

НАДЕЖДА РЕЗНИКОВА

ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРОСТЫЕ ШАГИ НАВСТРЕЧУ К СЕБЕ



Надежда Резникова

Живая психология: простые шаги навстречу к себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17036032

Аннотация

Книга будет полезна всем тем, кто готов найти ответы на свои внутренние вопросы, кто хочет расслабиться и успокоиться, чтобы вернуться к жизни и уйти от обычного рутинного существования. Книга наполнена идеями, психологическими техниками и инструментами, позволяющими справиться с тревожностью, сомнением, депрессией, беспомощностью. Книга открывает двери тем, кто ищет радость, смысл, значение и счастье.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Надежда Резникова
Живая психология:
простые шаги
навстречу к себе

© Резникова Надежда, 2016

Глава 1

Давайте знакомиться

Здравствуй, дорогой мой читатель!

Это немного странно писать тебе, тем более писать целую книгу. Я ведь совсем тебя не знаю. Хотя, с другой стороны, чем ты отличаешься от меня? Я также впервые живу свою жизнь и у меня к ней тоже накопилось немало вопросов. Я даже буду весьма откровенна: у меня к ней много замечаний. И каждый день, я так же как и ты открываю свою книгу жизни, переворачиваю вчерашнюю исписанную страницу и самоотверженно пытаюсь на новом листе написать что-то другое: поинтереснее, порадостнее, посчастливее, что-нибудь обязательно со смыслом и пользой. И, конечно же, мне мешают мои ошибки, заблуждения и невежество. Все как у всех. Все как у тебя.

Так зачем же тебе читать мою книгу? Тем более, если быть до конца честной, я не люблю книги по психологии. Они больше похожи на методички, в которых излагаются кем-то придуманные условия жизни, при соблюдении которых непременно получишь желаемое. Не книги, а пособия для капризных хочух. Да и никакую жизнь, даже самую простую, по методичке не проживешь.

В общем, у меня мало доверия к такой литературе. Это

просто ирония судьбы, что я пишу именно такую книгу, книгу по психологии человека и его жизни. Судьба вообще любит шутить надо мной. Она сделала меня психотерапевтом, в то время как я абсолютно искренне считаю, что как не должно быть посредников между богом (вселенной) и человеком, так уж тем более не должно быть третьего звена между самим собой и собой.

Наверное, об этом и пишу, о жизни без посредников. Я не буду обещать тебе, мой дорогой читатель, что после прочтения этой книги, твоя жизнь закружится в прекрасном розовом ритме вальса, воздух заискрится всеми цветами радуги, а вокруг будут петь соловьи и ты будешь вечно наполнен радостью и лучезарным счастьем, исполняя свое великое предназначение. Нет, в лучшем случае ты будешь больше понимать, что на самом деле происходит с тобой и твоей жизнью. У тебя даже будут внутренние силы, чтобы поступать для себя кардинально по-новому, меняя свое поведение согласно пониманию текущей ситуации. Это не будет просто и легко, как обещают другие методички. Нет, дорогой мой, ты будешь болеть. А от того, что будешь видеть и понимать больше, чем другие, боль будет острее и, кто знает, может быть, даже дольше. Хотя, однозначно, ты ее переживешь и ощущения счастья и радости, что обычно следуют за любой печалью, будет не только ярким и значительным, но и чуть более долгим.

Что тут можно сказать?! Честное слово, твоя жизнь прой-

дет со всеми вытекающими последствиями: ты будешь любить и ненавидеть, сердиться и прощать, плакать и радоваться, болеть и выздоравливать, думать, сомневаться, понимать и ошибаться. Ни одна человеческая жизнь не обходится без этого. И никакая книга не сделает ее легче. Трудности будут всегда. Однако, у тебя появятся инструменты, которые помогут достойно их проживать. Но люди вокруг, судьба да и ты сам будешь настойчиво себя загонять в новые ситуации, в которых нужно будет учиться жить и выживать. Ведь без вызова нет движения, а без движения – жизни.

