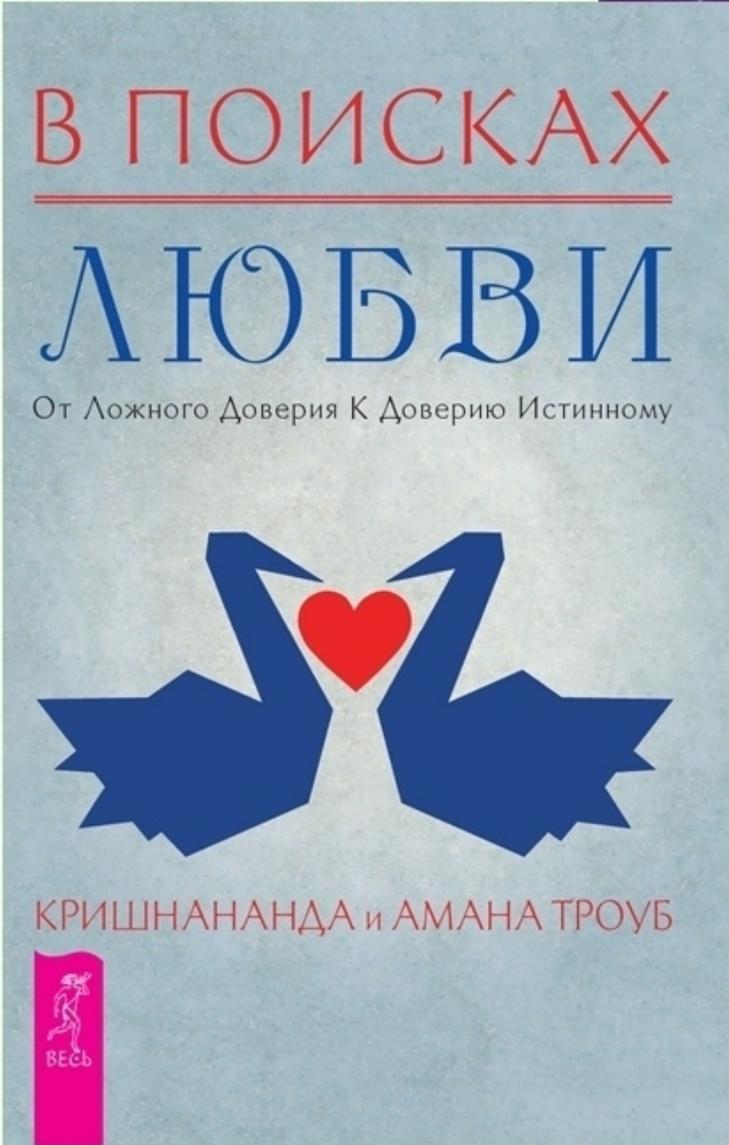




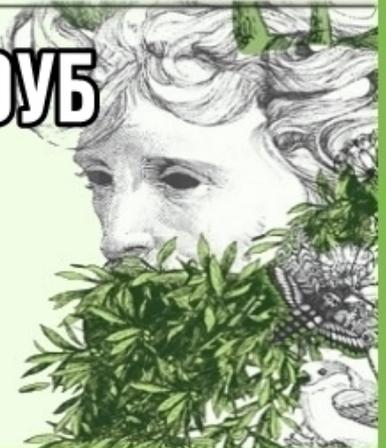
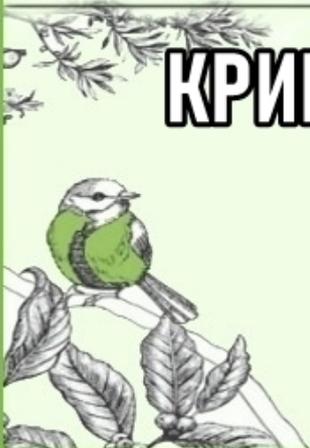
КРИШНАНАНДА  
(Тромас Троуб)  
совместно с Аманой Троуб



**ПРЕДЕЛЫ СТРАХА**  
ТРАНСФОРМАЦИЯ  
НЕГАТИВНЫХ  
ЭМОЦИЙ



**КРИШНАНАНДА И АМАНА ТРОУБ**  
**В ПОИСКАХ ЛЮБВИ**  
**ЗА ПРЕДЕЛЫ СТРАХА**



Томас Троуб

**В поисках любви: От ложного  
доверия к доверию истинному. За  
пределы страха: Трансформация  
негативных эмоций**

ИГ "Весь"

## **Троуб Т.**

В поисках любви: От ложного доверия к доверию истинному. За пределы страха: Трансформация негативных эмоций / Т. Троуб — ИГ "Весь",

ISBN 978-5-94-431438-3

В поисках любви. От ложного доверия к доверию истинному. Казалось бы, что нового можно сказать о любви? О ней все сказано. Но в этой книге – ставшей популярной во многих странах мира – рассказывается об особом подходе к созданию отношений, который изменил жизнь многих людей. Авторы убеждены, что главная проблема, с которой сталкиваются пары в отношениях, – это проблема доверия. То, что мы считаем доверием на самом деле, является ложным чувством, иллюзией, фантазиями, и, как правило, зависит от того, как другие люди относятся к нам. Авторы учат нас новому доверию – настоящему, истинному, идущему от сердца и не зависящему от внешних обстоятельств. Они рассказывают, как вместо разочарований, боли, страха и обид создать истинную сердечную близость, в которой двое глубоко уважают и понимают друг друга. Кришнананда и Амана делятся с читателями открытиями, полученными в ходе терапевтической работы с другими людьми, а также опытом отношений друг с другом и прозрениями о себе. Эта книга станет настоящим подарком для всех, кто готов рискнуть привычными и безвкусными отношениями ради обретения истинного доверия и создания на этой основе настоящей близости со своим возлюбленным. За пределы страха: Трансформация негативных эмоций

Кришнананда, или доктор медицины Томас Троуб, – американский психиатр, соединивший в своей практике многие направления западной психотерапии с восточной духовностью и медитацией. За его плечами Гарвард и работа психиатром, жизнь в буддийских коммунах в Америке, медитация, йога и семь лет ученичества и жизни рядом с Ошо, величайшим духовным мастером прошлого столетия. В своей книге Томас Троуб рассказывает о том, как выйти за пределы негативных эмоций и раскрыть свое сердце для любви и радости.

Подход, который он предлагает, – это метод наблюдения за своим внутренним «Я», сопровождающийся определенными медитациями и настройками, разработанными автором. Каждая глава – это конкретные упражнения для самостоятельной практики, для исследования собственного «Я», выполняя которые, вы будете постепенно высвобождаться из-под контроля страха, неверия и гнева. Эта книга станет заботливым путеводителем по дорогам страхов и негативных воспоминаний и непременно приведет вас к возрождению любви и радости.

ISBN 978-5-94-431438-3

© Тройб Т.  
© ИГ "Весь"

## Содержание

Кришнананда Трoуб, Амана Трoуб	8
Введение	10
Часть 1. Мы не понимаем, что такое доверие	12
Глава 1. Когда доверие подвергается испытанию	12
Глава 2. Два вида доверия	16
Глава 3. Как рассеять пелену иллюзий	20
Глава 4. Когда подавленный ребенок берет над нами верх	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

## **Кришнананда Троуб, Амана Троуб В поисках любви: От ложного доверия к доверию истинному. За пределы страха: Трансформация негативных эмоций**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

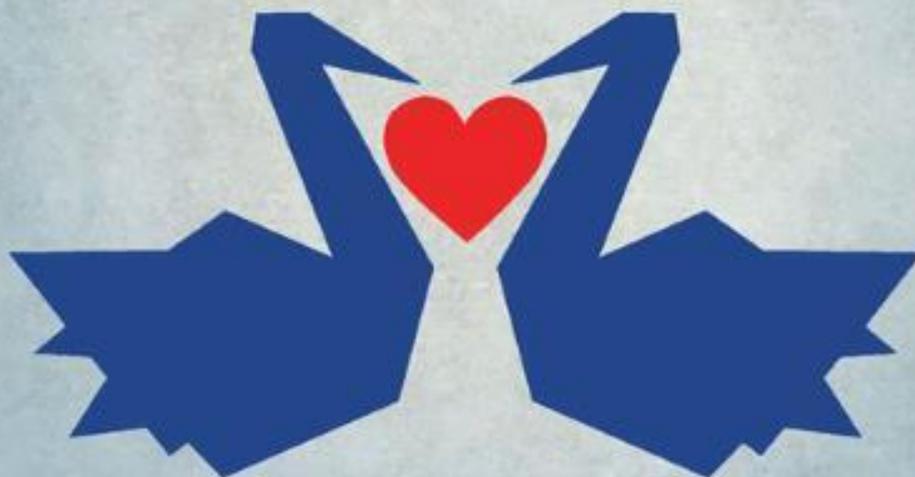
Пётр Лисовский

**Кришнананда Троуб, Амана Троуб**  
**В поисках любви. От ложного**  
**доверия к доверию истинному**

**В ПОИСКАХ**

**ЛЮБВИ**

От Ложного Доверия К Доверию Истинному



**КРИШНАНАНДА и АМАНА ТРОУБ**



**Krishnananda Trobe, Amana Trobe**  
**From Fantasy Trust to Real Trust: Learning from Our Disappointments and Betrayals**

\* \* \*

## Введение



Нам кажется, что в этой жизни нет ничего более важного, чем доверие. Сейчас мы о нем уже многое знаем, но все же постоянно продолжаем учиться доверять себе и другим. В трудные моменты жизни наше доверие подвергается нелегким испытаниям. Своим многолетним опытом работы с собой и с другими людьми нам захотелось поделиться с вами, написав книгу. Как оказалось, вопросы доверия волнуют буквально всех, с кем нам приходилось общаться.

Это наша первая совместная книга. До нее Криш написал две книги один. Но после семи лет совместной работы и десяти лет совместной жизни нам кажется, что то, чему мы учим сейчас, рождается именно потому, что мы вместе. Эту книгу нужно считать продуктом нашего совместного творчества. Написав очередную главу, мы садились и пытались почувствовать текст. Мы работали над ним до тех пор, пока у нас не возникало ощущение, что мы пишем о реальных вещах, и это именно то, что мы хотели сказать. В процессе написания книги, который занял у нас два года, между нами возникало много споров и трений. Нам приходилось с ними справляться, и значительная часть книги посвящена именно этим моментам. Это было удивительное время. Мы стали еще ближе друг к другу. Мы начали больше друг другу доверять.

