

Анна-Мария Филльоза
Жерар Гуаш



МЕЛОЧИ,
которые
ИЗМЕНЯТ
ТВОЮ ЖИЗНЬ

*Одной сигаретой меньше - одним шагом больше,
двумя порциями картофеля фри меньше -
тримя вздохами больше...*

Жерар Гуаш
Анна-Мария Филльоза
Мелочи, которые
ИЗМЕНЯТ ТВОЮ ЖИЗНЬ
Серия «Позитивная психология.
Изабель Филльоза и др.»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69871327

Мелочи, которые изменяют твою жизнь: Издательство АСТ; М.; 2023

ISBN 978-5-17-155219-0

Аннотация

Одной сигаретой меньше, одним шагом больше, двумя порциями картофеля фри меньше, тремя вздохами больше... Чуть больше, чуть меньше – только и всего! И этого достаточно, чтобы лучше себя чувствовать. Никаких грандиозных преобразований от макушки до пят, никаких революций, – только конкретные и достижимые цели. Небольшие изменения, которые следует вносить в свою жизнь постепенно. Вот программа, которую предлагают вам авторы этой книги – известные французские психологи Анна-Мария Филльоза и Жерар Гуаш, чтобы с каждым днем вы могли чувствовать себя лучше. Эта программа не требует никаких вложений и не займет у вас

слишком много времени. Это игра с своими привычками и с самим собой, практическая программа, которую вы можете адаптировать к вашим потребностям, потому что хозяин здесь – вы.

Знания и ресурсы, которые вы найдете в этой книге будут полезны в любых жизненных обстоятельствах.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Первая часть. Я решаю измениться, чтобы лучше себя чувствовать	11
Глава 1. Почему так нелегко меняться?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Анна-Мария Филльоза,
Жерар Гуаш
Мелочи, которые
ИЗМЕНЯТ ТВОЮ ЖИЗНЬ**

*Всем и каждому, кто когда-либо оказал нам
честь своим доверием.*

*Читателю, который стремится лучше себя
чувствовать, сохранять здоровье и жить долго.*

*Мы не можем управлять ветром, но можем по
крайней мере открыть окно.
Джидду Кришнамурти, индийский духовный учитель
(1895–1986)*

Anne-Marie Filliozat

Dr Gérard Guasch

Ces petits riens qui changent la vie

Published by arrangement with

SAS Lester Literary Agency & Associates

© Éditions Albin Michel – Paris 2013

Published by arrangement with SAS Lester Literary Agency

& Associates

Предисловие

Одной сигаретой меньше, одним шагом больше, двумя порциями картофеля фри меньше, тремя вздохами больше... Чуть больше, чуть меньше – только и всего! И этого достаточно, чтобы лучше себя чувствовать? Да, достаточно! Никаких грандиозных преобразований от макушки до пят, никаких революций, – только конкретные, взвешенные, достижимые цели. Небольшие изменения, небольшие преобразования, которые следует вносить в свою жизнь постепенно. Вот программа, которую мы предлагаем вам, чтобы с каждым днем вы могли чувствовать себя лучше. Эта программа не требует больших вложений и не займет у вас слишком много времени.

Вы скажете, что это пустяки.

Да, это немного, но для ваших тела и сознания вполне достаточно.

Это похоже на игру; это и есть игра! Игра с моими привычками и с самим собой, практическая программа, которую я могу и собираюсь адаптировать к своим потребностям, потому что хозяин здесь – я.

Мне отлично известно, что хорошее самочувствие (тела, сердца и разума) зависит от многих факторов, не все они поддаются контролю, но сегодня у меня есть новые знания и эффективные ресурсы, которые помогут мне его сохранить.

Знания и ресурсы, которые я найду здесь и которые будут полезны в любых жизненных обстоятельствах.

После выхода в свет нашей предыдущей работы¹ мы получили множество комментариев наподобие следующего: «Я с большим интересом прочла вашу книгу «Позаботься о себе, и организм откликнется». Ваш совет нашел отклик в моем сознании и, конечно же, в моем теле... При первой возможности я пытаюсь (иногда безуспешно) высвободить время для небольшого перерыва. Что, на мой взгляд, уже является подвигом. Этим письмом я просто хотела сказать вам спасибо, и я собираюсь посоветовать всем, кто меня окружает и кто испытывает стресс, без промедления взяться за чтение вашей книги».

Как и эта читательница, которая пытается высвободить время для релаксации, многие задаются вопросом, как каждый день делать что-то полезное для себя.

Вот почему мы предлагаем вам здесь только простые вещи и простые приемы.