Мы с тобой как будто раскачаем маятник, увеличивая диапазон восприятия некоторых жизненных закономерностей. По большому счету, говорить особо не о чем. Единственный закон, который действительно существует, известен всем с древнейших времен: закон причинно-следственных связей. С него все начинается, в него все упирается и им все заканчивается. А вот увидеть внешние и внутренние причины, проследить дорожку от них к различным последствиям – стоит целой жизни, чтобы разобраться!!!

Ведь когда известно, куда ведет та или иная тропинка, у тебя возникает выбор – идти по ней или поискать что-то другое, нужен ли тебе именно этот пункт назначения или готов ли ты вообще к тому, где окажешься по ее окончании. Именно в этом месте рождается свобода. Единственная возможная человеческая свобода. Она раскрывается и обнаруживает себя только в одном единственном случае, когда человек

предстает перед выбором. Ее называют “Свобода выбора”.

Но как оказывается, к ней не так просто прийти. Ведь этот самый выбор нужно уметь видеть. И не только ту его часть, что только кажется видимой определенным образом, но и другую его сторону, более глубокую, что движет нашими истинными намерениями, чувствами и эмоциями. Как если в древние времена люди наблюдали извержение вулкана и определяли его гневом богом, то сейчас мы понимаем многие процессы, которые предшествуют этому грандиозному природному событию. Кроме того, мы можем его предсказать и не спешим задабривать разгневанных богов, а собираем свои вещи и уматываем подальше, дабы сохранить свои хрупкие жизни. У современного человека появился выбор выжить. В прошлые времена из-за отсутствия понимания того, что происходит в действительности, люди не обладали таким выбором. Они скоропостижно умирали.

Вот почему важно обращать внимание не только на то, что лежит на поверхности, но и смотреть глубже, в самую основу того, что породило то или иное событие. Есть большой соблазн остановиться на удобной мифологии, придумать то, чего нет в реальности, насоздавать путаниц и сложностей, ковыряться в этом до самоистощения, кризисов и смерти. Это путь, по которому сознательно никто не хочет идти. Однако, он по-дьявольски соблазнительно проще и легче. Но, порой, легкий путь привносит в жизнь больше трудностей, чем самый трудный путь на свете.

Вся психотерапия об этом: как увидеть свой настоящий мир, со всеми его внутренними течениями. Это далеко не просто. Порой, тяжело и непереносимо, но только открытые глаза видится яснее, в какую сторону держать человеку путь. И все начинается с простого маленького осознания, что у тебя есть самый первый выбор: открыть глаза или оставить их еще на некоторое время закрытыми.

Открыть глаза или оставить их еще на некоторое время закрытыми...

Я знаю, как это бывает. Отважный разум уже давно принял самое очевидное решение. Но очевидное решение – это не всегда правильное в данный момент. И если ты чувствуешь, что где-то внутри тебе комфортно жить так, как получается, не стоит насиловать себя прозрениями и осознаниями. Однако, ради любопытства, которое все-таки в тебе есть, иначе бы ты не взял в руки эту книгу, можно пролистать ее в качестве дополнительной информации, оставляя ее на уровне очевидных знаний в своей голове. Возможно когда-нибудь, придет в твою жизнь опыт, после которого станет нестерпимо важным увидеть нечто по-другому. Это и будет то самое время, когда полученные когда-то знания, словно шерстяные ниточки в теплый вязанный свитер, вплетутся естественным образом в твою жизнь, создавая совершенно другие узоры, состояния и настроения...

И все начинается с этого маленького вопроса: открыть глаза или оставить их закрытыми? Потому что иногда очень

важно, побыть какое-то время с закрытыми глазами, чтобы убедиться наверняка, что внутри тебя есть не только желание, но и готовность видеть то, что доведется увидеть. Я прошу тебя всего лишь не спешить с ответом. Даже если очень хочется. Даже если считаешь ответ единственно правильным и подходящим для тебя. Иногда притормозить или даже совсем остановиться бывает очень полезным.