Качество вашего доверия измеряется тем, как вы себя чувствуете в этой жизни: любите ли вы себя, есть ли в ваших отношениях с людьми глубина и настоящая близость, идете ли вы по жизни с радостью, или вам все время приходится с чем-то бороться.

***Развитие в себе зрелого доверия сравнимо с поисками золотого горшочка, который спрятан у основания радуги, освещающей внутренний мир.***

Мы можем бесконечно посещать сеансы психотерапии, желая исцелить детские раны, но если доверие к себе и миру не становится при этом более искренним и глубоким, то зачем тогда нужна такая терапия? Глубоко внутри мы будем чувствовать, что упускаем что-то очень важное. Что действительно необходимо, так это научиться выдерживать жизненные испытания и при этом не закрываться, а становиться все более и более открытыми.

Очень часто, почувствовав боль, мы закрываемся, желая защититься от обидчиков. Но мы также закрываемся и от самих себя, тем самым разрывая свою связь со вселенной. Это очень больно, несмотря на то, что зачастую мы никакой боли не чувствуем. В этом состоит главная причина многих физических и психологических заболеваний.

Закрываясь, мы погружаемся туда, где живет наше глубочайшее недоверие, и оттуда смотрим на жизнь и на людей. Мы становимся похожи на раненое животное, которое с подозрением выглядывает из пещеры наружу. Из этого пространства-пещеры мы не способны видеть ситуацию ясно и поэтому реагируем слишком бурно или отталкивающе, только чтобы снова не испытывать боль.

Когда мы похожи на раненое животное, спрятавшееся в пещере недоверия, у нас в голове крутятся одни и те же негативные мысли, звучат одни и те же слова. Мы чувствуем себя одинокими, снова и снова обвиняем других и – привыкаем так жить. Это замкнутый круг: мы надеемся, что когда-нибудь люди начнут относиться к нам так, как мы того хотим, и нам будет

не страшно выйти из пещеры. Но ожидания не оправдываются, и мы еще глубже залезаем в пещеру, с полной уверенностью в том, что никому нельзя верить.

Иногда мы варимся в собственном одиночестве, всячески оправдывая свое нежелание участвовать в жизни и завязывать близкие отношения с людьми. Иногда, изголодавшись по любви и близости, мы вылезаем из пещеры, надеясь на то, что в этот раз люди будут вести себя иначе и мы сможем им доверять. В любом случае мы опираемся на их к нам отношение. Мы в принципе привыкли считать, что наше доверие зависит от внешних обстоятельств и от поведения других людей. Это ошибочное представление наполняет жизнь горечью и гневом. Оно мешает нам развиваться и становиться все более и более открытыми.

Нам нужно научиться понимать ценность разочарований и потерь, чтобы двигаться к силе и мудрости, а не закрываться и терять веру в людей и в жизнь.

*Когда мы осознаем, для чего нам нужны трудные ситуации, когда мы понимаем их духовный и эмоциональный смысл, мы способны выдержать боль. Разочарования и потери помогают нам научиться по-настоящему доверять себе, людям и жизни как таковой. Этот процесс похож на путешествие.*

Иначе наша боль невыносима. Возможно, мы изначально считаем, что людям в принципе нельзя доверять, и принимаем это как факт. Или же у нас был опыт открытых, доверительных отношений, но потом что-то случилось, и мы закрылись. Наше состояние может и меняться. Временами мы счастливы от того, что доверяем другому человеку и жизни, но бывают моменты, когда мы чувствуем себя одинокими и отделенными от окружающего мира.

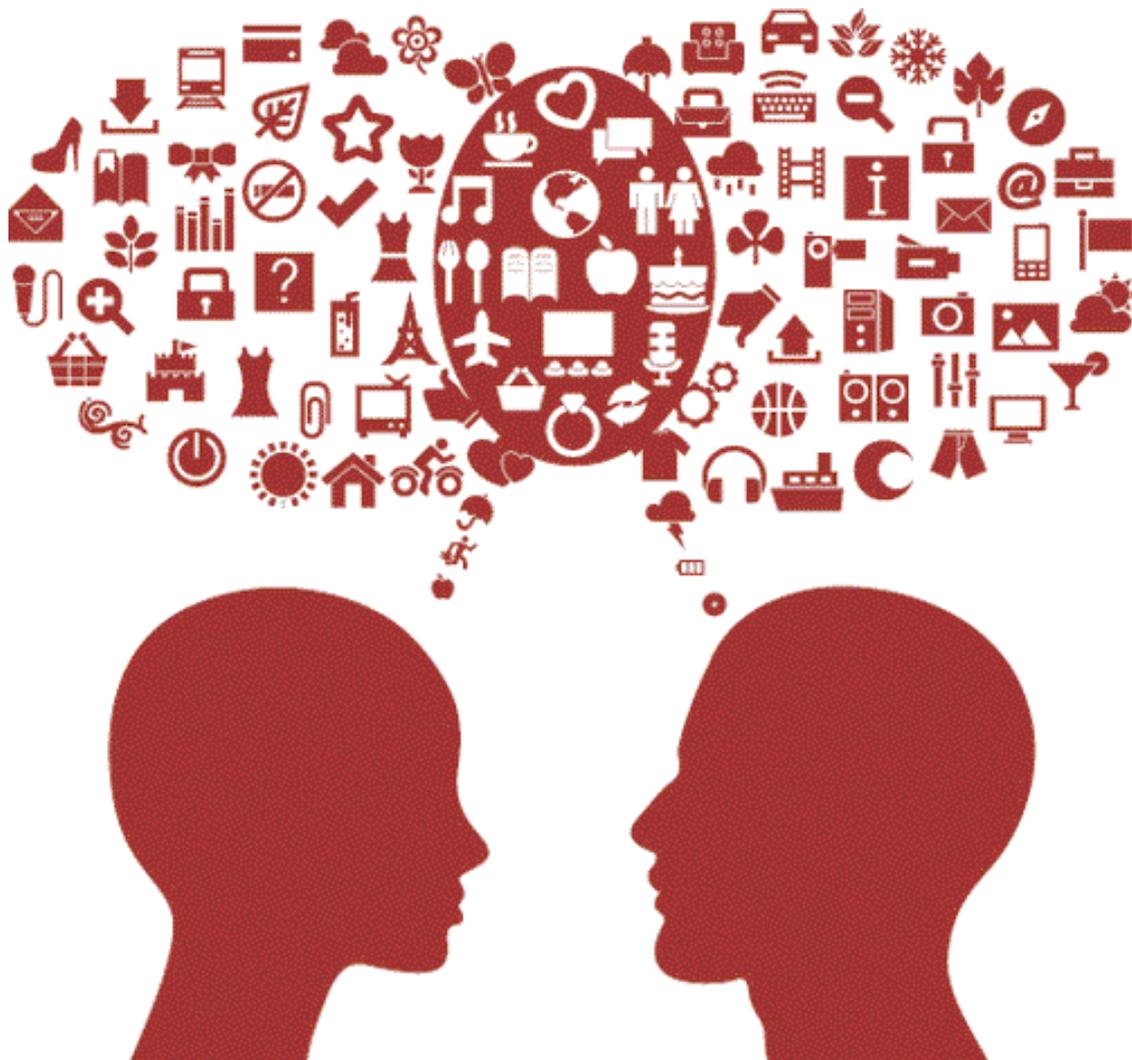
Качество истинного доверия не зависит от других людей или внешних обстоятельств, как бы мы ни были убеждены в обратном. Истинное доверие – это глубокий внутренний опыт, это чувство причастности к собственному бытию, ощущение связи с существованием. Уровень истинного доверия, не зависящего от внешних событий, отражает состояние нашего сознания. Истинное доверие – это качество, которое можно развивать. Мы не настолько беспомощны, как это может показаться. Мы способны раскрыть сердце навстречу жизни и, в конечном счете, навстречу самому себе. Мы не умеем доверять в основном потому, что нас никто этому не учил. Мы не умеем слушать голос интуиции, не прислушиваемся к собственным мыслям, несерьезно относимся к собственным чувствам. Мы не знаем, чего хотим от других и от жизни. Нас не научили отличать свои потребности и желания от того, что нам совершенно не подходит.

В последующих главах мы рассказываем о том, каким образом человек может развивать в себе качество истинного доверия. Большинство из нас живет, не доверяя ни другим, ни жизни, ни себе. Если же мы думаем, что доверяем, то чаще всего это ложное представление о доверии, так называемое «ложное доверие». Мы основываем его на убеждениях о том, какими должны быть жизнь, существование (или Бог) и окружающие люди, и ждем, что к нам будут относиться «как положено». Естественно, когда наши ожидания не оправдываются, мы теряем веру, злимся, обижаемся или начинаем мстить. Более того, очень часто мы чувствуем себя жертвами других людей и обстоятельств.

Внутри нас есть часть, живущая в пространстве «ложного доверия», и, скорее всего, она останется там навсегда. Это незрелая, наивная, раненая часть нас самих, которая нуждается в нашей любви и понимании. Когда нам больно, она хватается за нанесенную обиду с потрясающей цепкостью. Но это всего лишь часть, а не все наше «Я». Внутри нас есть и другой аспект нашего сознания, более глубокий и мудрый. Внутренняя мудрость может помочь нам двигаться от ожиданий, обвинений и негативного отношения в сторону большей ответственности. Она может научить нас приветствовать разочарования и неудачи, видеть в них возможность стать взрослее и мудрее. Она способна привести нас к пониманию, что на самом деле жизнь полна любви, а другие люди, по сути, настроены к нам дружелюбно.

*Мы можем научиться видеть и чувствовать невероятную красоту жизни и наших близких – возлюбленных, друзей, детей и родителей.*

## Часть 1. Мы не понимаем, что такое доверие



### Глава 1. Когда доверие подвергается испытанию Как научиться принимать разочарования, потери и предательства



Глубоко внутри нас живут раны предательств. Наше сердце помнит ту боль. Однако чаще всего мы не осознаем, что эти воспоминания до сих пор живы и все еще влияют на нашу жизнь. Когда мы сталкиваемся с разочарованием или беспокойством, а также когда что-то приносит нам глубокую боль и опустошение, эти раны вновь открываются. Мы разочаровываемся, когда

наши ожидания не оправдываются. Иногда нам кажется, что нас предал или обманул самый близкий нам человек – тот, кого мы любим и которому верим. Иногда нам больно от того, что другой человек проявляет жестокость и насилие по отношению к нам.