Если вы захотите к нам присоединиться, мы будем двигаться вместе, с полным осознанием того, что делаем, к лучшему самочувствию и здоровью.

Эта книга как раз предлагает вам то, что нужно, чтобы лучше понимать и действовать. Развиваться без принужде-

¹ «Aide-toi, ton corps t'aidera». Paris: Albin Michel, 2006. На русском языке эта книга под названием «Позаботься о себе, и организм откликнется» вышла в издательстве АСТ в 2023 году.

ния, без насилия. С каждым днем плавно двигаться от хорошего к лучшему.

Здесь вы найдете методики, предназначенные как для тела и сердца, так и для сознания. Все они основаны на нашем личном и профессиональном опыте и проверены длительной практикой. Некоторые из них наследуют великим традициям, таким как, например, даосское искусство жизни.

Небольшие, недорогие и довольно приятные изменения, которые часто оказываются столь же эффективными для снижения стресса, контроля тревоги, борьбы с ожирением, лечения диабета... как прием лекарств или курс терапии.

Таким образом, наш подход объединяет мудрость предков и современные достижения.

Опробуйте наши методики, сделайте их своими собственными! Только испытав их на практике, вы откроете для себя то, что они могут вам дать.

Подход, который мы предлагаем, прост; он состоит из трех частей и может применяться в любой ситуации.

ВИДЕТЬ: знать, узнавать, распознавать, представлять состояние дел на месте, оценивать ситуацию. Что вообще происходит внутри меня?

ПОНИМАТЬ: задаваться вопросом о том, как и почему происходят какие-то вещи. Конечно, в режиме реального времени, но также с оглядкой на прошлое, с выявлением уже известных ситуаций, повторений.

ДЕЙСТВОВАТЬ: принять взвешенное решение и без промедления выполнять его.

Видеть > Понимать > Действовать

Три составляющих, которые соединяются в одной динамике действия. «Видеть» и «Понимать» – для размышления, «Действовать» – для реализации задуманного. Мышление подготавливает и направляет действие. Важно то, что это действие соответствует моим реальным возможностям: «Пусть я делаю немного, но это лучше, чем ничего!».

Первая часть. Я решаю измениться, чтобы лучше себя чувствовать

Глава 1. Почему так нелегко меняться?

«Измениться» – мечта, сладкая иллюзия? «Перемены» – это проект? Эти два часто используемых слова ассоциируются с динамикой, движением и в то же время предполагают усилие, трансформацию. Но всегда ли это связано с напряжением? Хотим мы того или нет, перемены – постоянный процесс. Это касается как нашего внешнего мира, так и внутреннего. Все движется, все непрерывно меняется вокруг и внутри меня: состояние души, мысли, образы. Мой гормональный фон, даже мои клетки постоянно адаптируются и изменяются.

Меняться? Зачем? И как?

Каждое утро, когда просыпаюсь, я чувствую себя все тем же и одновременно не таким, как вчера; я тождествен себе вчерашнему, и все же знаю, что я уже другой. Река жизни течет непрерывно; говорят, «в одну реку нельзя войти дважды²». А китайская мудрость гласит: «Только одна вещь постоянна в жизни – непостоянство, то есть перемены».

Таким образом, мои внутренние перемены сочетаются с переменами вокруг меня. Некоторые я замечаю, иные остаются незамеченными. Изменения, которые могут стать для меня наибольшей проблемой, – это те, которые изменяют или могут изменить мой жизненный баланс, те, которые ставят под сомнение значимые элементы моего существования. Примеров тому много, вот один, который представляется банальным: я с детства был убежден, что пою фальшиво, суперфальшиво, а сегодня мне предлагают научиться петь просто для своего удовольствия, в своем темпе, ничего не загадывая наперед. То есть условия благоприятны, но все же я чувствую себя скованным неясной тревогой, мое горло сжимается, диафрагма и мышцы напряжены. Я боюсь петь фальшиво и, несмотря на желание расслабиться, чувствую себя неловко. Эту ситуацию, которая, в принципе, должна быть

² Это изречение приписывают Гераклиту.

приятной, усложняет чрезмерный стресс, поскольку она затрагивает глубоко укоренившиеся представления, неприятные эмоции, память тела. Вот почему она заслуживает того, чтобы ее рассматривали во всем объеме, учитывая ее последствия на психическом, телесном и эмоциональном уровнях. Именно такой точки зрения мы придерживаемся в этой книге.

