подлинные мысли, уверенно отстаивает свои интересы и не боится говорить честное нет.

Причём больше всего мне захочется переделать не тех, чьё поведение откровенно вредит мне и действительно нуждается в том, чтобы его пересмотрели, а тех, кто просто умеет делать для себя те вещи, на которые я пока не способна.

Слишком большой запрос к другим людям почти неизменно сигнализирует о слишком большом дефиците внутри.

Заблуждение, что ты несчастен до тех пор, пока не пришёл другой человек и не сделал тебя счастливым, к сожалению

нию, очень живуче, но оно всё равно упрётся в необходимость сделать что-то для себя самого без чьего-либо участия.

Как минимум вскрыть истинные причины быть у себя в хроническом игноре и дать право на полноценность, впустив себя в зону собственной видимости.

Как максимум входить на равной ценности в любые отношения, имея при этом желание обмениваться важным, а не получить что-то «на бедность»...

В каждом дне отражается история того человека, который её проживает...

И если эта история замерла на месте, запуталась в беспросветном лабиринте или отключила тебя от себя самого, то приходит иллюзия тех самых серых будней, отличить которые один от другого кажется почти невозможным.

Или, наоборот, когда штормит, то и дни становятся тревожным дневником беспокойства, щемящей неприкаянности, попытки проскочить самое страшное и оказаться хотя бы в относительной безопасности.

А иногда, когда личная история – это история осознанно повзрослевшего человека, научившегося не мыслить дихотомически, разделяя жизнь на строго чёрное и белое, дни превращаются в сияющий оттенками талантливый рисунок, где даже самое неприглядное имеет свой особый смысл, а красота теряет свои скучные каноны, значительно расширяя тонкую способность различать её в самом неприметном.

Не превращать свои дни в унылую рутину – особен-

ная ответственность перед самим собой.

Часть любой свободы заключается именно в этом. В кропотливом труде настолько обиходить свои чувства, мысли, сомнения и чисто бытовую территорию повседневности, чтобы дышалось легче в самые непростые времена и чтобы тень никогда не брала верх над внутренним светом.

Рутинa придёт сама. А вот впускать ли её – выбор...

Оставляя себе небольшие фрагменты мелко нарезанного на неотложности дня, так хорошо почувствовать, что ты никуда не делся, не превратился в суровую льдину, не оброс циничным панцирем, не примкнул к чуждому...

Ты всё ещё в своей истории.

Так хорошо не забыть полить свои хрупкие саженцы спасительной нежности, обиходить сад просевшей за горькие месяцы надежды, отмыть дочиста правдиво смотрящий в действительность взгляд.

Так хорошо понять, что ты себя не предал, не разменял неизменное, не отменил остающегося важным.

Каждое утро я выхожу на незримую поверку, отмечая своё наличие в собственной жизни и осознанный НЕуход в автопилотное плавание, которое, конечно, помогает иногда не включаться во что-то очень изматывающее, но в остальном – тупо пролистывает страницы той единственной книги бытия, что у тебя есть...

«Что ты думаешь о себе?» – мама с детства тормозила меня этим вопросом, объясняя, что если я не научусь знать

себя и формировать собственные мысли, то меня обманет даже гороскоп, а я легко буду вестись на каждый повешенный на меня ярлык.

И потому я думаю. Думаю, чтобы оставить свою жизнь себе.

Другой у меня нет...

Реальная история конкретного человека – это не история унылого примирения с чем угодно и не плаваньё послушной щепкой по любому течению.

Это просто живая история. История, не прячущаяся за сказками, не обесценивающая будней ради праздников и предпочитающая правду чему угодно.

Реально избавиться от страха – не значит никогда не бояться.

Реально пережить предательство или горькую разлуку – не значит забронировать себя от любых отношений и получить гарантию, что больше такого не случится.

Реально выйти из горя – не значит забыть его.

Иначе получится, что дойти до исцеления – это отключить себя от живых чувств и спрятаться за искусственной амнезией ото всего, что причиняет боль.

Многие так и говорят мне: не хочу ничего чувствовать и ничего не хочу помнить.

Это желание понятно, особенно тогда, когда градус страдания зашкаливает.

Но такая попытка защититься держится исключительно

на самообмане.

Исцелиться – значит реально размотать весь клубок до конца.