Одна наша знакомая в течение двенадцати лет жила с мужчиной, который казался ей любовью всей ее жизни. Он очень любил море и мечтал отправиться в путешествие вокруг света на целых три года. И хотя ей не очень нравилось плавать на пароходах и яхтах, она согласилась отправиться с ним в путешествие. Не желая расставаться с любимым на такой долгий срок, она отказалась от привычного образа жизни. Вскоре она возненавидела замкнутое пространство яхты. Во время путешествия супруги отдалились друг от друга и, в конце концов, расстались. Скорее всего, были и другие факторы, повлиявшие на их отношения, но эта женщина была уверена, что их роман закончился исключительно из-за того, что он уговорил ее поехать, а она поддалась на уговоры. Сейчас она хочет завязать новые отношения, но все еще обижается на бывшего мужа за то, что для него мечта оказалась важнее их семьи. Она злится еще и на себя – за то, что предала свои собственные интересы. Пока она не понимает, что ее разрыв стал для нее чем-то большим, чем просто неудачным опытом.

Другой наш знакомый страстно влюбился. До этого долгое время он был один, и вот, наконец, он нашел женщину своей мечты. Познакомившись с ней поближе, он понял, что она – алкоголичка. Какое-то время ей удавалось скрывать этот факт. Также он не замечал, что она безответственно относится к своей жизни и к другим людям. Постепенно ее болезнь стала совершенно очевидной, однако это произошло уже после того, как она убедила его перестроить ее дом. Он чувствовал, что его жестоко обманули. В своих надеждах на то, что он, наконец, обрел близость и человека, который избавит его от одиночества, он не понял, с кем связался. Осознание того, что он ошибся, было для него неожиданным и болезненным ударом.

**Криш:** Помню, что много лет назад я, как терапевт, пережил разочарование и ощущение глубокого предательства. Это произошло, когда я проходил программу по обучению консультантов. Мы работали в группе вместе с обучающим консультантом. Во время работы консультант попросила меня и еще одного участника тренинга выйти вперед и поработать с ней в паре. Ее метод обучения состоял в том, чтобы указывать всем на мои ошибки в процессе терапии. Она сказала, что у меня не было «резонанса» с клиентом, так она это назвала, что я не смог проникнуться проблемами этого человека и что я вообще не понимал всей тонкости работы с людьми. Возможно, она на самом деле искренне считала, что это самый лучший способ обучения, но я испытывал унижение и, как мне казалось, выглядел смешным в глазах остальных участников группы. Мне было больно и обидно. После этого случая я долгое время избегал подобных ситуаций и не хотел работать перед большой аудиторией. Я злился на консультанта за то, что она использовала меня, и злился на себя за то, что не смог ей противостоять.

### Обычная реакция на предательство

Чаще всего в подобных ситуациях мы *отрицаем* боль и обиду. Мы притворяемся, что с нами все в порядке. Так мы поступали раньше, и это помогало нам справляться с горечью разочарования и болью предательства. Так мы поступаем и теперь. Но отрицание боли не избавляет нас от нее, не дает нам ее пережить и сделать необходимые выводы. Более того, если мы отрицаем негативные чувства, то становимся раздражительными и подавленными. И закрываемся от того, кто причинил нам боль. Такая реакция говорит о том, что внутри нас что-то действительно не в порядке и что нам стоит на это обратить внимание.

Другой распространенной реакцией на разочарование, неудачу и предательство является *уход в себя*. Нам плохо, и мы говорим себе: «Зачем вообще быть открытым и доверять кому-то? Зачем рассказывать другим о своей боли? Они меня не поймут, всем на всех наплевать». Или мы можем прибегнуть к помощи духовных идей, чтобы притупить боль: «Я должен быть зрелой

личностью, должен уметь справляться с болью», «Гнев и боль испытывают только незрелые личности», «Я создаю эти ситуации ради какой-то собственной выгоды», – и так далее и тому подобное. Но уход в себя или подмена чувств разными идеями не помогают, так же как и отрицание. Наоборот: это подавляет жизненную энергию и способность радоваться жизни.

И, наконец, третий стиль поведения при столкновении с предательством состоит в том, что мы **обижаемся и начинаем обвинять** предателя или ситуацию, в которую попали. Многие из нас не могут справиться с обидой в течение многих лет. Это приводит к развитию циничного отношения к жизни и к людям. Мы годами носим в себе обиду, разрушая собственное психологическое здоровье. Мы становимся раздражительными и постоянно критикуем других, чтобы хоть как-то снизить внутреннее напряжение и частично избавиться от гнева. Все эти реакции естественны и предсказуемы, но нам необходимо глубже исследовать то, что с нами происходит, иначе мы ничему не научимся и не вырастем. Вместо этого мы так и останемся в роли жертвы, а наше недоверие усилится. И с очень большой долей вероятности рано или поздно мы снова попадем в ситуацию предательства и разочарования.

Всех нас когда-то предавали. Внутри каждого из нас есть эта боль. Она может выражаться в следующих переживаниях:

- «Меня не поддерживают»;
- «Меня не любят»;
- «Меня не понимают, оскорбляют или обманывают»;
- «Меня не замечают, игнорируют»;
- «Меня бросили» и т. д.

*Травма предательства уходит корнями в детство, но чаще всего мы не осознаем того, что прошлый опыт до сих пор влияет на нашу жизнь. Когда мы сталкиваемся с разочарованием или беспокойством, или когда что-то приносит нам глубокую боль и опустошение, травма предательства вновь напоминает о себе.*

## Предательства ведут нас вверх по лестнице осознания

Когда мы на что-то очень надеемся, но наши надежды терпят крах, либо когда другой человек нас обманывает или – более того – предает, внутри нас буквально бушуют эмоции. Эта энергия прекрасна, и очень важно не подавлять ее. Мы сделали большой шаг вперед, позволив себе испытывать сильные эмоции. Но мы не должны на этом останавливаться.

**Нам необходимо работать с негативными эмоциями, чтобы расти, и здесь важно знать – как. Подобные ситуации – это ступени, по которым мы можем двигаться вверх.**

Недавно к нам на сессию приехал мужчина из Австралии. За несколько месяцев до этого от него ушла жена, забрав с собой двоих детей. Мужчина чувствовал себя опустошенным. Он рассказал нам, что они прожили вместе больше тринадцати лет и все эти годы постоянно ссорились, в основном из-за пустяков. Теперь он глубоко сожалеет о том, что придирался к каждой мелочи, о том, что ему все время нужно было быть правым, о том, что он никогда не прислушивался к ее мнению, и вообще о том, что он никогда толком не любил ее и не уважал.

Он также понимал, что проявлял нетерпение и критичность и к подчиненным на работе. Он ставил перед ними слишком трудные задачи и был крайне суров, когда они совершали ошибки. Подчиненные его боялись.

Еще он рассказал нам, что когда ему было шесть лет, большую часть вечеров после школы он работал вместе с отцом, который отчаянно пытался остаться на плаву, но в итоге все равно разорился. Его отец был слишком авторитарен, требуя от шестилетнего мальчугана усердия и не прощая ему никаких оплошностей, хотя сам чувствовал себя неудачником. Мы помогли

этому мужчине понять, что требования, которые он предъявлял к другим, были лишь отражением той высокой планки, которую он установил сам для себя.

Таким образом он пытался убежать от страха. Он боялся оказаться таким же неудачником, как его отец. Уход жены заставил его взглянуть на себя с совершенно иной точки зрения. Он стал посещать длительную терапию, наладил отношения с матерью, а в его отношениях с сестрой появились душевная близость и теплота. Он научился мягче относиться к подчиненным на работе и впервые в жизни позволил себе плакать.

**Амана:** В 22 года мне пришлось испытать сильные неприятные эмоции. До этого времени я была успешна во всем, у меня никогда не было больших неудач. В 22 я решила стать репортером. Тогда, после долгого путешествия, я почувствовала, что настало время учиться, и выбрала факультет журналистики. Как я теперь понимаю, это решение было продиктовано амбициями и совершенно не совпадало с моим внутренним состоянием на тот момент. Я стала сдавать экзамены и провалила их. Это был такой удар по моему эго, что я долгое время находилась в глубоком шоке. Я привыкла быть первой в классе, и мысль о том, что кто-то мог отвергнуть меня из-за того, что я не соответствую каким-то требованиям, никогда не приходила мне в голову.

Этот опыт заставил меня погрузиться в свой внутренний мир. Неожиданно я оказалась в черной дыре собственной никчемности. Мне было ужасно стыдно. Я чувствовала себя неудачницей. Впервые я столкнулась со своими ограничениями, и это оказалось чрезвычайно полезно. Теперь я благодарна тому, что со мной тогда случилось. Не знаю, кем бы я стала, если бы меня приняли в колледж. Благодаря провалу я впервые ощутила себя человеком, я начала чувствовать. Помню, как я лежала на кровати и плакала. Я плакала впервые со времен детства. Взрослея, я настолько закрылась от мира, что меня вообще ничего не трогало, и я привыкла так жить. В тот день я плакала, чувствуя, что умираю, мне было бесконечно стыдно, я не могла взглянуть в лицо этому миру. Мое сердце разрывалось на куски.

Я не до конца понимала, что со мной произошло, но теперь, оглядываясь назад, я вижу, что тогда пострадало мое чувство собственного достоинства. Я глубоко переживала боль, и постепенно она начала слабеть.

Вскоре после того события я встретила духовного учителя и занялась медитацией. То, к чему я неосознанно стремилась, постепенно наполняло мою жизнь. Неудача и глубокое переживание горя стали для меня своего рода инициацией. Так началось мое путешествие во внутренний мир.

*Неудачи, разочарования и предательства создают напряжение, необходимое для дальнейшего роста. Они заставляют нас двигаться вверх по лестнице осознанности.*

Подобные переживания помогают нам проснуться. Они сообщают, что внутри нас есть неблагополучие, с которым нужно разобраться.

Благодаря своим страданиям мы можем стать мудрее и человечнее. Осознание того, что все происходящее имеет глубокий смысл, побуждает нас к внутренней работе.