Стресс – это расходование физической и психической энергии, вызванное усилиями по адаптации. Если эти усилия несоразмерны моим возможностям, я сталкиваюсь с ситуацией, которая меня расстраивает и может привести к еще большему напряжению. Это можно назвать «порочным кругом стресса». Вот почему лучше продвигаться постепенно, шаг за шагом, и вносить только самые незначительные изменения в свой образ жизни. Такие изменения, которые на первый взгляд могут показаться несущественными, на самом деле оказывают благоприятное воздействие, поскольку постепенно облегчают бремя привычек, которые удерживают нас в своих сетях. Одно положительное изменение, каким бы незначительным оно ни было, благоприятно влияет на всю нашу жизненную систему в целом. Мало того, оно позволяет нам развернуть круг стресса в благоприятном направлении; это приводит нас к обретению гармонии.

› Порочный психосоматический круг



- 1 Появление стрессора
- 2 Возникает напряжение тела
- 3 Одновременно возникает психическое и эмоциональное напряжение
- 4 Из-за которого возрастает напряжение тела
- 5 Усиливается чувство дискомфорта
- 6 Возрастает напряжение тела
- 7 Усиливается негативный эмоциональный климат
- 8 И так вращается колесо тревожности...

3 Умственное и эмоциональное расслабление

2 Расслабление тела

4 Дальнейшее расслабление мышц, глубокое расслабление тела

› Благотворный психосоматический

– Итак, я начинаю?

– Прямо сейчас?

– Да, прямо сейчас.

– Так скоро?

– Да, так скоро!

Зачем ждать? Мы можем почувствовать себя лучше в каждое мгновение, зачем же его упускать...

Нет, я не хочу!

Нет, нет, нет!.. Я не хочу выходить на улицу! Нет!.. Я не хочу прогуливаться! Нет!.. Я не хочу крутить педали! Нет!.. Больше всего я не хочу садиться на диету! Нет, нет и нет! У меня нет для этого ни сил, ни желания!

У меня не хватает времени, чтобы делать все. Как же вы хотите, чтобы я делал и все остальное?

Ком³

Перед лицом необходимости, перед внешним давлением: «Это нужно сделать немедленно!» – что-то во мне бунтует, сопротивляется, отступает, кричит: «Нет, не сейчас!» И я тут же нахожу веские причины, почему не буду это делать: «Разве я могу добавить какую-то практику к моему и без того напряженному графику?»

³ Geluk P. Le Chat est content. Paris, Casterman, 2000, p. 41.

Решиться на это?

Хорошо, но как?

В самом деле, я давно уже говорю себе: «Да! Мне обязательно нужно за это взяться».

Список привычек, от которых было бы лучше избавиться, очень длинный: перекусывать между приемами пищи, закуривать, чтобы расслабиться, ездить на машине в булочную в 200 метрах от дома, пить несколько чашек кофе в день, чтобы поддерживать себя в форме, никогда не опаздывать... А также список того, что полезно делать: чаще ходить пешком, глубоко дышать, вздыхать, вместо того чтобы блокировать свою грудную клетку, выделять каждый день немного времени на релаксацию, разнообразить свой рацион, пить больше воды, есть медленнее, чаще улыбаться...

А за спиной мне вечно твердят: «Не делай того», «Не делай этого!», «Ты должен...», «Ты не должен...», «Тебе следует...». Даже мой врач вносит свою лепту: «Вам бы следовало сбросить хотя бы несколько килограммов...», «Вам бы надо успокоиться...», «Дольше спите!», «Меньше пейте!», «Выходите на прогулку!».

А сколько голосов, в унисон или противореча друг другу, призывают меня взяться за это! В конце концов хор советчиков утомляет меня и только усиливает мое недовольство собой!

Тормоза перемен

«Что ж, я готов меняться!» – говорю я себе, и передо мной открываются сияющие перспективы. Совершенно счастливый от только что принятого решения, я исполнен радости. Но когда энтузиазм спадает, я начинаю немного сомневаться. В самом деле, сесть на поезд и пуститься в путь не всегда просто. Почему? Из-за множества мешающих нам сознательных и бессознательных тормозов, среди которых не последнюю роль играет тяжесть привычки. Вот почему сейчас мы посвятим время тому, чтобы вместе подумать об этих тормозах, посмотреть, как их распознать и как ослабить.

Тяжесть рутины

А рутина? Ах, рутина! Она похожа на гигантского паука, который схватил и удерживает нас в паутине старых привычек.

Чтобы осознать вес и силу привычки, ставшей рутиной, попробуйте чистить зубы левой рукой, если вы правша, или правой, если вы левша. Ну как, получается?

Если ты считаешь, что приключение – это опасно, держись рутины. Она смертельно опасна!