Понять природу своего страха и посмотреть ему прямо в глаза.

Только тогда ты будешь знать, о чём он тебя предупреждает и что тебе с ним делать.

Исцеление приходит не через время.

Через время приходит притупление, плохо проводящее сигналы из обуглившейся, но всё ещё живой точки боли.

Исцеление приходит через жестокий скальпель, почти хирургически отсекающий необратимое от уцелевшего.

Исцеление приходит через отказ от самообмана, убеждающего тебя, будто бы уцелело всё.

Исцеление приходит через смелость жить полноценно на крохах. На гордых крохах. Не просящих себе на бедность. Не стыдящихся шрамов, но и не сующих их под нос каждому любопытствующему.

Исцеление состоялось, если время спустя у тебя не осталось потребности оставить случившееся с тобой как козырной туз страдания, покрывающий абсолютно всё, чего ты не сделал и не получил.

И вот ещё какая правда: изрядная часть процесса на выход – это усиление той боли, которая и без того казалась запредельной.

Вот почему так многие думают, что выхода нет, хотя уже

почти прикоснулись к двери...

Почему на горе взрослеют?

Потому что дорастают до правды, где оно никогда до конца не уходит, но прожитое и принятое не разрушает и не превращает душу в склеп, а, наоборот, делает устойчивее и восприимчивее к той тонкой стороне жизни, где радостью может быть даже промокшая ветка рябины на осеннем ветру.

Если вы хотите исцеления, а не короткого побега от настаивающих вас постоянно непреодолимостей, то придётся остановиться и познакомиться с реальностью, впустив её в свою историю.

Почему-то именно по утрам я вспоминаю и тихо шепчу строки одного из самых щемящих стихотворений Роберта Рождественского, написанного им почти перед самым своим уходом: **«...Что-то я делал не так; // извините: // жил я впервые на этой земле. // Я её только теперь ощущаю. // К ней припадаю. И ею клянусь... // И по-другому прожить обещаю. // Если вернусь...// Но ведь я не вернусь.»**

Да, если и есть у меня сожаления, то лишь о том, что довольно поздно далось мне вот это тонкое ощущение жизни, привязанное к моментам, штрихам, ощущениям...

Юность и ранняя молодость мчат нас галопом с завязанными глазами: мы торопимся побыстрее пройти все протоптанные за нас дороги, не задумываясь особо о том, все ли из них нам действительно необходимы.

Бесконечные соревнования друг с другом, сравнения, страх оценки и возможного осуждения за малейшее несоответствие навязанной во многом одинаковости.

А сейчас такое устойчивое и холодное равнодушие пришло у меня ко всему, что чуждо. Даже если оно остаётся у кого-то в «автопилотной цене» – то есть мы сами не знаем, зачем, но, говорят, надо...

Не надо больше.

Не надо только потому, что есть у всех.

Не надо ничего в той жизни, в которую или не пригласили совсем или пригласили, но на задний двор, за объедками.

Много чего не надо...

Сражений, осад, трофеев не надо – ни живых, ни мёртвых. Чужого не надо. Выпрошенного. И вымышленного – тоже.

Одна лишь жадность осталась – до времени. Даже секунды не хочется бросить на то, что не откликается, но нахраписто пытается протиснуться без стука.

Тишины и прекрасной музыки. Добрых слов. Любящих и любимых рук. Поцелуев, которые не закончатся. Пусть совсем небольшого, но лишь по своему замыслу обжитого пространства. Умных книг. Бесценных друзей. Мудрости не держаться ни за что. Свободы. Быть вдалеке от той самой обезумевшей толпы. Здоровья сносного. Чуть больше радости и сил творить. Прозрачной грусти.

И чтобы мама пожила подольше...

Пожалуй, всё.

Ещё умения заканчивать вовремя и вовремя уходить.

Можно верить, что мы вернёмся.

Но я не верю. И потому не перебрасываю надежд на жизнь, которую перепишу заново.

У меня есть только то, что я успеваю. Моя история. И ничего больше. Без красивых утешительных теорий.

Так честно. А по-другому мне не надо.

Возможность: Узнавайте себя и создавайте свою Историю Отдельности.

Это ваш вход в собственную жизнь.