**Криш:** Вскоре после того, как я закончил колледж, меня бросила девушка, с которой мы были вместе в течение трех лет. Я попал в пространство такого сильного страха, одиночества и смущения, что в течение нескольких месяцев ничем не мог заниматься. Мне понадобилось целых три года, чтобы справиться с болью расставания.

Я никак не мог понять, почему все это случилось и что происходит. Трещина в наших отношениях появилась за год до окончательного разрыва, поэтому, расставаясь, мы оба понимали, что так нужно. Но откуда столько боли? Три года я не мог оправиться. Я думал, что мои страдания никогда не кончатся. Это было невыносимо. В то время я еще ничего не знал о том, что глубоко внутри себя мы помним все те детские травмы, когда нам казалось, что нас покинули навсегда.

В конце концов, я оправился от депрессии и перестал паниковать, но все равно только и думал о том, что я сделал не так и как можно все начать сначала. Я замучил своих близких тем, что бесконечно себя жалел. Правда, что-то внутри меня поменялось. Во мне появилась глубина. Я обнаружил внутри себя источник, из которого мог черпать силы, чтобы справиться с любой ситуацией. Это было похоже на долгое падение. Я ушел в себя настолько, насколько мог, и внутри обнаружил пространство, в котором мог отдохнуть и чувствовал поддержку. Изменилось и мое отношение к окружающим: детская наивность ушла, зато появилась способность сопереживать. Я словно очнулся от той жизни, в которой был похож на робота, живущего по чужому сценарию. До этого для меня были важны одни лишь достижения, а все неприятные чувства я прятал как можно глубже.

С тех пор мне стало гораздо легче справляться с разлукой и расставанием. Впервые столкнувшись с разочарованием и предательством и пережив их, мы понимаем, что жизнь на этом не заканчивается. Благодаря этому осознанию дальнейшие неудачи и падения приносят нам, наверное, не меньше боли, но случившееся уже не так захватывает, и восстанавливаемся мы гораздо быстрее.

Предательства разбивают наши сердца. Предательства могут сломить нашу способность управлять собственной жизнью. Они переворачивают все наши представления с ног на голову и больно ударяют по нашему малюсенькому эго, которое стремится все понять и объяснить. Они сталкивают нас лицом к лицу с самыми глубинными сомнениями и страхами, провоцируя ощущение, что никто о нас не заботится, или что существование нас не поддерживает. Предательства затрагивают ту часть нашего внутреннего мира, которая все время пугается и дрожит, часто по каким-то иррациональным причинам. В этой части живет наша боязнь не справиться с ситуацией, не выжить в определенных условиях, не получить поддержку и любовь.

Мы можем отрицать, что внутри нас есть эта бедная, запуганная до смерти часть, и тратить огромные усилия на то, чтобы держать все под контролем и не чувствовать ужаса. Но предательства поднимают наши страхи на поверхность и показывают нам, как мало мы доверяем. Через разочарования, неудачи и потери жизнь учит нас истинному доверию, доверию, которое неподвластно никаким жизненным перипетиям.

## Глава 2. Два вида доверия

### Ложное доверие и доверие истинное

*Несмотря на то что мы спим, внутри нас есть часть, которая бдительна всегда. Именно она ведет нас к тому, что однажды мы возвращаемся к себе и познаем истину собственного существа.*

*Руми*



Недавно на групповом занятии одна женщина поделилась с нами тем, что в отношениях с любимым мужчиной она чувствует себя крайне уязвимой, поскольку подозревает, что он ей изменяет. Она всегда сомневалась, что ему можно доверять. Много раз она разговаривала с ним о его отношениях с другими женщинами, но он всегда отрицал такую возможность. Тем

не менее она не чувствовала себя защищенной и почему-то никак не могла ему поверить. Вернувшись с занятия, она застала его с женщиной; оказалось, что они были вместе уже какое-то время. Более того, он сказал ей, что хочет расстаться. Это было для нее самым настоящим предательством. Она почувствовала, что никогда больше не сможет верить ни одному мужчине.

Мы помогли ей пережить возникшие гнев и боль и объяснили, что ее доверие вовсе не было доверием – это были лишь ее ожидания и надежды. Этот чрезвычайно болезненный опыт оказался для нее своего рода подарком, так как рассеял пелену иллюзий и помог начать доверять самой себе. Все время, пока она жила с этим мужчиной, она чувствовала, что он не для нее, но никак не могла себе в этом признаться, предпочитая верить его лживым увещаниям. Ее так называемое доверие оказалось ложным. Измена помогла ей выйти за рамки ложного доверия и обратиться к самой себе в поисках истинного доверия жизни и самой себе. Этот опыт помог ей научиться прислушиваться к собственным чувствам. Она обрела смелость и начала воспринимать факты и людей такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими ей хотелось бы их видеть. Чаще всего расставание с иллюзиями связано с глубокой болью.

### **Ложное представление о доверии и недоверие всему и вся**

Ложное доверие основывается на том, как к нам относятся другие люди и мир в целом. Мы «доверяем» другому, если он поступает с нами так, как нам того хочется, или так, как, по нашему мнению, люди должны поступать друг с другом. Мы «доверяем» другому тогда, когда он или она оправдывает наши ожидания. Если же партнер обижает нас или нарушает наши права, мы перестаем ему верить. На самом деле, такое доверие – это не совсем доверие, поскольку оно зависит от внешних факторов. И когда мы говорим, что доверяем, мы имеем в виду чаще всего именно «ложное доверие». Фразы: «Я верю тебе» или «Я доверяю этому человеку» означают, что отношение этого человека к нам вызывает доверие. Однако на самом деле мы чрезвычайно редко по-настоящему понимаем человека. Мы видим лишь его часть, не воспринимая его в целом. Рано или поздно он, скорее всего, совершит нечто, что подорвет наше к нему «доверие». А когда со стороны других людей предательства и посягательства на наши права накопятся достаточно много, мы перестанем доверять им в принципе. При этом мы вполне можем продолжать носить маску «доверия» и «открытости». Но для большинства из нас привычно чувствовать ложное доверие или полное недоверие другим вообще.

Обычно мы не осознаем степень собственного недоверия людям – точно так же, как не чувствуем, что слишком идеализируем их. Чаще всего недоверие отражает скорее нашу эмоциональную реакцию, нежели зрелый отклик на поведение другого. Действия или слова, вызывающие у нас недоверие, затрагивают в нашем внутреннем пространстве часть, которая уже давно болит и никому не верит. Как будто внутри нас есть своего рода банк недоверия, который открывается и принимает очередной вклад, и таких вкладов в нашей жизни накопилось уже очень много. Этот банк мы называем «глобальным недоверием». Он лишает человека здравого смысла, мешает ему быть объективным и ясно видеть проблему. Восприятие искажается из-за эмоций, накопленных в прошлом и связанных с предательствами и нарушениями границ. Эмоции окрашивают видение ситуации в негативные тона.

*Когда слова или действия другого задевают нас, внутри оживают воспоминания о прошлых предательствах, вторжениях и разлуках. Особенно сильно на нас влияют воспоминания детства.*

Наше недоверие формировалось в моменты ранних травм и со временем стало очень глубоким. Оно живет в самых потаенных уголках нашего подсознания и ждет, когда кто-то или что-то его затронет и оно сможет показать себя. Спровоцировать проявление недоверия могут наши возлюбленные, друзья, начальники, дети или родители – то есть любой важный для нас человек, тот, кому мы отдаем значительную часть своей энергии. Жизненные события

также заставляют наше недоверие выходить на поверхность. Когда часть, которая не доверяет, спровоцирована, мы чувствуем боль не только из-за того, что происходит прямо сейчас, но и всю боль от прежних предательств и потерь. Недоверие становится настолько значительным, что начинает вмешиваться в наши отношения с близкими или коллегами по работе. Но нам хочется оставаться в иллюзиях, и каждый новый обман попросту добавляется к нашему постоянно растущему списку неудач.

**Криш:** Например, я очень волнуюсь, когда мне приходится иметь дело с людьми, на которых нельзя положиться. Исходя из своих ложных представлений о доверии, я считаю, что мир должен быть местом, где живут только ответственные люди. Я, как ребенок, все еще верю в то, что поступки людей должны соответствовать их словам и что все должны относиться друг к другу (то есть ко мне) с уважением. (Хотя я сам иногда не делаю того, о чем говорю.) На самом деле, за моим «ложным доверием» скрывается глобальное недоверие и убеждение, что люди никогда не станут относиться ко мне так, как я этого хочу. И когда они оправдывают мои самые мрачные ожидания, я чувствую, что придуманный мир рушится, и прихожу в ярость от того, что меня опять обманули, опять предали.

Недавно в нашем городе у одного оптового торговца я купил подержанный скутер. Я заплатил деньги и получил чек, но человек, который продал мне мотороллер, сказал, что до вступления в права собственности мне нужно подождать какое-то время. В мире автомобилей и разных транспортных средств я всегда чувствовал себя неудобно, поэтому, покупая что-то из техники, я легко поддаюсь давлению со стороны продавцов. Итак, я не уточнил сроков, не взял никаких гарантий и вышел из магазина, наивно полагая, что через несколько дней смогу разъезжать на собственном скутере. Мне потребовалось целых три недели, чтобы оформить эту чертову покупку, и это случилось лишь после множества телефонных звонков, которые мне никто не оплатил, и нескольких приступов ярости в офисе у торговца. Этот случай наглядно показал мне, что я все еще пребываю в иллюзиях о том, что мир – безопасное, полное любви место, где можно доверять друг другу и не бояться быть уязвимым. Не сомневаюсь, что моя реакция была вызвана накопленным опытом неуважительного отношения ко мне со стороны других, а также моим нежеланием расстаться с ложным представлением о доверии.

### **Маятник, на одной стороне которого находится уход в себя, а на другой – надежда**

Если мы живем ложными представлениями о доверии, то постоянно переходим от надежды к отчаянию и наоборот. Когда мы завязываем новые отношения или попадаем в необычную для нас жизненную ситуацию, мы настроены позитивно и полны радужных планов. В этот момент мы, словно дети, проявляем слепую наивность. А потом разочаровываемся, злимся, обижаемся, наши надежды рушатся, и на их место приходит чувство отчаяния и глубокое убеждение в том, что вообще никому нельзя верить. И этот цикл повторяется снова и снова, и каждый раз мы проявляем все ту же наивность, которая сменяется все тем же беспросветным отчаянием. И через какое-то время, измотанные постоянными переходами от одного полюса к другому, мы становимся циничными и безжизненными. Но все-таки не желаем расставаться с детскими мечтами о том, что кто-нибудь когда-нибудь подарит нам счастье.