Пауло Коэльо, бразильский писатель (р. 1947)

Конечно, я далеко не единственный, кому трудно вне-

сти изменения, даже незначительные, в свою повседневную жизнь: 90 % людей, перенесших операцию по шунтированию коронарной артерии из-за того, что снабжавшие сердечную мышцу артерии были забиты жировыми отложениями, не изменили ни своих пищевых привычек, ни образа жизни даже через два года после операции.

В самом деле, совсем как другие, я – узник моих привычек. Часто (возможно, слишком часто) я делаю что-то автоматически или делаю одно, думая о другом. Вместо того чтобы следовать моим действиям, моя мысль уже летит к тому, чем я займусь потом. В такой ситуации я не оставляю себе места ни для того, чтобы по-настоящему обдумать ситуацию, ни для того, чтобы сделать верный выбор...

Он умирает медленно,
Тот, кто стал рабом привычки...
Тот, кто ничем не рискует,
Чтобы воплотить свою мечту...

Пабло Неруда, чилийский поэт (1904–1973)

Когда я обещаю себе что-то изменить, получается так, как, когда я, будучи маленьким, принимал решения, которые считал окончательными, но никогда их не придерживался. Ах, эти обещания что-то начать с первого января, с бесконечным откладыванием на завтра...

Будем честны: мысль о том, чтобы заняться этим, совсем не вызывает у меня энтузиазма. В глубине души я не хочу вы-

кладываться. Прежде всего в данный момент это не доставляет мне удовольствия, не приносит ощутимого результата: ни денег, ни истинного удовольствия, ни конечного продукта, ничего конкретного. И потом это требует усилий, и снова усилий. Все мое детство меня заставляли делать что-то «для моего же блага»! Теперь я бунтую и отвергаю такого рода обязанности.

Повседневная жизнь тяжела уже тем, что я должен что-то непременно делать каждый день. А может, это не обязательно? Нет! Я ропщу...

Если усилие мне тяжело, я облегчаю усилие!

Итак, всего лишь какой-то новый пустяк, что-то незначительное, что нужно сделать иначе. Может, три шага перед телевизором? Две минуты в течение дня заниматься на тренажере? Немного вздремнуть, чтобы снять стресс? Несколько минут отдыха? Хотя бы оторвать нос от экрана, вытянуть руки и ноги, глубоко подышать? Немного покрутить педали, сидя на месте? И развивать позитивные идеи. Даже если это самая малость, я все-таки что-то могу. Каждый новый шаг создает новую динамику! И я собираюсь обзавестись союзником:

Инструмент: записная книжка

Рекомендованный нами метод

«Видеть – Понимать – Действовать»

предлагает подумать, задать себе вопросы.

Поэтому хорошо иметь под рукой блокнот, чтобы

записывать свои ответы. Эта записная книжка, которая сопровождает меня повсюду, – мой союзник. Она позволяет мне оценить достигнутый прогресс, сделать шаг назад, задуматься. И она прямо сейчас воплощает в жизнь мое стремление начать что-то новое и укрепляет его.

Кроме того, когда я пишу, позволяя своим мыслям свободно изливаться, ассоциации часто уводят меня дальше того, что обычно живет в моем сознании. Иногда это дает мне возможность пробудить глубоко запрятанные воспоминания, более четко осознать некоторые из моих ограничений.

Неважно, какого цвета или размера эта записная книжка, это тетрадь, как у Хемингуэя, или она в спиральном переплете, – достаточно, чтобы она мне нравилась, а самое главное – чтобы я знал, где ее найти, когда она необходима.

Я могу выделить в ней разделы, относящиеся к различным сферам моей жизни: здоровье, семья, работа, хобби, друзья, сексуальность, проекты. Так я сразу буду знать, куда записывать свои мысли, решения, наблюдения. Я также могу пользоваться ею изо дня в день как дневником, обозначая датой каждую запись.

Сразу оговорюсь: если у меня под рукой нет записной книжки, я могу воспользоваться любым листом бумаги, кассовым чеком, оборотной стороной конверта, который позже приклею на нужное место в записной книжке. Важно то, что я не забываю записывать. Так я слежу за развитием своего проекта.

Каждый день я пишу хотя бы одну строку

Даже в те дни, когда у меня нет вдохновения, я могу отметить: «Сегодня нечего сказать» или «Сегодня писать не хочется». Так я не даю нити прерваться.

Какую бы форму организовывать свои записи я ни выбрал, левую страницу я оставляю пустой, как это делают этнологи в полевых записных книжках. Таким образом, перечитав заметки, я смогу добавить свои комментарии, мысль, поговорку, ссылку, новую идею, что-то, что обогатит мое мышление.