Я вспоминаю одну хорошую традицию в моей семье. Когда мы собирались в дальнюю дорогу, вокруг царил хаос: переживания, разбросанные вещи по всей квартире, разговоры о трудностях в дороге, мелкие скандалы и острые шутки. Казалось, сам воздух периодически вздрагивал от нервного напряжения, когда моя семья паковала чемоданы. И вот час “Х” настал. Прямо сейчас, сквозь долгие десятилетия, я слышу дедушкин голос: “А теперь присядем на дорожку”. И как будто в замедленной съемке я вижу, как чемоданы медленно вываливаются из рук, бухаясь с тяжелым звуком на пол. А мы плавно и расслабленно, почти как пушинки, укладываем свои тела на диван, стул, кресло и даже на пол. Мы садимся и замолкаем на минутку. Всего лишь 60 раз мы слышим стук секундной стрелки. Шестьдесят маленьких шажков, сделанных с ней в тишине, переносят нас из суеты, шума и гама в диковинный мир собранного спокойствия. Через минуту мы встаем со своих мест совершенно другими людьми. Как будто эта минута, уходя, слизала с нас все беспокойство. Теперь мы готовы к дороге и уже ничего не боимся. Мы предвкуша-

ем.

Настолько важным оказывается делать небольшие остановки на своем длинном пути. Они помогают переключиться, переориентироваться и, конечно, настроиться.

Поэтому сейчас я прошу тебя “присесть на дорожку”. И отдать себя целой минуте безмятежно уходящего времени. Пусть в такт с тиканьем часов, оно уходит своей естественной походкой, забирая с собой в забытие все, что останавливает тебя от следующего шага, твоего единственного верного выбора.

Именно в выборе рождается твоя личная настоящая неподдельная свобода. Пожалуй, вся книга в той или иной мере об обретении своей внутренней свободы. Не путай ее со свободой от обязательств, общества или каких-нибудь страстей. Не позволяй себя одурачить иллюзиям. Настоящая свобода вдоль и поперек состоит из обязательств и прежде всего из обязательств перед собой. Слово данное себе как дамоклов меч висит над твоей головой и при каждом предательстве себя равнодушно постукивает по темечку. Поэтому буддисты считают лучшей тактикой молчание и практикуют остановку внутреннего диалога, в то время как другие школы, в том числе и психотерапия, учат человека разговаривать с собой так, чтобы была возможность услышать и договориться с собой.

Да и без общества свобода человека невысказанна. Изолируй его от людей, от продуктов их жизнедеятельности, в том

числе искусства в любом виде, еды, одежды — и вся жизнь человека скатится исключительно на уровень животного выживания. Не думаю, что это та свобода, которую мы все так жаждем.

И уж конечно, не освободиться человеку от страстей, желаний и потребностей. Ведь это его живое естество. Это начало. Путеводитель, который ведет тебя по определенным, твоим собственным дорогам. Твоя страсть питает твой день. Добавляет бит в привычное расписание. Заставляет пульсировать нерв. Качает кровь. Ты дышишь. Ты живой.

По сути, это максимум, что может сделать человек для себя — обрести свою степень свободы... постичь в ней свое уникальное счастье и свою собственную радость... наполнить жизнь исключительно своим содержанием... Эта дорога длиною в жизнь. И я не уверена до конца, окончится ли она с приходом физической смерти.

Вот в такое путешествие я приглашаю тебя, мой дорогой читатель. В этой книге я не создаю новых авторских технологий, грандиозных концепций или удивительных идей. Я делюсь способами пропускать банальные истины через свой жизненный опыт, чтобы они стали личной мудростью. В конце концов, сама жизнь в чистом виде гораздо интереснее, чем любые разговоры о ней. Так давайте уже начнем.

Глава 2

С чего начинаются изменения

Я, наверное, не ошибусь, если скажу, что каждый человек на этой Земле хорошо знает, что жизнь – это чудо. Мы все, от мала до велика, знаем об этом достоверно. Тогда почему же, когда мы убираем свой взор с абстрактного представления о жизни, и погружаемся в свое собственное бытие, все чудесное на глазах растворяется, оставляя после себя титанический труд, усталость, болезни, невезение, смутные надежды, печали и горечи?

Честно говоря, у меня нет достоверного ответа на этот вопрос. Я сама расстроена таким нелепым положением дел. И вроде бы хорошего тоже достаточно, но оно как-то рассыпано крошками по всей нашей жизни. Не всегда хватает зрения или времени, чтобы остановить свое сознание, отметить эти радостные крохи и насладиться ими как следует. Так и теряется это хорошее в истории, как будто и вовсе его не было. Как будто и не было того теплого осеннего дня, что знаменует собой приход бабьего лета на моей родине, когда желто-алые листочки сами собой легонько опадают на землю, небрежно шуршат под ногами прохожих, создавая особое настроение даже у самого отвлеченного, отстраненного и спешащего человека. В моем городе всюду пахнет осенью.