Чтобы выйти из порочного круга надежд, ожиданий, отчаяния, обид, горечи и обвинений, нам нужно найти новый способ взаимодействия с действительностью и с окружающими нас людьми.

***Необходимо принять тот факт, что иногда люди будут относиться к нам не так, как нам хотелось бы. Нам нужно научиться по-новому воспринимать болезненные ситуации, приносящие жестокое разочарование.***

Другими словами, нам нужно научиться понимать смысл происходящего, извлекать уроки из событий, в которых наше сердце сжимается, и нам хочется закрыться от целого мира навсегда. Парадоксально, но именно травмирующий опыт помогает нам расти, становится более зрелыми и выходить за рамки ложных представлений о доверии. Без разочарований и предательств мы так и остались бы наивными детьми, слепо верящими в собственные недостижимые идеалы. Переживая боль потерь и неудач, мы становимся мудрее и смелее. Мы совершаем огромный скачок в сознании: иллюзии, что люди будут относиться к нам определенным образом, и горечь разочарования от неоправданных надежд сменяются ощущением, что жизнь всегда поддерживает нас – даже тогда, когда нам грустно, больно и обидно. Так мы путешествуем в поисках истинного доверия себе, жизни и другим людям.

## **Истинное доверие**

Истинное доверие основывается на глубоком внутреннем ощущении, что существование поддерживает нас. Это внутреннее знание о том, что любой опыт, который мы получаем в жизни – неважно, негативный он или позитивный, приятный или болезненный, – является неотъемлемой частью нашего развития. Это также глубокая внутренняя убежденность в том, что любая боль, если с ней не бороться, делает нас взрослее и мудрее. Обладая доверием такого рода, мы способны восстанавливаться после самых жестоких разочарований, потерь и разлук, возрождаться снова и снова и сохранять позитивное отношение к жизни. По сути, истинное доверие не зависит от того, хорошо или плохо относятся к нам другие люди.

Истинное доверие живет глубоко внутри нас, и внешние события на него никак не влияют. Большинство из нас не обладает доверием такого качества. Конечно, в детстве мы были невинными и абсолютно открытыми миру, но наше доверие тогда еще не подверглось испытаниям. С годами же мы почти утратили связь со своим внутренним источником радости и доверия. И все же ту наивную веру в жизнь и в себя, которую мы проявляли в детстве, можно трансформировать в зрелое истинное доверие. Вне зависимости от того, насколько травмирующим был наш опыт, мы способны развить в себе качества истинного, зрелого доверия с помощью постоянной, упорной внутренней работы.

Верить в себя по-настоящему – не означает вообще никогда не проявлять недоверия. Недоверие просто становится откликом на то, что происходит прямо сейчас. Мы взаимодействуем с человеком или разбираемся с событием, основываясь на ясном понимании ситуации и никак не вовлекаясь эмоционально. То, что мы видим и чувствуем, приводит нас к выводу, что этот человек (или ситуация) не безопасен, и нам не стоит быть с ним открытым. Вот так просто. Незачем злиться или расстраиваться из-за поведения другого. Просто в данной ситуации нет никаких гарантий, что этот человек не сделает нам больно, и интуитивно мы чувствуем, что ему не стоит доверять. Наше решение основано на ясном понимании и принятии того, что мир таков, каков он есть. Подобное восприятие позволяет нам быть избирательными. Мы учимся открываться только тогда, когда чувствуем, что нас понимают и принимают. Если же ситуация такова, что лучше поостеречься, то мы вполне можем оставаться закрытыми и не доверять. Мы учимся видеть реальность как таковую.

*Даже если кто-то не доверяет нам или, более того, обманывает, то с глубокой верой в себя нам гораздо легче защищаться, проявляя ответное недоверие, вместо того чтобы, как раньше, позволять ситуации влиять на все свое существо.*

## **Переход от иллюзий к реальности**

Мы можем восстановить способность к истинному доверию, снова поверив в себя. Жизнь, существование, или Бог (вы можете использовать любое слово, какое вам больше нра-

вится) стремится пробудить нас ото сна, освободить от иллюзий. Судьба продолжает крушить наши надежды и не оправдывать ожидания для того, чтобы мы, наконец, открыли глаза и увидели жизнь такой, какая она есть.

Как-то на нашем семинаре была женщина из Германии. Вот ее история: она оставила свою очень успешную медицинскую практику и переехала жить к мужу в Штаты. Лишившись успеха и творчества, она неожиданно столкнулась с новым, странным для себя образом жизни. Женщина была вынуждена выполнять низкооплачиваемую работу, чтобы хоть как-то выжить. Муж не обеспечивал ее настолько, насколько ей хотелось, и между ними постоянно возникали ссоры. Эта женщина много лет работала над собой, прошла множество семинаров и курсов личностного роста, занималась медитацией. Но, тем не менее, продолжала надеяться на то, что в ее жизни появится, наконец, мужчина, который будет заботиться о ней, будет внимателен к ее нуждам и избавит ее от необходимости самой зарабатывать себе на жизнь. Переезд и жизнь в Америке развенчали ее иллюзии. Глубоко внутри она надеялась, что муж даст ей то, чего она не получила в детстве, – стабильность и безопасность, а также ощущение, что есть тот, кто всегда сможет о ней позаботиться. Но муж не оправдал ее ожиданий, и она ужасно злилась.

Выслушав ее рассказ и познакомившись с ней поближе, мы почувствовали, что она была готова освоить этот нелегкий урок, несмотря на всю боль и разочарование. К тому моменту она уже могла отказаться от дальнейших надежд на то, что муж заполнит ту внутреннюю пустоту, которую она вынесла из своего трудного детства. Она хотела обнаружить внутри себя силу и способность позаботиться о себе самостоятельно. Эта женщина уже начала осознавать, что ее муж многое ей давал, и перестала обращать внимание на то, чего ей не хватало. Муж на самом деле любил ее, однако собственные ожидания мешали ей видеть и принимать его любовь.

Возможно, внутри нас есть часть, которая никогда не перестанет надеяться и будет снова и снова злиться, сталкиваясь с неоправданными ожиданиями. Но мы можем достичь такого уровня развития, на котором эта часть перестанет управлять нашей жизнью и сознанием. Как только мы поймем разницу между ложным доверием и доверием истинным, мы научимся видеть моменты, когда надежды берут над нами верх. Разоблачая собственные ожидания, мы сможем воспринимать всю реальность происходящего. Это все равно, что снять розовые очки и увидеть мир в настоящем цвете. Несмотря на то, что правда чаще всего приносит боль, мы обладаем реальной силой и способны все изменить, но только если можем видеть происходящее без прикрас.

### **Глава 3. Как рассеять пелену иллюзий Детская невинность в обмен на человечность и глубину**



Нас часто спрашивают: «Когда можно будет закончить внутреннюю работу с эмоциями?» Мы думаем, что это будет возможно только после того, как мы расстанемся с ложным, иллюзорным доверием и откажемся от глобального недоверия всему на свете. Пока же жизнь складывается так, что мы расстраиваемся, чувствуем предательство со стороны друзей и любимых, у нас возникают трудности в любви и близости, мы осуждаем себя и других, внутри нас еще есть энергетические блоки, и иногда мы впадаем в депрессию, стараясь закрыться от всего мира.

*До тех пор, пока наше прошлое негативно влияет на наше настоящее, до тех пор, пока мы осуждаем свои самые глубокие страхи и хотим себя переделать, всегда есть что исследовать, чувствовать и понимать.*

Под «внутренней работой с эмоциями» мы не подразумеваем постоянную работу с детскими травмами, хотя зачастую это тоже необходимо. Мы не говорим, что нужно вспомнить все, что с вами было. И, конечно, мы не предлагаем использовать травмирующий опыт в качестве оправдания своему страху перед риском и нежеланию быть честным с самим собой. Под «внутренней работой с эмоциями» мы имеем в виду желание исследовать свои эмоциональные реакции на то, что происходит. А поскольку наши эмоции сегодня в большой степени зависят от нашего прошлого опыта, то очень важно научиться видеть и чувствовать взаимосвязь прошлого с настоящим. На самом деле, прошлое нельзя назвать прошлым до тех пор, пока оно влияет на наше настоящее.

### **Признать, что травма существует**

Признание травматического опыта – одна из важнейших составляющих в работе с эмоциями. Некоторые из нас отчаянно цепляются за собственные иллюзии, особенно за идущие из прошлого иллюзии. Ранние травмы очень глубоки. Но если мы узнаем правду о том, каким образом наше детское доверие миру было сломлено, то извлечем много полезного для себя из прошлого опыта. Так или иначе, нашу детскую невинность и чистоту предавали не раз. И если совершить усилие и поработать со своими травмами, то вместо детской невинности можно получить нечто чрезвычайно ценное: мы станем глубже и человечнее.

**Криш:** Недавно мы с другом играли в теннис в местном спортивном клубе. На соседнем корте отец учил играть сынишку. Мальчику было не больше шести лет. Отец все время ругал сына за рассеянность, за неправильно закрученный мяч, за не слишком сильные удары. Отцу казалось, что мальчик все делал не так: не так ставил ноги, не так держал ракетку, неправильно отбивал мяч и так далее и тому подобное. Ребенок же все время ныл, что ему плохо. Для него это был, наверное, единственный способ справиться с ситуацией. Подозреваю, что намерения отца были самыми что ни на есть благими, он искренне хотел научить сынишку играть, чтобы тот мог испытывать такое же наслаждение от игры, как и он сам. Скорее всего, он поступал так же, как когда-то поступал его отец. Возможно, он просто не умел учить иначе. Мы с другом наблюдали за происходящим. Мы оба терапевты, и нам хотелось обсудить то, что мы увидели. Поговорив, мы пришли к выводу, что понимаем, в чем дело, и что нам часто приходится работать с людьми, получившими подобный негативный опыт.