«Столкнувшись с трудностями, мы бросаемся на поиски решений. Но как только трудности исчезают, мы пренебрегаем дисциплиной, необходимой для сохранения и укрепления в нас целительных энергий», – справедливо замечает лама Тулку Тхондуп⁴ (р. 1937), учитель школы тибетского буддизма.

Дисциплина... Это слово вряд ли вызовет энтузиазм, оно не вызовет и улыбки. Дело в том, что обычно оно связано с идеей принуждения, усилий, обязательств, наказания. Поэтому нелишне напомнить, что изначально слово «дисциплина» (лат. *disciplina* – от *discere* «учить») означало инструкцию ученику, предназначенную для того, чтобы научить его заниматься искусством или ремеслом.

В любом случае, если это слово меня смущает, я его удаляю.

И могу заменить другим понятием, которое

⁴ L'Infini Pouvoir de guérison de l'esprit. In: Le Courrier du Livre. 1997. P. 93.

мне больше подходит: настойчивость, повторение, усидчивость, решимость. Что мне больше нравится. Важно, чтобы выбранное слово не вызывало у меня сопротивления с самого начала, чтобы оно не мешало мне быть последовательным в том, что я решаю предпринять, потому что это постоянство является истинным ключом к успеху.

Прокрастинация

Конечно, я знаю, что не все, кто дает мне советы, ошибаются, что их советы пошли бы мне на пользу. Но только каждый раз, когда это приходит мне в голову, то есть каждый день и даже несколько раз в день, что-то мне мешает.

К примеру, сегодня неподходящий день для начала, я слишком устал, у меня стресс, у меня нет сил. Или я говорю себе: «Сегодня у меня слишком много дел, мне нужно подготовиться по срочному вопросу, сейчас действительно не время!»

Тем не менее я не отказываюсь от самой идеи и пытаюсь наверстать упущенное. Кроме того, я быстро говорю себе (возможно, чтобы избавиться от чувства вины?): «Сегодня вечером перед сном я обязательно это сделаю, точно!» А когда наступает вечер: «Это невозможно, я выдохся. К тому же сейчас не время; лучше сделать это утром...»

И так я откладываю, откладываю, откладываю. И завтра, вероятно, все будет так же, как сегодня, и это будет до странности напоминать вчерашний день; если только я вдруг не

обнаружу в себе пружину, которая поможет мне выбраться из рутины, и я наконец смогу начать!

«Я не могу!»

Сколько раз вы уже повторяли себе эту фразу с нарастающим чувством беспомощности? Сколько раз вам приходилось убеждать себя в этом?

[Упражнение]

Как преодолеть «я не могу!»

Хотите ли вы попытаться преодолеть «я не могу» сейчас, сию минуту? Да? Тогда вот небольшое упражнение из пяти постепенных шагов: пять шагов к лучшему самочувствию!⁵

→ Для начала подумайте о чем-то, о чем вы мечтаете, чего действительно хотите, но еще не смогли получить, купить, сделать... О чем-то, что не слишком дорого и не слишком недоступно. Что-то в пределах досягаемости, но в чем по той или иной причине вы до сих пор себе отказывали. Скажем, в прогулке, книге, пластинке, одежде, каком-то предмете, небольшом капризе, ужине в ресторане, поцелуе, объятии. О том, что не требует ни больших жертв, ни особой силы воли. О чем-то доступном!

→ Спросите себя, как вы оправдывали до сих пор ваше «я не могу», заставившее вас отказываться от того, чего вы действительно хотите.

⁵ Из Хуана Моритеги: <http://www.elsecretosobrelaleydeatraccion.com/>

→ Теперь представьте, что вы объясняете это другу, близкому человеку, который хорошо вас знает и в курсе ваших реальных возможностей. Объясните ему причины, по которым вы говорите «я не могу», и представьте, что он подумает и что вам ответит. Забавно, правда? Запутавшись в своих извинениях, не станете ли вы чувствовать себя немного нелепо? Или нет? Итак, не стоит раздумывать: посмейтесь над ситуацией и немного над собой. Смех придает энергии.

→ Отлично. Теперь вы лучше понимаете, что вас действительно сдерживает. Так что примите решение сделать то, что вы откладывали до этого момента, и возьмите кого-нибудь в свидетели. Публично. Это уже обязательство!

→ А теперь начинайте, не откладывая: сделайте это! Да, приступайте, дерзайте!

И пока вы в процессе, наблюдайте за своей реакцией. Запомните тот момент, когда вы победили ваше «я не могу». Это пригодится вам в следующий раз!

У вас получилось? Bravo!

Не получилось? Не огорчайтесь. Попробуйте еще раз, выбрав что-нибудь такое, чего легче достичь. Успех придаст вам уверенности, и вы сможете достичь и других целей.