Реальность вторая

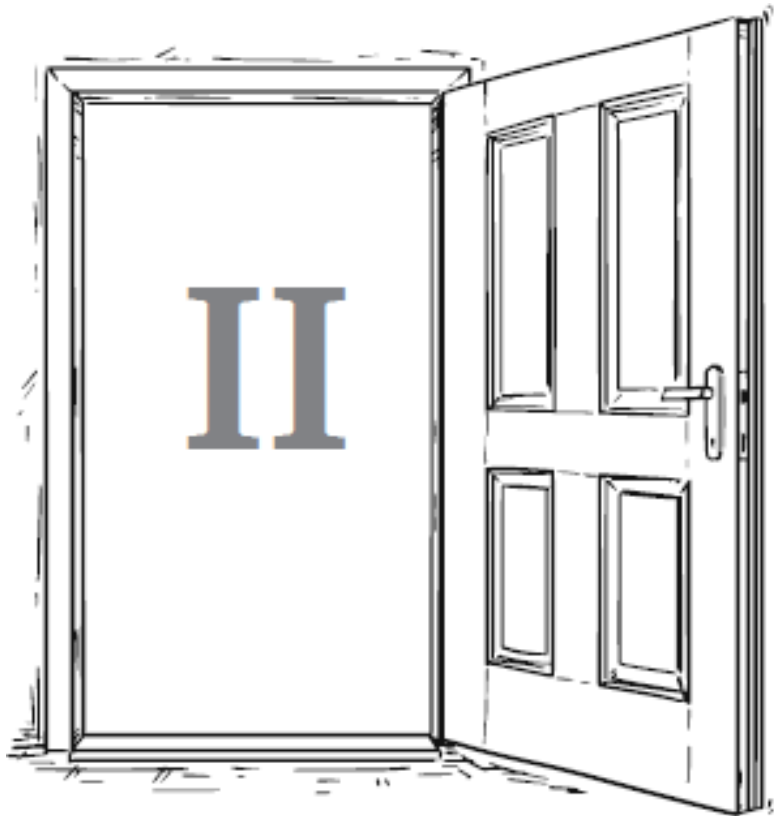
Выгорание – процесс естественный

Скажи мне сразу после снегопада – мы живы или нас похоронили?

Борис Рыжий

Я думал, что главное – всего добиться, а потом оказалось, что главное – порадоваться хоть чему-то. А вот этого я уже не могу. Сгорел, пока добивался...

Из последней записки незнакомого человека



Бесцветные облака падают на голову, плотно окутывают её, искажают восприятие, пробуждают страх, оттачивают до предела раздражение, отключают способность выдерживать жизнь и едва ли не каждую минуту напоминают о том, что тебе невыносимо идти туда, куда ты не можешь не пойти,

делать то, что ты не можешь не делать, общаться с теми, с кем ты не можешь не общаться...

Знакомо?

Почти каждый однажды попадает в состояние той поглощающей опустошённости и постепенно нарастающего бессилия, оставаться в котором мучительно, а выйти кажется невозможным.

Отыскать себя за пределами нулевых отметок собственной жизни – это шанс, о котором стоит хотя бы знать, хотя бы поразмыслить над его подлинной возможностью, хотя бы спровоцировать себя желанием заглянуть за иллюзорные пределы, установленные неизвестно кем, но известно зачем...

Жизнь щедра на большие и малые поломки своих обитателей. И она не специально: это её закономерность, так она устроена.

А обитатели, каждый в своё время, но попадает в область или тотального банкротства, или в частичное выгорание, обусловленное самыми разными факторами.

Это не патология. Это естественно.

Но уйти в патологию крайне легко, если думать, что там, где силы достигли нуля, нет больше ничего.

Ноль – показатель актуального состояния, а не вердикт всей жизненной истории в целом, друзья мои...

Ноль – честное признание, что конкретный ресурс пуст. Ресурс, а не объективный потенциал.

Ноль – позывной к завершению всего, что себя исчерпало. Постановка здоровых точек. Время на принятие новых решений. Открытые двери на оба конца: что-то или кто-то, как Элвис в известной игре, «покинет здание», а что-то или кто-то – войдёт в него.

Иногда вся подлинность человека обнаруживается только тогда, когда он перестаёт бояться заглянуть за пределы своего личного нуля, достойно переживает своё внутреннее и внешнее психологическое банкротство, а потом достигает дна, чтобы разглядеть все его оттенки и оттолкнуться наверх...