Если, обладая осознанностью взрослого человека, мы заново переживем детские травмы, то сможем понять, почему наше недоверие миру так глубоко. Нам станет ясно, почему мы неуспешны в тех или иных областях жизни. Когда-то нам было совсем немного лет, и, вновь *испытывая чувства*, пережитые в детстве, мы начинаем относиться к себе с глубоким состраданием и принимать себя со всеми своими страхами и неуверенностью. Нам необходимо набраться смелости и вновь ощутить все то, что пришлось испытать маленькому беззащитному ребенку. Будучи взрослыми, мы способны воспринять тот опыт в более широкой перспективе. Точно воспроизвести события детства часто бывает трудно. Но если мы поймем, в какие моменты проявляется наше недоверие сейчас, то сможем установить с детством связь. И тогда из отдельных эпизодических воспоминаний сложится целостная картина того, когда и по каким причинам родилось наше недоверие.

### **Осознание всей глубины нашего недоверия**

На наших семинарах, работая с недоверием, мы проводим следующее упражнение.

**Мы просим участников объединиться в пары и встать друг к другу лицом. Один из партнеров закрывает глаза и представляет, что он постепенно, слой за слоем снимает с себя все защиты. После этого мы просим его открыть глаза и медленно двигаться по направлению к своему партнеру. Оставив защиты в стороне, он подходит к другому человеку открытым и уязвимым, не имея ни малейшего представления о том, насколько открыт и уязвим человек напротив него. В определенный момент мы просим участников начать говорить о страхах, возникающих по мере того, как они подходят к партнеру все ближе и ближе. Это простое упражнение помогает людям осознать степень их боязни и недоверия, которое они скрывают под толстым слоем защит.**

Большинство из нас убеждены, что если мы откажемся от своих защит, то с нами обязательно случится что-то ужасное, или же мы сами можем совершить что-то очень плохое. Это глубочайшее убеждение, проникшее на клеточный уровень, влияет на нервную систему, вызывая иррациональные, непредсказуемые реакции, а также страх, который буквально парализует все наше существо. Мы сталкиваемся с этими реакциями очень часто: в сексе или в другие моменты, когда позволяем другому подойти слишком близко, или когда проявляем собственное творчество, или когда нам приходится кому-то противостоять и быть честным с другими, или когда мы разрешаем себе радоваться и наслаждаться, или когда позволяем себе испытывать эмоции, или когда тело на что-то реагирует, и даже когда испытываем приступы паники. Глубинные страхи зачастую выражаются в бессоннице и в других соматических проявлениях. Иногда на нас влияет и отсутствие энтузиазма – как своего, так и со стороны других людей. Мы заключены в тиски недоверия и страха.

Чтобы понять, почему возникло недоверие, и научиться проявлять сострадание по отношению к собственным страхам, нам необходимо почувствовать то, насколько сильно мы были травмированы в детстве. Причиной травмы могли послужить случайные происшествия: болезнь или несчастный случай. Мы могли переживать предательство со стороны близких, когда они уходили, оставляя нас одних в больничной палате. Наше недоверие могло быть вызвано смертью кого-то из родных или отсутствием одного или сразу обоих родителей. Чаще всего эти травмы оказывают сильное влияние на наше отношение к жизни, к себе и к другим людям. Поэтому очень важно вновь исследовать их, чтобы обрести возможность их исцелить.

**Криш:** В младенчестве у меня был синдром пониженного всасывания, и первые дни моей жизни мать сидела у кровати, не смыкая глаз, не зная, выживу я или нет. Я выжил. Много лет спустя, проделав огромную внутреннюю работу, испытав на себе большое количество разных терапевтических методов и техник, я осознал, что именно тогда сформировалась моя сильная симбиотическая связь с матерью. Мать была со мной, когда я находился между жизнью и смертью. Такую связь не так-то легко разорвать. В результате мне было трудно иметь глубокие, искренние отношения с другими женщинами.

Когда я был маленьким, мой отец помогал еврейским беженцам, и каждые три-четыре года мы переезжали в новый город. Тогда мы жили в Европе. Я был вынужден менять школы, оставлять друзей и приспосабливаться к совершенно новому окружению. В то время я не сильно расстраивался из-за постоянных переездов. Но теперь я понимаю, почему испытываю своего рода онемение, когда мне приходится расставаться с людьми или откуда-то уезжать.

**Амана:** Когда мне было семь лет, меня внезапно лишили отца, друзей, любимых игрушек и дома, в котором я жила. Однажды моя мать собрала вещи, уложила их в машину и увезла меня и брата подальше от нашего отца. Он был алкоголиком. Помню, какое сильное напряжение и страх я испытывала, пока мы жили с ним. Мать никогда не знала, когда он вернется с работы. Получив зарплату, он исчезал на несколько дней, а иногда его не было дома неделями. Его поступки были абсолютно непредсказуемыми. В трезвом состоянии он был милым и любящим, он играл с нами и заботился о нас. Но, напившись, он становился совершенно другим

человеком – подавленным, безответственным и даже жестоким. После того, как мать увезла нас, только через год ему разрешили видеться с нами в выходные. Однако он продолжал пить, и, когда мне было восемнадцать, пьянство доконало его, и он умер.

Со временем я поняла, каким травмирующим для меня был тот опыт. Я буквально впитала в себя мамины страхи – ведь она постоянно боялась за свою жизнь и за жизнь детей. В то же время я лишилась отца, которого очень любила. Даже сейчас, несмотря на многолетнюю внутреннюю работу, я все еще замечаю, как любые изменения планов пугают меня, мне нужно какое-то время, чтобы смириться с переменами. Когда я оглядываюсь назад и вижу ту ситуацию глазами взрослого человека, я испытываю глубокую благодарность матери за то, что она нашла в себе силы и смелость и увезла нас.

Наша жизнь стала гораздо более спокойной и защищенной. Но тогда ее поступок казался мне ужасным предательством с ее стороны. У меня забрали отца и целый год не позволяли с ним видеться. Я чувствовала себя виноватой за то, что люблю его, я разрывалась на части. В течение многих лет я делала вид, что он мне совсем не нужен. И только спустя годы в процессе терапии я разрешила себе почувствовать, насколько сильно я его любила. К тому времени он уже давно умер, но для меня это стало глубоким исцеляющим опытом. Я ощутила огромную любовь и боль от того, что у меня не было отца, и от того, что мне его очень не хватало.

### **Мы не доверяем по многим причинам**

*В детстве мы нередко чувствуем, что нас не любят, не ценят и не замечают. Именно в такие моменты растет наше недоверие.*

Когда мы оглядываемся назад, многие события детства кажутся нам незначительными и совершенно обычными, но восприимчивый ребенок мог чувствовать себя тогда подавленным и опустошенным. И совсем необязательно из-за явно негативного опыта – физического, сексуального или частого эмоционального оскорбления. Конечно, насилие над личностью оставляет в сердце ребенка глубочайший след и вынуждает не доверять больше ни себе, ни миру. Но такое же сильное недоверие может возникнуть и в результате небольших, казалось бы, незначительных травмирующих событий. Если бы мы могли посмотреть видеозапись нашей жизни и увидеть, как нас воспитывали, мы были бы потрясены тем, через что нам пришлось пройти, чтобы выжить. Уже то, как большинство из нас рождается, само по себе является травмой. Кто-то был травмирован еще до рождения, в утробе, если во время беременности мать испытывала стресс, или обстановка в доме была напряженной. И огромное количество травм все мы получили после рождения.

Множество эмоциональных ран возникает из-за давления, которое оказывают на нас родители, а также из-за их ожиданий, страхов и разочарований, связанных с нами. Многие родители разрушают самое естество ребенка, заставляя его играть определенную роль. Например, распространено мнение, что дети должны заботиться о родителях и оказывать им эмоциональную поддержку. Некоторые надеются, что чада пойдут по их стопам и выберут их профессию. Многие ждут, что дети сделают то, чего сами они не смогли. Самые большие ожидания чаще всего исходят от несостоявшихся в чем-то взрослых. Они хотят, чтобы сын или дочь осуществили родительские мечты, достигли тех высот, которых самим родителям уже никогда не достичь. В остросюжетном фильме «Сияние» один несостоявшийся музыкант жестоко мучил своего одаренного сына Дэвида, заставляя его играть на пианино. Этот отец искренне верил, что таким образом оказывает сыну любовь и поддержку. Самым ужасным было то, что мальчику действительно нравилось играть на пианино, но ожидания отца слишком сильно действовали на его нервную систему. У Дэвида не было никакой возможности понять, чего же он на самом деле хочет.

На наших группах мы часто спрашиваем, кого из присутствующих родители били в детстве, и каждый раз нас потрясает количество поднятых рук. Порка или простые шлепки кажутся обычным делом. Возможно, родители и сами подвергались в детстве физическому насилию. И, конечно, у взрослых достаточно напряженная жизнь – понятно, почему они бьют детей. Более того, если пойти глубже, то становится очевидным, что, наказывая детей, родители дают выход своим подавленным чувствам: гневу, горечи и разочарованию. Они используют детей в своих собственных целях. Но все эти объяснения не снижают интенсивность травмы, нанесенной ребенку. А из-за того, что ребенка бьют, он теряет самоуважение и начинает себя ненавидеть.

Менее очевидно, чем побои, ребенка травмирует физическое отсутствие одного или обоих родителей и эмоциональное игнорирование. Последнее может показаться не таким уж значительным для многих людей, но маленького уязвимого ребенка может глубоко ранить. Принято считать, что мы чувствуем себя покинутыми, когда кто-то из родителей уходит или его никогда нет дома. Но правда состоит в том, что мы чувствуем себя очень одиноко и нам кажется, что нас бросили, даже тогда, когда мать или отец просто не слушают нас, не понимают или навязывают нам роль, которая не соответствует нашей природе.

Вот несколько примеров с нашей недавней группы в Швеции.

У Эвелин (все имена изменены в целях сохранения конфиденциальности) была младшая сестра, которая постоянно болела. Эвелин все время должна была вести себя тихо и быть послушной, чтобы не тревожить больную сестренку. Теперь Эвелин боится проявлять гнев и вообще беспокоить кого бы то ни было. При этом она позволяет другим вторгаться в ее пространство и обходиться с ней неуважительно. Поэтому у нее ни с кем нет глубоких, искренних отношений.

Мать Андерса страдала астмой, и ему приходилось заботиться о ней. Андерс – кардиохирург, и у него совсем нет времени на то, чтобы заниматься по-настоящему любимым делом. Но если он не будет заботиться о других, то все его существование потеряет смысл. К сожалению, необходимость работать и помогать людям отнюдь не делает его счастливым. Он попал в ловушку собственного страха. Андерс все еще боится обидеть мать.