Ошибочные убеждения и ложная уверенность

Одна из ловушек, на которую стоит обратить внимание, — это автоматическая речь, которую мы легко воспроизводим.

Эти слова, которые мы машинально говорим себе о том, что видим и что переживаем, являются личной интерпретацией опыта, которым мы располагаем. Это больше, чем слова, это своего рода автоматические мысли, основанные на глубоко укоренившихся в нас шаблонах. Их можно наблюдать и даже ловить на лету, но, поскольку они автоматические, чаще всего они остаются незамеченными.

Эти шаблоны сформировались на основе нашего личного опыта и составляют базовые убеждения, уникальные для каждого из нас. К сожалению, чаще всего это негативные суждения о мире и о нас самих; суждения, которые искажают наше восприятие и мешают нашим действиям. Так, в ситуациях, когда человек чувствует себя более уязвимым, например в моменты беспокойства, депрессии или гнева, автоматические мысли становятся особенно необъективными. Тем самым они помогают поддерживать эти эмоциональные состояния и усиливать их.

Моя жизнь была полна несчастий, многие из которых так и не случились...

Рене Декарт, французский ученый и философ (1596–1650)

Тревожное состояние обычно заставляет нас воображать худшее, что повышает наш уровень беспокойства и заставляет видеть вещи в еще более мрачном свете.

И когда мы гневаемся, это побуждает нас рассматривать только те детали ситуации, которые оправдывают наш гнев, а не пытаться во всем разобраться.

Точно так же человек, находящийся в подавленном состоянии, часто склонен оценивать себя негативно. Поскольку его пессимизм распространяется и на внешний мир, он может воспринимать его как враждебный, чрезмерно суровый или полный препятствий и полагать, что будущее принесет ему только трудности и разочарования. И эти мысли еще сильнее его угнетают.

Зависимости и *пристрастия*

Иногда мы принимаем за нерасторжимую привязанность то, что скорее относится к зависимости, связанной с историей нашей жизни.

Патриция вполне довольна своей жизнью. По-настоящему ее удручает только одно: она хотела бы бросить курить, но не может этого сделать. Она чувствует необходимость поднести сигарету ко рту. Сократить количество ежедневно выкуриваемых сигарет практически невозможно. Поэтому она смирилась с тем, что остается курильщицей, и сопротивляется попыткам окружающих уговорить ее бросить курить.

Однажды подруга напомнила ей о событии, произошедшем, когда они были подростками: «Помнишь? В нашей компании ты одна не пробовала курить, и Жюльен сунул тебе в рот сигарету, изображая удовольствие от курения, а ты в восторге смотрела на него. Вы тогда смеялись как сумасшедшие, и вся

компания разразилась громким смехом, поздравив тебя с первой затяжкой. С того дня ты с Жюльеном не расставалась; с пачкой сигарет тоже».

Слушая это, Патриция почувствовала себя немного обеспокоенной. Она вдруг поняла, что в ее подсознании жила эта связка: курить = соблазнять = быть принятой другими. И что с тех пор сигарета придает ей чувство эмоциональной безопасности. Поэтому неудивительно, что она больше курит в те дни, когда у нее сумрачно на душе, когда она одна или не чувствует себя в безопасности.

Для того чтобы избавиться от этого, Патриции потребовалось переходное время, в течение которого она регулярно практиковала инструменты, которые мы предлагаем вам в этой книге: самоанализ, осознанное дыхание, релаксация, визуализация.

И с самого начала она поставила перед собой цель «курить осознанно», а не делать это автоматически.

Таким образом, прежде чем закурить, я могу потратить некоторое время на то, чтобы осознать свое текущее эмоциональное состояние и как минимум дважды глубоко выдохнуть.

И если тяга к сигаретам остается непреодолимой, я позволяю себе курить без чувства вины, будучи уверенным в том, что постепенно обретаю внутреннюю безопасность.

В самом деле, с течением времени навязчивая тяга к курению сошла на нет. Теперь Патриция с удовольствием курит лишь время от времени, когда

оказывается в компании курящих друзей. И с таким победным чувством, которое задним числом повышает ее уверенность в себе.

Если есть связи, которые стоит укрепить, то есть и узлы, которые лучше распутать.

Поскольку мы, как правило, на самом деле не осознаем силу наших пристрастий и их происхождение, время от времени, чтобы снова стать более свободными в своем выборе, необходимо проводить активную и последовательную работу над собой. Помощь терапевта, аналитика, консультанта по холистическому здоровью, эмоционального коуча или кого-то еще может оказаться полезной.