светит яркое солнце, а мы с любимым без спешки и лишних дел просто гуляем с фотоаппаратом по парку, улыбаясь друг другу через объектив и радуясь солнцу как дети. Эта осень давным-давно прошла, в след за ней прошло какое-то безумное количество дней. Жизнь заиграла другими красками. Закружила меня, любимого и целый город совершенно в другом ритме. Осталось только это маленькое незабываемое воспоминание, которое прочно вошло в мою судьбу. Все-таки у каждого есть дни, когда он бывает счастлив!

Как жаль, что человеку не дано охватить всю свою жизнь целостно, от начала и до конца, собрав воедино все эти крошки-счастливые-моменты, буквально все до одной, чтобы воочию увидеть их настоящий вес в своей жизни. Возможно, сделав это, мы бы все очень удивились тому огромному неповторимому разному счастью, что доводится переживать.

Как-то мой гениальный школьный учитель по физике готовил нас к сдаче экзамена по своему предмету. Чтобы хоть как-то мотивировать нас на учебу в течение года, он рассказал нам один простой факт о человеке: “А знаете ли вы, что человек за год съедает около 1,5 кг соли? А в день он приблизительно съедает 5 г. Когда вы кушаете продукты в течение дня, вы совсем не замечаете эти 5 г. Они приносят вам пользу. И это совсем не кажется сложным, съесть 5 г. никакого труда вам не составляет. А вот попробуйте не есть соль в течение года, а потом, в конце, за раз съесть сразу 1,5 кг. Это

будет не только трудно, но и вредно для вашего здоровья. Вы просто умрете где-то на 200 г съеденной соли. Из полезного продукта соль превратится в яд. Тоже самое и со знаниями. Если вы будете по чуть-чуть учиться в течение года, вам не будет стоить ни малейшего труда сдать мой экзамен легко и просто!”. Я тогда, конечно, впечатлилась и принялась за учебу, но удивило меня совсем другое: какими значительными являются эти ежедневные пять грамм и какими незаметными для человека!

Будничная рутина замыливает наш взор, скрывает от нашего внимания то важное, что наполняет наши дни значением, содержанием и даже смыслом. Все равно, что вместо слов видеть нелепый набор хаотично расставленных букв. С таким подходом никакой шедевр литературного искусства не распознать!!! Один из выдающихся писателей современности Эльчин Сафарли по этому поводу как-то сказал: “Счастье не приходит. Приходит умение его видеть”. И мы не видим....как прямо сейчас из-под нашего носа неумолимо утекают в прошлое прекрасные моменты нашей жизни. А мы, к сожалению, не умеем остановиться, чтобы вобрать их в себя, наполниться ими вдоволь, словно воды напиться в знойную погоду, и позволить себе насладиться каждой случившейся радостью.

С таким зрением счастьем накормлен не будешь. Вот и ищет человек таких себе “офтальмологов”, что способны исцелить сей недуг. Уж очень велик соблазн найти того, кто

прожил свою жизнь до конца, все о ней понял и может научить. Этим умело пользуются религии в образах мессии, пророков, духовных лидеров и т. д... Но какими бы эти малые ни были героями, они не жили наши с вами жизни прямо сегодня! Вот и получается, хочешь разобраться – живи и разбирайся. Все на свой страх и риск. Сам выбираешь. Сам живешь. Сам меняешь. Сам за последствия отвечаешь.

Однако не все так просто, как об этом говорится и читается. Как заноза, впившаяся в ногу, не дает смело и уверенно ступить всей ступней, так и “нечто” внутри человека не дает ему покоя.

Живя с такой “раненой ногой”, кажется, извлеки занозу, и сразу же побежишь творить чудеса! Кажется, жизнь мгновенно, по мановению волшебной палочки, превратится с кленовый сироп: легко, сладко, интересно и обязательно “со сбычей всех мечт” по плану.

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.