У Хайме были жестокий отец и мать-алкоголичка. У него не было никакой возможности прислушиваться к собственным желаниям и потребностям. В результате сегодня он слушает всех, кроме себя, и обижается, когда ни у кого нет на него времени.

У Марит – «особые» отношения с отцом. Все считали Марит его любимицей. Однако на самом деле Марит была его тайной возлюбленной вместо матери, которую тот никогда не любил. Это привело к тому, что Марит воспринимала себя особенной, и в то же время отец полностью ей не принадлежал. Испытывая чувство вины перед матерью, она не может иметь близких, душевных отношений с женщинами и чувствует себя отсоединенной от своей женственности. Однако ей всегда нужно быть привлекательной для мужчин, потому что она чувствует себя хорошо, только если желанна.

Алан для своих родителей был нежеланным ребенком. Это привело к тому, что Алан стыдится своего собственного существования. Он подвержен частым глубоким депрессиям.

Ян назвали мужским именем, потому что ее родители ждали сына, а родилась девочка. Чтобы угодить родителям и заслужить их любовь, Ян отрицала свою женскую природу, отдавая предпочтения всему, что любят мальчики. В результате она возненавидела саму себя. Теперь ей трудно найти мужчину, ведь она глубоко презирает себя за то, что она женщина.

Дети часто страдают из-за родителей, которые слишком заняты собой и относятся к своим детям невнимательно. На самом деле, родительский нарциссизм – это, возможно, одна из основных причин детских травм, и он имеет множество разных проявлений. Самовлюбленные родители никогда не слушают ребенка, вместо этого они читают нотации или дают советы.

К тому же они не видят и не поддерживают того, что ребенку действительно интересно. Они игнорируют его природные способности и таланты. Им важно, чтобы он выбрал удобную им профессию. Они хотят, чтобы он следовал их морали, и подавляют естественную энергию ребенка, потому что боятся осуждения со стороны других.

**Криш:** Мой хороший друг до сих пор страдает от того, что у него чрезвычайно самовлюбленная мать. В детстве все внимание, которое он получал от нее, было лишь отражением ее собственных потребностей и желаний. В юности он стал играть на гитаре и обнаружил, что обладает особым талантом. Он начал учиться и даже сочинять собственную музыку. Отец поддерживал его, но мать вообще ничего не знала о его увлечении до тех пор, пока спустя много лет не побывала на его концерте в местном клубе. Ее нарциссизм был таким глубоким, что порой дело доходило до сексуальных оскорблений.

Полуголая, мать дефилировала вокруг дома, чтобы привлечь внимание сына, или просила его совета и одобрения, когда примеряла новую одежду. Даже сегодня, когда он звонит ей, она говорит только о себе и почти никогда не спрашивает о его жизни. А если все-таки интересуется тем, как у него дела, то никогда не выслушивает ответа. В течение многих лет ему приходится работать со своим глубоким внутренним конфликтом между естественной любовью сына к матери и дикой яростью от того, как она с ним обращается.

Ни родители, ни среда, в которой мы росли, не были достаточно внимательными к нам, чтобы воспитывать нас в атмосфере любви и заботы. Взрослые не чувствовали наших потребностей, не воодушевляли и не поддерживали нас. Пусть даже те, кто воспитывал нас, хотели как лучше, но они просто не знали других методов воспитания, кроме стыда и вины. Так воспитывали их самих.

В сознании маленького, беспомощного, уязвимого ребенка любая нечувствительность воспринимается как глубоко ранящее событие. Со временем детская открытость и восприимчивость уходят все глубже и глубже внутрь, туда, где никто не сможет их потревожить и где они будут в безопасности. Мы формируем «внешнюю» личность, благодаря которой можем функционировать в обществе (в определенных пределах). Однако самые глубокие слои нашего существа оказываются скрытыми даже от нас самих. Мы не знаем об их существовании до тех пор, пока не вступаем в значимые для нас отношения. Но как только мы сталкиваемся с авторитетом (или просто начальником) либо становимся с кем-то близки, неожиданно для себя мы обнаруживаем, что вовсе не так открыты, как привыкли думать, или же довольно ранимы.

Одна наша клиентка страдает частыми мигренями. Она заметила, что чаще всего у нее начинает болеть голова после визитов к родителям. Естественно, у клиентки возникли подозрения, что между визитами к родителям и ее головной болью может быть какая-то связь. Во время последней встречи девушка рассказала нам, что ее отец увидел, как она читает книгу Джона Брэдшоу о стыде. Он взял книгу, шлепнул ею дочь по голове и со словами: «Хватит уже копать в собственных чувствах», посмеялся над ее желанием читать такие книги. Клиентка сказала, что ее мать тоже страдает мигренями, и спросила, может ли эта болезнь передаваться

по наследству. Мы предположили, что, конечно, у женщин в ее роду может быть некоторая физическая предрасположенность к мигреням.

Но, скорее всего, причина болезни кроется в презрении и в шовинизме, которые проявлял ее отец по отношению к ней, к ее матери и вообще ко всем женщинам. Единственное, что в такой ситуации может сделать чувствительная женщина, чтобы защитить себя, – это научиться сдерживаться, но тогда начинает болеть тело. Боль похожа на маленького ребенка, живущего внутри человека. Ребенок плачет, стремясь обратить на себя внимание.

**Криш:** После нескольких лет исследования своего внутреннего мира и работы со своими чувствами сначала в Америке и затем в Индии я в течение нескольких месяцев посещал курс интенсивной терапии по исцелению детских травм. В то же время я много медитировал. После этого я вернулся в Штаты навестить родителей. Раньше я в основном их идеализировал. Я прекрасно помню, как на группе в Индии одна из терапевтов спросила меня: «Если твое детство было таким замечательным, то почему ты настолько эмоционально закрыт, почему ты живешь только головой и пытаешься контролировать всех и вся?» Я знал, что в ее вопросе был смысл, но тогда не смог определить причину моей эмоциональной сдержанности. К тому же я чувствовал внутренний конфликт. Мне казалось, что я рос в любящей семье, помнил, что родители заботились обо мне и во всем поддерживали, что они были добрые, внимательные люди. Мне не хотелось ни в чем их обвинять.

Но в то же время у меня было сильное желание еще глубже исследовать собственные чувства, мне хотелось целиком погрузиться в свой внутренний мир, но для этого нужно было взглянуть на детство не с точки зрения взрослого человека, а с точки зрения травмированного ребенка. Нужно было вновь пережить все, что видел и чувствовал маленький уязвимый ребенок. В тот раз, когда я вернулся домой, я посмотрел на происходящее другими глазами. Я понял, что значит вырасти в такой семье, как моя.

В тот приезд я заметил, как отец подавляет гнев, а мать контролирует других, давая всем советы и никого не слушая. Прежде я никогда не обращал внимания на эти черты своих родителей. Теперь же я понимал, насколько пугающим это было для меня в детстве. Кроме того, я увидел, что отношения моих родителей между собой и с другими людьми были поверхностными. Мать и отец старались быть вежливыми и тактичными друг с другом, но в этом не было абсолютно никакой искренности.

Мне было больно осознавать, что жизнь нашей семьи основывалась на рациональности, все происходило очень быстро, а главными ценностями моих родителей были престиж, имидж и достижения. Я понимал, что все это могло глубоко шокировать любого чувствительного ребенка, чья природа предназначена для того, чтобы «быть», а не «делать». Я довольно сильно преуспел в «политике партии», научившись быть вежливым, бесконфликтным и совершать множество «хороших» дел. Но моя чувствительность и мятежный дух оказались похороненными глубоко под толстым слоем необходимости кем-то стать. Давление и стремление к достижениям стали и моими ценностями. Моя же уязвимость и индивидуальность оказались не востребованы.

Через какое-то время я начал читать книги о созависимости и смог глубже понять, почему я отказывался видеть, что с моей семьей что-то не так. Например, прочитав небольшую, но вместе с тем великую книгу Роберта Сабби «Lost in Shuffle» о негласных правилах, существующих в дисфункциональных семьях, я увидел, что и моя семья во многом существовала по тем же законам. Сабби писал о том, что в таких семьях проблемы не обсуждаются, эмоции подавляются, на детей возлагаются чрезмерные ожидания (которые, конечно же, невозможно выполнить), проблемы других ставятся выше собственных и решаются в первую очередь и в основном за счет близких. Члены таких семей стремятся во что бы то ни стало сохранять спокойствие, а тема секса для них – табу. Они никогда не бывают безответственными и веселыми и не умеют доверять себе. Соблюдение таких правил приводит к тому, что дети из этих семей

испытывают глубочайший стыд и страх. Они перестают проявлять спонтанность и радоваться жизни. Вся эта обусловленность довлекла и над моей семьей.

### Связь прошлого с настоящим

**Амана:** Я выросла в семье, где проявление чувств и обсуждение проблем было невыносимым. Выражать чувства мог только отец, когда бывал пьян. Он становился агрессивным, обвинял всех вокруг или кричал, что больше не хочет жить. Моя мать спасалась тем, что была практичной и жесткой, никому не показывая свою боль. Она никогда и ни с кем не обсуждала происходящее. Никто ничего не знал – ни ее родители, ни даже близкие друзья. Я помню напряжение, висевшее в нашем доме. Я чувствовала себя одинокой и чужой. Когда мне было грустно, я закрывалась в ванной, чтобы меня никто не видел, и плакала. Если моя мать понимала, что мне грустно, или я злюсь, или чего-то боюсь, то ее глаза выдавали ее страх и беспокойство. И еще я читала в них один и тот же упрек: «Ты совсем как твой отец». То есть безответственная, слабая, вечно всем недовольная неудачница. И однажды я решила, что никогда никому не буду показывать, что я на самом деле чувствую. Я закрылась до такой степени, что внутри меня все онемело.

Мне понадобилось очень много времени, чтобы вновь что-то почувствовать и показать свои чувства кому-то другому, при этом не испытывая стыда за то, что я вообще что-то чувствую.

И еще больше времени мне понадобилось на то, чтобы избавиться от буквально преследующей меня судьбы отца, страдавшего депрессиями и желанием все разрушить в своей жизни. Каждый раз, когда мне было плохо и трудно, мне стоило больших усилий не идти по его стопам. Мне все еще очень трудно просить помощи у других, я пока еще только учусь этому шаг за шагом.