Концепция зависимости постепенно утвердилась в отношении зависимости от определенных «веществ» (легкие и тяжелые наркотики, табак, алкоголь, сахар, специи, жиры и т. д.) или от определенного поведения (работа, игра, телевидение, интернет, социальные сети, видеоигры, смс-сообщения, склонность к риску...), но сегодня нас больше интересует поведение, вызывающее зависимость, чем конкретная ситуация или сам объект пристрастия. В самом деле, оказывается, что у курильщика, пьющего или употребляющего другие токсичные вещества человека сознательные и бессознательные эмоциональные проблемы часто идентичны, даже если различна шкала риска. Точно так же существенное значение могут иметь зависимости, связанные с определенными эмоциональными отношениями, питанием, рискован-

ным поведением, работой (трудоголизм или эгомания).

Итак, я не просто читаю нижеследующие вопросы: я беру блокнот и ручку, чтобы изложить свою личную точку зрения.

Прежде чем начать, я два-три раза совершенно осознанно, медленно и глубоко вдыхаю и выдыхаю.

Определяю свои пристрастия

- Установил ли я удовлетворительный баланс между временем, которое провожу на работе, и временем, которое посвящаю семье?

- Между моей работой и досугом?

- Что говорят об этом мои коллеги? Мои близкие?

- Нужен ли мне допинг? Никогда, иногда, часто?

- Что это конкретно и как я его принимаю? Что говорит об этом мой организм?

- Что я употребляю, когда испытываю стресс? Сигареты, сладкое, кофе, алкоголь, успокоительное?

- Склонен ли я много солить, перчить, употреблять во время еды большое количество специй или горчицы? Мне это нужно в качестве стимула, чтобы придать моей жизни новые краски?

- Нравятся ли мне азартные игры (карты, лотереи, компьютерные игры...)? Немного, сильно, я к ним пристрастился?

- Сколько времени я провожу в интернете, в соцсетях, в чатах?

- Можно ли что-либо с этим сделать?

На все эти вопросы я отвечаю максимально искренне.

Некоторые ответы могут удивить меня самого... Дело в том, что мое сознание предпочитает уклоняться от некоторых реальных фактов, преуменьшать проблемы или забывать о них.

Различные страхи

Многие тормоза, такие как страхи, предрассудки, ошибочные представления, ложные убеждения, могут помешать нашим решениям и действиям. Некоторые из них осознаны, в то время как другие, которые затрагивают глубокие эмоции, остаются бессознательными.

В чем заключаются мои страхи? Эмоция страха, великая и прекрасная, о которой слишком часто неправильно судят, – мать благоразумия и бабушка безопасности! Нет сомнений, что без нее и тех мер предосторожности, которые она вынуждает нас принимать, человеческий род давно бы вымер. Изюминка страха, намек на страх, намек на опасение – вот что является приправой для коктейля жизни, но приправы не должно быть слишком много! Если страха слишком много, он сдерживает, парализует. А как дело обстоит со мной?

Это очень важный вопрос, поэтому я на мгновение останавливаюсь, спокойно дышу, смотрю на свою жизнь и искренне спрашиваю себя: чего я боюсь? Время осознания и размышлений – необходимое предварительное условие для принятия возможных решений. Хорошо бы видеть, осознавать и понимать, прежде чем действовать

Определяю свои страхи

К примеру, я боюсь:

- неудачи, того, что не справлюсь, того, что буду перегружен, того, что не смогу оказать сопротивление?
- показаться смешным, некомпетентным? что меня осудят, обесценят, признают виновным, дисквалифицируют?
- нехватки денег, нежности, романтических отношений?
- болезни, смерти? моей, чужой?
- иных, более личных вещей?

Одним из таких тормозов, и немаловажных, является страх перед неизвестным.

Страх неизвестности

Неизвестное (ситуации, вещи, люди) приводит организм в состояние повышенной готовности и вызывает тревогу. Тревогу, которая может колебаться в диапазоне от простого опасения до панического страха, который душит и парализует.

Это старая история, очень старая, уходящая корнями в глубь веков, передаваемая из поколения в поколение как тревожный сигнал. Каждый из нас переживает подобное заново в своей личной жизни.

Известное, то, к чему мы привыкли, то, что мы хорошо знаем, дает нам определенное спокойствие. Благодаря легко обнаруживаемым ориентирам, которые оно нам предлагает, оно дает нам приятное чувство контроля над нашей жизнью.