Если опираться исключительно на актуальное определение ВОЗ, то эмоциональное выгорание – это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

Но если опираться на каждую конкретную жизнь, то получится, что выгорание касается далеко не только работы, а практически любого процесса, который не уложился в мгновение.

Парадокс, но я видела, как выгорает даже стабильное благополучие, в котором увязли, соскучились по препятствиям и перестали воспринимать подарком.

Давайте пройдемся по возможным территориям выгорания...

Одно из самых глубоких видов выгорания, а ещё крайне непростых и длительных по адаптации к нему состояний

– это **осознание и последующее принятие невозврата к своим собственным возможностям**, обстоятельствам привычной жизни, физическому или эмоциональному потенциалу.

Такое приходит и с необратимыми недугами, которые вроде бы и не изымают тебя из жизни мгновенно, но постепенно отключают по одной лампочке у казавшейся бесконечной гирлянды...

С потерями, решение о которых приняла Судьба, а не ты сам.

С травмами, потенциал исцеления которых чрезвычайно мал.

С потрясениями, накрывшими целые государства, в которых конкретная жизнь конкретных людей становится легчайшим пёрышком на весах политических интересов.

И ещё это необъяснимое ощущение постепенной утраты себя, связанной не столько с какими-то реальными обстоятельствами и людьми, сколько с произвольной внутренней трансформацией, которая словно ломает тебя для того, о чём ты сам ещё не догадываешься в полной мере, и перед чем растерян, беспомощен и не оснащён какими-то по-настоящему действенными инструментами восприятия.

Отдельная сложность здесь в том, что ты не можешь миновать стадии той одиночной камеры, которая отсечёт тебя на время даже от тех, кто бесконечно дорог тебе и кто рядом, близко, с готовностью помочь... но без доступа в эту камеру.

Ты остаёшься один на один со своей пораненностью, болью, несогласием, пониманием невозможности откатиться назад и переиграть.

Ты остаёшься с отчаянной ненавистью к своей немощи, к своей нарастающей неполноценности, к своей сегодняшней несовместимости с тем, что вчера ещё было само собой разумеющимся.

Ты остаёшься с той обидной жалостью к себе, которая может только плакать, забившись в невидимый угол, но не зная никакого выхода...

И вот на этой горькой точке можно пойти ко дну, а можно ко дну не пойти.

Первое – просто: не выходить из камеры.

Второе тоже просто. Просто для тех, кто правду любит больше неправды и отказывается играть в игры под названием «Надо чуть-чуть переждать, и всё будет как прежде».

Правда звучит приблизительно так: **«Чуть-чуть уже закончилось, возвращать мне нечего, и то, что будет, будет не так, как было».**

После этого начинается интеграция всего жизненного опыта и посадка на нём нового кустика своей реальной жизни.

Наверное, бывшему баобабу сложно становиться кустиком, но этот кустик может оказаться куда устойчивее того баобаба, который хвастал-хвастал своей несокрушимостью, а потом взял да рухнул...

Сила кустика в том, что он уже побывал в той самой одиночной камере безысходности и вышел оттуда только потому, что не испугался правды и с удивлением вывез оттуда доверху набитую телегу ложных ценностей, которым он неистово поклонялся, пока не постоял на краю.

Сила кустика в том, что он уже точно знает, что ничего не знает про завтра, друзья мои...

И потому у него нет времени и желания обслуживать запросы тех, кто решил, будто имеет право диктовать ему, как жить, как выглядеть, чем заниматься, с кем спать, с кем дружить, кого осуждать...

У него нет времени и желания мучительно заслуживать того, чего ему не хотят или не могут дать.

У него нет времени и желания стоять в очереди за теми, кто пока не решил – впустить ли его в свою жизнь или достаточно редких крох с барского стола в пользу бедных.

Всё его время – на разделённость, на принятие, на маленькие шаги по сузившейся, но всё ещё живой территории возможного.

Всё его время – на выход из того гетто, в которое стереотипы загоняют всех недужных, травмированных, покинувших прежнюю обойму и психологически инвалидизируют, опять же шаблонно прогнозируя жалкое прозябание – без надежд на радость, на доступные шансы, на любовь...

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.