Недавно я перенесла операцию на стопе и впервые в жизни с самого раннего детства почувствовала себя абсолютно беспомощной. Я запаниковала. Как я буду получать то, что мне нужно? Мне было ужасно стыдно от того, что приходилось просить буквально обо всем, ведь я не могла сама о себе позаботиться. Стремление делать все самой глубоко укоренилось в моей природе. Я даже подумать не могла о том, чтобы просить помощи или от кого-то зависеть. Мои нервы были на пределе, я злилась, когда Криш сам не догадывался о том, что мне нужно (мне бы очень этого хотелось), и мне приходилось его просить. Я чувствовала себя униженной.

Тогда я поняла, что это чувство было напрямую связано с моей матерью. Она ужасно обижалась, когда ей приходилось оставаться дома со мной, в то время когда мой отец веселился на вечеринках. До операции я всегда считала, что мне трудно просить помощи из-за отца. Ему всегда было что-то нужно, он был слишком эмоциональным и занимал все наше пространство. Его желания были превыше всего, а угроза очередного запоя висела над нами как дамоклов меч. Нам приходилось приспособливаться, и я настолько преуспела в этом, что совершенно разучилась слышать свои собственные чувства и желания.

Теперь я вижу, что это была всего лишь часть истории, хотя у меня и нет конкретных воспоминаний о том, что меня стыдили за мои желания. Когда моя мать забеременела, ей было всего восемнадцать лет. Она мечтала уйти от родителей, которые слишком сильно ее контролировали, и она нашла способ: выйти замуж и родить ребенка. Но после моего рождения отец продолжал вести все ту же жизнь, что и раньше, и моя мать была вынуждена взять всю ответственность за мое воспитание на себя.

Она заботилась обо мне и одновременно обижалась на мужа. Она искренне любила детей и очень хотела иметь ребенка, но ей приходилось сидеть дома со мной, вместо того чтобы встречаться с друзьями. Все это ее очень расстраивало. Из-за того, что мой отец ничего не делал, а мать злилась втихомолку, я приспособилась к ситуации очень рано, научившись ни в

чем не нуждаться. В нашей семье было небезопасно чего-то хотеть и еще страшнее было от кого-то зависеть.

Мы ищем причины нашего недоверия в прошлом, учимся видеть связи между детскими травмами и нашим нынешним состоянием вовсе не для того, чтобы кого-то обвинить. Наши родители и учителя делали все, что было в их силах, чтобы вырастить нас и воспитать, они стремились дать нам все самое лучшее. Однако мы все ограничены своим бессознательным и обусловленностью, которая наследуется из поколения в поколение.

### **Наши эмоциональные реакции в разных ситуациях**

Бывает страшно снять завесу иллюзий с собственного детства. Ведь если пелена рассеется, то мы с ужасающей ясностью увидим, что вся та любовь, которую, как нам казалось, мы получали, вовсе не была любовью. И все-таки важно понять, как сильно наше прошлое влияет на настоящее. Тогда нам станет легче наблюдать за нашими реакциями в различных жизненных ситуациях. Мы довольно часто испытываем сильные чувства, потому что груз прошлого чрезвычайно тяжел.

Однако нам доводилось видеть чудесные перемены, происходившие с нами и со многими, кто был на наших семинарах. Благодаря простому наблюдению и принятию своих чувств мы трансформируемся. Чем больше мы осознаем, тем реже нами овладевают эмоции.

Наблюдая за собой, наполняя сердце любовью и пониманием, мы постепенно перестаем вести себя, как роботы, а наш внутренний ребенок, который постоянно реагирует и отказывается подчиняться, занимает все меньше и меньше места в нашем внутреннем пространстве. У нас появляется возможность выбора. Наблюдение и принятие исцеляют душевные раны.

*Уделяя внимание своим чувствам и эмоциональным реакциям, мы растворяем обиды, и внутри нас растет благодарность тем, кто нас воспитал. Мы учимся воспринимать их такими, какие они есть, такими, какими они были, и ценить то, что они нам дали.*

## **Глава 4. Когда подавленный ребенок берет над нами верх Наблюдение за тем, как мы реагируем**



Недавно у нас на семинаре в Италии была одна женщина. В то время, когда кто-то делился переживаниями, ей тоже нужно было высказаться, и так происходило каждый раз, когда мы приглашали участников рассказать о своем опыте. На семинаре было двадцать четыре человека, и каждому нужно было уделить внимание. Эта женщина стала для нас настоящей проблемой. Когда мы обращались к кому-то другому, несмотря на то, что она первой поднимала руку, она расстраивалась и злилась. Мы сказали ей, что иногда нужно удерживать разочарование внутри и наблюдать за тем, что происходит: какие мысли, какие чувства возникают вместе с недовольством. Это стало важной частью ее работы. Постепенно она нашла внутри себя пространство, в котором могла удерживать разочарование. И тогда внутри себя она увидела часть, которой кажется, что она умрет, если на нее не обратят внимания. Она решила побыть

с чувством разочарования и тревогой, и постепенно внутри нее что-то начало расслабляться. Она поняла, что в состоянии управлять собственными паникой и отчаянием, и что даже когда они захватывают ее целиком, она может оставаться сама собой. Она осознала, что у нее есть силы справиться с неудачей.

Как часто в те моменты, когда нам кажется, что нас оскорбляют, ранят или унижают, мы реагируем эмоционально, забывая о логике и здравом смысле, и затем очень долго носим в себе обиду? Иногда бывает и так, что мы не осознаем, что нас оскорбили, потому что находимся в шоке. Мы обижаемся и испытываем унижение уже после случившегося, и тогда в голове у нас возникают тысячи вариантов того, что нужно было сказать или сделать. Внутри нас растет желание отомстить за все ситуации, в которых другие люди нарушали наши права, вторгались в наше пространство, предавали нас, а мы так и не смогли выразить боль и гнев. Боль проникает глубоко в подсознание и живет там, ожидая момента, когда вновь сможет выйти на поверхность.

### **Знакомство с раненым ребенком**

Практически все мы знакомы с той своей внутренней частью, которая паникует по любому поводу, требует внимания, капризничает, подвержена сильным эмоциональным всплескам и впадает в истерику, когда что-то происходит не так, как она хочет. Эта часть нашего внутреннего пространства думает и ведет себя как маленький ребенок, живущий в теле взрослого человека. Мы называем эту часть **раненым ребенком**. Очень важно познакомиться с ней, понять, что наш внутренний ребенок думает, чувствует и как себя ведет, потому что каждый раз, когда он берет над нами верх, мы почти ничего не можем сделать. В лучшем случае мы можем за ним наблюдать. Он не хочет взрослеть. Он больше похож на мощную и непредсказуемую бессознательную силу, которая оказывает на нас давление вне зависимости от того, чего хочет наш «взрослый». Раненый ребенок живет в состоянии либо ложного доверия, либо глобального недоверия всему и вся. Он терпеть не может никаких лишений, он хочет того, что хочет, и прямо сейчас! Попробуйте уговорить маленького ребенка, который хочет вафельную трубочку с мороженым, подождать до завтра. У ребенка нет никакого завтра. Наш раненый ребенок думает и чувствует точно так же.

Раненый ребенок живет прошлым. Он основывает свои выводы на том, что случилось очень давно, и поэтому не в состоянии разумно реагировать на настоящее. Его убеждения и поступки обусловлены прошлыми травматическими событиями, о большинстве из них он ничего не помнит и поэтому действует неосознанно. Когда мы обижаемся на надуманное или действительное неуважение, когда закрываемся в своем внутреннем мире или испытываем отчаяние из-за того, что нас отвергли, именно эта часть нашего подсознания выходит на первый план. Не важно, насколько сильной и зрелой личностью мы себя считаем, все равно время от времени возникают ситуации, в которых наш раненый ребенок проявляется.

***Мы можем жестко структурировать свою жизнь, чтобы минимизировать беспокойство, но это не поможет – жизнь найдет способ вывести нас из «транса». И все же ситуации, которые выбивают нас из колеи, чрезвычайно полезны.***

Благодаря стрессовым ситуациям мы знакомимся со своим раненым ребенком, начинаем понимать, насколько прошлое влияет на наше сознание, учимся видеть, как часто мы невнимательны к настоящему и как мало мы на самом деле доверяем другим и еще меньше – самим себе.

В общих чертах мы опишем вам эту часть внутреннего мира. Однако узнать ее поближе вы сможете только сами, если, конечно, наберетесь смелости и заглянете внутрь себя.

## **Раненый ребенок постоянно нам что-то сообщает**

Вне зависимости от того, осознаем мы послания раненого ребенка или нет, он постоянно дает знать о своих страхах, беспокойствах, потребностях, желаниях и ожиданиях. Мы называем его проявления «радио созависимости». Бессознательные послания, идущие из нашей раненой части, побуждают других людей вести себя с нами так, что наши страхи подтверждаются и усугубляются. Послания внутреннего ребенка адресованы другим людям, например: «Я хочу, чтобы вы позаботились обо мне», «Я не стану открываться вам», «Я хочу, чтобы вы помогли мне относиться к себе лучше» или: «Вы должны уделять мне стопроцентное внимание». И хотя эти призывы обычно не высказываются вслух и даже не осознаются нами, другой человек чувствует некую вибрацию, как будто мы излучаем особые сигналы.

Вот почему мы называем это явление «радио созависимости». Основная проблема заключается не в самих посланиях, а в том, что они неосознанны: люди отворачиваются от нас, а мы не понимаем, почему. Часто наши слова противоречат нашим же энергетическим посланиям, но мы не видим этого и никак не можем понять, почему люди ведут себя с нами так, а не иначе. Мы чувствуем, что нас отвергают или унижают, и это усиливает наше недоверие к другим.

Иногда участники наших семинаров говорят о том, что им хочется, чтобы их любимый или любимая принимали их такими, какие они есть. Но раненый ребенок внутри требователен, мстителен, нетерпелив, жесток и к тому же гениально манипулирует. Никому не хочется принимать такое поведение, особенно если мы сами не желаем за это поведение отвечать, отказываемся видеть его и понимать эту часть нас самих.

На самом деле, в тот момент, когда раненый ребенок «выходит на сцену», нам просто необходимо, чтобы кто-то настойчиво и вместе с тем с любовью призвал нас к порядку, ограничил бы наше «самовыражение».

## **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.