В известной ситуации, благоприятна она или нет, я могу

предвидеть, что произойдет со мной в ближайшем будущем, и это дает мне чувство определенной власти над тем, как будет развиваться моя жизнь. Незвестная ситуация колеблет мое чувство безопасности и несколько выбивает из колеи. В таком случае у меня часто возникает соблазн привязаться к своему известному (людям, местам, привычкам), как привязан краб к своей норе. И порой я привязываюсь так сильно, что блокирую себе любую возможность эволюции.

Между старым, которое нужно отринуть, и новым, к которому нужно приблизиться, нам приходится сталкиваться с переходом, пространством, пустотой, временем в пути; отпустить удобную ситуацию (какой бы сомнительной она ни была). И точно так же, как между прыжком с вышки и водой бассейна есть момент, когда я буквально чувствую, что лечу, может случиться, что в момент перемены я почувствую себя точно так же. Отсутствие опоры, ощущение того, что находишься «меж двух стульев», пробуждает у некоторых чувство угрозы жизни.

Жереми 22 года; он студент. Он мечтает об отпуске в одиночестве, с рюкзаком за спиной на лоне природы. Однако всегда находит вескую причину, чтобы принять предложение провести отпуск с семьей, с друзьями, в компании. Каждый год повторяется один и тот же сценарий: он внутренне «скулит», ему с каждым разом все труднее дается эта зависимость, за которую, как он знает, он сам несет полную ответственность.

Стремясь определить, что его сдерживает, Жереми

начинает анализировать. Во время релаксации он видит себя в одиночестве гуляющим по лесу и – как ни странно! – вместо ожидаемой радости, по мере того как углубляется в лес, он испытывает все возрастающее чувство тоски.

Заинтригованный, он решает более подробно изучить свое прошлое и для этого решает пройти краткий курс терапии.

Однажды у него всплывает воспоминание, смутное для него самого, но неоднократно рассказанное ему в семье: когда ему было три года, он на несколько минут «потерялся» в универмаге. Этих минут, которые такому маленькому ребенку показались вечностью, было достаточно, чтобы запечатлеться в глубине его памяти пережитым чувством оставленности и страдания в сочетании с мыслью о том, что он очутился вдали от дома. Для того чтобы уберечь себя от этого, чтобы не пережить такое снова, представлялось возможным лишь одно решение: никогда больше не оставаться одному в незнакомом месте.

Такие эмоционально заряженные воспоминания, порой возникающие спонтанно, могут стать поводом для выброса сильных эмоций и отправной точкой для значительных изменений в нашей жизни. Здесь настоятельно рекомендуется помощь терапевта, аналитика, консультанта по холистическому здоровью⁶, эмоционального коуча или кого-то еще,

⁶ См. «Полезные адреса», с. 282.

чтобы их обработать. В самом деле, незаинтересованное лицо поможет нам это сделать и облегчить разрешение внутреннего конфликта.

Страх разбудить старую боль

Мы подходим к любой новой ситуации в соответствии со спиралью, то есть ориентируясь на всю нашу жизнь, с ее прорывами вперед и очевидными откатами назад.

Если у вас ранее был болезненный, противоречивый опыт, что-то из той мучительной эмоциональной атмосферы может быть разбужено новой ситуацией, чем и объясняется возникающая порой защитная блокировка.

С помощью такой блокировки мы стремимся уклониться от повторного переживания своих страхов, чтобы не почувствовать прежней боли или избежать возникновения тревоги, которая может нас захлестнуть.

Вам не приходилось, наблюдая бурную и жестокую семейную ссору, задаваться вопросом: что же удерживает эту пару вместе? Зачем упорствовать и продолжать жить в таком аду? Ответ, вероятно, кроется в глубокой тоске оставленности, связанной с далеким прошлым. В таком случае обоим может казаться, что лучше заглушить любое стремление к переменам и продолжать мучиться вместе, чем испытать страдания разлуки.

- Что меня страшит? А еще что?
Какой страх скрывается за другим страхом?

К примеру: за страхом неудачи или осуждения часто скрывается избегание риска оказаться нелюбимым или даже отвергнутым. А еще глубже может таиться тревога, боязнь испытать чувство оставленности или страх смерти.

За страхом осуждения также может скрываться потребность в признании, необходимом для полноты существования.

За страхом нехватки денег порой скрывается глубокое и мучительное чувство материальной незащищенности – проявление незащищенности эмоциональной.

- А когда я был маленьким? Я испытывал страх остаться в одиночестве, боязнь темноты, призраков, воров, смерти – мамы, папы, другого члена семьи, моей собственной?

- А какие страхи таились глубоко во мне, когда я был подростком, юношей? Не быть принятым в компанию? Что мной пренебрегал тот, кого я особенно любил или кем восхищался? Страх быть непризнанным и даже не существовать?

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.